

Trầm Tư Sinh Tử

MỖI NGÀY
Chiêm Ngẫm

Sưu tầm
Với sự hỗ trợ của

Minh Hạnh và Chánh Hạnh
Thiền Pháp - Nguyễn Văn Hoà

TRÀM TƯ SINH TỬ

Cũng như mình nhìn bong bóng nước

cũng như mình nhìn một ảo hình –

nếu mình nhìn cuộc đời như vậy

Thân Chết sẽ không nhìn ra mình

■ *Dhammapada 170*

Lời giới thiệu

Kiếp người là chuỗi Sinh Tử rồi Tử Sinh. Đã có mấy ai nhận thức được điều này hay chỉ đến giờ phút lâm chung mới tỉnh thức được chuyện Sinh Tử để rồi vẫn lăn trôi trong vòng Tử Sinh. Cuốn Mỗi Ngày Trầm Tư về Sinh Tử là do cảm hứng đề tài từ một cuốn sách để rồi Minh Hạnh và Chánh Hạnh sưu tầm chọn lọc 365 câu ngôn từ của Đức Phật và những lời giảng của Chư Tôn Đức để tạo thành một cuốn chiêm nghiệm về cái Sinh và cái Tử và sự tu tập để tiến tới giải thoát Vô Sinh. Xin mời những ai có những trăn trở về cái chết và ước muốn được giải thoát khỏi Sinh Tử Luân Hồi, xin hãy mỗi ngày đọc một câu để chiêm nghiệm và tu tập

Minh Hạnh và Chánh Hạnh sưu tầm từ website Diệu Pháp.com

với sự hỗ trợ của Thiện Pháp_Nguyễn Văn Hoà

1

Tháng Giêng

1 - Thág Giêng

Có hai vị Bà-la-môn già yếu, trưởng lão, tuổi lớn, cuộc đời đã được trải qua, đã đến đoạn cuối cuộc đời, đã 120 tuổi, đi đến Thế Tôn. Bạch hỏi :
-" Thưa Tôn giả Gotama, chúng tôi là những Bà-la-môn già yếu, trưởng lão, tuổi lớn, đời đã được trải qua, đã đến đoạn cuối cuộc đời, đã 120 tuổi, nhưng chúng tôi không làm điều lành, điều thiện, không làm những điều để chấm dứt các sợ hãi . Xin giảng dạy chúng tôi. Nhờ vậy, chúng tôi sẽ được hạnh phúc, an lạc lâu dài."

Thật vậy, các ông là những Bà-la-môn già yếu, trưởng lão, tuổi lớn, đời đã được trải qua , nhưng các Ông không làm điều lành, không làm điều thiện, không làm những điều để chấm dứt các sợ hãi. Thật vậy, này các Bà-la-môn, thế giới này đã bị già, bệnh, chết thiêu đốt, như vậy, này các Bà-la-môn, thời chế ngự thân, chế ngự lời nói, chế ngự ý trong đời này, đối với kẻ đã đi đến cõi chết, phải là chỗ nương tựa, là hang trú ẩn, là hòn cù lao (hay ngọn đèn), là chỗ quy y và là đích xứ nó đến.

Tăng Chi Bộ Kinh - Kinh Hai Người - AN III.52

2 – Thág Giêng

Có thể quý Phật tử thường nghĩ rằng cuộc sống của chúng ta là một sự cộng trừ nhân chia, nếu muốn đánh giá một người nào thì phải đánh giá toàn diện đời sống của họ chứ mình không thể nói một giai đoạn được hay một lúc được. Tuy vậy theo trong kinh Phật thì nghiệp báo có những giai đoạn đặc biệt quan trọng hơn những giai đoạn khác. Trong những giây phút sau cùng gọi là cận tử nghiệp, giây phút lâm chung lại là một nhịp cầu để tiếp nối cho đời sống kế tiếp. Nếu chúng ta rời bỏ thế giới này trong tâm tư buồn bã hối tiếc sân hận thì tâm tái sanh sẽ như vậy, nếu chúng ta rời bỏ thế giới này bằng tâm tư trong sạch tốt đẹp thì nó ảnh hưởng đến chúng ta một cách khác.

Ngài Bhuddaghosa ví dụ trong cuốn Thanh Tịnh Đạo: một chuông chứa đầy bò khi mở cửa thì con bò nằm gần cửa nhất sẽ đi ra trước nhất. Một người hiểu đạo thường trong giây phút lâm chung đa phần là người ta thường có được sự hộ niệm, có sự trợ duyên để giữ được tâm trong sạch. Ở giờ phút đó khi đối diện với cái chết những trạng thái thường đến với chúng ta là sự sợ hãi phải đối diện với tử thần, hay là sự tiếc nuối tài sản hay quyền luyến con cái, hoặc giả chúng ta buồn bực bởi vì việc đó người ta không làm theo ý mình v.v.... Thì phải nói rằng trong cơn bịnh hoạn, trong lúc chúng ta sắp chết thường là chúng ta rời bỏ thế giới này sau một lúc vật vã với bịnh hoạn của cơ thể lúc bấy giờ tâm tư của chúng ta thường rối loạn, có khi sợ hãi, có khi rất phiền muộn.

TT Giác Đăng - Kinh Pháp Cú kệ ngôn 16

3 - Thág Giêng

Với kẻ phàm phu không học, này các Tỷ-kheo, phải bị già và già đến; khi già đến, kẻ ấy không suy tư: "Không phải chỉ một mình ta phải bị già và già đến, nhưng đối với loài hữu tình, có đến, có đi, có diệt, có sanh, tất cả loài hữu tình đều phải bị già và già đến. Và nếu

phải bị già và khi già đến, ta lại sầu, bi, than khóc, đập ngực, đi đến bất tỉnh, thời ăn uống không làm ta ưa thích, thân ta trở thành xấu xí; các công việc không có xúc tiến; kẻ thù sẽ hoan hỷ; bạn bè sẽ lo buồn". Kẻ ấy phải bị già, khi già đến, sầu, bi, than khóc, đập ngực, đi đến bất tỉnh. Nay các Tỷ-kheo, đây gọi là kẻ phạm phu không học bị mũi tên sầu muộn tẩm thuốc độc bắn trúng, kẻ ấy tự làm mình ưu não.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, với vị Thánh đệ tử có học, phải bị tiêu diệt và tiêu diệt đến; khi tiêu diệt đến, vị ấy suy tư như sau: "Không phải chỉ một mình ta phải bị tiêu diệt và tiêu diệt đến. Nhưng đối với các loài hữu tình, có đến, có đi, có diệt, có sanh, tất cả các loài hữu tình đều phải bị tiêu diệt và tiêu diệt đến. Và nếu phải bị tiêu diệt, và khi tiêu diệt đến, ta lại sầu, bi, than khóc, đập ngực, đi đến bất tỉnh, thời ăn uống không làm ta ưa thích, thân ta trở thành xấu xí; các công việc không có xúc tiến; kẻ thù sẽ hoan hỷ; bạn bè sẽ lo buồn". Vị ấy phải bị tiêu diệt, khi tiêu diệt đến, không sầu, không bi, không than khóc, không đập ngực, không đi đến bất tỉnh. Nay các Tỷ-kheo, đây gọi là vị Thánh đệ tử có học, được nhờ là mũi tên sầu muộn có tẩm thuốc độc mà kẻ phạm phu không học bị bắn trúng, tự mình làm ưu não. Không sầu muộn, không bi bắn tên, vị Thánh đệ tử làm cho mình hoàn toàn tịch tịnh.

Tăng Chi Bộ Kinh - Kinh Người Kosala - AN V.49

4 - Thág Giêng

Đức Phật dạy: "Anicca vata sankhàra Uppàdavayadhammino Uppajjitvà nirujjhanti Tesam vùpasamo sukho." "Các vật được cấu tạo là vô thường Phải sanh rồi diệt, Đã khởi sanh tức có hoại diệt -- Ngưng được nó là hạnh phúc."

Ajāan Chah

5 - Thág Giêng

Thế Tôn nói như sau :
-"Niệm chết, nay các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, có quả lớn, có lợi ích lớn, nhập vào bất tử, cứu cánh là bất tử. Nay các Tỷ-kheo, các Thầy hãy tu tập niệm chết."

Tỷ-kheo này tu tập niệm chết như sau : "Mong rằng cho đến khi nào ta còn ăn một miếng đồ ăn, cho đến khi ấy, ta tác ý đến lời dạy của Thế Tôn, ta đã làm nhiều như vậy". Nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo này tu tập niệm chết như sau : "Mong rằng cho đến khi nào sau khi thở vào, ta thở ra hay sau khi thở ra, ta thở vào, cho đến khi ấy, ta tác ý đến lời dạy của Thế Tôn, ta đã làm nhiều như vậy". Nay các Tỷ-kheo, những Tỷ-kheo ấy được gọi là những vị sống không phóng dật, tu tập rất sắc sảo niệm chết để đoạn diệt các lậu hoặc.

Do vậy, nay các Tỷ-kheo, nay các Tỷ-kheo, các Thầy cần phải tu học như sau :
-"Hãy sống không phóng dật ! Ta sẽ tu tập một cách sắc sảo niệm chết để đoạn diệt các lậu hoặc".

Tăng Chi Bộ Kinh - Kinh Niệm Chết

6 - Thág Giêng

Trong kinh Đức Phật Ngài dạy rằng nếu một niệm thiện khởi lên thì hãy nhanh chóng thể hiện niệm thiện đó, bởi vì niệm thiện có thể tan biến rất nhanh chóng. Và nếu niệm bất thiện khởi lên thì hãy nhanh chóng diệt trừ niệm bất thiện đó, bởi vì niệm bất thiện đó sẽ mau chóng lan truyền.

TT Giác Đăng

7 - Thág Giêng

Này các Tỷ-kheo, nếu năm pháp này không rời bỏ một kẻ ốm yếu bệnh hoạn, thời người ấy được chờ đợi như sau: Không bao lâu, do đoạn diệt các lậu hoặc, ngay trong hiện tại, với thắng trí sẽ chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Thế nào là năm?

- [1] Sống quán bất tịnh trên thân
- [2] với tướng ghê gớm đối với các món ăn
- [3] với tướng không thích thú đối với tất cả thế giới
- [4] quán vô thường trong tất cả hành
- [5] nội tâm khéo an trú trong tướng về chết.

Tăng Chi Bộ Kinh - Kinh Người bị bệnh

8 - Thág Giêng

Thế gian đang ngùn ngụt cháy. Trong sự nóng bỏng này, tâm thay đổi từ yêu sang ghét. Biết cách làm cho tâm an tịnh tĩnh lặng sẽ đem lại lợi ích lớn lao cho thế gian.

Nếu tâm bạn an lạc hạnh phúc thì ở nơi nào bạn cũng an lạc hạnh phúc. Khi trí tuệ khai nở trong tâm bạn thì bất kỳ nơi nào bạn nhìn đến cũng đều là chân lý. Chân lý ở khắp mọi nơi, chẳng khác chi một khi đã biết đọc chữ thì ở đâu bạn cũng có thể đọc chữ được.

Ajahn Chah - Chẳng có ai cả

9 - Thág Giêng

Niệm chết, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn, thể nhập vào bất tử, cứu cánh là bất tử. Tu tập niệm chết như thế nào, làm cho sung mãn niệm chết như thế nào thời đưa đến quả lớn, lợi ích lớn, thể nhập vào bất tử, cứu cánh là bất tử?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi ngày vừa tàn và đêm vừa an trú, suy tư như sau : "Các nhân duyên đem đến cái chết cho ta rất nhiều : "Con rắn có thể cắn ta, con bò cạp có

thể cắn ta, hay con rít có thể cắn ta. Do vậy, ta có thể mệnh chung. Như vậy sẽ trở ngại cho ta. Ta có thể vấp ngã và té xuống. Com ta ăn có thể làm ta mắc bệnh khi ăn, hay mật có thể khuấy động ta, đàm có thể khuấy động ta. Các gió như kiếm có thể khuấy động ta. Và như vậy có thể làm ta mệnh chung. Như vậy sẽ là chướng ngại cho ta".

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải suy xét như sau : "Nếu ta còn có những pháp ác bất thiện chưa được đoạn tận, nếu ta lỡ mệnh chung đêm nay, chúng có thể là chướng ngại cho ta". Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo trong khi suy xét như vậy, biết được như sau : "Ta có những pháp ác bất thiện chưa được đoạn tận, nếu ta lỡ mệnh chung đêm nay, chúng có thể là chướng ngại cho ta", thời này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy, để đoạn tận các pháp ác bất thiện ấy, cần phải tận lực tác động ước muốn, tinh tấn, tinh cần, nỗ lực, không có thói chuyễn, chánh niệm và tỉnh giác.

Tăng Chi Bộ Kinh - Kinh Niệm Chết

10 – Tháng Giêng

Từ khoảng sinh đến tử và từ tử đến sinh, có một cái xoay tròn, tự nó duy trì xáo trộn thái quá. Sinh rồi tử, tử rồi sinh tái diễn mãi, như thế không kể xiết. Cái đó càng xoay tròn thì càng không thấy thủy chung và sự vãng lai của nó.

Nếu thiếu ánh sáng trong tâm, thì chúng ta cho rằng cái đó nó chuyễn xoay, vô nhân quả, bất quy định, không có chế độ. Khi đã hiểu lầm như thế thì là cái mối hại vô cùng nguy hiểm, khiến sinh mệnh chúng ta phải hư hỏng càng chịu trầm luân khổ hải trong vô lượng kiếp.

Cái đó tức là cái "NGHIỆP".

HT Hộ Tông

11 - Tháng Giêng

Thế nào là hành động lành?

ĐĐ Chánh Kiến trả lời

Nghiệp lành quý vị thường hay nghe nói là thập thiện nghiệp như bố thí, trì giới, tham thiền, tu tiến, thỉnh pháp.v... Pháp môn rất nhiều nhưng nói ngắn gọn là những gì quý vị làm thấy tâm an lạc, được các bậc thiện trí thức tán thán, tương ứng với kinh thích hợp với luật đó là những việc lành. Ngày xưa có một vị tỷ kheo thấy có nhiều giới luật mới xin Đức Phật xả giới. Đức Phật mới bảo vị tỷ kheo chỉ nên giữ thân khẩu ý trong sạch là được rồi.

Câu Pháp Đàm số 313

12 - Tháng Giêng

Ví như, này chư Hiền, một ung nhọt đã trải nhiều. Nó có chín miệng vết thương, có chín miệng nứt rạn.

Từ đây có cái gì chảy ra, chắc chắn bất tịnh rỉ chảy, chắc chắn hôi thúi rỉ chảy, chắc chắn nhàm chán rỉ chảy.

Có cái gì nứt chảy, chắc chắn bất tịnh nứt chảy, chắc chắn hôi thúi nứt chảy, chắc chắn nhàm chán nứt chảy.

Ung nhọt, này các Tỷ-kheo, là đồng nghĩa với thân này do bốn đại tác thành, do cha mẹ sinh ra, do cơm cháo chất chứa nuôi dưỡng, vô thường, biến hoại, tan nát, hủy hoại, hoại diệt. Có chín miệng vết thương, có chín miệng nứt rạn.

Từ đây có cái gì chảy ra, chắc chắn bất tịnh rỉ chảy, chắc chắn hôi thúi rỉ chảy, chắc chắn nhàm chán rỉ chảy.

Có cái gì nứt chảy, chắc chắn bất tịnh nứt chảy, chắc chắn hôi thúi nứt chảy, chắc chắn nhàm chán nứt chảy.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy hãy nhàm chán thân này

Tăng Chi Bộ Kinh - Kinh Ung Nhọt

13 - Tháng Giêng

**Từ Đâu Đến?*

1- Đề cập đến vấn đề thọ thai của chúng sanh, Đức Phật tuyên ngôn;

"Nơi nào có đủ ba yếu tố phối hợp là mầm sống bắt đầu. Nếu cha và mẹ gặp nhau mà không nhằm thời kỳ thọ thai của mẹ và không có một chủng tử (*gandhabba*), thì không có mầm sống. Nếu cha mẹ gặp nhau vào thời kỳ thọ thai của mẹ mà không có một chủng tử hiện hữu, thì cũng không có mầm sống. Nếu cha và mẹ gặp nhau vào thời kỳ thọ thai của mẹ và có một chủng tử hiện hữu, chủng ấy, do sự phối hợp của ba yếu tố, mầm sống bắt đầu."

Nơi đây danh từ "*gandhabba*", được phiên dịch là chủng tử, là một chúng sanh sẵn sàng được sanh vào bào thai, chỉ dùng trong trường hợp riêng biệt này. Ta không nên lầm lẫn với một linh hồn trường cửu.

14 - Tháng Giêng

Nền tảng của vô minh có tám:

Không hiểu biết sự khổ; không hiểu biết sự phát sanh của khổ; không hiểu biết sự chấm

dứt của khổ; không hiểu biết pháp hành dẫn đến sự chấm dứt khổ; không hiểu biết dĩ vãng; không hiểu biết vị lai; không hiểu biết dĩ vãng và vị lai; không hiểu biết pháp Tỳ Thuộc Phát Sanh (Thập nhị Nhân Duyên).

Nền tảng của tuệ giác có tám:

Hiểu biết sự khổ; hiểu biết sự phát sanh của khổ; hiểu biết sự chấm dứt của khổ; hiểu biết pháp hành dẫn đến sự chấm dứt khổ; hiểu biết dĩ vãng; hiểu biết vị lai; hiểu biết dĩ vãng và vị lai; hiểu biết pháp Tỳ Thuộc Phát Sanh (Thập nhị Nhân Duyên).

15 - Thág Giêng

Trong giây phút sắp lìa đời, tâm trạng của chúng ta hết sức quan trọng. Nếu ta chết trong tâm trạng tích cực, ta có thể cải thiện kiếp sau của ta, bất chấp nghiệp quả tiêu cực hiện thời. Nhưng nếu ta rối loạn và bứt rứt thì có thể có một kết quả bất lợi, dù có thể đã sống cuộc sống tốt đẹp. Điều này có nghĩa là *ý nghĩ và cảm xúc cuối cùng mà ta có trước khi lìa đời, có một hiệu lực vô cùng quyết liệt đối với kiếp sống tương lai.*

Đây là lý do tại sao các tôn sư nhấn mạnh rằng tính chất của bầu không khí chung quanh lúc ta chết rất hệ trọng. Với bạn bè và người thân, ta nên làm tất cả điều có thể gây những cảm xúc tích cực và thiêng liêng, như tình yêu, lòng từ bi và sự sùng kính, giúp họ "buông xả chấp thủ, dục vọng, ràng buộc".

Rogyal Rinpoche - Tặng Thư Sống Chết

16 - Thág Giêng

- Nay Bà-la-môn, có người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết. Nhưng nay Bà-la-môn, có người bản tánh bị chết, không sợ hãi, không rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

Và nay Bà-la-môn, thế nào là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết? Ở đây, nay Bà-la-môn, có người không ly tham đối với các dục, ham muốn, luyến ái, khát ái, nhiệt não, tham ái. Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: "Thật sự các dục khả ái sẽ bỏ ta", hay "Ta sẽ từ bỏ các dục khả ái". Người ấy sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Nay Bà-la-môn, đây là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

Tăng Chi Bộ Kinh - Kinh Không Sợ Hãi - AN IV.184

17 - Thág Giêng

Cho đặng có một chúng sanh được thọ thai ở nơi này phải có một chúng sanh chết ở một nơi nào khác. Cái sanh của một chúng sanh trong hiện tại tương ứng với cái chết của một chúng sanh trong kiếp vừa qua; cũng giống như thông thường ta nói rằng mặt trời mọc ở một nơi có nghĩa là mặt trời lặn ở một nơi khác.

18 - Thág Giêng

Lại nữa, này Bà-la-môn, ở đây có hạng người không làm điều lành, không làm điều thiện, không che chở kẻ sợ hãi, làm điều ác, làm điều hung bạo, làm điều phạm pháp. Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ bởi chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: "Thật sự ta không làm điều lành, không làm điều thiện, không che chở kẻ sợ hãi, làm điều ác, làm điều hung bạo, làm điều phạm pháp". Tại sanh thú nào mà những người không làm điều lành, không làm điều thiện, không che chở kẻ sợ hãi, làm điều ác, làm điều hung bạo, làm điều phạm pháp, đi đến sau khi chết, ta đi đến sanh thú ấy. Người ấy sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Này Bà-la-môn, đây là người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

Lại nữa, này Bà-la-môn, ở đây có hạng người nghi ngờ do dự, không đi đến kết luận đối với diệu pháp. Rồi một chứng bệnh trầm trọng khởi lên cho người ấy. Người ấy bị cảm thọ bởi chứng bệnh trầm trọng ấy, suy nghĩ như sau: "Thật sự ta có nghi ngờ do dự, không đi đến kết luận đối với diệu pháp". Người ấy sầu muộn, than vãn, khóc lóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh. Này Bà-la-môn, đây là bốn hạng người bản tánh bị chết, sợ hãi, rơi vào run sợ khi nghĩ đến chết.

Tăng Chi Bộ Kinh - Kinh Không Sợ Hãi - AN IV.184

19 - Thág Giêng

Cũng như nước trong dòng sông, tự nhiên trôi chảy từ cao xuống thấp, không bao giờ từ thấp chảy lên cao. Đó là đặc tánh thiên nhiên của nó. Nếu người kia đứng trên bờ sông nhìn thấy nước chảy từ trên cao xuống lại điên cuồng ước muốn rằng nước phải chảy ngược trở lên dốc cao thì lẽ dĩ nhiên, người ấy phải thất vọng, đau khổ. Dầu ông ta có làm gì đi nữa, đường lối suy tư sai lầm của ông cũng không để cho tâm trí ông được yên ổn, an lạc, thanh bình. Ông bất toại nguyện vì quan kiến của ông sai lầm, và ông suy tư ngược dòng. Nếu có quan kiến chân chánh, ông sẽ thấy rằng nước tự nhiên phải chảy từ trên cao xuống thấp, và chỉ đến khi nhận thức rõ ràng và chấp nhận thực trạng này, người ấy vẫn còn rối loạn và buồn phiền.

Dòng nước của con sông phải trôi chảy từ trên dốc cao xuống thấp, cũng giống như cơ thể của Cù. Đã có một thời là trẻ trung. Cù trở thành già nua, và hiện đang quanh co hướng về cái chết. Chớ nên ước muốn nó phải như thế nào khác. Đó không phải là điều gì mà Cù có khả năng hay quyền lực cứu chữa. Đức Phật dạy ta nên sáng suốt nhận thấy đường lối của sự vật rồi buông xả, không bám níu vào nó. Cù nên lấy cảm nghĩ buông bỏ ấy làm nơi nương tựa.

Ajan Chan

20 - Thág Giêng

Tôn giả Mahàkotthita nói với Tôn giả Sàriputta:

- "Này Hiền giả Sàriputta, già chết do tự mình tạo ra, già chết do người khác tạo ra, già chết do tự mình và do người khác tạo ra, hay già chết không do tự mình tạo ra, không do người khác tạo ra, do tự nhiên sanh?"

Này Hiền giả Kotthita, già chết không do tự mình tạo ra, già chết không do người khác tạo ra, già chết không do tự mình tạo ra và người khác tạo ra, già chết cũng không phải không do tự mình tạo ra, không do người khác tạo ra, không do tự nhiên sanh. Già chết do duyên sanh.

Tương Ưng Bộ Kinh - Kinh Bó Lau

21 - Thág Giêng

Thế Tôn nói như sau:

- "Vô thi là luân hồi này, này các Tỷ-kheo, khởi điểm không thể nêu rõ đối với sự lưu chuyển luân hồi của các chúng sanh bị vô minh che đậy, bị tham ái trói buộc."

Các Ông nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, cái gì là nhiều hơn? Dòng nước mắt tuôn chảy do các Ông than van, khóc lóc, phải hội ngộ với những gì không ưa, phải biệt ly với những gì mình thích, khi các Ông phải lưu chuyển luân hồi trong thời gian dài này hay là nước trong bốn biển lớn?

Bạch Thế Tôn, theo như lời Thế Tôn thuyết pháp, chúng con hiểu rằng, cái này, bạch Thế Tôn, là nhiều hơn, tức là dòng nước mắt tuôn chảy do chúng con than van, khóc lóc phải hội ngộ với những gì không ưa, phải biệt ly với những gì mình thích, khi phải lưu chuyển luân hồi trong thời gian dài này chớ không phải nước trong bốn biển lớn.

Tương Ưng Bộ Kinh - Samyutta Nikaya - Kinh Nước Mắt - Assu Sutta (SN 15.3)

22 -Thág Giêng

Đức Phật Ngài đề cập đến sự tu tập nội tâm, thì Ngài nhắc cho chúng ta biết rằng nội tâm của mỗi chúng ta vốn dĩ là một trạng thái không đơn giản, ngay cả ở một người đơn giản nhất, đó là một nội tâm dễ hoảng hốt và dễ dao động.

Dễ hoảng hốt là bởi vì con người trong đời sống ai cũng thích tìm về một thế giới bình yên. Không phải chỉ có thế giới bình an làm cho chúng ta cảm thấy hạnh phúc, cảm thấy vững lòng, mà chúng ta luôn luôn tìm cách để nhốt mình vào trong tháp ngà, và tìm thấy sự che chở. Trong sự che chở này dường như chúng ta thấy rằng ít nhất cũng có 5, 7 phần được bảo đảm sự an bình của mình, do vậy chúng ta luôn luôn mong mỏi rằng mình không gặp tai ương nào.

Như vậy nói rằng cuộc sống là một cái gì bấp bênh vô định, không phải chỉ có những tai ương, không phải chỉ những tai bay hoạ gửi đến bất ngờ, mà ngay cả cái vui cái buồn ở trong đời sống. Đức Phật Ngài đề cập đến 8 ngọn gió đời khen chê vui khổ, đặng danh

mất danh, đặng lợi mất lợi. Cái đặng cái thất nó cũng làm cho chúng ta hồi hộp, nó cũng làm cho chúng ta phân tán, làm cho chúng ta lo sợ. Chúng ta càng ưa thích nhiều thì chúng ta lại càng lo sợ nhiều, tham muốn sanh ra lo sợ, và sự lo sợ đó nó là một bản năng tìm ẩn trong mỗi chúng ta, và rất dễ dàng để nổi lo sợ, nổi hoảng hốt trời dậy. Và bởi vì hoảng hốt là một bản chất cố hữu của nội tâm chúng ta, do vậy nó dẫn đến tình trạng gọi là khó tri, khó diệt .

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú 33 - 34

23 - Tháng Giêng

Vô thi là luân hồi này, này các Tỷ-kheo. Khởi điểm không thể nêu rõ đối với sự lưu chuyển luân hồi của các chúng sanh bị vô minh che đậy, bị tham ái trói buộc.

Ví như, này các Tỷ-kheo, một cây gậy được ném lên trên hư không, khi thì rơi trên đầu gốc, khi thì rơi chạng giữa, khi thì rơi đầu ngọn. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, các chúng sanh bị vô minh che đậy, bị tham ái trói buộc, lưu chuyển luân hồi, khi thì từ thế giới này đi thế giới khác, khi thì từ thế giới khác đến thế giới này.

Tương Ứng Bộ Kinh - Kinh Cây Gậy

24 - Tháng Giêng.

Ngay cả đức Phật cũng chết. Cái chết của ngài là một cách giáo hóa, để gây chấn động nơi kẻ ngậy ngô, biếng nhác, tự mãn, để đánh thức cho ta thấy sự thật là mọi sự đều vô thường, và cái chết là một sự kiện hiển nhiên của cuộc đời. Khi gần chết, đức Phật đã dạy:

- “Trong các dẫu chân, dẫu chân voi là lớn hơn cả. Trong các phép quán niệm xứ, thì niệm vô thường là hơn cả.”

(Kinh Đại bát Niết Bàn)

25 - Tháng Giêng

SỰ KHÁC NHAU GIỮA BỐ THÍ VÀ DỨT BỎ

"Khi cho những vật thí như: cơm, nước, y phục,... để mong ước hưởng quả hữu vi trong những kiếp sống tương lai. Đó là bố thí.

Khi cho những vật thí như: cơm, nước, y phục,... mong người thọ dụng được an lạc trong hiện tại, người cho không mong cầu chi cả. Đó là dứt bỏ".

Trong chừng mực nào đó, dāna (bố thí) và dứt bỏ (pariccāga) đều có nghĩa là "liả bỏ tham luyến (virāga)", nhưng sự liả bỏ này khác nhau:

"Liả bỏ trong hiện tại, tương lai mong cầu hưởng tài sản thế gian, đó là bố thí. Liả bỏ trong hiện tại lẫn vị lai, đó là dứt bỏ".

26 - Tháng Giêng

Trong quan niệm tu tập, Đức Phật Ngài nói rõ rằng: Những người bạn, những người thân, những quyến thuộc, hoặc xa hoặc gần, hoặc thân hoặc sơ. Tất cả đều trực tiếp hoặc gián tiếp ảnh hưởng đến đời sống của chúng ta. Do vậy ở trong những pháp mà một vị Chư Thiên hỏi Đức Phật: "thế nào là hạnh phúc cao thượng" ngay trong bài kệ đầu tiên thì Đức Phật dạy:

Asevanā ca bālānam.,

Pan.d.itānañca sevanā,

Pūjā ca pūjanīyānaṃ,

Etammangalamuttamam..

Không thân cận kẻ ác,

gần gũi bậc trí hiền

Cúng dường bậc đáng cúng

là phúc lành cao thượng

Ngài cũng dạy là các tỳ kheo sống nơi nào thì hãy tìm những thầy y chỉ, tìm bậc minh sư, tìm người bạn tốt. Nếu không được thân cận những bậc thiện hữu, không thân cận bạn lành thì điều đó là một trở ngại lớn cho sự tu tập. Ngay cả một tỳ kheo đi vào cuộc sống cô độc của mình thì Đức Phật Ngài cũng thường nhắc nhở: "Các con hãy sống gần những người có chánh niệm, thì đời sống tinh thức của các con sẽ được an lành. Các con sống gần với những người thất niệm, thì đời sống thiên định của các con bị ảnh hưởng không tốt.

TT Giác Đăng - Thuyết Tương duyên trong đạo Phật

27 – Tháng Giêng

-Đức Phật dạy rằng:

"Một khởi điểm đầu tiên của chúng sanh -- vốn bị che lấp mù mịt trong vô minh, bị trôi buộc chặt chẽ trong ái dục, và triển miên thênh thang bất định -- quả thật không thể quan niệm."

Dòng đời trôi chảy vô cùng tận ngày nào còn tiếp nhận bùn nhơ nước đục của vô minh và ái dục. Chỉ khi nào chặn đứng được hai luồng rạch ngòi ô nhiễm này đời sống mới ngừng trôi chảy, hiện tượng tái sanh mới không còn xảy diễn, như trường hợp chư Phật và chư vị A La Hán. Trong khi còn mang nặng vô minh và ái dục ta không thể nhận thức khởi điểm cùng tột của dòng đời. Đức Phật chỉ đề cập đến như "khởi thủy của dòng đời" của

chúng sanh.

28 - Tháng Giêng

Rủi thay, có vài người không thực hiểu ý nghĩa trọn vẹn của những khám phá ấy về sự chết. Họ đi đến cực đoan thi vị hóa cái chết, và tôi đã nghe những trường hợp bi đát về những thanh niên đã tự sát bởi vì họ tin rằng chết là tốt đẹp và là một lối thoát khỏi những đau buồn trong đời họ. Nhưng cả hai thái độ, sợ chết và ưa chết, đều là một kiểu trốn tránh. Chết không đáng buồn cũng không đáng vui, đó chỉ là một sự kiện hiển nhiên của cuộc đời.

Tạng Thư Sống Chết - Sogyal Rinpoche

29 – Tháng Giêng

****Con Người Đi Về Đâu?***

Con người có thể đi bất cứ nơi nào mình muốn, bất luận nơi nào mình quyết chí đi, nếu hội đủ điều kiện thích nghi. Nếu không đặc biệt có chú nguyện nào, con người sẽ lăn trôi theo con đường mà những diễn biến của cuộc đời đưa đẩy mình vào, và sẽ tái sanh vào trạng thái tương xứng với cái Nghiệp của mình đã tạo.

30 - Tháng Giêng

Chúng tôi có mang một nỗi niềm là xuất gia từ bé, có nhiệt tâm để phụng sự cho Phật Pháp, phụng sự chúng sinh, thế nhưng khi tuổi bắt đầu đã có rồi, và sự bệnh hoạn chông chắt và ngũ căn, mất tai mũi lưỡi thân, dần dần nó cũ kỹ già nua, biến thái. Chúng tôi đã theo dõi từng chút, cảm nhận được từng lúc từng thời gian, từng ngày từng tháng năm, bắt đầu chúng ta cảm thấy ngao ngán và chán nản.

" Ta còn để lại gì không, kia non đá lở nọ sông cát bồi " chúng ta không còn để lại cái gì cả. Cái gì chúng ta đã trao chuốt cho xác thân này, cái gì chúng ta đã nuôi dưỡng cho xác thân này, bồi bổ cho xác thân này, những sự nghiệp mà chúng ta đã làm nên, những địa vị chúng ta đã cố gắng tạo lập để đứng vững trong xã hội này, tất cả những thứ đó nó chỉ là giấc mộng, là bọt nước, là ảo ảnh, là án mây trên trời thổi, chỉ là giọt sương trên đầu cỏ, nó không là gì cả. Khi chúng ta cảm nhận được như vậy thì sự tu tập tiến bộ của chúng ta trong tương lai mới được xem như là có kết quả.

TT Trí Siêu - Kinh Pháp Cú kệ 46

31 - Tháng Giêng

Trong "Thanh Tịnh Đạo" lại đưa ra một hình ảnh khác, hình ảnh này rõ nét hơn, nếu chúng ta muốn phát huy chánh niệm thì chúng ta phải làm bạn, phải thân cận, phải cộng trú với người có chánh niệm, nếu chúng ta muốn phá hủy chánh niệm, muốn tu tập chánh niệm mà chúng ta lại làm bạn với một người thất niệm, thì tự mình đã làm hỏng

công việc của mình. Nếu chúng ta muốn phát huy sự tinh tấn để huân tập nghị lực, mà chúng ta lại sống gần người lười biếng thiếu nghị lực, thì chính chúng ta lại đánh hỏng công trình của mình. Khi nói như vậy thì chúng ta dễ dàng nhận thấy rằng ở trong một giai đoạn nào đó, ở trong một giá trị nào đó, chúng ta nên lựa chọn con đường độc hành. Điều này không có nghĩa là chúng ta sợ thế gian, chúng ta ghê tởm thế gian và chúng ta lẩn tránh thế gian, mà đó là cuộc hành trình khôn ngoan. Một người nuôi đại bi tâm đến với cuộc đời bằng những tặng vật mà mình nghĩ rằng lợi ích cho cuộc đời này, chứ một người nuôi đại bi tâm không lao đầu vào để sống ở trong bùn nhơ nước đọng với những người không có trí, mà mình nghĩ rằng đó là lòng đại bi.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú kệ 61

2

Tháng Hai

THÁNG HAI

1 – Tháng Hai

Dù con người thụ thai trong lòng mẹ, bằng tinh cha huyết mẹ, hay thụ thai bằng clone nhân bản ra, hay chúng sanh ở trong đời sanh bằng noãn thai, thấp hoá thì đều là chúng sanh hết.

Và chúng sanh đó dù đến với cuộc đời bằng cách nào, nhưng chúng sanh đó vẫn không thể được hiểu như một người máy, mà chúng sanh đó vẫn là một chúng sanh thôi. Nói một cách khác dù chúng sanh đó ở trong tương lai người ta có kỹ thuật để nhân bản con người, hay để thụ thai trong ống nghiệm, chứ không phải do thai bào của bà mẹ. Hay hoặc giả chúng sanh đó hóa sanh như Chư Thiên, sanh ra trong nơi âm thấp như các loại côn trùng, hoặc sanh ra trong trứng, tất cả đều là chúng sanh.

TT Giác Đăng – Câu Pháp Đàm số 284

2 - Tháng Hai

Chúng ta nên tự tâm niệm với chính mình vào buổi sáng hay buổi chiều trước khi chúng ta hành một pháp môn nào đó. Sau khi tự nhủ như vậy rồi, chúng ta khởi lên một cái tâm quyết rằng ta sẽ cải thiện lại, không để cho lỗi lầm xâm chiếm, không để cho vi phạm những lỗi lầm tiếp tục nữa. Khởi lên tâm niệm như vậy rồi thì chúng ta lại phải trú vào một đề tài, một đề mục tu tập. Đức Phật ngài dạy rằng hằng ngày phải tùy niệm bốn hoặc là sáu pháp môn như là: tùy niệm ân đức Phật, niệm ân đức Pháp, niệm ân đức tăng, niệm ân đức của sự bố thí, trì giới hoặc là niệm ân đức của quý vị chư thiên, công hạnh của các vị chư thiên rồi đem so sánh với mình hay chúng ta niệm về trạng thái tịch tịnh v.v. hoặc là ta tùy niệm bốn pháp, niệm Phật, niệm tâm từ, niệm thân thể trước, niệm về cái chết là những đề tài mà ta phải thường xuyên tâm niệm, phải thường xuyên nhớ tưởng suy xét.

TT Trí Siêu – Kinh Pháp Cú kệ 51 - 52

3 – Tháng Hai

Không một nơi nào trên thế giới mà thần chết không thể tìm được chúng ta – dù chúng ta có xoay đầu mọi phía để tránh né. Nếu có một cách nào để tránh được vố đánh của tử thần, thì tôi cũng không tránh làm gì... Nhưng thật điên rồ nếu nghĩ rằng bạn có thể thành công...

Tạng Thư Sống Chết- Sogyal Rinpoche

4 - Tháng Hai

Đức Phật gọi đức tin là tài sản của bậc có trí hay của bậc Thánh.

Trong Milindapañhā và bộ *Aṭṭhasālinī*, đức tin được so sánh với ngọc báu của vua

Chuyên luận.

Đức tin (saddhā) thanh lọc tất cả những gì làm tâm ô nhiễm, đức tin làm cho tâm trở nên trong sáng. Nếu tâm có đầy đủ đức tin (saddhā sampadā) thì không có kẻ hở dành cho những ô nhiễm như sợ hãi, lo lắng ... chen vào.

Có nhiều phật tử tinh tấn hành thiền, đều thấy rằng thật khó giữ tâm được an tịnh vững chắc vào các ấn tượng (nimitta) của Pháp thiền, hay thật không dễ giữ tâm không bị ô nhiễm. Cả hai trường hợp trên là do đức tin chưa tăng trưởng, để trở thành tín quyền (saddhindriya) hay tín lực (saddhā bala).

Nhờ tinh cần tu tập, người phật tử nương vào đức tin (dĩ nhiên là chánh tín), có thể giữ tâm trong sáng trong những khoảng thời gian ngắn cho đến khi tinh tấn vững mạnh, người ấy có thể tiếp tục duy trì trong khoảng thời gian dài.

Có suy ngẫm về luật nhân quả mới phát sinh và làm tăng trưởng đức tin, đức tin có tăng trưởng sẽ giúp tâm càng an tịnh, tâm càng an tịnh sẽ giúp cho trí quán sanh khởi, dẫn đến chứng đắc Đạo, quả siêu thế, Nípàn. Nên đức tin là một trong những yếu tố làm tăng trưởng quả lợi ích của bố thí, đồng thời có suy quán về nhân (nghiệp), quả (quả của nghiệp) là bố thí hợp trí.

TK Chánh Minh - Bồ thí độ

5 – Tháng Hai

Tại Sao? Tại sao có con người?

Theo quan điểm của Phật Giáo, mục tiêu cứu cánh của kiếp nhân sinh là thành tựu trạng thái Toàn Giác (Sambodhi), tức thấu triệt thực tướng của chính mình, tự hiểu biết chính mình đúng như thật sự mình là vậy.

Sự Giác Ngộ Cao Siêu này có thể thành đạt bằng cách nghiêm trì giới luật, trau dồi tâm và khai triển trí tuệ, hoặc nói cách khác, bằng cách phục vụ và trở nên hoàn toàn.

Phục vụ bao gồm tâm Từ, tâm Bi vô lượng vô biên và tuyệt đối vị tha, những đức hạnh cao đẹp thúc giục con người giúp đỡ người khác.

Hoàn toàn là tuyệt đối trong sạch và trí tuệ toàn hảo.

Hòa Thượng Narada - Những vấn đề của kiếp nhân sinh

6 – Tháng Hai

. Sinh và tử của ta chỉ là một. Bạn không thể có cái này mà chẳng có cái kia. Người ta buồn rầu than khóc khi có ai chết, và vui cười hơn hờ khi thấy một đứa trẻ sinh ra đời. Thật si mê và khô hải làm sao! Nếu muốn khóc, hãy khóc lúc có ai sinh ra. Hãy khóc cái nguyên nhân, khóc cái gốc, vì không sinh ra thì sẽ không chết.

Chẳng có ai cả - Ajahn Chah

7 - Tháng Hai

Ngắn ngủi thay là tuổi thọ loài người ở đời này, rồi phải đi trong tương lai! Hãy làm điều lành. Hãy sống Phạm hạnh. Không có gì sanh ra lại không bị tử vong. Nay các Tỷ-kheo, người sống lâu chỉ có một trăm năm, hoặc ít hơn, hoặc nhiều hơn.

Tương Ưng Bộ I. 240

8 - Tháng Hai

Mỗi khi chúng ta đánh mất mục tiêu của mình, rơi vào lưới biếng giải đãi, thì sự quán niệm vô thường và chết lay ta trở về sự thật:

Cái gì đã sinh ra sẽ chết

Cái gì đã tụ, sẽ tan

Cái gì có tích lũy sẽ cạn kiệt

Cái gì đã xây dựng sẽ sụp đổ

Và cái gì lên cao sẽ xuống thấp

9 – Tháng Hai

Một phụ nữ Mỹ trung niên đến viếng Dudjom Rinpoche tại Nữ ước vào năm 1976. Bà ta không đặc biệt quan tâm gì tới Phật giáo, nhưng bà nghe nói có một bậc thầy vĩ đại đang ở trong thành phố. Bà đang ốm nặng, và trong cơn tuyệt vọng bà muốn thử bất cứ gì, cả đến sự viếng thăm một bậc thầy Tây Tạng! Lúc ấy tôi làm người thông dịch.

Bà vào phòng, ngồi trước mặt Dudjom Rinpoche. Bà quá xúc động bởi chính tình trạng mình và sự hiện diện của ngài, tới nỗi bà òa lên khóc. Bà la lên:

- Bác sĩ của tôi bảo tôi chỉ còn sống vài tháng nữa. Thầy có thể nào giúp tôi không? Tôi đang chết.

Ngạc nhiên cho bà làm sao, một cách nhẹ nhàng đầy từ mẫn Dudjom Rinpoche khởi sự cười khúc khích. Rồi ngài bình tĩnh nói:

- Bà thấy, ai trong chúng ta cũng đang chết cả. Chỉ là vấn đề thời gian. Một số người chết sớm hơn người khác, thế thôi.

10 - Tháng Hai

Chúng ta thương người nào thì chúng ta lệ thuộc người đó. Chúng ta ghét người nào thì chúng ta cũng lệ thuộc vào người đó. Đạo Phật gọi đó là sự oan trái. Oan trái là kết chặt với nhau. Không có nghĩa là mình thương người nào rồi sanh trong nhiều đời nhiều kiếp mình mới gặp người đó và mình ghét người nào mình mới xa người đó. Chúng ta càng ghét, càng suy nghĩ càng oan trái với người nào nhiều thì chúng ta và người đó tương duyên càng mạnh, tại vì nó có sự ràng buộc trong oan trái. Người Phật tử mỗi ngày trong thời kinh của mình, trong những buổi tham thiền của mình đều nguyện bản thân của mình và chúng sanh khác được xả bỏ những oan trái. Những oan trái là những gì mang chúng ta lại gần với nhau. Có người sanh lên không phải để thương nhau mà để ghét nhau và hại nhau, thì điều đó chúng ta thấy rõ.

TT Giác Đăng - Thuyết tương duyên trong đạo Phật

11 - Tháng Hai

Trong đời sống tu tập, chúng ta cần phải biết rằng, thân nghiệp, khẩu nghiệp, y' nghiệp; tam nghiệp rất quan trọng. Mục tiêu cứu cánh của chúng ta làm như thế nào để dứt trừ được những phiền não sanh khởi và sai sử thân nghiệp, khẩu nghiệp, y' nghiệp. Trong đời sống hằng ngày của tất cả chúng sanh, chuyện hạnh phúc hay đau khổ tùy thuộc vào ba nghiệp mà ra. Ngày nào ba nghiệp được an tịnh thì ngày đó chúng ta được sự an vui, được sự hạnh phúc. Ngày nào chúng ta không an tịnh được ba nghiệp thì ngày đó bị phiền toái khổ đau. Sự khổ đau phiền toái đó, mặc dù chúng ta biết rằng cũng do ngoại cảnh, do tha nhân gây ra, nhưng phần chính do nội tâm này không thắng phục được phiền não. Và khi đặc cảm cảnh bằng phiền não, đã nhận thức được bằng phiền não thì ngay khi đó chúng ta bị một cảm giác khổ đau phiền toái.

TT Trí Siêu - Bài giảng Kinh Pháp Cú - 378

12 - Tháng Hai

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Thánh cầu? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người tự mình bị sanh, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị sanh, tìm cầu cái vô sanh, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết-bàn; tự mình bị già, sau khi biết rõ sự nguy hại của bị già, tìm cầu cái không già, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết-bàn; tự mình bị bệnh... cái không bệnh... tự mình bị chết... cái bất tử... tự mình bị sầu... cái không sầu... tự mình bị ô nhiễm, sau khi biết rõ sự nguy hại của ô nhiễm, tìm cầu cái không ô nhiễm, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết-bàn. Đây các Tỷ-kheo, như vậy, gọi là Thánh cầu.

Trung Bộ Kinh – Kinh Thánh Cầu

13 - Tháng Hai

Tiếng thác đổ, hay tiếng sóng vỗ vào bờ, hay tiếng tim đập, tôi lại nghe tiếng của vô thường. Những thay đổi ấy, những cái chết nhỏ ấy là những móc nối sống động giữa ta với sự chết. Đó là mạch nhảy của thần chết, là nhịp tim của thần chết, nhắc ta buông mọi

sự ta đang bám víu.

Sogyal Rinpoche

14 - Tháng Hai

Khi chúng ta tu tập thiền định, một là chúng ta tu trí về tâm, hai là chúng ta tu trí về tuệ, hai cách đó làm cho tâm được an tịnh. Như thế nào gọi là tu trí về tâm, chữ tâm ở đây chúng ta cần phải hiểu, còn gọi là định. Chữ susamaahito ở trong bài kệ nó có liên hệ đến chữ samathí, tức là trạng thái tâm an trú không bị phóng dật, không bị chi phối không bị phan duyên theo trần cảnh, và lúc nào cũng giữ được tâm niệm vững chắc, ghi nhớ nhận thức được cái gì đang sanh, đang diệt, như vậy gọi là khéo định tâm trong đời sống hàng ngày của chúng ta.

TT Trí Siêu - Bài giảng kinh Pháp Cú 378

15 - Tháng Hai

Đức phật dạy Ngài Ananda quán sát sự vô thường, quán tưởng cái chết trong từng hơi thở. Chúng ta phải hiểu sự chết. Chúng ta chết để được sống. Câu này có nghĩa gì? Chết là chấm dứt mọi hoài nghi, mọi vấn đề và sống ngay trong hiện tại. Không phải ngày mai chúng ta mới chết, chúng ta phải chết ngay bây giờ. Bạn có thể làm được điều này không? Nếu làm được, thì chẳng còn vấn đề gì nữa và bình yên tĩnh lặng sẽ đến với bạn.

Ajahn Chah - Chẳng có ai cả

16 – Tháng Hai

Người hiểu biết ý thức rõ ràng rằng mọi pháp trên thế gian không có bản chất. Bởi vậy, Người hiểu biết không vui hay buồn vì họ không bị cuốn trôi theo các pháp thế gian luôn luôn biến đổi này. Trở nên vui là sinh. Trở nên buồn là tử. Chết rồi lại được sinh ra, và sinh ra lại chết nữa. Sống và chết trong từng phút giây là sự luân lưu bất tận của vòng sinh tử.

Ajahn Chah - Chẳng có ai cả

17- Tháng Hai

Vì sao phải bố thí bằng chính tự tay?

Trong vòng luân hồi, có nhiều kiếp sống ta không có tay như chim... Trong kiếp sống này, khi được may mắn có đầy đủ cả chân tay thì nên tận dụng cơ hội, dùng chính tay mình để bố thí. Dùng chính đôi tay để bố thí là nói lên ý nghĩa "tự mình giải thoát khỏi ô nhiễm", không ai có thể giúp mình giải thoát ô nhiễm được, chỉ tự mình mà thôi.

Đức Phật có dạy:

"Attā hi attano nātho: Ta là vị cứu tinh cho chính ta"

Cho dù có thấy số châu báu ở chung quanh, người không có tay không thể nhặt được chúng. Cũng vậy, có một số chúng sanh tuy hiểu thông Giáo pháp nhưng lại không chứng đắc đạo quả, như du sĩ Saccaka Nigantha chẳng hạn, đó cũng là do thiếu duyên này.

Đồng thời, tự tay làm sẽ đem đến nhiều may mắn khi còn phải tái sanh trong luân hồi.

TK Chánh Minh - Bồ thí độ

18 - Tháng Hai

Này các Tỷ-kheo, như một tấm vải cấu uế, nhiễm bụi, một người thợ nhuộm nhúng tấm vải ấy vào thuốc nhuộm này hay thuốc nhuộm khác - hoặc xanh, hoặc vàng, hoặc đỏ, hoặc tím- vải ấy sẽ được màu nhuộm không tốt đẹp, sẽ được màu nhuộm không sạch sẽ. Vì sao vậy? Này các Tỷ-kheo, vì tấm vải không được trong sạch. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, cõi ác chờ đợi một tâm cấu uế.

Này các Tỷ-kheo, như một tấm vải thanh tịnh, trong sạch, một người thợ nhuộm nhúng tấm vải ấy vào thuốc nhuộm này hay thuốc nhuộm khác - hoặc xanh, hoặc vàng, hoặc đỏ, hoặc tím, vải ấy sẽ được màu nhuộm tốt đẹp, sẽ được màu nhuộm sạch sẽ. Vì sao vậy? Này các Tỷ-kheo, vì tấm vải được trong sạch. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, cõi thiện chờ đợi một tâm không cấu uế.

Trung Bộ Kinh – Kinh Ví Dụ Tấm Vải

19 - Tháng Hai

***MẠNG SỐNG MONG MANH - CÁI CHẾT LÀ ĐIỀU CHẮC CHẮN**

Đó là câu châm ngôn nổi tiếng trong Đạo Phật. Biết rõ cái chết là điều chắc chắn và là một hiện tượng tự nhiên mà mọi người phải đương đầu, chúng ta không nên sợ chết. Theo bản năng, tất cả chúng ta đều sợ chết vì chúng ta không biết làm sao để tránh khỏi nó. Chúng ta thích bám víu vào đời sống, vào thân xác của chúng ta, vì vậy trở nên đầy tham dục và luyện ái.

HT K. S. Dhammananda - Chết có thật đáng sợ không

20- Tháng Hai

Bất cứ hình thức tưởng nào cũng vậy, ở đó làm sao chúng ta chấm dứt nó được. Khi chúng ta tưởng nhiều quá tức là chúng ta phóng dật, muốn đoạn trừ nó phải dùng chánh niệm. Thí dụ khi mình tưởng sợi dây là con rắn, hay tưởng nhớ về quá khứ hay vị lai. Khi nghĩ ra những điều đó đều là phóng dật. Trên tinh thân tu tập muốn loại trừ nghi tưởng, hoại tưởng đó chúng ta phải dùng chánh niệm. Chánh niệm có mặt thì phóng dật không có mặt, phóng dật có mặt thì không có chánh niệm. Khi ta tưởng nhiều đó là tính tự nhiên của tâm si phóng dật. nếu chánh niệm được đặt ở mọi lúc mọi nơi thì tưởng sẽ không có. Đó là pháp hành cụ thể để diệt trừ cái hoang tưởng cái nghi tưởng này. Đó là

câu trả lời của tôi.

ĐĐ Tuệ Quyền trả lời: câu pháp đàm 321

21 – Tháng Hai

Đối trị với dễ duôi mình cần có biện pháp như thế nào?

Nói về Pháp môn để cho mình tinh tấn, Đức Phật có dạy, “ Dễ duôi là con đường đưa tới diệt vong”. Một trong những biện pháp trị sự dễ duôi là nghĩ đến sự chết. Mỗi người có một kỷ xảo riêng trong sự tu tập. Pháp môn tu tập thì nhiều, nhưng đối với cá nhân sư thường hay nghĩ đến sự chết. Nhưng ở bên này không có điều kiện bằng khi ở Việt-Nam. Thỉnh thoảng đi tụng cầu an cầu siêu. Khi đi cầu an thấy người bệnh nằm trên giường gần chết, đó là vị Thiên sứ thứ hai đến nhắc nhở mình tu tập, con người đến lúc già gần chết. Khi đi tụng cầu siêu, thấy cái chết là thấy vị Thiên sứ thứ ba nhắc nhở tu tập. Riêng Sư khi vào bệnh viện như Chợ rẫy chẳng hạn, thường đến phòng cấp cứu nhìn thấy người bị đụng xe, gãy tay gãy chân, người thì băng bó, máu chảy v.v... Nhìn để thấy sự sinh lão bệnh tử, nhìn để thấy sự vô thường, sự khổ não, sự cận kề với cái chết. Nếu bình thường chúng ta chỉ nghe Pháp sư giảng về vô thường khổ vô ngã, nghe riết rồi lờn. Nhưng khi vào bệnh viện, hoặc mình đã từng bị té xe, đã từng thấy cảnh tai nạn ngoài đường. Như khi nhìn thấy một chiếc Taxi chạy nhanh thẳng gấp, đụng vào một người, người này văng lên trời rồi rơi xuống đất giống y như một món đồ hoặc con vật. Kiếp sống con người ngắn ngủi, hôm nay còn thấy ngày mai đã qua đời. Đối với cá nhân Sư khi thấy mình bị dễ duôi thường quán sự chết .

ĐĐ Chánh Kiến trả lời câu số 319

22 Tháng Hai

Theo Phật Giáo, cái chết là sự chấm dứt của đời sống tâm-vật-lý của cá nhân. Chết là sự diệt tắt của: sinh lực (ayu) - tức đời sống tâm linh và vật lý (jivitidriya), hơi nóng (usma) và thức (vinnana).

Chết không phải là sự tiêu diệt hoàn toàn của một chúng sanh, mặc dầu kiếp sống chấm dứt. Cái tiềm lực làm sống chúng sanh không bị tiêu diệt.

Cũng như ánh sáng đèn điện là biểu hiện bề ngoài mà ta có thể thấy của luồng điện vô hình, chúng ta là biểu hiện bề ngoài của luồng nghiệp vô hình. Bóng đèn có thể vỡ và ánh sáng có thể tắt, nhưng luồng điện vẫn tồn tại, và ánh sáng có thể phát hiện trở lại nếu ta đặt vào đây một bóng đèn khác. Cùng thế ấy, sự tan rã của thể xác không làm xáo trộn luồng nghiệp lực, và sự chấm dứt của thức hiện tại dẫn đến sự phát sanh của công thức mới. Tuy nhiên, không có gì trường tồn bất biến, như một thực thể đơn thuần, "chuyển" từ hiện tại sang tương lai.

Đức Phật và Phật Pháp –

23 – Tháng Hai

"các pháp hữu lậu" (Sankhàra Dhamma) là không bền vững, tức vô thường, có trạng thái luôn luôn biến đổi. Trong khi khởi sanh chúng đã mang theo đặc tánh hoại diệt, phải chấm dứt. Trong lúc sanh đã có mầm tử. Và chúng ta thấy rằng bất luận những loại hữu lậu nào tai hại cho tất cả mọi người trong hiện tại, và bất luận những loại hữu lậu nào làm rơi nước mắt, gây ra cảnh biệt ly buồn thảm, thất vọng sâu xa và âu sầu phiền muộn, hay bất luận loại hữu lậu nào làm cho ta phấn khởi hân hoan, vui mừng thỏa thích, làm cho ta yêu thương và ghét giận và không ngớt băn khoăn lo lắng, phiền não sợ sệt, đối với tất cả các loại hữu lậu ấy, Đức Thế Tôn dạy: "*Aniccà Vata Sankhàra*", tất cả các pháp hữu lậu đều không bền vững.

Phra Mahà Bowa Nānasampanno – bài học nhân một đám tang

24 - Tháng Hai

Đức Thế Tôn dạy: "*Aniccà Vanta Sankhàra*", các pháp hữu lậu đều vô thường, nhưng chúng ta chớ nên lầm tưởng rằng chỉ có những hữu lậu đã hoại diệt, tan rã, mất đi mà ta đã thấy hay đã nghe nói, là vô thường. Ta nên nhận thức rõ ràng rằng cái "bản chất thật sự" của những hữu lậu mà ta đã thấy hay nghe nói là hoại diệt và mất đi là chính ta, ngay trong hiện tại! Nói cách khác, các pháp hữu lậu của người đã chết và của ta cũng cùng một loại. Nó diễn tiến theo một tiến trình, đi một đường, theo một hướng, và đều tiến dần đến một nơi: SỰ CHẾT. Khi thể xác này chết thì cái tâm - vẫn không chết - đi đến một nơi khác để được tái sanh như một hữu lậu mới, vừa phát sanh. Tuy nhiên, cái hữu lậu mới, vừa phát sanh do cái tâm của kiếp sống trước, dầu có những đặc điểm như thế nào, cũng tùy thuộc nơi nghiệp đã tạo.

Phra Mahà Bowa Nānasampanno – bài học nhân một đám tang

25 - Tháng Hai

Học thiền định là món quà quý báu nhất mà bạn có thể tự ban cho mình trong kiếp sống này. Vì chỉ nhờ thiền định bạn mới có thể đảm nhận cuộc hành trình khám phá chân tánh và nhờ đó, tìm thấy sự kiên định và niềm tin chắc chắn mà bạn sẽ cần để sống, cũng như để chết.

Thiền định là con đường đi tới giác ngộ.

26 - Tháng Hai

Sở dĩ chúng tôi nói nên có một cái nhìn rất là đạo Phật hay cái nhìn trung đạo, vì chúng ta thường quan niệm rằng khi đạo Phật đề cập đến tâm thân giả hợp này, đề cập đến cuộc sống này thì hình ảnh của vô thường, của giả hợp thường làm cho người ta cảm thấy chùng lòng. Nó thường làm cho người ta cảm thấy rằng ở đó không có gì đáng để tha thiết, không có gì đáng để hoan hỷ.

Trên một phương diện nào đó thì điều này không phải hoàn toàn sai.

Thế nhưng người ta quên đi một việc rất quan trọng trong giáo lý của Đức Phật là nếu chúng ta không làm gì hết với cái thân của mình thì chẳng những chúng ta khổ mà chúng ta còn trôi dạt. Chẳng những vậy mà chúng ta còn thiếu đi điều mà chúng ta có thể có

được.

Tám thân sanh tử đó là tám thân thay đổi, tám thân biến hoại. Nhưng không có nghĩa là nó vô ích, mà mình có thiện sự được làm, có nhiều phúc lạc có thể thành tựu và đặc biệt có nhiều lợi ích có thể làm được cho bản thân và những người chung quanh.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú kệ 53

27 - Tháng Hai

*Muốn được tự do trong đời sống, chúng ta phải không sợ chết. Sợ hãi chỉ đến với những kẻ không hiểu quy luật thiên nhiên. **"Dù ở đâu đi nữa, nếu có phát xuất, thì sợ hãi chỉ phát xuất nơi người mất trí điên khùng và không bao giờ phát xuất nơi người khôn ngoan"**. Đó là lời Đức Phật dạy trong Kinh Anguttara Nikaya. Sợ hãi chỉ là trạng thái của tâm thần. Khoa học cho ta thấy quá trình của một cái chết ra sao? Cái chết chỉ là sự hao mòn sinh lý của cơ thể con người. Chúng ta đừng sợ hãi và tưởng tượng hay tiên đoán về những sự khủng khiếp không bao giờ đến để tìm cách chống lại.

HT K. S. Dhammananda - Chết có thật đáng sợ?

28 – Tháng Hai

Hãy quên đi quan niệm về cái 'tôi'; hãy đem tình thương vị kỷ hướng ra ngoài có nghĩa là làm lợi ích cho nhân loại và tỏ tình thương với người khác. Bất cứ ai không quên sự thật rằng một ngày nào đó mình sẽ chết và cái chết không thể tránh khỏi, sẽ hăng hái chu toàn nhiệm vụ với đồng loại trước khi chết, làm được như vậy thì bây giờ cũng như mai hậu mọi người chắc chắn sẽ chiêm ngưỡng kính phục. Say mê phục vụ người khác, chẳng bao lâu chính bạn sẽ thoát khỏi cái tự kỷ luyện ái nặng nề, mơ ước, kiêu căng, tự phụ, và tự tôn.

HT K. S. Dhammananda - Chết có thật đáng sợ?

29 - Tháng Hai

Quá khứ đã qua rồi, tương lai lại chưa đến, chỉ có hiện tại. Hiện tại là gì? Hiện tại là vô thường. Hiện tại luôn luôn sanh và diệt bất cứ lúc nào, rồi cũng trôi qua. Thiền quán nhận thức sự vô thường, hiện hữu của sự thay đổi. Nhưng theo quan điểm này như vậy không có nghĩa là chúng ta sống bất cần ngày mai hay không nghĩ đến sự giác ngộ giải thoát trong tương lai. Tuy nhiên không phải nghĩ như vậy rồi phải làm những gì chưa tính mà phải cố gắng tu tập. Những thiện pháp nào chưa tu tập cố gắng tu tập làm cho đầy đủ sung mãn, chưa được đắc chứng làm cho đắc chứng, chưa được thuần thực làm cho thuần thực.

Sư Trưởng trả lời câu Pháp Đàm 314

3

Tháng Ba

Tháng Ba

1 - Tháng Ba

Khi Đức Phật ra đời Ngài đã mang lại không biết bao nhiêu cái tương duyên cho chúng sanh ở trong cuộc đời này. Hai mươi năm thế kỷ qua rồi, chúng ta là những người sống từ nhiều vùng đất khác nhau, từ nhiều vùng văn hoá khác, từ nhiều bối cảnh khác, thế mà chúng ta gặp nhau ở đây có thể ngồi lại trong những giây phút này, cùng nhất tâm hướng về Tam Bảo, cùng lắng tai nghe chánh pháp. Cái đại sự nhân duyên lớn lao đó là do Đức Phật mang lại cho chúng ta. Khi nào chúng ta cùng hướng về chánh pháp, cùng sống trong một đời sống tinh thần, cùng kính trọng Tam Bảo. Tất cả những thứ đó đều mang lại cho chúng ta đến gần với nhau. Dĩ nhiên trong đời này có rất nhiều việc tương đồng. Người ta chia sẻ nhau về ý thức. Người ta chia sẻ nhau về quyền lợi. Người ta chia sẻ nhau về địa vị. Người ta chia sẻ nhau về gia cấp. Nhưng người Phật tử vì một tương đồng lớn nhất, sự tương đồng đó có thể dung hoà tất cả mọi thứ. Đức Phật Ngài đã từng nói: “Chánh pháp cũng giống như biển cả, tất cả những con sông đều đổ vào biển cả. Đổ vào biển cả rồi thì con sông đó hoà với nhau về chánh pháp và có một hương vị là hương vị giải thoát. Ngài nhấn mạnh rằng ở trong hội chúng của Như Lai, hội chúng của Đức Phật, những người đến từ giai cấp Bà La Môn, giai cấp Sát Đế Ly, giai cấp thương gia, giai cấp nô lệ, những người nam, nữ, người giàu, nghèo, sang, hèn. Tất cả những người đó đều gặp nhau ở trong ngôi nhà chánh pháp, và cùng nếm hương vị của chánh pháp.

Ở đây chúng ta thấy rằng, ở điểm tương đồng với chánh pháp khiến chúng ta gặp nhau và cùng cộng nghiệp với nhau, điều này trở nên hết sức là vi diệu. Vi diệu là tại vì trong tất cả những tương duyên khác, vì những điểm tương đồng không bị chi phối bởi giai cấp, bởi màu da và ý thức hệ, hoặc chi phối bởi bất cứ gì khác ngoài lẽ sống và niềm an lạc ở trong lòng mình.

TT Giác Đăng - Thuyết tương duyên trong đạo Phật

2 - Tháng Ba

Chúng ta sẽ thấy được bộ mặt thật của sự vật nếu chúng ta chịu nhẫn nại và có ý chí. Nếu chúng ta quay vào nội tâm và quán chiếu bề sâu của tâm khảm, chú tâm và nhận xét một cách khách quan, không hề liên tưởng đến bản ngã trong một thời gian như Đức Phật dạy trong kinh Sati Patthana, chúng ta sẽ thấy năm uẩn, không phải là một thực thể mà mà một loạt các tiến trình vật chất và tinh thần. Rồi chúng ta không còn lầm lẫn cho cái bề ngoài là thật. Chúng ta sẽ nhìn thấy năm uẩn này phát sanh và biến đi liên tục nhanh chóng. Chúng luôn luôn biến đổi từng phút từng giây, không bao giờ Tĩnh mà Động, không bao giờ là Thực Thể mà luôn luôn Biến Hiện.

HT K. S. Dhammanand - Chết có đáng sợ không?

3 - Tháng Ba

Nguoivietnambuon001 hỏi: Thưa Thầy, nếu nói xác thân này là giả tạo, vậy nếu khi mình mất một phần thân thể, mình có quyền tự tử để tránh khổ không? Kính xin Thầy

giải thích.

TT. Giác Đăng trả lời câu hỏi :

Thưa đạo hữu chúng tôi không thật sự biết được từ một bối cảnh nào mà đạo hữu đặt câu hỏi này, nhưng nếu có một điều gì đó là một nỗi buồn cho mình hay cho những người thương cảm của mình ở trong một cảnh ngộ như vậy thì chúng tôi thành thật chia sẻ và mong rằng những ai gặp cảnh ngộ như vậy đó sẽ đủ can đảm để tìm thấy được cái niềm vui khác.

Thưa đạo hữu là tự tử không phải là một giải pháp, rất hiếm khi nó là một giải pháp tốt đẹp của đời sống và không có bằng chứng gì ở trong kinh điển cho chúng ta thấy rằng tự tử có nghĩa là chúng ta sẽ ra đi và tìm về bên kia thế giới, một thế giới bình yên hơn một thế giới đẹp hơn. Thật ra chúng ta nên quý trọng đời sống này và không có bằng chứng gì cho thấy rằng bước đi sắp tới nó bảo đảm sẽ tốt hơn đời sống này, không phải chúng ta quá bi quan về tương lai, nhưng là một người học Phật hiểu được rằng trong kiếp sống luân hồi sanh tử, từ đời sống này bước qua đời sống khác nó là một cuộc phiêu lưu, nó là một cuộc hành trình diệu vợi mà chúng ta có rất ít quyền kiểm soát về nó. Chúng ta phải đi theo cái nghiệp của mình ngay cả một người dùng phương cách tự sát mà bằng cách thí dụ như uống thuốc chằng hạn, thì rất có thể ở trong cái giây phút cuối cùng một giây phút mà ngay cả người thân ở ngoài cũng không thấy được, giây phút cuối cùng người đó có thể khởi nên một tâm phiền não, và khi chúng ta mất với một cái tâm tư buồn bã muốn từ chối cả thế giới này thì cái tâm tư buồn đó nó không có hứa hẹn gì một cái kiếp sau sẽ tốt đẹp hơn. Chúng ta hãy nói một cách ngược lại như vậy là cho dù một phần cơ thể nào ở trong người bị mất đi không còn được lành lặn nguyên vẹn nữa, nhưng nếu chúng ta còn có hơi thở, còn có một tâm tư tinh tảo, thì chúng ta có thể thiên định được và chúng ta nên vận dụng cái kiếp người quý báu này để có thể làm những công việc thật sự là có ích lợi cho bản thân của chúng ta được.

Nếu bất cứ ai muốn có một cái nhìn hơn về điểm này thì xin thưa là chúng ta hãy đọc kinh Hiền Ngu ở trong Trung Bộ Kinh và trong nhiều bài kinh khác Đức Phật Ngài đề cập đến khi chúng sanh rơi vào trong cảnh khổ tức là không phải sanh làm người mà sanh vào trong địa ngục trong ngã quỷ a tu la bàng sanh v. v... thì cơ may để sanh lại kiếp người rất mỏng manh, không phải nó rất là mỏng manh mà rất là hiếm, chúng ta lấy một luận cứ đơn giản là khi chúng ta rời khỏi cái thế giới này bằng một cái tâm tư như thế nào thì cái tư tưởng cuối cùng đó nó ảnh hưởng rất lớn cho cái cảnh giới tái sanh của mình và bởi vì ảnh hưởng lớn như vậy đó. Cái gì bảo đảm cho chúng ta biết rằng chúng ta sẽ rời thế giới bằng cái tâm tư an lành?, chỉ có sự tu tập ở trong kiếp này, nếu chúng ta sanh làm một con kiến hay một con vật hay sanh làm chúng sanh trong cõi khổ thì cơ may để nghĩ đến điều thiện để an trú trong thiện và để sống nơi tư tưởng thiện là những cái tư tưởng rất khó có thể tìm thấy. Đối với người hiểu đạo thì ra đi trong kiếp luân hồi là cuộc phiêu lưu vô tận, ở trong cuộc phiêu lưu đó có lẽ là nó không phải là sự lựa chọn sáng suốt hơn là cái gì mình có được.

Nếu trong kiếp sống này mà chúng ta có túc duyên biết được Phật Pháp có cái duyên lành biết được Phật Pháp, có duyên lành để được đón nhận một số ý tưởng cao đẹp trong lòng thì chúng ta hãy dùng cái đó làm hành trang, dùng cái đó làm tư lương để từ chỗ đó chúng ta có thể xây dựng được một cái nguồn an lạc nội tại hơn là nghĩ đến cái chuyện tự

tử nguyên sinh, bởi vì tự tử nguyên sinh không có bảo đảm rằng chúng ta sẽ có một kiếp sau tốt hơn kiếp này. Chúng tôi hoàn toàn chia sẻ nỗi khổ tâm, nỗi thương tâm của một con người sống mà mình tìm thấy rằng đời sống mình bất toàn về một phương diện mà còn mang một khuyết tật nào đó, nhưng nếu chúng ta có thể dùng những cái tâm tư buồn bã để biến nó trở thành một cái khác vọng, một cuộc sống tốt đẹp với thiện pháp thì không chừng những điều đó nó giúp cho chúng ta rất nhiều.

TT Giác Đăng - Kệ ngôn 147 - Pháp đàm c âu 07 – 26 – 2003

4 - Tháng Ba

Có một sự tương đồng rất đúng để giải nghĩa bốn trường hợp chết trên đây: Một ngọn đèn dầu có thể tắt do một trong bốn nguyên nhân:

I. Bấc trong ngọn đèn đã cháy hết. Điều này giống như cái chết vì thời gian cho một kiếp đã hết.

II. Dầu đã cạn giống như Nghiệp lực đã hết.

III. Dầu và bấc đã cháy hết cùng một lúc giống như cái chết do cả hai nguyên nhân phối hợp đề cập tại I và II.

IV. Hiệu quả của các yếu tố bên ngoài như gió thổi làm đèn tắt - giống như chết do các nguyên nhân ngoại cảnh.

Cho nên, Nghiệp quả không phải là nguyên nhân duy nhất của cái chết. Có những nguyên nhân bên ngoài gây ra cái chết. Giáo lý của Đức Phật minh định rõ ràng Nghiệp quả không thể giải thích tất cả những việc xảy ra trong đời sống của chúng ta.

HT K. S. Dhammanand - Chết có thật đáng sợ không?

5 - Tháng Ba

Chúng ta phải có đủ can đảm để đương đầu với cái chết. Chúng ta phải sẵn sàng trực diện với sự thực trần trụi này. Chết là điều có thật. Nếu chúng ta nhận thức được như vậy, và biết rằng cái chết không tránh khỏi; chúng ta hãy coi nó như một sự bình thường chứ không phải là một biến cố đáng sợ để khi nó đến, chúng ta sẽ đương đầu với nó một cách bình tĩnh, can đảm và tự tin.

HT K. S. Dhammanand - Chết có thật đáng sợ không?

6 - Tháng Ba

Có lúc tuổi già được nhìn thấy như một hiện tượng thiên nhiên, hiện tượng đó có mãnh lực tuyệt đối, mãnh lực đó là đưa tất cả chúng sanh đến chỗ tử vong. Có một chỗ khác Đức Phật Ngài nhìn tuổi già, như một người lớn tuổi lớn xác mà không lớn trí tuệ giống

như một con trâu già. Có một chỗ khác chúng ta nghe Đức Phật nói tuổi già để làm một điểm tựa nhắc nhở rằng thời còn trẻ còn khoẻ phải làm những gì nên làm cần làm đừng chờ đến tuổi già. Khi tuổi già đến, sức khoẻ đã cùn kiệt, tay chân không còn làm theo ý của mình nữa lúc bấy giờ chúng ta mới thấy rằng tuổi trẻ đã bị phung phí quá nhiều, không làm những việc thật sự cần thiết.

Quả thật đề tài tuổi già là đề tài lớn trong tứ đế và trong giáo lý thập nhị nhân duyên. Ở trong nhiều bài kinh khác nhau ví dụ như bài kinh Thiên Sứ, tuổi già cũng được xem là một vị Thiên Sứ mang thông điệp đến cho trần gian này. Nói chung chúng ta có thể đọc được nhiều giai thoại rất thú vị trong kinh Phật kể cả một giai thoại “ Năm đó Đức Thế Tôn đang ở một thị trấn nhỏ tại nước Kosala, vua Ba-Tur-Nặc lúc bấy giờ tự nhiên khao khát mong muốn được gặp Đức Phật. Vua Ba-Tur-nặc đến gặp Đức Thế Tôn, để xe ngựa tận ngoài cửa và đi vào với đôi chân không của mình. Gặp Đức Phật vua quỳ xuống đánh lễ, lấy trán của mình đụng vào bàn chân của Đức Phật. Đức Phật hỏi vua Ba-Tur-Nặc một câu rất thâm thúy,

“ Này Đại vương tại sao Đại vương lại đem thân của một vị Quốc vương để quỳ trước thân thể già nua này?”

Vua Ba-Tur-Nặc đã nói lên những cảm khái của mình, tại sao thương và quý Đức Phật, trong đó có một câu rất thú vị, nhà vua nói rằng: “ Bạch Đức Thế Tôn, Ngài cũng 80 tuổi và con cũng 80 tuổi”.

Ở một tuổi nào đó người ta đi tìm những con người tri kỷ, con người đồng điệu. Nhà vua ở ngôi vị Tôn chủ của thế gian, Đức Phật ở ngôi vị Tôn chủ của Chánh Pháp, một vị Pháp vương. Có lẽ nhà vua nghĩ rằng ngoài lòng cung kính còn một thứ giao tình, còn có một cái gì rất gần nhà vua tìm thấy nơi Đức Phật. Dĩ nhiên đây là sự cảm nhận rất phàm phu của một vị vua nhưng cũng là một giai thoại thú vị về tuổi già. Có vô số câu chuyện như vậy chúng ta có thể tìm thấy trong kinh và đặc biệt tại đây qua Phẩm Tuổi già kinh Pháp Cú chúng ta có một hình ảnh rõ nét về cái nhìn của Đạo Phật về một số hiện tượng thiên nhiên trực tiếp liên quan đến đời sống.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú kệ ngôn 146 -Pháp đàm câu 07 – 26 – 2003

7 - Tháng Ba

Biết rằng một ngày nào đó, cái chết sẽ cướp mạng sống của ta, chúng ta phải bình tĩnh, can đảm và tự tin để làm tròn bổn phận và trách nhiệm với gia đình. Chúng ta không nên chần chừ chu toàn trách nhiệm và bổn phận của chúng ta. Những việc gì có thể làm được hôm nay, đừng để đến ngày mai. Chúng ta không nên phí phạm thì giờ và sống một cách hữu ích.

HT K. S. Dhammanand - Chết có thật đáng sợ không?

8 - Tháng Ba

Tại sao chúng ta phải nghĩ về cái chết? Tại sao ta phải suy gẫm nó? Đức Phật không những chỉ khuyến khích chúng ta nói về cái chết, Ngài cũng khuyến chúng ta suy gẫm nó

và nghĩ đến nó thường xuyên. Đó là có sanh thì có chết. Tinh thần và thể xác được tạo nên trong lúc thai nghén, phát triển, lớn lên và trưởng thành. Nói một cách khác chúng theo tiến trình già nua. Đầu tiên, chúng ta gọi tiến trình đó là lớn lên, rồi già đi. Thật ra đó chỉ là một tiến trình của sự lớn lên, phát triển, trưởng thành và cuối cùng là cái chết không sao tránh được.

Suy ngẫm về cái chết

9 - Tháng Ba

Câu hỏi: Thưa Sư có sự sợ hãi nào gọi là bản năng sinh tồn bẩm sinh không? Như sự sợ hãi của đứa bé như sợ bóng đêm, tiếng sấm thì thuộc nguyên nhân nào?

TT Chánh Minh: Đó là sự sợ hãi do cảnh, và sự sợ hãi là bản năng sinh tồn bẩm sinh. Thật ra đó là ái tùy miên, đó là ái ngã tức là yêu cái tôi. Bởi vì yêu cái tôi tức là đồng nghĩa với muốn có sự sinh tồn. Đứa bé thật sự nó không phải là nó có sự hiểu biết sâu rộng như chúng ta, nhưng trong tiềm thức của nó lúc nào cũng muốn có sự bình an, một sự an toàn tối thiểu nào. Trường hợp này gọi là ái tùy miên có từ trong cơ tánh của mỗi chúng sanh từ lúc mới sinh ra. Gặp một điều gì mà có vẻ đe dọa mang tới nguy hiểm cho nó, đe dọa tới sự sống của nó thì nó kinh sợ. Người lớn thì kinh sợ theo kiểu người lớn và đứa bé thì kinh sợ theo kiểu của đứa bé khi gặp cảnh. Tất cả những thứ đó chỉ chung quy là ái ngã ra mà thôi.

Câu trả lời là sự sợ hãi do cảnh từ tâm phát sinh từ ái ngã.

TT Chánh Minh - Pháp Đàm số 331

10 - Tháng Ba

Chúng ta căn cứ vào hành động thân, khẩu, ý của mình để cho có sự phán quyết hay sự thắng giải đúng hay sai thì phải căn cứ vào thập thiện và thập ác. Nếu thân, khẩu, ý chúng ta làm theo thập ác thì đó là điều quấy, điều bất thiện, không nên làm. Không đáng làm. Đây là điều nếu chúng ta làm theo thập ác thì chính mình có thể tự trách lấy mình. Mình thấy mình có sát sanh, trộm cắp v.v. nói chung trong thập ác thì mình cũng tự khiển trách mình không làm đúng theo lời Phật dạy. Người trí làm những điều ác quấy thì cũng có sự khiển trách.

Còn nếu chúng ta làm theo thập thiện thì chúng ta không có tự trách mình. Người có trí thức sẽ không chỉ trích.

Khi người ngoại đạo họ lại phân vân, rối rắm vì những vị đạo sư của hệ phái nào, cũng tuyên bố đây là chánh pháp. Họ hỏi đức Phật nhiều người nói giáo pháp của họ là chánh pháp, như vậy thì làm sao phân biệt thế nào là chánh pháp. Thì đức Phật cũng dạy là không nên vội chấp nhận cũng không nên bác bỏ. Hãy kiểm điểm lại những điều nào là thiện, không phải là ác. Điều nào là nhân lành cho quả tốt. Điều nào người trí thức sau khi được sẽ tán dương điều đó là chánh pháp. Điều nào là tội lỗi, là ác pháp, là nhân xấu cho quả khổ. Đây là điển hình như, chúng ta lấy đó làm kim chỉ nam, làm cân đo lường đúng hay sai tự mình có thể trách biện, thắng giải hay là phán quyết cho việc làm của mình đúng hay sai chứ không cần có sự giám sát của vị Thượng đế hay siêu nhiên

TT Thích Chánh Giác (Sư Trưởng) - Kinh Pháp Cú kệ 50

11 - Tháng Ba

Sự ra đời của một người cũng là ra đời nỗi khổ của y. Càng già con người càng ngớ ngẩn, vì nỗi lo sợ cái chết không thể tránh càng thêm mãnh liệt. Thực cay đắng làm sao! Y sống để đuổi theo những gì luôn luôn ở ngoài tầm tay. Lòng khao khát sống còn trong tương lai làm cho y không thể sống trong hiện tại.

12 - Tháng Ba

Đức Phật Ngài đã phải xử dụng một liều lượng rất mạnh là dùng thân xác của một kiều nữ đã chết trong nhiều ngày, từ một danh kỹ của kinh thành, một thân xác có thể nói là ngàn vàng. Có những công tôn vương tử đã bỏ ra không biết bao nhiêu tiền bạc để có thể sống với nàng một ngày một đêm. Thế mà bây giờ cũng con người ấy, cũng thân xác ấy nằm trên mặt đất đã biến tướng, không còn như ngày xưa nữa. Thậm chí nhà vua ra lệnh rằng những ai có thể đổi một ngàn đồng vàng để làm chủ thân xác đó, không ai trả lời, 100 đồng cũng không ai trả lời, và một đồng cũng không ai trả lời, thậm chí cho không, cũng không ai trả lời. Điều đó là một cái gì rất mỉa mai và rất bi đát về kiếp người. Nhưng thật sự đời sống của con người là như vậy.

TT Giác Đăng - kinh Pháp Cú kệ 147

13 - Tháng Ba

Cái ghét cũng làm cho con người có sự mâu thuẫn. Bởi vậy người Phật tử khi ghét ai thì không cật oan trái với người đó. Vì mình ghét thì không muốn liên hệ lại, liên hệ thì chỉ sinh ra ràng buộc và phiền lụy, đau khổ mà thôi. Nhưng Đức Phật nói rằng vì chúng sanh ở trong đời này không hiểu oan trái của mình có hại như thế nào nên thường cật oan trái với người khác. Khi chúng ta cảm thấy không thích một người nào đó. Khi nào chúng ta cảm thấy không hoan hỷ với đời sống của ai đó thì nên cố gắng giữ quan niệm từ bi đối với người đó. Tại vì họ cật chỉ một mối ở một đầu giây thôi, còn đầu giây kia chúng ta không cật. Vì đây giây chúng ta không cật nên hai cái không kết lại với nhau, do đó chúng ta không còn tiếp tục bị phiền lụy với họ. Nếu những ai có oan trái với chúng ta, thì chúng ta hãy xả bỏ oan trái đó, như vậy điều đó chỉ đến với chúng ta một lần trong đời và nó không lập đi lập lại ở nhiều đời nhiều kiếp.

TT Giác Đăng - Thuyết tương duyên trong đạo Phật

14 - Tháng Ba

Nghiệp quả và phiền não nó xoay vần chúng ta trong vòng luân quần. Chúng ta khổ nhiều hơn vui. Vui rất ít mà khổ rất nhiều. Giải thoát tức là giải thoát khỏi điều đó. Khi nói đến giải thoát thì chúng ta hay nghĩ đến một chân trời xa xôi. Chúng ta nghĩ rằng sau khi mình bỏ cái này mình đạt đến cái gì. Nhưng chữ giải thoát trong nhà Phật nói theo lý Tứ Đế thì: Đức Phật Ngài dùng **Nirodha** là **Diệt Đế** để mô tả cứu cánh giải thoát, Ngài đã dùng một chữ rất đặc biệt đó là chữ **Diệt khổ**.

Chữ Diệt khổ tức là giải thoát. Bây giờ nếu chúng ta nhúc rãnh, chúng ta làm sao để hết nhúc rãnh thì đó đúng là một cái sự giải thoát và chúng ta hiểu được cái cảm giác của cái

hết nhưc răng đó. Dựa trên chữ nhưc răng mà chúng ta đang trải qua sự khổ này. Thật ra thì hầu hết tất cả các tôn giáo triết học nói về cái kiếp nhân sinh, người ta đều cố gắng để vẽ ra một cái cảnh giới khác hơn là cảnh giới chúng ta đang sống ở đây. Và cảnh giới đó được xem như là cảnh giới giải thoát. Cố gắng vẽ như vậy đã xảy ra rất nhiều trong quá khứ và hầu như cố gắng nào nó cũng dẫn đến chỗ bế tắc hết. Tại vì khi chúng ta vẽ vời ra một cái chúng ta chưa thật có, chưa thật biết thì là một điều rất nguy hiểm. Vì vậy trong cái tinh thần của người Phật tử khi mà chúng ta đề cập đến Giác Ngộ giải thoát.

TT Giác Đăng - Pháp đàm 08 – 28 – 2003

15 - Tháng Ba

Hãy bật truyền hình lên hay nhìn qua một tờ nhật báo: bạn sẽ thấy chết ở khắp mọi nơi. Những nạn nhân của những tai nạn phi cơ hoặc xe hơi ấy có bao giờ ngờ họ sẽ chết không? Họ xem sống là chuyện đương nhiên, cũng như chúng ta. Biết bao lần ta đã nghe những câu chuyện về người quen, bạn bè, chết bất thần, đột ngột? Ta không cần phải bệnh rồi mới chết, cơ thể ta có thể thành linh suy sụp, hỏng máy, hết như chiếc xe hơi của ta. Hôm nay ta có thể đang mạnh khỏe, rồi bỗng dưng ngã bệnh và chết ngay hôm sau. Milarepa có khúc hát:

Khi đang khỏe mạnh

Bạn không hề nghĩ tới ốm đau

Nhưng bệnh tật thành linh giáng xuống

Nhanh như một tia chớp.

Khi bận những việc thế gian

Bạn không bao giờ nghĩ đến cái chết gần kề;

Nó đến nhanh như sấm sét

Bỏ xuống đầu bạn.

Rogyal Rinpoche

16 - Tháng Ba

Đạo Phật khuyến khích suy gẫm về những nhân tố sau đây:

- Tôi sống với tuổi của tôi, tôi không lo già;
- Bệnh tật là lẽ thường, tôi không quá nghĩ về nó;
- Tôi gánh chịu Nghiệp quả của tôi và tôi không thoát khỏi Nghiệp lực;
- Chết là lẽ thường tôi không quá lo nghĩ về cái chết và

- Tất cả những gì dễ thương và thích thú của tôi sẽ thay đổi và bỏ tôi.

Khi chúng ta bình tâm suy gẫm về những thực trạng ấy, và giữ trong tiềm thức, nó sẽ có tác dụng mạnh mẽ để khuất phục sợ hãi, tuổi già, bệnh tật, cái chết, và chia ly. Điều này không phải là làm chúng ta kém lành mạnh mà chính là giúp chúng ta thoát khỏi sợ hãi. Cho nên tại sao chúng ta suy gẫm về cái chết? Không phải là chúng ta mong mỏi cái chết đến mà chúng ta không muốn sống hay chết trong sự sợ hãi.

17 - Tháng Ba

Chúng sanh tạo nghiệp bằng thân, bằng khẩu, bằng y', thì y' nghiệp là quan trọng nhất, bởi vì y' nghiệp tốt hay xấu thì chính hành vi và lời nói nó sẽ trở thành thiện nghiệp hoặc ác nghiệp, một người cố y' hành động, cố y' nói với tâm y' tốt hay xấu thì nó sẽ phát sanh lên quả theo tánh cách thiện hay ác đó, cho nên ý quan trọng vô cùng.

TT Trí Siêu – Kinh Pháp Cú - kệ ngôn 02

18 - Tháng Ba

Chết đến với tất cả mọi người và là một phần của cái vòng sinh tử. Người chết trẻ, kẻ chết già, chẳng ai không chết. Chẳng ai mời chúng ta đến thế giới này, và cũng chẳng ai bảo chúng ta từ già. Tôi không tránh được cái chết, và mọi người, mọi cỏ cây, mọi hình thức, mọi chúng sanh đều theo con đường đó. Thu về, lá rụng. Chúng ta không khóc vì cuối mùa lá rụng là điều tất nhiên. Cái chết của loài người cũng thế.

Chết là một phần của đời sống

19 - Tháng Ba

Đời sống như một giấc mộng. Cái chết là một điều xảy ra thực tế và tái sanh là điều xuất hiện tự nhiên. Để trực diện với biến cố này, ta phải tiếp tục hay chấm dứt cái vòng sanh tử luân hồi để thoát khỏi khổ đau, đó mới chính là con người tri thức cần quan tâm.

Chết là một phần của đời sống

20 - Tháng Ba

Bởi vì tư tưởng hiền thiện trong sáng thì nó sẽ khiến cho hành động hoặc lời nói được trong sáng, mà ta gọi đó là thiện nghiệp sẽ đưa đến quả báo tốt đẹp, còn nếu ngược lại tư tưởng xấu xa ứ nhiễm, tức là tư tưởng bất thiện pháp sanh khởi, lúc bấy giờ nó sẽ xui khiến cho thân hành, khẩu hành không tốt đẹp, do đó đưa đến quả đau khổ trong tương lai.

Chúng ta chỉ cần hiểu đến đó để trong khi tu tập, chúng ta canh chừng nội tâm của chính mình, sự canh chừng nội tâm đó là một điều giúp giữ được tâm niệm thuộc về thiện pháp. Khi chúng ta trong suốt cả ngày, nếu thường xuyên gắn bó, thường xuyên có chánh niệm, hễ chánh niệm sanh khởi ở đâu thì tâm thiện có mặt ở đó và vì thế khi một người giữ chánh niệm cũng có nghĩa là đang khởi lên tâm thiện, và tâm thiện sanh khởi nhiều như thế cho đến khi hành động hoặc nói, cũng nói bằng lời, bằng tâm thiện và hành động

cũng bằng tâm thiện.

TT Trí Siêu – Kinh Pháp Cú - kệ ngôn 02

21 - Tháng Ba

Ngay cả đức Phật cũng chết. Cái chết của ngài là một cách giáo hóa, để gây chấn động nơi kẻ ngây ngô, biếng nhác, tự mãn, để đánh thức cho ta thấy sự thật là mọi sự đều vô thường, và cái chết là một sự kiện hiển nhiên của cuộc đời. Khi gần chết, đức Phật đã dạy:

- “Trong các dẫu chân, dẫu chân voi là lớn hơn cả. Trong các phép quán niệm xứ, thì niệm vô thường là hơn cả.”

(Kinh Đại bát Niết Bàn)

22 - Tháng Ba

Mỗi khi chúng ta đánh mất mục tiêu của mình, rơi vào lười biếng giải đãi, thì sự quán niệm vô thường và chết lay ta trở về sự thật:

Cái gì đã sinh ra sẽ chết

Cái gì đã tụ, sẽ tan

Cái gì có tích lũy sẽ cạn kiệt

Cái gì đã xây dựng sẽ sụp đổ

Và cái gì lên cao sẽ xuống thấp.

23 - Tháng Ba

Một điều mà chúng ta tu tập, chúng ta nên biết rằng trong 5 loại ma thì trong đó phiền não ma là một loại ma nguy hiểm nhất, nếu như để cho tâm y' bất thiện sanh khởi thì lúc bấy giờ chúng ta sẽ không tự chủ được lời nói và hành động, như vậy nó sẽ đưa đến tình trạng quá khổ đau trong tương lai, việc chúng ta tu tập, ta cũng nên biết rằng quan trọng nhất là chúng ta nên tu tâm, vì tâm hay y' nó dẫn đầu, nó chủ trì` tạo tác. Chủ trì` cho thân hành, khẩu hành, ngôn từ và hành động, bởi thế cho nên sự tu tập là chúng ta tu tập về tâm.

TT Trí Siêu – Kinh Pháp Cú - kệ ngôn 02

24 - Tháng Ba

Chúng ta đang ở trong thế giới dục lạc - Thế giới của Sanh Tử. Do đó đau khổ, bất toàn, và bất như ý là những điều hiển nhiên. Bạn không bao giờ tìm được hạnh phúc hoàn toàn, không bao giờ hài lòng và an bình trong thế giới dục lạc. Nơi đây chỉ có thất vọng và sự

chết. Thế giới dục lạc là bất như ý, do đó khi chúng ta tìm 'sung sướng' nơi đây - chúng ta chỉ được kết quả đau khổ mà thôi. Chúng ta sẽ đau khổ nơi thế giới này khi mà chúng ta đòi hỏi nơi đây nhiều hơn là nó có thể mang lại cho chúng ta. Chẳng hạn như đòi sự an toàn tuyệt đối, tình yêu vĩnh viễn, và mong đời sống của chúng ta chỉ toàn niềm vui và không có đau buồn.

Ajahn Sumedho - Hạnh Phúc, Khổ đau và Niết Bàn

25 - Tháng Ba

Chính hành động thiện ác, những ngôn ngữ thiện ác, những tư tưởng thiện ác, nó sẽ là hành trang, nó là vốn liếng của mình, và một bài kệ khác cũng trong kinh Pháp Cú Đức Phật dạy, người có nhiều thiện pháp đi bất cứ cảnh giới tái sinh nào cũng được những thiện pháp chào đón như người đi xa trở về thăm quyến thuộc, được đón mừng như thế. Thì mình làm phước nhiều, có công đức nhiều, tam nghiệp thanh tịnh, thì mình sanh ra đời nào mình cũng được công đức đời xưa nó đón chào mình, còn nếu mình có nhiều ác nghiệp quá, thì ngay trong bụng mẹ, mình phải đối diện với những kẻ thù của mẹ mình rồi. Nhiều người ngay trong bụng mẹ mà đã bị ngược đãi rồi, mẹ đã không chăm sóc bào thai, đến lúc ra đời cũng không được tình thương của cha mẹ, lớn lên đi vào đời thì cũng bị lận đận lao đao, rồi cuối cùng sanh vô gia cư, sống thì không có đất, chết thì không có chỗ chôn, phải lưu lạc xứ người, có nhiều khi lưu lạc trên lưu lạc nữa.

ĐĐ Uyên Minh – kinh Pháp Cú - kệ ngôn 02

26 - Tháng Ba

Mỗi người trong chúng ta đều phải chịu bệnh, đau, đói, khát, già, và cuối cùng là chết. Đây là định luật của Nghiệp báo! Cái gì có bắt đầu thì phải có kết thúc, có sanh thì có tử, có sum họp thì có chia ly. Chúng ta không phải chán đời vì những điều nêu trên, nhưng chúng ta nên chiêm nghiệm để mà đừng đòi hỏi nhiều nơi cuộc sống ở đây. Nhờ vậy ta mới có thể đương đầu với cuộc sống, chịu đựng khi gặp trở ngại, hải lòng khi mọi việc êm xuôi. Nếu hiểu được như thế, chúng ta có thể sống vui và không trở thành 'nạn nhân' của cuộc sống. Bao nhiêu đau khổ xảy ra trong đời sống con người cũng chỉ vì chúng ta đòi hỏi quá đáng. Chúng ta có những ý tưởng lãng mạn như là gặp đúng ý trung nhân, thương nhau và sống với nhau hạnh phúc suốt đời; nghĩa là chúng ta sẽ không cãi nhau, một liên hệ hoàn hảo. Nhưng còn cái chết thì sao? Bạn có thể nghĩ, "nếu hai chúng ta có thể chết cùng lúc." Đây chỉ là hy vọng phải không? Hy vọng và rồi thất vọng khi một người thân yêu vĩnh viễn ra đi--trước khi bạn đối ý bỏ đi theo một người nào khác.

Ajahn Sumedho - Hạnh Phúc, Khổ Đau và Niết Bàn

27 - Tháng Ba

Có sanh là có già, có bệnh và có chết. Nhưng đây là nói về thân thể của bạn, không phải bạn. Thân thể của bạn không thật là của bạn. Không cần biết bạn có những đặc điểm gì, cho dù bạn có khoẻ mạnh hay đau yếu, đẹp hay không đẹp, trắng hay đen--tất cả đều là Vô Ngã. Đó là ý nghĩa của Anatta. Thân thể con người thuộc về thiên nhiên, nó bị chi phối bởi thiên nhiên, sanh ra, lớn lên rồi già, rồi chết.

Ajahn Sumedho - Hạnh Phúc, Khổ Đau và Niết bàn

28 - Tháng Ba

Khi là Thiên sinh, chúng ta suy ngẫm về già và chết. Đây không phải là ý nghĩ chán đời, bệnh hoạn hay u ám, nhưng mà là bắt đầu hiểu được chu kỳ của cuộc sống, để sống một cách thận trọng hơn. Bao người làm những việc rất dã man, vì họ không chịu suy nghiệm về cái chết của chính họ. Họ chỉ chạy theo những dục vọng và cảm thọ nhất thời, chỉ muốn được phần mình và rồi thì tức giận, chán chường khi mà cuộc sống không đem lại cho họ những gì họ mong muốn. Hãy suy ngẫm lại cuộc đời của bạn, suy ngẫm về cái chết, cũng như những tiến trình tự nhiên của tạo hóa. Ta nên chiêm nghiệm lại niềm vui cũng như niềm thất vọng. Hãy nhận xét xem chúng ta cảm giác như thế nào lúc được cũng như lúc mất, lúc ưa cũng như lúc ghét. Khi mà chúng ta đang buồn, chúng ta đọc một quyển sách và chợt có niềm hứng thú cao độ. Nhưng nên nhớ là cho dù cảm giác cao đến đâu đi nữa, tất cả cũng chỉ là vô thường.

Ajahn Sumedho - Hạnh Phúc, Khổ Đau và Niết bàn

29 - Tháng Ba

Điều nguy hiểm hơn hết đó là chiến tranh đến từ hận thù, và giữa con người với con người. Chiến tranh phát xuất phần lớn từ những y' tưởng mà Đức Phật nói là không khéo suy nghĩ hay không khéo tác y'. Không ai trên cuộc đời này mà không bị tấn công, không bị xúc phạm kể cả Đức Phật cũng bị kẻ khác xúc phạm. Nhưng người ta xúc phạm đến Đức Phật và xúc phạm đến vị Thánh thì chuyện gì sẽ xảy ra. Các Ngài xem đó là chuyện xảy ra nhưng các Ngài không đặt để ở đó bất cứ một lý do gì để cho những bực dọc, những oán ghét tồn tại, bởi vì các Ngài nghĩ khác chúng ta.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú - kệ ngôn 03

30 - Tháng Ba

Đức Phật Ngài cho chúng ta thấy rằng có nhiều trường hợp trong đời sống của chúng ta bởi vì hiểu lầm, bởi vì thế này và thế khác nên chúng ta bị vướng vào vòng oan trái. Và đầu mối của oan trái đó, một đầu nó nằm ở hoàn cảnh, một đầu nó nằm trong lòng chúng ta. Cái nội kết mới là điều đáng nói, chúng ta đã bị dự phần, đã bị cột vào trong đó như thế nào.

Cứ mỗi lần ở trong đời sống của chúng ta phải phiền phải giận ai, chúng ta hãy suy nghĩ rằng chúng ta đang tự lấy giây cột mình và cột người đó lại, cột với cái mình không ưa, cột với cái mình không thích. Và ngày nào chúng ta còn y' nghĩ như vậy, y' nghĩ rằng họ đã xúc phạm mình, họ đánh mình, họ chửi mình, họ lấy đi những cái của mình và họ đánh bại mình v.v... Những điều đó sẽ làm chúng ta tự chuốt đau khổ, tiếp tục hận thù oan trái.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú - kệ ngôn 03

31 - Tháng Ba

Thưa Đại vương, có ba pháp ở đời, khi khởi lên đưa lại bất lợi, đau khổ, bất an trú.

Thế nào là ba? Thưa Đại vương, tham là pháp ở đời, khi khởi lên đưa lại bất lợi, đau khổ, bất an trú. Thưa Đại vương, sân là pháp ở đời, khi khởi lên đưa lại bất lợi, đau khổ, bất an trú. Thưa Đại vương, si là pháp ở đời, khi khởi lên đưa lại bất lợi, đau khổ, bất an trú.

Tương Ứng Bộ Kinh – Kinh Thế Gian

4

Tháng Tư

THÁNG TƯ

1 - Tháng Tư

Bài học này rất cô điển, lật lại giòng lịch sử của nhân loại, đã bao nhiêu cuộc chiến, bao nhiêu sinh mạng phải hy sinh oan uổng, bao nhiêu máu và nước mắt đổ xuống, nó chỉ đơn giản bắt nguồn từ một cái nhìn hiềm hận, cho rằng có lý' do đi, cho rằng có thật sự xảy ra đi, thì` cái lý' do đó quá thật quá nhỏ so với những hệ lụy, so với những khổ đau của cuộc chiến mang lại. Nhưng con người đã không nghĩ như vậy, con người nghĩ rằng mình muốn hoà bình nhưng mình vẫn tưới tẩm hận thù và muốn đem dầu vào lửa, con người muốn được bình an, nhưng luôn luôn tạo nên những biến động và nuôi dưỡng mầm mống của biến động.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú kệ 3 – 4

2 - Tháng Tư

Bản chất của tâm là gì? Hãy tưởng tượng bầu trời trong không, bao la, và tinh khiết từ lúc khởi nguyên: *yếu tính* của tâm giống như thế. Hãy tưởng tượng mặt trời, rực rỡ, trong sáng, không bị che khuất, và hiện diện một cách tự phát, **bản chất** của tâm cũng giống như thế. Hãy tưởng tượng mặt trời đó chiếu sáng một cách vô tư lên chúng ta và vạn vật, thâm nhập vào mọi ngõ ngách; **năng lượng** của tâm, một biểu thị của lòng từ bi, thì cũng giống như thế: Không gì có thể cản trở nó thâm nhập mọi nơi.

3 - Tháng Tư

Thậm chí có lần Đức Phật Ngài dạy rằng một bậc thánh giải thoát có thể sống ở giữa cuộc đời này như một chiếc chuông bễ, tiếng chuông bễ đó còn ngân được thừa quý vị, đánh vào một tiếng thì` nó chỉ kêu lên một tiếng rất ngắn, và sau đó tất cả mọi thứ sẽ chìm vào trong hư không, một cái chuông bễ thì` không xá gì` mà phải ngân vang.

Ông bà chúng ta nói một cách nôm na là “một câu nhin thì` chín câu lành,” câu nói đó nó giống như là lời dạy của một bà mẹ què rất hiền, rất nhút nhát dạy đứa con của mình, nhưng thật sự không phải như vậy, nó chứa đựng cả một cái kho tàng khôn ngoan, cứ thử tưởng tượng trong đời chúng ta cái gì` cũng trả đũa, cái gì` cũng oan trái hết, ăn miếng trả miếng, bất cứ mỗi sự đụng chạm, mỗi sự xúc phạm nào người khác mang đến cho mình, mình đều trả đũa thì` chúng ta sẽ coi như chúng ta phiêu lưu trong cuộc đời, bao nhiêu hận thù nuôi dưỡng trong cuộc sống, rốt cuộc mình được cái gì`, mình sẽ đi từ hận thù này đến hận thù kia.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú kệ 3 – 4

4 – Tháng Tư

Này các Tỷ-kheo, có bốn loại đồ ăn đưa đến sự tồn tại hay sự chấp thủ tái sanh của các loài hữu tình hay các loài chúng sanh. Thế nào là bốn?

-Đoàn thực hoặc thô, hoặc tế;
-Thứ hai là xúc;
-Thứ ba là tư niệm;
-Thứ tư là thức.

Này các Tỷ-kheo, bốn loại đồ ăn này đưa đến sự tồn tại hay sự chấp thủ tái sinh cho các loài hữu tình hay các loài chúng sanh.

Này các Tỷ-kheo, nếu đối với đoàn thực, có tham, có hỷ, có ái, thời có thức được an trú, tăng trưởng. Chỗ nào thức được an trú, tăng trưởng, chỗ ấy có danh sắc sanh. Chỗ nào có danh sắc sanh, chỗ ấy có các hành tăng trưởng. Chỗ nào có các hành tăng trưởng, chỗ ấy hữu được tái sinh trong tương lai. Chỗ nào hữu được tái sinh trong tương lai, chỗ ấy có sanh, già chết trong tương lai. Chỗ nào có sanh, già chết trong tương lai, Ta nói chỗ ấy có sâu, có khổ, có não.

Tương Ưng Bộ Kinh – Kinh Có Tham

5 – Thág Tư

Này các Tỷ-kheo, nếu đối với đoàn thực không có tham, không có hỷ, không có ái, thời không có thức an trú, tăng trưởng. Chỗ nào không có thức an trú, tăng trưởng, chỗ ấy không có danh sắc sanh. Chỗ nào không có danh sắc sanh, chỗ ấy không có các hành tăng trưởng. Chỗ nào không có các hành tăng trưởng, chỗ ấy không có hữu tái sinh trong tương lai. Chỗ nào không có hữu tái sinh trong tương lai, chỗ ấy không có sanh, già, chết trong tương lai. Chỗ nào không có sanh, già, chết trong tương lai, Ta nói rằng chỗ ấy không có sâu, không có khổ, không có não.

Tương Ưng Bộ Kinh – Kinh Có Tham

6 - Thág Tư

Nếu nhìn lại thật kỹ, sự phiền giận thường nó phát xuất do những nguyên nhân không đâu vào đâu, những nguyên nhân rất vô cớ, có đọc được kinh Phật, có nghiên ngẫm Phật ngôn, có thâm nhuần được Phật pháp thì chúng ta mới hiểu rằng ở trong cuộc sống này để mà phiền mà giận, chúng ta có trăm ngàn lý' do để mà phiền mà giận. Qui' vị cứ nhìn những người nào hay buồn phiền thì lúc nào cũng có lý' do để buồn phiền hết, tại vì điều này nên tôi giận, tại vì điều này nên tôi phiền. Lâu ngày chúng ta phải hiểu rằng buồn phiền nó vốn là thói quen, nó vốn là cái tật, nó vốn là cái vấn đề nội tại nhiều hơn vấn đề ngoại giới.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú kệ 3 – 4

7 - Thág Tư

Thật sự chúng ta chỉ có' một trăm năm để sống thôi quý vị, nói một trăm năm nếu chúng ta trừ tới trừ lui thì chúng ta chưa có' được 10 năm để sống trọn vẹn ở trong kiếp người

này, ngoài cái bệnh, cái ăn, cái ngủ nghỉ rồi công việc v.v...Cái để sống thật sự chúng ta không có nhiều. Trong thời gian sống ngắn ngủi đó có bao nhiêu thời gian mình tìm được y' nghĩa chân thật, đa phần là tranh chấp, đa phần là tị hiềm, đa phần là hơn thua để mình bị lôi cuốn vào trong cái trần trở thâm đêm, ở trong cái dày vỏ của tinh thần, và những thứ này bào mòn tuổi thanh xuân của mình, những thứ này làm mất đi tấm lòng nhiệt thành của mình, tiêu hủy cả thiện chí lớn của mình bởi vì cái nhìn sai lạc thôi "kẻ thù hại kẻ thù, oan gia không hại oan gia, không bằng tâm niệm tà gây ác tự thân". Kẻ thù mình không làm khổ mình nhiều bằng chính bản thân của mình, cái oan gia gây khổ cho nhau không bằng cái khổ do tâm niệm ác.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú kệ 3 – 4

8 - Thág Tư

Tại Savatthi. Tại đây Thế Tôn nói như sau:
-"Vô thí là luân hồi này, này các Tỷ-kheo. Khởi điểm không thể nêu rõ đối với sự lưu chuyển luân hồi của các chúng sanh bị vô minh che đậy, bị tham ái trói buộc. Này các Tỷ-kheo, khi các Ông thấy sự khốn cùng, bất hạnh, các Ông phải đi đến kết luận:
-"Chúng ta chịu đựng như vậy trong thời gian dài này".

Vì sao? Vô thí là luân hồi này, này các Tỷ-kheo, khởi điểm không thể nêu rõ đối với sự lưu chuyển luân hồi của các chúng sanh bị vô minh che đậy, bị tham ái trói buộc. Cho đến như vậy, này các Tỷ-kheo, là vừa đủ để các Ông nhàm chán, là vừa đủ để các Ông từ bỏ, là vừa đủ để giải thoát đối với tất cả các hành.

Tương Ứng Bộ Kinh – Kinh Khôn Cùng

9 - Thág Tư

Chính hành động thiện ác, những ngôn ngữ thiện ác, những tư tưởng thiện ác, nó sẽ là hành trang, nó là vốn liếng của mình, và một bài kệ khác cũng trong kinh Pháp Cú Đức Phật dạy, người có nhiều thiện pháp đi bất cứ cảnh giới tái sanh nào cũng được những thiện pháp chào đón như người đi xa trở về thăm quyền thuộc, được đón mừng như thế. Thi` mình làm phước nhiều, có công đức nhiều, tam nghiệp thanh tịnh, thi` mình sanh ra đời nào mình cũng được công đức đời xưa nó đón chào mình, co`n nếu mình có nhiều ác nghiệp quá, thi` ngay trong bụng mẹ, mình phải đối diện với những kẻ thù của mẹ mình rồi. Nhiều người ngay trong bụng mẹ mà đã bị ngược đãi rồi, mẹ đã không chăm sóc bào thai, đến lúc ra đời cũng không được tình thương của cha mẹ, lớn lên đi vào đời thi` cũng bị lặn độn lao đao, rồi cuối cùng sanh vô gia cư, sống thi` không có đất, chết thi` không có chỗ chôn , phải lưu lạc xứ người, có nhiều khi lưu lạc trên lưu lạc nữa.

Cho nên vị sanh oán ở đây có nghĩa là kẻ thù chưa sanh, tức là mỗi người chúng ta đều có những kẻ thù và những người thân luôn luôn chờ sẵn mình ở trong mỗi mọi nẻo luân hồi, thi` thù và thân ở đây phải hiểu theo nghĩa bóng, tức là những thiện nghiệp và ác nghiệp. Cho nên ở đây, trong trường hợp thanh niên Mattakundali không hề là trường hợp đả ngộ, mà chẳng qua đã có gieo trồng vô số các thiện nghiệp rồi, cho nên kiếp này sanh ra

về hình thức thì có vẻ cảnh hơi bất hạnh, khi gặp phải người cha keo kiết bủn xỉn, nhưng thái độ sống của người cha vẫn không cản trở gì bao nhiêu đối với cái phúc hạnh của cậu, bởi vì chính Đức Phật đã đến với cậu, và Đức Phật chính là một cơn mơ mát mẻ mà tâm hồn của cậu chính là một miếng đất đã được dọn dẹp sạch sẽ, cắt cỏ, và cơn mưa đổ xuống thì những lúc thóc đã được gieo sẵn ở bên dưới nó sẵn sàng nảy nở.

ĐĐ Uyên Minh - Kinh Pháp Cú kệ 2

10 - Thág Tư

Thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác là điều không nên làm. Nếu làm những điều không nên làm ấy, thời có những nguy hại như sau được chờ đợi: Tự mình chê trách mình; sau khi được biết, kẻ trí chê trách, tiếng ác đồn xa, bị mê ám khi mạng chung; sau khi thân hoại mạng chung, bị sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Thân làm thiện, miệng nói thiện, ý nghĩ thiện là điều nên làm. Nếu làm những điều nên làm ấy, thời có những lợi ích như sau được chờ đợi: Tự mình không chê trách mình; sau khi được biết, kẻ trí tán thán, tiếng lành đồn xa, không bị mê ám khi mệnh chung; sau khi thân hoại mạng chung, được sanh vào cõi thiện, cõi Trời, cõi đời này.

Tăng Chi Bộ Kinh .

11 - Thág Tư

Có ai trong cuộc đời ngăn cản được sự an lạc chúng ta hơn chúng ta đâu, và bao nhiêu những thứ phiền lụy hận thù, phải nói rằng bởi vì chúng ta cho phép những thứ đó tồn tại, không những cho phép tồn tại mà chúng ta còn đem củi đốt vào trong lửa để ngọn lửa hận thù nó tiếp tục, đó là nghịch lý của cuộc sống, đó là bi kịch của kiếp người và đó là cái ngu xuẩn của tất cả chúng ta, chúng ta sống để mà phiền lụy.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú kệ 3 – 4

12 - Thág Tư

Đức Phật Ngài một con người vượt lên trên, đứng ở ngoài hết, Ngài chỉ cho chúng ta một cách rõ ràng, những lúc đó nếu chúng ta có niềm tin ở Đức Phật thì chúng ta sẽ tự hỏi rằng Đức Phật đã dạy những gì, Đức Phật Ngài đã thấy những gì và Ngài đã khuyên chúng ta những gì. Có một lúc nào đó chúng ta phải nhận rằng, nhận một cách rất thành thật rằng mình không khôn hơn Đức Phật, nếu mình không khôn hơn Đức Phật, tại sao mình không chịu khó bắt chước như Đức Phật, làm theo lời Đức Phật dạy. Một trong những lý do đau khổ trong đời sống của chúng ta, là chúng ta không chịu nghe lời Đức Phật, bình thường vui vẻ thì lật kinh sách nghe pháp, nghĩ rằng nghe để đem lại hoan hỷ cho tâm hồn, nhưng những lúc gặp khó khăn, những lúc gặp phiền muộn, những lúc trong tâm tư bị dày vò, những lúc chúng ta không ngủ được, lúc đó lại quên lời Đức Phật dạy, không dám làm một cuộc phó thác, phó thác ở đây có nghĩa mình là người Phật tử, là con của Đức Phật, sống nơi Đức Phật để có niềm an lạc, chúng ta không sống theo lời Đức Phật dạy, chúng ta sống theo những nội kết, những ý tưởng sai quấy, vì vậy chúng ta khổ.

13 - Thág Tư

Chúng tôi nhớ cụ Hiền Lê viết một câu đôi, lúc đọc nghe dở khóc dở cười, cụ viết:

“Một ngày nào đó bạn đừng ngạc nhiên khi thấy rằng mình không được hạnh phúc, không được vui vẻ, khi trái tim mình không lớn hơn một trái ổi”.

Cái nhìn của mình nó hẹp quá tự nhiên mình đau khổ, thật đơn giản như vậy, cái nhìn của mình chừng đó thì cảnh giới của mình chừng đó, và nó làm cho mình tù túng. Không gian rộng lớn cũng giống như cảnh giới biển mẫn này nó có rộng có hẹp nằm ở trong lòng chúng ta hết. Có những người cái nghĩ của họ không vượt xa hơn những lời qua tiếng lại, tâm tư của họ không trải rộng hơn là những hơn thua với những người chung quanh, không trách chi họ không an lạc

“Ai	ôm	niêm	hận	rằng,
Nó	mắng	tôi,	đánh	tôi,
Nó	thắng	tôi,	cướp	tôi,
Hận	còn	mãi	khôn	ngươi

Nhưng ngược lại nếu:

Ai	không	ôm	niêm	hận
Nó	mắng	tôi,	đánh	tôi
Nó	thắng	tôi,	cướp	tôi

Hận thù ắt tự nguôi

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú kệ 3 – 4

14 - Thág Tư

Một trong những lý do chính khiến ta gánh chịu quá nhiều khổ não và khó khăn trong việc đối mặt với cái chết là ta bỏ qua chân lý vô thường.

Trong tâm ta, thay đổi luôn sánh vai với mất mát và đau khổ. Và nếu chúng đến, ta cố làm cho bản thân mất sự cảm nhận càng nhiều càng tốt. Ta giả định một cách ngoan cố và mù quáng rằng vĩnh cửu cung cấp sự an toàn còn vô thường thì không. Nhưng thật ra, vô thường giống như người ta mới gặp - lúc đầu, khó khăn và phiền nhiễu, nhưng càng quen biết thì càng trở nên thân thiện, gần gũi hơn.

Rogyal Rinpoche

15 - Thág Tư

Sinh và tử của ta chỉ là một. Bạn không thể có cái này mà chẳng có cái kia. Người ta buồn rầu than khóc khi có ai chết, và vui cười hơn hờ khi thấy một đứa trẻ sinh ra đời. Thật si mê và khôi hài làm sao! Nếu muốn khóc, hãy khóc lúc có ai sinh ra. Hãy khóc cái nguyên nhân, khóc cái gốc, vì không sinh ra thì sẽ không chết.

Ajahn Chah - Chẳng Có Ai Cả

16 - Tháng Tư

Đức phật dạy Ngài Ananda quán sát sự vô thường, quán tưởng cái chết trong từng hơi thở. Chúng ta phải hiểu sự chết. Chúng ta chết để được sống. Câu này có nghĩa gì? Chết là chấm dứt mọi hoài nghi, mọi vấn đề và sống ngay trong hiện tại. Không phải ngày mai chúng ta mới chết, chúng ta phải chết ngay bây giờ. Bạn có thể làm được điều này không? Nếu làm được, thì chẳng còn vấn đề gì nữa và bình yên tĩnh lặng sẽ đến với bạn.

Ajahn Chah - Chẳng Có Ai Cả

17 - Tháng Tư

Đừng nói chiến tranh của thế giới loài người, ngay bản thân trong đời sống của chúng ta, có bao nhiêu lần vì những va chạm trong đời sống này, chúng ta mất thì giờ, đáng lẽ chúng ta để thì giờ đó làm được những việc nên làm, đáng lẽ trong 24 giờ ít nhất chúng ta có 5, 3 tiếng đồng hồ để đọc kinh nghe pháp và làm những công việc y' nghĩa, chúng ta không làm như vậy, chúng ta ngồi đó để mà nhai đi nhai lại giống như con bò nhai cỏ, ăn xong thì về chuồng nhai lại, lặp đi lặp lại trong lòng những y' tưởng hận thù, những y' tưởng này nó chỉ có vậy thôi, nó không có gì mới mẻ hết, mình bị người khác xúc phạm, mình bị người khác lấy mất đi, mình bị người khác đánh bại, mình bị người khác chửi mắng v.v... và chính vì vậy chúng ta tiếp tục và chúng ta làm được cái gì, chúng ta chỉ muốn gây khổ cho người khác thôi, làm sao cho người khác khổ như mình, mình mới hả giận, và cứ với y' này thì cái giòng oan khiên lại tiếp tục, lại tiếp tục lập đi lập lại ở trong đời sống mình.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú kệ 3 – 4

18 - Tháng Tư

Chúng tôi nhớ người Trung Hoa họ dùng chữ để chỉ cho sự chiến đấu, chỉ cho sự tranh đua, chỉ cho sự dành giật, họ dùng chữ gọi là phong vân, ví dụ chúng ta nói chữ “long hổ phong vân” là một cuộc hơn thua giữa cọp và rồng, người ta nói “đỗ trường phong vân” tức là cuộc tranh chấp của giới cờ bạc hay là “phim trường phong vân” v.v... Chữ phong vân được dùng chỉ cho sự tranh chấp, nó quả là một chuyện đầy triết lý'. Gió và mây thừa quý vị, gió ảnh hưởng mây, mây ảnh hưởng gió, nó quyện với nhau, nó pha lẫn với nhau, chợt đến chợt đi, chợt ẩn chợt hiện thiên hình vạn trạng, cái y' nghĩa chữ phong vân thật sự lớn lắm, nhưng hơn thế nữa nó chứa đựng cả một triết lý', trong đó nó là cái gì rất phù ảo, nó là cái gì mà không có giá trị nhất định gì hết, nói chuyện hơn thua chỉ là chuyện gió thổi mây bay, chỉ là chuyện luôn luôn đòi đòi trong cuộc đời này, nó luôn luôn đòi.

Nhưng con người lại muốn ôm chặc khư khư một cái gì đó, ở một điểm nào đó, và khi chúng ta ôm cái gì khư khư vào trong lòng, chính mình nghĩ rằng nó có một giá trị, có một điều mà mình phải chiến đấu như trong câu chuyện này, thì Ty' khuu Tissa đến

trước Phật, trước bậc đại từ đại trí' như vậy bằng sự ngu muội ở trong lòng cứ ôm chặt khư khư lấy một điều, điều đó là mình đã bị sỉ nhục, mình đã bị xúc phạm, mình đã bị thể này, mình đã bị thể khác. Nhưng mình quên rằng cuộc sống chỉ là một cuộc phong vân, chỉ là một cuộc đến đi tẩu tán trôi dạt của gió của mây, của bao nhiêu hiện tượng ở đời. Một người có trí không bao giờ tự mình mà để mình kẹt ở trong một điều huyền hoá như thế, cuộc sống ít nhất phải có giá trị gì lớn hơn là chuyện tranh chấp hơn thua hận thù.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú kệ 3-4

19 – Tháng Tư

Nếu biết huấn luyện và thực hành đúng đắn thì bạn sẽ không sợ hãi mỗi khi bị bệnh và không còn đau buồn trước cái chết của người thân. Khi phải vào bệnh viện chữa trị thì hãy tự xác quyết rằng: Lành bệnh thì tốt mà không lành bệnh cũng tốt thôi. Nếu bác sĩ cho biết tôi bị ung thư và sẽ chết trong vài tháng tới thì tôi sẽ nhắn nhủ bác sĩ rằng: "Hãy cảnh giác, cái chết cũng đang đến tìm ông đó! Vấn đề là ai đi trước và ai đi sau mà thôi." Bác sĩ không thể chữa trị hay ngăn ngừa cái chết. Chỉ có Đức Phật mới làm được việc này. Vậy còn chần chờ gì nữa mà không dùng thuốc của Đức Phật?

Ajahn Chah - Chẳng là ai cả

20 – Tháng Tư

Nếu bạn sợ bệnh, nếu bạn sợ chết thì hãy quán sát xem chúng từ đâu đến. Chúng đến từ đâu? Chúng đến từ sự sinh. Thế nên, đừng buồn khi có người chết, cái khổ của họ trong cuộc đời này đã hết rồi, chết là một chuyện tự nhiên thôi. Nếu bạn muốn buồn thì hãy buồn khi có người sinh ra đời: "Tội nghiệp thay! Họ lại đến nữa rồi. Họ sắp phải đau khổ và chết nữa".

Ajahn Chah - Chẳng là ai cả

21 - Tháng Tư

Chánh niệm là một phương pháp tu tập cổ truyền trong đạo Phật, vẫn còn rất thích hợp đến đời sống hiện tại của chúng ta ngày nay. Sự thích hợp ấy tự nó không dính dáng gì đến đạo Phật, hoặc việc trở thành một Phật tử, nhưng nó là sự tỉnh thức dậy, biết sống hòa hợp với chính mình và thế giới chung quanh. Chánh niệm có nghĩa là ta biết tự nhìn lại mình, quan niệm sống của mình, và ý thức được tính chất toàn vẹn của mỗi giây, mỗi phút trong cuộc sống. Và trên hết, chánh niệm có nghĩa là tiếp xúc được với thực tại, những gì đang xảy ra chung quanh ta.

Jon Kabat-Zinn

22 - Tháng Tư

Vị ấy hiểu rằng: “chúng sanh được hạnh phúc hay đau khổ là do nghiệp điều sử, bao giờ còn tạo nghiệp bấy giờ chúng sanh ấy còn luân hồi, bao giờ còn danh sắc bấy giờ chúng sanh ấy còn nhận quả của nghiệp thiện hay bất thiện. Khi nào đoạn tận nghiệp luân hồi,

chúng sanh ấy sẽ giải thoát”.

TT Chánh Minh - Luận giải kinh Căn Bản Pháp Môn

23 - Thág Tư

Có ba gánh nặng là:

- Khandhabhāra: gánh nặng là ngũ uẩn
- Kilesabhāra: gánh nặng là ô nhiễm.
- Abhisañkhārabhāra: pháp hành (thiện hay bất thiện) là gánh nặng.

Trong ba loại gánh nặng thì ô nhiễm (kilesa) là gánh nặng lớn nhất, vì nó làm cho tâm bất an đồng thời bị cuốn hút theo dòng sanh tử. Cho dù là tạo những pháp thiện, nhưng quả của thiện nghiệp ấy tạo thành danh sắc, mang danh sắc này luân lưu trong tam giới. Và còn có danh sắc là còn khổ, cái khổ do vô thường làm duyên. Ô nhiễm có gốc rễ từ ái (tañhā), bao giờ dứt trừ trọn vẹn ái thì ô nhiễm chấm dứt.

Cũng chính do ái tùy miên nên có pháp hành thiện hay hành bất thiện, vì ái luyến các sinh hữu tốt đẹp nên mới hành thiện để mong sanh về những cõi ấy, cũng vì ái dục lạc lại bị vô minh dầy đặc nên tạo ra những ác, bất thiện pháp.

TT Chánh Minh - Luận giải kinh Căn Bản Pháp Môn

24 - Thág Tư

Trong đạo Phật, chánh niệm còn được gọi là trái tim của thiền quán. Trên căn bản thì chánh niệm là một ý niệm hết sức đơn giản. Sức mạnh của chánh niệm nằm ở chỗ ta biết thực hành và áp dụng nó. Chánh niệm có nghĩa là chú ý theo một đường lối đặc biệt: có mục đích, ở trong giây phút hiện tại và không phán xét. Sự chú ý này sẽ nuôi dưỡng một ý thức rộng lớn, sáng tỏ và biết chấp nhận thực tại. Chánh niệm đánh thức ta dậy để nhận thấy sự thật rằng sự sống của ta chỉ có mặt trong giây phút hiện tại này mà thôi. Nếu chúng ta không có mặt trọn vẹn trong những giây phút ấy, ta không những bỏ qua những gì quý báu nhất trong đời mình, mà còn không thể nhận diện được sự giàu có và thâm sâu của những cơ hội có thể giúp ta trưởng thành và chuyên hóa.

Jon Kabat –Zinn - Nơi ấy cũng là bây giờ và ở đây

25 - Thág Tư

Chúng ta thường có một khuynh hướng đặc biệt là không ý thức được rằng mình lúc nào cũng đang suy nghĩ. Dòng tư tưởng lúc nào cũng trôi chảy không ngừng nghỉ, trong tâm ta không bao giờ có một giây phút tĩnh lặng. Chúng ta không còn có một khoảng không gian nào để cho mình yên nghỉ, để thôi đeo đuổi hết việc này đến việc khác. Và những hành động của ta phần nhiều, thay vì được chánh niệm soi sáng, thì lại bị sai xử bởi những ý nghĩ và sự thúc đẩy rất tầm thường, chúng đi ngang qua tâm ta như một dòng

sông cuộn cuộn chảy, nếu không phải là một dòng thác lũ. Và cuộc đời ta bị dòng nước lớn ấy tràn ngập, lôi cuốn ta về một nơi mà mình không muốn, và chắc chắn có lẽ cũng không biết là sẽ đi về đâu.

Thiền tập có nghĩa là ta học phương pháp thoát ra dòng nước lũ ấy, để ta có thể ngồi lại bên bờ, lắng nghe nó, học hỏi nó, để rồi xử dụng năng lượng ấy theo ý ta, thay vì bị nó khống chế và áp đảo. Nhưng quá trình ấy không phải là tự nhiên xảy ra được. Nó đòi hỏi một sự cố gắng, một công phu. Và chúng ta gọi sự cố gắng để phát triển khả năng sống trong hiện tại ấy là tu tập hoặc thiền tập.

Jon Kabat – Zinn - Nơi ấy cũng là bây giờ và ở đây

26 - Tháng Tư

Đáng Như Lai thấu rõ chúng sanh có ít bụi trần trong mắt, có nhiều bụi trần trong mắt. Như người nhiều đức tin là ít bụi trần, người kém đức tin là nhiều bụi trần. Người có sự tinh cần hành pháp là người có ít bụi trần, người dễ duôi lười nhác là người nhiều bụi trần. Người có sự chú niệm mạnh là người có ít bụi trần, có sự dãi dãi là người có nhiều bụi trần. Người có định là người ít bụi trần, người không có định là người nhiều bụi trần. Người nhiều trí là người ít bụi trần, người kém trí là người nhiều bụi trần.

Thấu rõ chúng sanh có quyền (indriya) mạnh, nhanh nhẹn (lợi căn), có quyền yếu, chậm chạp (độn căn). Như người có đức tin mạnh thì tín quyền mạnh, các quyền kia là yếu, hay người kém đức tin là người có tín quyền yếu, trì trệ...

Thấu rõ chúng sanh là người dễ dạy, là người khó dạy. Như người có đức tin là người dễ dạy, người không có đức tin là người khó dạy..

TT Chánh Minh - Luận giải kinh Căn Bản Pháp Môn

27 - Tháng Tư

Nisargadatta: Bằng sự sống thực với mình... bằng cách tự quán sát mình trong đời sống hằng ngày trong chánh niệm, với một ý muốn để tìm hiểu hơn là để phê phán, hoàn toàn chấp nhận bất cứ việc gì xảy đến, bởi dù sao thì nó cũng đang có mặt, ta phải biết khuyến khích những gì sâu kín được biểu lộ lên trên bề mặt, và làm phong phú thêm cho sự sống và tâm thức của ta bằng năng lượng ẩn tàng của nó. Đó là sản phẩm của ý thức; nó loại trừ hết những chướng ngại và tháo mở năng lượng của ta bằng sự hiểu biết về tự tánh của sự sống và tâm thức. Trí thông minh là cánh cửa của tự do, mà chánh niệm là mẹ đẻ của trí thông minh. -- Nisargadatta Maharaj, "I am That".

28 - Tháng Tư

Người ta thường nghĩ rằng thiền tập là một hành động gì đó đặc biệt lắm, nhưng sự thật không đúng hẳn như vậy. Như chúng ta thường nói đùa với nhau: "Đừng có làm gì hết, ngồi đó thôi!" Nhưng thiền tập cũng không hẳn là ngồi yên đó thôi. Nó có nghĩa là dừng lại và sống trong hiện tại, chỉ có vậy thôi. Phần nhiều chúng ta lúc nào cũng bận rộn chạy loanh quanh, làm hết việc này đến việc khác. Bạn có thể nào dừng lại trong cuộc đời của bạn không, dù chỉ trong chốc lát thôi? Có thể là giây phút này không?

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn làm việc ấy?

Jon Kabat –Zinn - Nơi ấy cũng là bây giờ và ở đây

29 - Tháng Tư

Một phương cách để dừng lại là ta hãy chuyển dời sang một trạng thái có mặt. Hãy xem mình là một nhân chứng vĩnh viễn và bất diệt. Hãy quan sát giây phút này, không cần có gắng thay đổi một cái gì hết. Việc gì đang xảy ra? Bạn cảm thấy thế nào? Bạn thấy gì? Nghe gì?

Có điều rất ngộ nghĩnh là khi bạn vừa dừng lại, lập tức bạn sẽ rơi vào giây phút hiện tại này ngay. Mọi việc được trở nên đơn giản hơn. Nó giống như là bạn đã qua đời và cuộc sống vẫn cứ tiếp tục. Nếu bạn có chết đi, mọi bổn phận và trách nhiệm của bạn sẽ tự động tan biến thành mây khói. Những gì còn sót lại cũng sẽ được giải quyết bằng một cách nào đó, mà không cần đến bạn. Nó cũng sẽ chết đi hoặc mờ phai dần theo bạn, cũng giống như số phận của bao nhiêu người khác đã đi trước. Vì thế, bạn đừng nên lo nghĩ về bất cứ một chuyện gì quá mức.

Jon Kabat –Zinn - Nơi ấy cũng là bây giờ và ở đây

30 - Tháng Tư

Thực tập: Trong một ngày bạn hãy dừng lại, ngồi xuống và có ý thức về hơi thở của mình, ít nhất là vài lần. Có thể là năm phút hoặc năm giây cũng được. Hãy buông bỏ hết tất cả và thành thật chấp nhận giây phút hiện tại này, trong đó có cảm thọ và ý tưởng của bạn về những gì đang xảy ra. Trong giây phút này, đừng cố gắng thay đổi bất cứ một điều gì, chỉ thở và buông bỏ. Thở và chấp nhận. Hãy để cho những ý muốn thay đổi trong giờ phút hiện tại này chết đi. Trong tâm bạn, trong ý bạn, hãy cho phép giây phút này được như là nó thật sự có mặt, và cho phép bạn được là bạn, không cần phải thay đổi gì cả. Và tiếp đó, khi nào sẵn sàng, bạn hãy đi theo sự hướng dẫn của con tim mình, với chánh niệm và bằng một sự cương quyết.

Jon Kabat –Zinn - Nơi ấy cũng là bây giờ và ở đây

5

Tháng Năm

THÁNG NĂM

1 - Tháng Năm

Trong cuộc tranh luận xảy ra giữa hai người, nếu như hai người chỉ phí thời gian để tranh luận không đáng sẽ làm cho mình tổn mất công sức làm cho cuộc sống của cả hai đều suy giảm có thể dẫn đến tiêu vong. Nếu trong giáo hội mà các tỷ khuru tranh chấp với nhau thì sẽ làm cho giáo hội tăng chúng bị suy giảm không cường thịnh. Nếu như mọi vị tỷ khuru cũng như tất cả mọi người trong cuộc sống này hiểu được mối nguy hiểm do sự tranh chấp gây ra thì chúng ta dừng lại, thì sự tranh chấp hơn thua đó được lắng đọng.

TT Trí Siêu – Kinh Pháp Cú - kệ ngôn 06

2 - Tháng Năm

Sự an lạc trong cuộc sống này không chỉ tùy thuộc vào vấn đề vật chất phong phú dồi dào mà còn tùy thuộc vào nếp sống nội tâm có an ổn hay không thì chúng ta mới có đời sống an lạc. Muốn có nội tâm an ổn và trong sạch thì chúng ta cần phải thực hành theo lời đức Phật dạy trong kinh Pháp cú ở các bài kệ ngôn:

Người kia không hiểu được

Tranh chấp khiến tiêu vong

Nay hiểu rõ điểm này

Mọi hơn thua lắng đọng

TT Trí Siêu – Kinh Pháp Cú - kệ ngôn 06

3- Tháng Năm

Đối với Đức Phật, Ngài dạy rất rõ. Ngài dạy rằng nếu đó là một quả tốt ở trong thế gian này thì quả tốt đó vốn dĩ là do thiện nghiệp. Một quả phúc của thiện nghiệp, tinh tấn không chệnh mảng ở đây được hiểu như là một cố gắng để sanh thiên. Nếu chúng ta đọc bầy pháp dẫn đến ngôi vị Thiên chủ, chúng ta dễ dàng thấy đa số đòi hỏi sự cố gắng phấn đấu bản thân mình. Đa số là hiếu hạnh, là tự tâm. Đa số chúng ta có thương cha thương mẹ nhưng chúng ta cũng phải cố gắng. Trong sự cố gắng chúng ta mới có thì giờ nghĩ đến cha mẹ, nếu không thì tâm chúng ta cũng bênh bồng trôi giạt về phương trời này hay phương trời khác. Lấy một ví dụ khác trong lời nói chân thật hay một bàn tay ban bố mà mình phấn đấu để có. Nhiều khi mình nghĩ rằng mình trúng số, mình có thể làm điều này hay điều khác, chúng ta chưa tìm thấy được yêu tố mà Đức Phật gọi là tinh cần hay nỗ lực. Cái tinh cần nỗ lực này dựa trên cái bình thường, rất bình thường trong đời sống con người. Một ông Bà-la-môn chỉ có một miếng vải giống như một chiếc khăn choàng quần trên thân của mình, đến chùa nghe Đức Phật thuyết pháp, ông cảm nhận một cách chân thực về giá trị của sự quảng đại của sự bố thí và cuối cùng quyết định cúng dường tấm vải ấy.

4 - Thág Năm

Thông thường khi chúng ta quyết định làm một việc gì, tự nhiên ta muốn có được một kết quả nào đó cho công trình của mình. Chúng ta muốn thấy một kết quả, cho dù đó chỉ là một cảm thọ an vui nhẹ nhàng. Tôi thấy có một ngoại lệ duy nhất trong thiền tập là một việc làm có ý thức và có phương pháp của con người, mục đích không phải để tự cải tiến hoặc đưa chúng ta đi đâu hết. Thiền tập giúp cho ta giản dị nhận thức được thực tại của mình trong bây giờ và ở đây. Có lẽ giá trị của nó là ở chỗ đó. Và có lẽ trong cuộc đời chúng ta cần nên làm một việc nào đó, chỉ là làm là vì làm thế thôi.

Nhưng nếu ta gọi thiền tập là một hành động thì chữ ấy cũng không đúng lắm. Tôi nghĩ diễn tả nó như là một sự sống thì có lẽ chính xác hơn. Khi chúng ta hiểu được rằng tất cả "chỉ có vậy thôi", thì ta sẽ có thể buông bỏ được quá khứ và tương lai, để tỉnh dậy và sống với hiện tại, trong chính giây phút này đây.

Jon Kabat –Zinn - Nơi ấy cũng là bây giờ và ở đây

5 - Thág Năm

Lòng từ bi không cần cố gắng có thể nảy sinh nơi những người chưa nhận ra được chân tánh của họ. Nó vô hạn đến nỗi, nếu nước mắt diễn tả được nó thì bạn chắc sẽ khóc không ngừng. Không chỉ lòng từ bi, mà những phương tiện cực kỳ khéo léo có thể được sinh ra khi bạn nhận được bản chất của tâm. Bạn cũng được giải phóng mọi đau khổ và sợ hãi, như sợ sinh đẻ, sợ chết và sợ trạng thái trung gian. Sau đó, nếu nói đến niềm vui và hạnh phúc phát sinh từ sự tỏ ngộ này, chư Phật phán rằng, nếu bạn gom góp tất cả vinh quang, thích thú, khoái lạc và hạnh phúc trên đời, rồi kếp hợp lại thì tất cả những thứ đó cũng không sánh được một phần nhỏ cái phúc lạc mà bạn hưởng được tỏ ngộ bản chất của tâm.

NYOSHUL KHEN RINPOCHE

6 - Thág Năm

Hãy nhìn thân mỹ miều
Chất chứa lắm khổ đau
Nhiều lo toan, bệnh tật,
Có gì bền vững đâu

Phải nhìn thân với từng chi tiết, với từng ý nghĩa với cảm nghĩ như vậy, thì lúc đó chúng ta mới thấy rằng thân của người và thân của mình giống nhau và hầu như cái khác biệt nó chỉ là lớp da ở bên ngoài hay là một vài tướng trạng chút đỉnh, còn cái căn bản trong bài kệ này không thể nói áp dụng cho một xác chết, áp dụng cho người này hay một người khác mà áp dụng cho tất cả chúng ta.

Hãy nhìn thân mỹ miều chất chứa lắm khổ đau, nhiều lo toan bệnh tật có gì bền vững đâu. Có đôi khi chúng ta đọc bài kệ này nó như là một lời thống trách nó như là một cái nhìn rất tiêu cực về đời sống, tiêu cực về tự thân, nhưng mà rồi khi chúng ta đặt tâm trạng của mình vào tâm trạng của một vị tỳ kheo bị chứng tâm bịnh hoảnh hành như vậy hay là ở trong cuộc đời nào, ở trong cuộc đời của chúng ta thỉnh thoảng có những cái vương mang, mà cái vương mang không có cách gì gỡ ra được thì lúc đó thừa quý vị chúng ta mới thấy rằng cái ý nghĩa của bài kệ này không nhỏ và không chừng chúng ta lại cần đến

bài kệ này hơn bao giờ hết để chữa trị những phiền não trầm kha của chúng ta
TT Giác Đăng - kinh Pháp Cú kệ 30

7 - Thág Năm

Giải pháp trực tiếp là ta suy nghĩ ngay đến thảm họa do sự tranh chấp đem lại cho chúng ta. Câu chuyện của một người cha khi sắp lâm chung, muốn cho các con của mình có sự hòa hợp để tạo sức mạnh, bảo các con đem bó đũa lại và bảo mỗi người con từ con cả cho đến con út mỗi người lần lượt bẻ cả bó đũa thì không ai bẻ được. Nhưng người cha có thể bẻ được bằng các tách rời từng chiếc, từng chiếc. Các người con chứng kiến như vậy nói, nếu bẻ từng chiếc, từng chiếc như vậy thì chúng con cũng có thể bẻ được. Nhưng bẻ cả bó đũa như lời cha dạy thì chúng con không thể bẻ được. Người cha mới bảo rằng đó là điều cha muốn nói với các con. Hợp quần gây sức mạnh. Đoàn kết là sức mạnh. Khi các con chia rẽ nhau, tranh chấp nhau, đố kỵ lẫn nhau sẽ làm cho mình yếu và đi đến chỗ diệt vong. Chúng ta phải biết suy tư rằng cuộc sống này ai rồi cũng đi đến chỗ chết, hãy biết sống tu tập để tâm được an lạc, không nên tranh chấp vì sẽ đi tới chỗ diệt vong.

TT Trí Siêu – Kinh Pháp Cú - kệ ngôn 06

8 - Thág Năm

"- Thật sự là vậy, này Gia chủ. Thật sự là vậy, này Gia chủ. Thân của Gia chủ, này Gia chủ, là bệnh hoạn, ốm yếu, bị nhiễm ô che đậy. Ai mang cái thân này, này Gia chủ, lại tự cho là không bệnh, dầu chỉ trong một giây phút; người ấy phải là người ngu! Do vậy, này Gia chủ, Gia chủ cần phải học tập như sau: ‘Dầu thân tôi có bệnh, tâm sẽ không bị bệnh!’"

Tương Ưng Bộ Kinh – Kinh Nakulapita

9 - Thág Năm

"Là vật trang điểm tâm, làm tâm tốt đẹp".

Là suy nghĩ rằng: "Bồ thí là phương án tốt đẹp, thanh lọc bỏ xén trong tâm, đồng thời sẽ không gặp phải khó khăn như nghèo khổ, thiếu vật thực... giúp cho tâm không bận rộn khi hành pháp Chỉ, Quán.

Tâm không bận rộn, dẫn đến hân hoan, hân hoan dẫn đến an lạc, an lạc dẫn đến chứng đạt pháp Thượng nhân.

Trong tám cách bồ thí này thì cách cuối cùng (8) là tốt đẹp nhất, là cách bồ thí duy nhất giúp hành giả tăng trưởng hoan hỷ và tinh tấn trong thiền tập Chỉ tịnh (samatha) hay Quán minh (vipassanā). Bảy cách bồ thí đầu không làm tăng trưởng trí tuệ trong thiền tập (bhāvanā).

Cách bồ thí thứ bảy là thấp nhất, các cách còn lại (1, 2, 3, 4, 5 và 6) là bậc trung.

Lại nữa, khi bồ thí với tâm vui thích có trí là bậc cao, tâm thân nhiên có trí là bậc trung, tâm không có trí là bậc thấp.

Trí tuệ (vimaṅsa).

Bồ thí với sự hiểu biết nhân quả, nghiệp báo là bồ thí bậc trung, bồ thí với trí suy quán: vô thường, khổ hay vô ngã, là bồ thí bậc cao.

Tỳ kheo Chánh Minh - Pháp thí độ

10 - Tháng Năm

Lòng từ bi của bạn có lẽ có ba lợi ích thiết yếu cho một người hấp hối: Thứ nhất, vì nó mở rộng tâm bạn, nên bạn dễ dàng bày tỏ cho người sắp chết tình yêu vô điều kiện mà người đó rất cần.

Ở mức độ tâm linh sâu xa hơn, tôi đã từng chứng kiến nhiều lần cách mà, nếu bạn có thể hiện thân và hành động theo lòng, bạn sẽ tạo ra bầu không khí mà trong đó người khác có thể được truyền cảm hứng để hình dung ra chiều tâm linh hay thậm chí bắt đầu tu tập.

Ở mức độ sâu sắc nhất, nếu bạn thường xuyên thực tập lòng từ vì người hấp hối, và gọi cho người đó ý nghĩ làm theo bạn tự, bạn có thể chữa lành người đó chẳng những về mặt tâm linh mà còn về mặt thể xác. Khi đó, bạn sẽ ngạc nhiên khám phá cho chính bạn, tất cả những gì mà các bậc thầy tâm linh đã biết: đó là *sức mạnh của lòng từ bi thì không biên giới*

Rogyal Rinpoche

11 - Tháng Năm

Từ lúc mở mắt chào đời cho đến khi xa lìa cõi thế mà bạn chẳng có giây phút nào ý thức hơi thở vào ra trong cơ thể mình thì bạn đã sống xa rời với chính mình.

Thời gian là hơi thở của chúng ta trong hiện tại.

Bạn bảo rằng bạn quá bận rộn nên không có thời giờ để hành thiền? Bạn có thời giờ để thờ không? Thiền là hơi thở của bạn. Tại sao bạn có thời giờ để thờ mà không có thời giờ để hành thiền. Hơi thở là cái gì sống động của cuộc sống. Nếu bạn ý thức được rằng giáo pháp là sự sống động của cuộc sống thì bạn sẽ cảm nhận được rằng hơi thở và sự thực hành giáo pháp quan trọng ngang nhau.

Chẳng có ai cả - Ajahn Chah

12 - Tháng Năm

Cơ hội để làm thiện rất ít vì trong vòng sanh tử luân hồi, chúng sanh phàm phu thấy thiện khó hơn làm ác, làm ác vui hơn làm thiện vì bị ám ảnh bởi điều đó từ vô số kiếp rồi. Chính vì điều đó mà dẫn đến chỗ người thiện ít hơn người ác, bậc trí thức để cho mình học hỏi ít hơn người xúi bậy xúi bạ mình. Cho nên biết được thân người là khó được, gặp chính pháp là cơ duyên hạn hữu thì mình phải tự đấu tranh, cạnh tranh với mình. Còn nếu có nhìn qua người khác thì cũng nhìn với ý niệm cạnh tranh công bằng mà thôi, tức là mình thấy người đó hơn mình về giới, định, tuệ, tín, khí, văn, tầm, úy, trí, hơn mình về cái nào thì mình xới về cái đó.

ĐĐ Uyên Minh - Kinh Pháp Cú - kệ ngôn

13 - Tháng Năm

Thực tập: Hãy nhận thức sự tươi mới của giây phút hiện tại trong giờ thiền tập hằng ngày của bạn, nếu bạn có thực tập. Nếu buổi sáng bạn dậy sớm, hãy đi ra ngoài nhìn những vì sao, nhìn ánh trăng, nhìn những tia nắng bình minh đầu tiên của một ngày xuất hiện (một cái nhìn có ý thức, có chánh niệm, vững chãi). Hãy cảm giác bầu không khí chung quanh, lạnh, ấm (một cảm nhận có ý thức, có chánh niệm, vững vàng). Ý thức được rằng thế giới chung quanh ta còn đang say ngủ. Bạn nên nhớ rằng, những ngôi sao bạn đang nhìn chỉ là bóng dáng của chúng hàng triệu năm về trước. Quá khứ đang có mặt trong bây giờ và ở đây.

Sau đó bạn hãy đi, ngồi, hoặc nằm xuống thiền. Hãy để cho thời gian này hay bất cứ giờ phút thực tập nào khác là giờ phút bạn đang buông bỏ hết mọi hành động, chuyển sang một trạng thái thực sự sống, lúc này ta an trú trong chánh niệm và tĩnh lặng, ý thức được sự khai mở của giây phút hiện tại trong từng giây phút, không thêm bớt và khẳng định với mình rằng: "Chỉ có vậy thôi".

Chẳng có ai cả - Ajahn Chah

14 - Tháng Năm

Nếu bạn nuôi dưỡng đức kiên nhẫn, thì nhất định bạn sẽ nuôi dưỡng chánh niệm, và sự thiền tập của bạn cũng sẽ từ đó dần dà trở nên thâm sâu hơn và già dặn hơn. Dù sao đi nữa, trong giây phút hiện tại này, nếu bạn thật sự không cố gắng đi về đâu hết, kiên nhẫn sẽ tự lo liệu lấy chính nó. Đức kiên nhẫn nhắc nhở với ta rằng sự việc sẽ khai triển theo đúng thời điểm của nó. Ta không bao giờ có thể hối thúc bốn mùa được. Xuân đến thì cỏ xanh lại mọc. Sự vội vã thường không ích lợi gì cho ai, mà nhiều khi lại còn gây nên nhiều khổ đau - cho chính ta, đôi khi là cho những người sống quanh ta.

Kiên nhẫn lúc nào cũng là một liều thuốc chữa cho căn bệnh bất an, bồn chồn và nóng nảy. Nếu bạn nhìn xuyên qua mặt ngoài của sự bất an, bạn sẽ thấy được nằm bên dưới, dù có tinh tế hay không, là một sự nóng giận. Đó là một loại năng lượng mạnh phát xuất từ việc không muốn thực tại như nó là, và ta đổ lỗi ấy cho một người nào đó (thường là tự trách mình), hoặc một vật nào đó. Nhưng kiên nhẫn cũng không có nghĩa là ta sẽ không còn có thể vội vã được nữa, những lúc cần thiết. Thật ra ta vẫn có thể vội vã một cách kiên trì, trong chánh niệm và hành động mau mắn, vì ta chọn như thế.

Chẳng có ai cả - Ajahn Chah

15 - Tháng Năm

Trong đời sống tu tập của chúng ta có đôi lúc cảm thấy như là một cái gì đó buồn phiền mà không biết nguyên nhân, chúng ta cho đó là nỗi buồn vô cớ, nhưng một điều chúng ta cần phải biết rằng nếu chúng ta để cho phiền não ma chi phối áp đảo và nó cứ sống âm ỉ trong nội tâm thì không sớm muộn gì đời sống của chúng ta cũng có rất nhiều nguy hiểm.

Một người sống với nội tâm rộng không với một trí tuệ rộng không và người đó chỉ duyên theo những bất thiện pháp như thích nhìn vẻ đẹp đối với các căn không khéo gìn giữ, ăn uống không có sự tiết độ, sống lười biếng không có sự chuyên cần, thì chúng ta

nên hiểu rằng với một cuộc sống như vậy sẽ đưa đến sự khổ đau phiền não. Nếu một người sống một cách đàng hoàng khéo tu tập thiền quán, tịnh tín và chuyên cần thì trong cuộc sống này họ không đau khổ bởi những phiền não chi phối.

TT Trí Siêu - Kinh Pháp Cú - kệ ngôn 07 & 08

16 - Tháng Năm

Quan trọng nhất là trong cuộc sống của chúng ta biết làm chủ tình hình đời sống nội tại. Chúng ta biết lúc nào dễ duôi và lúc nào mình chuyên cần. Chúng ta biết sống như thế nào với đời sống thiện hạnh và lúc nào chúng ta sống với ác hạnh. Lúc nào chúng ta có sự an lạc trong đời sống tu tập và lúc nào chúng ta có sự phiền toái trong đời sống tu tập v.v... thì chúng ta cần phải biết rõ điều đó cũng giống như chúng ta sống trong một căn nhà, phải có sự nhận thức cứ một ngày một buổi hay hai ngày nhìn lại cái nhà xem có bụi bậm rác rến không, nếu như có bụi có rác thì phải lập tức nhào chần sự dơ bẩn đó và dùng chổi để quét. Chúng ta hãy tu tập như vậy, việc tu tập của chúng ta không phải tùy thuộc vào tha lực khác chúng ta mới có sự an lạc. Chúng ta hãy tùy thuộc vào chính bản thân mình. Khi chúng ta bị đau khổ, chúng ta phải tự trách mình do chúng ta không khéo tu tập, do đời sống của chúng ta buông lung phóng túng như vậy cho nên dễ dàng bị ác ma áp đảo xô ngã, chúng ta cần phải hiểu điều đó

TT Trí Siêu - Kinh Pháp Cú - kệ ngôn 07 & 08

17 - Tháng Năm

Khi nói đến nghiệp báo Đức Phật Ngài cho chúng ta biết rằng mỗi một việc làm ở trong cuộc sống này, điều đó là việc làm của thân, hay là lời nói của khẩu, hoặc suy tư của ý, nó để lại nhiều vết tích và những vết tích này chúng ta khó có thể nắm bắt được hết, khó có thể thấy rõ được. Tuy vậy trong một cái nhìn bằng trí tuệ cũng như trong cái nhìn bằng niềm tin vào nhân quả thì chúng ta cũng có thể thấy một phần, và chỉ một phần chúng ta thấy được thì cũng quá đủ để chúng ta tin vào lý nhân quả. Phải nói rằng có ít người trong cuộc đời này họ chuyên làm ác, lại không thấy được quả báo nhãn tiền ít nhất là về phương diện tâm lý. Lịch sử của nhân loại dù rằng ở trong thời xưa hay ngày hôm nay, luôn luôn có những thí dụ rất cụ thể về điểm này.

TT Giác Đăng - Kinh Pháp Cú - kệ ngôn 15

18 - Tháng Năm

Nghiệp lực không phải là định mệnh hay tiền định. Nghiệp lực có nghĩa là khả năng của chúng ta để sáng tạo và để thay đổi. Nó có tính sáng tạo vì ta có thể quyết định thế nào và tại sao chúng ta hành động. Ta có thể thay đổi. Tương lai nằm trong tay ta và trong tay của trái tim ta.

Đức Phật nói:

Nghiệp lực tạo ra tất cả như một họa sĩ,

Nghiệp lực sáng tác như một một vũ công.

Rogyal Rinpoche

19 - Tháng Năm

Về cái chết, người có tâm và hành động trong sạch phải không bao giờ sợ chết. Tất cả chúng ta đều là sự cấu hợp của hai thành phần, danh và sắc, tức phần tâm linh và phần vật chất, và như vậy thật sự không có một tự ngã cá nhân nào chết. Phản ứng của nghiệp bất thiện, phát sanh từ những hành động bất thiện quá khứ, có thể còn nằm đó với ta trong khi ta tái sanh, và tạo nguyên nhân để ta gánh chịu hậu quả đau khổ trong kiếp sống mới. Nếu ta chuyên cần tinh tấn để tạo thiện nghiệp như sống đời đạo hạnh thanh cao và có những hành động tạo phước mỗi khi có thể được, bằng cách làm như vậy ta có thể mạnh dạn đương đầu với cái chết một cách can đảm và thực tiễn, bởi vì theo Phật Giáo không có một "thần linh cứu thế" mà ta có thể tin nhiệm để trao gánh nặng, làm giảm suy quả dữ của những hành động lầm lạc trong quá khứ.

HT Sri Dhammananda - Đời sống bấp bênh

20 - Tháng Năm

Nói đến điều thiện – điều phước thì chúng ta phải biết rằng chúng ta làm việc thiện thể hiện qua thân bằng hành động, qua miệng bằng lời nói, qua tư tưởng bằng suy nghĩ và thân nghiệp thiện, miệng nghiệp thiện, ý nghiệp thiện đó do tiến trình của dòng tư tưởng của cái tâm đồng lực thiện và khi khởi lên tâm đồng lực thiện thì bao giờ tâm sở phối hợp với tâm thiện cũng là những tâm tốt đẹp, sơ phát. Bởi vậy, một người an trú trong việc thiện, dù quả nghiệp thiện chưa phát sanh kịp thời nhưng do tính chất tốt đẹp đó tương ứng với tâm thiện sẽ trợ cho thân tâm được an lạc bằng cách là thường cận y duyên

TT Trí Siêu - Kinh Pháp Cú - Kệ ngôn 18

21 - Tháng Năm

Một lượn sóng ngoài biển cả. Nếu nhìn theo một khía cạnh thì, dường như nó là một cá thể riêng biệt có đầu có cuối, có sinh, có diệt. Nếu nhìn theo một khía cạnh khác thì bản thân lượn sóng không thật sự tồn tại, mà chỉ là sự vận hành của nước, "trống rỗng" không có lý lịch riêng, nhưng mà "đầy" nước. Vì vậy, khi bạn thực sự nghĩ về sóng, bạn chợt nhận ra rằng nó là cái gì đó tạm thời có được nhờ gió và nước, và lệ thuộc vào một loại những điều kiện thường xuyên thay đổi. Bạn cũng nhận ra rằng mỗi lượn sóng đều có liên quan đến mọi lượn sóng khác.

Rogyal Rinpoche

22 - Tháng Năm

Người ngồi một mình, nằm một mình, đi một mình, người bèn chí cố gắng, người biết tự chế ngự lấy mình: "Người ấy biết tìm thích thú nơi chốn rừng sâu". -- PHÁP CÚ (305)

Sống ẩn dật (*Paviveka*) là nguyện vọng thứ nhì của chư vị Bồ Tát (*).

Bồ Tát tự nhiên có khuynh hướng tìm nơi vắng vẻ. Không phải vì ghét bỏ người khác, nhưng vì trong đời sống ẩn dật các Ngài nhận thấy có một cái gì cao quý xác thực và trong sạch. Từ kiếp này sang kiếp khác, Ngài lánh xa chốn phồn hoa đô hội để một mình ra đi, sống thanh đạm và tự toại đời sống của người ẩn sĩ.

Ananda Pereira - Sống trong hiện tại

23 - Tháng Năm

Chúng ta cũng bị mù lòa đối với một số khía cạnh nào đó của đời sống. Nếu một người nào có thể ngồi lại suy nghĩ lắng đọng thường xuyên thì thấy rằng những việc mình làm có khi mang lại cho mình nhiều hạnh phúc, và có những việc làm nó mang lại cho mình nhiều nỗi đau khổ. Chúng ta càng tu tập thì khả năng bén nhạy về điều đó được càng nhiều. Nhờ vào sự bén nhạy đó chúng ta khả dĩ có thể biết được trong một điều kiện nào chúng ta an lạc. Điều kiện nào chúng ta không an lạc.

Theo trong kinh điển thì chư vị Bồ Tát hoặc giả bất cứ ai trên con đường hướng cầu đạo quả giải thoát, một đức tính giúp cho người đó rất nhiều, đó là lòng đại bi hay sự bi mẫn, hoặc sự bén nhạy với nỗi đau khổ của chúng sanh. Những ai thường xúc động trước nỗi khổ của tha nhân, thường trắc ẩn trước nỗi khổ của tha nhân. Thì người đó cũng là người có thể bén nhạy đối với nỗi khổ trong tâm tư của mình.

TT Giác Đăng - Kinh Pháp Cú - kệ ngôn 15

24 - Tháng Năm

Bí quyết của một đời sống thành công và an vui hạnh phúc là luôn luôn làm những việc cần phải làm trong hiện tại. Không thắc mắc cho tương lai. Không hối tiếc cho quá khứ. Ta không thể đi ngược dòng thời gian để sắp đặt mọi việc theo ý muốn. Ta chỉ sống từng khoảnh khắc và chỉ kiểm soát tâm được trong một khoảnh khắc: hiện tại.

Đây là một chân lý mà tất cả các bậc đại tư tưởng gia trên thế giới đều nhìn nhận. Các Ngài thấy rằng tưởng nhớ quá khứ, mơ ước tương lai đều là vô ích; lãng quên hiện tại và không quan tâm đến những cơ hội trong hiện tại là đáng tiếc. Thời gian luôn luôn trôi chảy. Ta không nên dừng bước bên đường, khoanh tay tưởng vọng những thành công mà ta mơ ước để thấy nó dần dần trở thành những thảm bại trong ký ức. Chính trong tay của ta có đủ phương tiện để xây đắp trong ngày hôm nay những gì sẽ tồn tại trong nhiều ngày mai, những gì vững chắc hơn mộng đẹp ảo huyền.

Ananda Pereira - Sống trong hiện tại

25 - Tháng Năm

Các tế bào đang chết dần, các thần kinh trong não đang mục rữa, thậm chí những nét điển cảm trên gương mặt ta, tùy theo tâm trạng, cũng luôn thay đổi. Những gì được gọi là nét

đặc sắc cơ bản của chúng ta chỉ là "dòng tâm thức" không hơn không kém. Hôm nay ta cảm thấy vui vẻ vì những sự việc đang tiến triển tốt đẹp; ngày mai ta cảm thấy ngược lại. Cảm giác vui vẻ đó đã đi đâu rồi".

Có điều gì không thể tiên đoán được hơn ý nghĩa và cảm xúc; Bạn có ý tưởng nào về những gì bạn sẽ nghĩ hay cảm nhận lần tới không? Thật ra, tâm thì trống không, tạm bợ, phù du như là một giấc mơ. Hãy nhìn một tư tưởng: Nó đến, ở lại, rồi đi. Quá khứ trôi qua tương lai chưa đến, và ngay cả cái ý nghĩ hiện tại, như chúng ta đang trải qua, cũng trở thành quá khứ.

Điều duy nhất mà bây giờ ta thực sự có là cái bây giờ.

Rogyal Rinpoche

26 - Tháng Năm

Ở đây có thể hiểu một điều như vậy là con người phần đông ai cũng có trạng thái phiền não như tham, sân và si. Tham là chúng ta ham muốn, chúng ta bị dính mắc, chúng ta cảm thấy rằng có một cái gì đó đặt biệt lôi cuốn mình và mình bị cột trói vào nó. Sân là trạng thái bất bình, không thoải mái, bực dọc khó chịu trước điều trái ý' nghịch lòng. Và si được hiểu trạng thái mê mờ tán loạn phân vân v.v... Những trạng thái đó làm cho tâm tư của chúng ta trở lên muội lượt, trở lên thiếu sự bén nhạy. Những trạng thái đó rất thường tìm thấy trong cuộc sống của mỗi chúng sinh ở đời này, bởi vì chúng ta đối diện với những hoàn cảnh chung quanh, có cái thuận, có cái nghịch, có cái được, có cái không được. Tuy nhiên những thứ này nếu chúng ta không để ý' thì có thể cái đạt tới cực điểm, trong cái cực đó nó có thể tạo ra một thứ thừa quý vị, đó là nó có thể trở thành một cái gì đó gây ra bao nhiêu cái thương tổn cho người khác, và dĩ nhiên không có nghĩa là gây thương tổn cho chính mình.

TT Giác Đăng - Kinh Pháp Cú - kệ 15

27 - Tháng Năm

Cá nhân là một phần của cái tổng thể mà chúng ta gọi là "vũ trụ", một bộ phận bị giới hạn bởi không gian và thời gian. Một người cảm nhận chính mình, ý nghĩ và cảm xúc của mình, như một cái gì đó tách biệt mọi bộ phận khác - một loại ảo giác về ý thức. Ảo giác này là một loại trại giam dành cho chúng ta, hạn chế những ước muốn và tình cảm dành cho những người ta thân cận nhất. Công việc của ta là phải tự giải thoát khỏi nhà tù này bằng cách mở rộng phạm vi lòng từ bi để bao bọc lấy tất cả sinh vật và toàn bộ thiên nhiên trong vẻ đẹp của nó.

ALBERT EINSTEIN

28 - Tháng Năm

Đức Phật dạy chúng ta hãy vất bỏ tất cả những gì làm tâm ta đau khổ trong khi hành thiền. Phiền não đau khổ, chứ không phải tâm đau khổ. Chúng ta chẳng biết cái gì là tâm, cái gì là phiền não. Những gì không làm ta thỏa mãn thì ta không muốn gặp. Cuộc sống của chúng ta chẳng khôn khổ gì! Cái khôn khổ ở đây là không thỏa mãn, không hài lòng với cuộc sống. Thật vậy, chỉ có phiền não khôn khổ mà thôi.

29 – Tháng Năm

Ba loại trí chúng tôi vừa trình bày xem như là ngọn đèn để chúng ta thấp lên mà đi. mặc dầu trong đêm tối chúng ta chưa có thể có được ánh mặt trời để xua tan bóng tối nhưng chúng ta có ba ngọn đèn hay ba cây đuốc nhỏ nhỏ này cũng có đủ ánh sáng soi đường để không bị lầm đường lạc lối. cũng vậy

Trong đời sống tu tập của chúng ta mặc dầu chúng ta chưa được ánh sáng trí tuệ đạo quả nhưng chúng ta có được ba loại trí văn, trí tư, trí tu, tương đối trong đời sống hằng ngày chúng ta có thể chánh niệm tỉnh giác có thể tự chủ thì ta hãy cố gắng tu tập và đi tìm ngọn đèn cho chính mình. Hãy tự thấp đuốc mà đi, điều đó chúng ta cũng đã biết. Vì đối với Phật giáo sự tu tập của chúng ta không nhờ cậy vào một tha lực khác. Chúng ta không ngồi lại chỉ nguyện suông, chúng ta phải ý thức được bản chất của cuộc đời như thế nào, khổ đau là như thế nào. Khi chúng ta nhầm chán chúng ta bắt đầu tìm ngọn đèn và ngọn đèn trí tuệ đó chỉ có trong nội tâm của chúng ta thôi. Chính sự tu tập (sati sampajanna) chánh niệm tỉnh giác trong đời sống hằng ngày được xem như là loại trí tuệ đặc biệt, nó sẽ giúp chúng ta có thể có đủ mãnh lực để chúng ta xua tan bóng tối được. Tuy nhiên có những người chưa có nhân duyên để thành tựu tuệ quán Vipassana, thì bây giờ chúng ta hãy cố gắng có được trí văn và trí tư. Trí văn là chúng ta hiểu Phật Pháp bằng cách chúng ta nghe pháp, học pháp. Trí tư là hằng ngày chúng ta phải thẩm nghiệm thấy mình đau khổ, bệnh hoạn, có tóc bạc, da nhăn v.v chúng ta phải tự cảnh tỉnh rằng có thân này đây phải chịu sự khổ như thế. Hoặc giả khi chúng ta thấy người khác đau khổ thấy người khác rơi vào tình trạng thống thiết chúng ta cũng suy xét bản chất thế gian đau khổ là như vậy, luân hồi sanh tử là như vậy. Đó là những trường hợp chúng ta cần suy xét.

TT Trí Siêu - Kinh Pháp Cú kệ ngôn 146

30 - Tháng Năm

Thế gian chên lệch này quả không hoàn toàn tươi đẹp như cánh hoa hồng. Nó cũng không tuyệt đối gai góc như cây hồng. Hoa hồng dịu dàng, đẹp đẽ, và mùi thơm ngào ngạt. Nhưng cái cây sanh ra nó thì mình đầy gai góc. Hoa là hoa. Gai là gai. Cái gì thuộc về hoa là của hoa. Cái gì thuộc về gai là của gai. Không vì hoa mà ta lao mình vào gai, cũng không vì gai mà xa lánh hẳn hoa hồng.

Với người lạc quan, thế gian này tuyệt đối như cánh hoa hồng. Người bi quan trái lại, thấy nó đầy gai chướng. Nhưng đối với người thực tiễn, thế gian không tuyệt đối tươi đẹp, cũng không hoàn toàn xấu xa. Nhìn với cặp mắt thực tiễn thì nó sanh ra với những hoa hồng xinh tươi đẹp đẽ cùng với gai nhọn đầy mình.

HT Narada - Những bước thăng trầm

31 – Tháng Năm

Giống như quả lắc của đồng hồ, đánh qua trái rồi sang phải, phải rồi trở lại trái, luôn luôn

như vậy, có bốn phước lành và bốn điều bất hạnh trong đời sống mà tất cả mọi người, ai ai cũng phải đương đầu, không ai tránh khỏi.

Đó là được (*làbha*) và thua (*alàbha*), danh thơm (*yasa*) và tiếng xấu (*ayasa*), ca tụng (*pasamsà*) và khiển trách (*nindà*), hạnh phúc (*sukha*) và đau khổ (*dukkha*).

HT Narada - Những bước thăng trầm

6

Tháng Sáu

THÁNG SÁU

1 - Tháng Sáu

Chúng tôi muốn nói đến hiện tượng đặc biệt đó là hiện tượng của một người lúc sắp lâm chung, theo trong kinh Phật một người sắp lâm chung họ có thể thấy một ở trong 3 điều mà chúng ta gọi là những giây phút cận tử: Họ có thể thấy kama tức là nghiệp của mình. Một người trước kia là một chiến sĩ xông pha ngoài trận mạc họ có thể thấy những trận đánh. Hay một người chài lưới họ có thể nhớ lại hành động chài lưới của mình. Một người tạo phước cúng dường họ nhớ lại những công việc của mình đã làm. Những hình ảnh đó chúng ta gọi là nghiệp. Có những người thấy nghiệp tương như người đồ tể sắp chết thì lại nhớ đến con dao, một người nhậu nhẹt thì nhớ tới chai rượu hoặc giả người thầy giáo thì nhớ đến bảng đen phấn trắng v.v... nghiệp tương là trước kia họ làm cái gì đó thì họ liên tưởng đến thứ đó, gọi là nghiệp tương. Người ta còn thấy một thứ nữa gọi là sanh tướng hay thú tướng, thú này không phải là loài vật mà là cảnh giới khi thọ sanh, chẳng hạn chúng ta nói thiện thú, ác thú - thú là cảnh giới tái sanh. Cảnh giới tái sanh người ta có thể nhìn thấy chẳng hạn; một người sắp chết nhìn thấy vú mẹ thì họ sanh làm người, hay họ thấy cảnh sông núi. Nếu một người phải sanh vào địa ngục thì họ thấy lửa của địa ngục đang cháy phừng phừng. Hoặc giả thấy được thiên cung thì họ sanh cõi trời.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú – 16

2 - Tháng Sáu

Đức Phật nói khổ đau gắn liền với đời sống. Và chúng ta phải học hỏi cách sống với nó và vượt qua nó. Chỉ bằng cách áp dụng chánh niệm vào cuộc sống hàng ngày và hành thiền chúng ta có thể thâm nhập vào chân lý của khổ đau. Khi chúng ta hiểu được khổ đau một cách sâu xa, chúng ta sẽ tranh đấu để loại bỏ nguyên nhân của nó, đó là tham ái, bị trói buộc vào đời sống, vào sức cảm dỗ của những cảnh tượng vui thích, âm thanh dịu dàng, những mùi vị dễ chịu, và những đụng chạm êm đềm. Chúng ta sẽ cố gắng thanh tịnh tâm trước tất cả các ô nhiễm.

TK Visu đdhacara - Chết trong an bình

3 - Tháng Sáu

Lúc trèo núi, ta càng lên cao, người đứng dưới đồng bằng càng để ý đến ta và càng thấy ta nhỏ hơn. Và họ chỉ thấy phía sau lưng, không thấy phía trước. Thế gian thổi lông tìm vết này chỉ muốn trưng bày khuyết điểm và lỗi lầm của người. Bao nhiêu đức hạnh tốt đẹp thì giấu nhẹm. Cái xây quạt lúa quạt đi bụi bặm và những hạt lúa hư lép, nhưng giữ lại các hạt tốt, no đầy. Cái rây thì trái lại, giữ phần xác thô sơ mà lượt đi nước trái cây ngon ngọt. Người có trau dồi trí thức giữ cho mình phần tinh tế, và bỏ đi những gì thô sơ. Hạng vô học giữ cái thô sơ và vứt bỏ đi phần tinh vi tế nhị.

HT Narada - Những bước thăng trầm

4 - Tháng Sáu

Bởi vậy nên khi Đức Phật dạy rằng: “nay sướng đời sau sướng, làm phước hai đời sướng, sung sướng nghĩ rằng ta làm phước sanh cõi lành sung sướng hơn”. Khi chúng ta nghĩ tới việc làm điều phước sẽ yên tâm chúng ta. Điều thiện có nhiều ý nghĩa đặc thù, mà một trong những ý nghĩa đặc thù của điều thiện là điều không lỗi lầm; một người làm điều thiện khi nghĩ đến việc làm đó họ sẽ không bị ám ảnh bởi tội lỗi, do đó sẽ được an lạc.

TT Trí Siêu – Kinh Pháp Cú - kệ 18

5 - Thág Sáu

Khi chúng ta có thể thảo luận công khai, học hỏi và hiểu biết, điều đó rất tốt vì chúng ta có thể đi đến chấp nhận cái chết. Chúng ta có thể biết cách đối phó với nó tốt hơn. Điều này rất quan trọng; vì lý do đơn giản là tất cả chúng ta đều phải chết. Không ai có thể thoát khỏi. Và nếu chúng ta không thể hiểu cái chết ngay bây giờ, làm sao chúng ta có thể hiểu vấn đề đó khi chúng ta nằm trên giường lúc lâm chung, vào lúc sắp thở hơi cuối cùng? Phải chăng chúng ta thể vượt qua được sợ hãi và bối rối? Cho nên tốt hơn là chúng ta học hỏi tất cả về cái chết ngay từ giờ. Chắc chắn điều đó sẽ rất có ích cho chúng ta. Vậy chúng ta không cần sợ hãi nữa. Chúng ta sẽ có lòng tin, và khi cái chết đến chúng ta có thể ra đi với nụ cười. Chúng ta có thể nói: *"Tử Thần, cứ làm điều xấu nhất đi. Ta biết mi rồi và ta có thể mỉm cười"*.

T ý khéo Visuddhaca - Chết trong bình an

6 - Thág Sáu

bài kinh nói về một người làm ác họ bị ám ảnh về tâm lý hoặc khi họ nhớ tới việc làm ác đó tâm tư họ rất phiền muộn, trái lại một người làm thiện thì được lợi rất lớn, cái lợi của người làm thiện ở đây là người này khi tưởng nghĩ đến phước hạnh của mình đã làm thì khỏi tâm hết sức trong sạch và hoan hỷ và chính niềm hoan hỷ đó trở thành một lợi lạc, một điểm tựa về tinh thần làm hàng trang cho người đó mang theo.

Giờ	vui,	sau	cũng	thể
Người	làm	lành	hân	hoan
Nhớ	tịnh	ngiệp	đã	làm
Niềm vui càng to lớn				

TT Giác Đăng - Kinh Pháp Cú - kệ 16

7 - Thág Sáu

Theo kinh nghiệm bản thân, tôi biết rất rõ quả thật vô cùng gay go để tưởng tượng việc gánh vác sự đau khổ của người khác, nhất là người bệnh và người hấp hối, nếu trước đó không thiết lập được trong bản thân một sức mạnh và niềm tin vào lòng từ bi. Chính sức mạnh và niềm tin này sẽ đem lại cho bạn cái khả năng hoá giải sự đau khổ của những người khác.

Đâu là lý do tại sao tôi luôn khuyên bạn bắt đầu thực tập Tonglen, pháp môn cho và nhận, trên chính mình trước khi làm cho người khác. Trước khi có thể rải tình thương

đến tha nhân, bạn phải phát hiện, làm cho sâu sắc, tăng trưởng nó trong bản thân để chữa lành chính mình khỏi những cảm tính tiêu cực: ngần ngại, lo buồn hay giận dữ hoặc sợ hãi có thể tạo ra chướng ngại cho việc thực hành Tonglen.

Rogyal Rinpoche - Tạng Thư Sống Chết

7 - Tháng Sáu

Mỗi khi bị hiểu lầm và bị người ta vô tình hay cố ý, truyền rao một cách bất công, ta nên sáng suốt suy tư, hay nói như Epictetus đã khuyên:

"May quá, người ta không quen mình nhiều. Họ chỉ biết mình sơ sài nên chỉ nói xấu mình có bấy nhiêu. Nếu người ta biết mình nhiều hơn chắc mình còn bị chỉ trích nhiều hơn nữa."

Không nên phung phí thì giờ để sửa sai những lời đồn đãi sai lạc nếu hoàn cảnh không bắt buộc ta phải làm sáng tỏ vấn đề. Kẻ thù nghịch sẽ lấy làm thỏa thích mà thấy ta bực bội vì lời nói của họ. Đó chính là điều mà họ mong muốn. Nếu ta thản nhiên, lời vu oan sẽ rơi vào tai điếc.

*Trong khi thấy lỗi lầm của người khác, ta phải làm như người mù.
Trong khi nghe lời chỉ trích người khác, ta phải làm như người điếc.
Trong khi nói xấu người khác, ta phải làm như người câm.
Không thể chấm dứt những lời buộc tội, những tường thuật hay đồn đãi sai lầm.*

HT Narada - Những bước thăng trầm

8 - Tháng Sáu

Đức Phật Ngài thường giảng trong kinh và trong chi pháp này Ngài dạy một người làm thiện thì thường để tâm vào việc làm, để tâm ở đây đạo Phật thường gọi là có đầy đủ tác ý suy tư trước khi làm, trong khi làm và sau khi làm, trong chữ Hán gọi đó là tư tiền, tư hiện, và tư hậu. Tiền hiện là với một người sắp làm lễ trai tăng mà người đó không chuẩn bị gì hết, chờ cho gần tới giờ chạy ra ngoài mua ít thực phẩm đem về dọn ra ăn hay nhờ người khác làm giùm cho nhanh chóng, thì người đó có thể sự để tâm vào trước khi làm thiện sự đó không có nhiều, tư hiện tức là khi mình đang làm cái gì đó mình có để tâm vào việc mình đang làm, sau khi làm xong rồi mình còn nhớ nghĩ lại và hoan hỷ gọi đó là tư hậu. Người ta rất dễ quên những điều này, thật ra thiện pháp cũng là một đề mục tốt để chúng ta trầm tư nhớ nghĩ lại, đặc biệt là trong cuộc sống nên nhớ nghĩ những việc thiện đáng kể trong đời sống của mình, việc thiện mà có một ấn tượng rất mạnh.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú – 16

9 - Tháng Sáu

Chúng ta đang sống trong thế gian bùn như nước đục. Nhiều đóa hoa sen đã từ đó vượt lên, tô điểm sơn hà, mà không bị nước đục và bùn như làm hoen ố. Chúng ta phải cố gắng

sống như hoa sen, một cuộc đời trong sạch và cao quý, không màng quan tâm đến bùn nhơ mà người khác có thể ném vào ta. Phải sẵn sàng đón nhận bùn dơ mà người khác có thể ném vào mình, thay vì mong đợi những đóa hoa hồng mà người ta có thể tặng. Ta sẽ không thất vọng.

Mặc dầu khó, chúng ta phải cố gắng trau giồi hạnh từ khước, buông bỏ, không luyến ái.

Chúng ta đến đây một mình, một thân.

Một thân một mình, chúng ta sẽ ra đi.

Trong thế gian này, không luyến ái là hạnh phúc.

HT Narada - Những bước thăng trầm

10 - Tháng Sáu

Không nên trả thù. Không nên báo oán. Đức Phật khuyên dạy như vậy. Hận thù sẽ đối diện với hận thù. Báo oán, trả thù không bao giờ đưa đến hoà bình và an tĩnh. Sức mạnh chắc chắn phải đương đầu với sức mạnh. Bom đạn sẽ gặp bom đạn. "Sân hận không bao giờ dập tắt sân hận. Chỉ có tâm Từ mới diệt lòng sân." Đó là giáo từ của Đức Bổn Sư. Không có vị giáo chủ nào được ca tụng và tôn sùng như Đức Phật. Tuy nhiên, Ngài cũng là vị giáo chủ bị chỉ trích, bị khiển trách và bị sỉ vả nhiều nhất. Đó là số phận của các bậc vĩ nhân.

HT Narada - Những bước thăng trầm

11 - Tháng Sáu

Hội nhập thiền định vào hành động là toàn bộ lý do, giá trị và mục đích của thiền định. Bạo lực, căng thẳng, thách thức và xao lãng của lối sống hiện đại khiến cho sự hội nhập này trở nên cấp thiết.

Làm thế nào chúng ta có thể thực hiện thành công sự hội nhập này, sự thấm thấu vào sinh hoạt hằng ngày với trạng thái điềm tĩnh và buông xả rộng lớn của thiền định? Không có sự thay thế nào cho việc thực tập đều đặn, vì chỉ nhờ sự thực tập đều đặn ta mới có thể nếm trải một cách không gián đoạn sự an tĩnh của bản tâm và do đó, có thể duy trì kinh nghiệm ấy trong sinh hoạt hằng ngày.

Nếu bạn thực sự mong muốn thành tựu điều này điều cần yếu không phải là tập thiền thỉnh thoảng như uống thuốc trị bệnh, mà phải như ăn cơm mỗi ngày.

Rogyal Rinpoche - Tặng Thư Sóng Chết

12 - Tháng Sáu

Điểm thứ hai của sự sợ hãi là phát xuất từ tâm đó là do tưởng tượng. Như một người đi trong rừng vắng và cảm thấy sợ kinh hoàng là do tưởng tượng ra có những nguy hiểm tai hại, những hiểm nạn, những gì đó có thể làm sát hại đến sinh mạng làm thương tổn đến tứ chi, người này cũng do tưởng tượng mà sợ hãi. Một điều nữa sự sợ hãi phát sanh từ tâm

đó là người này gây quá nhiều oán thù với người khác. Vì gây nhiều oán thù với người khác cho nên nôm nớp lo sợ đi đâu cũng có cảm giác rằng mình gặp kẻ thù, sống nơi nào cũng có cảm giác người khác sẽ rình rập cơ hội để ám toán mình. Cho nên với người có ba điều này là do tạo một ác nghiệp, rồi do một sự tưởng tượng, hoặc do trong đời sống bình nhật hằng gây oan trái, hằng gây những sự bất hoà thì người này đi đâu cũng có cảm giác là mình sẽ gặp những điều bất trắc và điều này sở dĩ xảy ra như vậy là vì người này thiếu tâm từ, thiếu tâm rộng mở, thiếu sự hài hoà, người này lấy tranh đấu làm lẽ sống. Người ta nói rằng sống trên đời này là phải tranh đấu, đúng vậy. Nhưng tranh đấu với ai? Tranh đấu để sanh tồn hay tranh đấu để làm việc gì đó. Thật ra thì không nên. Ngài Minh Đức Triều Tâm Ảnh có nói: "Sống bao lâu mà hận thù nhau mãi" Minh sống được bao lâu mà hận thù và cứ gây oan trái với nhau mãi. Chung quy cái gì của thế gian khi mình ra đi cũng trả lại thế gian, đâu cần gì phải hận thù. Gây oan trái nhiều thì lúc nào tâm tư mình cũng cảm thấy bực bội, ngủ không ngon, ăn không ngon, rồi đi đứng cũng không an lạc, vì sự lo sợ phát xuất từ tâm.

TT Chánh Minh - Pháp Thoại - Bài giảng về 4 Pháp Sự Hải

13 - Thág Sáu

Nếu bạn cảm thấy không hài lòng ở một nơi, bạn sẽ cảm thấy không hài lòng ở mọi nơi. Chẳng có nơi nào bên ngoài làm bạn khó chịu. Nơi khó chịu nằm bên trong bạn.

Hãy nhìn vào tâm mình. Người mang vật nặng chẳng thấy gì, nhưng người ngoài nhìn vào thấy nặng. Vứt bỏ mọi vật, buông bỏ tất cả, bạn sẽ nhẹ nhõm.

Ajahn Chah - Chẳng có ai cả

14 - Thág Sáu

Tất cả những sự lo âu, nghĩ ngợi, buồn bực, sự bất mãn đều là trạng thái tâm bất thiện. Khi chúng ta sống trong thiện pháp thì tư tưởng của chúng ta sẽ nhẹ nhàng, và chính do tư tưởng nhẹ nhàng thoải mái vô tư như vậy cho nên điều hoà được sắc tâm.

Chúng ta phải biết sắc tâm Rùpàvacara cittas tức là sắc pháp do tâm tạo thì trong A Tỳ Đàm giải thích rõ vấn đề này, nếu tâm bất thiện thì tạo nên sắc tâm bị bầm vập, còn tâm thiện sẽ tạo nên sắc tâm tốt đẹp. Nên khi chúng ta khởi nên tâm thiện thì đời sống của chúng ta sẽ được khỏe mạnh, khi chúng ta an trú trong tâm thiện, chúng ta làm điều thiện thường xuyên thì chúng ta có niềm vui là phiền não không có cơ hội để phát lên.

TT Trí Siêu – Kinh Pháp Cú kệ 18

15 - Thág Sáu

Một người an trú trong thiện pháp trong suốt ngày và đêm, người này cảm thấy nhẹ nhàng, cảm thấy hưng phấn, cảm thấy cuộc đời không có gì là khổ ải cả. Nếu như người này an trú trong thiện, nếu họ quán xét về sự khổ thì họ chỉ thấy sự khổ trọng đại như là khổ sanh, khổ già, khổ bệnh và khổ chết. Họ thấy sự khổ đó, chứ còn sự phiền muộn trong đời sống hàng ngày thì không có. Một sự lợi ích khác nữa là khi chúng ta an trú

trong các việc thiện chúng ta làm, chúng ta đã có được một môi trường thuận lợi để cho thiện pháp phát sanh lên, cho thiện quả trong quá khứ phát sanh lên.

TT Trí Siêu – Kinh Pháp Cú kệ 18

16 – Tháng Sáu

Khi theo học giáo lý và khi thực tập, chúng ta chắc chắn sẽ phát hiện vài sự thật về bản thân: Có những nơi ta luôn bị kẹt ; có những mẫu mực và kế hoạch vốn là di sản của nghiệp quả tiêu cực, mà ta liên tục lập lại và gia cố thêm; có những quan điểm cá biệt về việc đời - những lý giải cũ xưa nhằm chận về bản thân và thế giới - hoàn toàn sai lầm, song ta gìn giữ chúng như là những điều chân chính, và vì vậy, bóp méo toàn bộ tầm nhìn hiện thực.

Khi ta kiên định trên con đường tâm linh, và tự xem xét bản thân một cách thành thật thì ta am hiểu rằng tri giác của ta không hơn gì một mạng lưới ảo tưởng. Chỉ cần thừa nhận sự hỗn độn, dù không hoàn toàn, cũng có thể mang lại ánh sáng hiểu biết nào đó và khởi động trong ta-một tiến trình, tiến trình chữa lành.

Rogyal Rinpoche - Tặng Thư Sống Chết

17 – Tháng Sáu

Hãy nhìn vào tâm mình. Người mang vật nặng chẳng thấy gì, nhưng người ngoài nhìn vào thấy nặng. Vứt bỏ mọi vật, buông bỏ tất cả, bạn sẽ nhẹ nhõm.

Tâm vốn an tịnh tĩnh lặng. Khi tâm ra khỏi an tịnh tĩnh lặng thì bất an rối loạn sẽ nhảy vào. Khi nhìn thấy được bất an rối loạn này thì an tịnh tĩnh lặng sẽ trở về.

Ajahn Chah - Chẳng có ai cả

18 - Tháng Sáu

Nếu ta sống bằng phước báu thì chúng ta sẽ có được một sự an lạc ngay trong đời sống hiện tại khi nghĩ đến điều phước báu mà chúng ta đã làm, đó là giá trị phước báu có ngay trong hiện tại, còn giá trị phước báu trong tương lai là chỗ nương tựa cho chúng sanh ngày vị lai, chúng ta hãy có niềm tin và tin tưởng giá trị phước báu. Chúng ta nên biết rằng khi mệnh chung và được sanh vào cảnh giới khác nó sẽ tùy thuộc vào nghiệp, chúng ta sẽ đi theo vì nghiệp của mình đã tạo. Bởi vậy nên thiện pháp mà chúng ta đang làm, những pháp thiện đó sẽ tạo cho chúng ta sự tái sanh thuận lợi.

TT Trí Siêu – Kinh Pháp Cú kệ 18

19 - Tháng Sáu

Chúng ta tạo phước vật chất là chúng ta bố thí, cúng dường cho người nghèo khổ, hay các bậc Sa môn Bà la môn là bố thí vật chất và tạo nên tài sản như Đức Phật đã dạy: “Này..... những nam nữ nào trong đời này có tâm hoan hỷ xả tài cúng dường đến các bậc đáng cúng dường, cúng dường đến các vị Sa môn Bà la môn sau khi mệnh chung sẽ được sanh về cõi trời, nếu sanh trở lại cõi người thì người đó có tài sản lớn.”

TT Trí Siêu – Kinh Pháp Cú kệ 18

20 – Tháng Sáu

Khi đèn mờ, bạn không thể thấy màng nhện giăng ở góc phòng, nhưng lúc đèn sáng bạn có thể thấy rõ ràng để quét sạch đi. Cũng vậy, khi tâm trong sáng bạn sẽ thấy rõ phiền não để khử trừ.

Huấn luyện tâm không giống như huấn luyện cơ thể. Muốn cơ thể mạnh phải bắt cơ thể vận động, nhưng muốn tâm mạnh phải giữ tâm đứng yên.

Ajahn Chah, Chẳng là ai cả

21 – Tháng Sáu

Đấng Thiên Nhân Sư thuyết giảng rằng:

1a - Này Mallikā! Trong thế gian này có số phụ nữ tính tình nóng nảy, tính khí bất thường, dễ dàng nổi cơn thịnh nộ khi có ai xâm phạm đến, dù là việc nhỏ vụn, biểu hiện sự không hài lòng, nóng giận, dữ dằn, gây thù chuốc oán với người khác. Không những thế lại còn không có đức tin vào thiện pháp, không hoan hỷ tạo phước điền, bố thí cơm, nước, hoa quả, thuốc men, vật thơm, dầu thoa, các phương tiện, vải vóc, y phục, đèn dầu, chỗ ở, chỗ nằm ngồi... đến chư Sa môn, Bà la môn... Tính tình họ đố kỵ, ganh tỵ đối với những người có của cải tài sản. Dem tâm tỵ hiềm với sự làm phước của người khác. Ganh tỵ với những người được lợi lộc; được quần chúng cung kính; mến mộ ... và họ còn làm nhiều việc sai quấy khác.v.v..

Số phụ nữ này sau khi chết, nếu do ảnh hưởng một phước lành nào đó trong quá khứ, được tái sanh trở lại làm người thì sẽ là người có hình dáng không xinh đẹp, da dẻ sần sùi, đường nét dung nhan xấu xí, tứ chi, ngũ quan tai mắt không đẹp, không trong sáng, là người không có sự hấp dẫn cho thị hiếu chiêm ngưỡng của phần đông. Không những thế còn là người nghèo khó, khổ cực, không có tài sản, không thọ hưởng được của cải, và có địa vị danh tiếng thấp kém trong xã hội.

ĐĐ Thiện Minh - Những lời dạy vàng của Đức Phật

21 – Tháng Sáu

Tất cả chúng ta đều có nhân duyên để đi theo một con đường tâm linh nào đó, và từ đáy lòng, tôi chân thành động viên bạn theo con đường gọi cho bạn nhiều cảm hứng nhất.

Nếu bạn cứ miệt mài tìm kiếm, việc tìm kiếm tự nó trở thành một ám ảnh. Bạn trở thành một lữ khách tâm linh, xuôi ngược tất bật, và chẳng bao giờ đi đến đâu cả. Như Patrul Rinpoche nói, "Bạn để con voi của bạn ở lại nhà rồi đi tìm dấu chân nó trong rừng". Theo một giáo lý không phải là con đường giam lỏng hay độc chiếm một cách

ganh tị. Nó là con đường của lòng từ bi và thực tiễn nhằm giữ bạn tập trung và luôn theo đúng lối đi, bất chấp mọi trở ngại mà bạn và chúng sinh chắc chắn sẽ gặp phải.

Rogyal Rinpoche - Tặng Thư Sống Chết

22 – Tháng Sáu

Chiến đấu với phiền não là chiến đấu bên trong. Dùng bom đạn súng ống để đánh nhau là chiến đấu bên ngoài. Chiến thắng kẻ khác là đường lối của thế gian. Chiến thắng chính mình là đường lối của giáo pháp. Chúng ta không chiến đấu để chống lại ai cả mà chiến đấu để chinh phục chính tâm mình, kiên trì chống lại mọi tình cảm xung động của chính mình.

Ajahn Chah - Chẳng có ai cả

23 - Tháng Sáu

Bây giờ chúng ta nói đến phước trí và phước đức. Trong đời sống hàng ngày ta có một thân tướng xinh đẹp đó là do nhờ phước đức, chúng ta nhờ có thân thể khoẻ mạnh, khuôn mặt xinh đẹp, không bệnh yếu là do nhờ phước đức, được nhiều người thương mến kính trọng, không bị kẻ thù ám hại, không bị người đời ghét bỏ, là nhờ phước đức nâng đỡ chúng ta, trong cảnh sống gia đình thuận duyên thuận may tình cảm vợ chồng con cái không bị sút mẻ, xáo trộn do nhờ phước đức. Thì như vậy chúng ta thấy phước đức là cần thiết và phước đức này chúng ta tạo bằng cách an trú trong tâm thiện như chúng ta có lòng tịnh tín quy Phật, quy pháp, quy tăng; giữ năm giới : không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu; và mỗi ngày chúng ta an trú trong điều thiện, không hận, không sân và mong chúng sanh khác được an vui không hận, không sân.. Như vậy là an trú trong tâm từ, tạo phúc đức. Khi gặp chúng sanh đau khổ bất hạnh chúng ta khởi lên lòng trắc ẩn và cố gắng giúp đỡ chúng sanh đó thoát khỏi cảnh lao thì như vậy là chúng ta đã tích phước đức. Khi chúng ta làm chủ được trạng thái tâm hoan hỷ bằng lòng với những gì chúng sanh khác hạnh phúc lợi lạc và chúng ta không có sự ganh tỵ thì như vậy cũng là tạo phước đức, chúng ta sống quân bình, không bị chi phối bởi lời khen chê, đặng mất, vinh nhục, không bị xáo động giữa cuộc đời này chúng ta không bị xáo trộn tư tưởng khi chúng ta xúc chạm với tám pháp đời , cũng là tạo phước đức. Như vậy đâu có phải có tiền mới tu tập được phước đức, lúc nào cũng có thể an trú trong tâm thiện, nhưng tùy theo vai trò của tâm thiện, tùy theo sở hành của tâm thiện đó mà chúng ta gọi là phước đức hay là phước thí.

TT Trí Siêu – Kinh Pháp Cú kệ 18

24 – Tháng Sáu

Nước mưa đến từ đâu? Nó đến từ những nguồn nước dơ bẩn trên mặt đất và bốc hơi mà thành. Thật kỳ lạ làm sao? Đối với phiền não, tâm bạn cũng có thể làm được như vậy, nếu bạn để nó làm.

Đức Phật dạy chúng ta hãy xét đoán chính mình mà đừng xét đoán kẻ khác dầu họ tốt xấu thế nào đi nữa. Đức Phật chỉ chỉ cho ta con đường và nói: "Chân lý là như vậy đó". Tâm ta có được như vậy không?

Ajahn Chah - Chẳng có ai cả

25 – Tháng Sáu

Phật dạy: *Dāna sabbatha sadhaka*

Bồ thí là thiện pháp quan trọng cơ bản hàng đầu cho sự phát triển mọi thiện pháp từ thấp đến cao. Phước báu của bồ thí và cúng dường bảo trợ cho tâm trí thanh thoi nhẹ nhàng an vui. Là một phước báu lần lượt từng bước hỗ trợ cho phước đức được vun bồi, giới đức ngày được tăng trưởng, thanh cao và nếu hành thiện thì dễ dàng chứng đắc các tầng thiên định, các đạo quả quý báu cao thượng an vui giải thoát vĩnh viễn khỏi mọi phiền não buộc ràng trong sanh tử luân hồi.

ĐĐ Thiện Minh - Những lời vàng ngọc của Đức Phật

26 - Tháng Sáu

Tạo phước trí là một điều hết sức quan trọng. Nếu cho chúng ta chọn lựa một trong ba loại phước thì phước đức và phước trí quan trọng hơn phước vật chất. Mười phần thì chúng ta nên tạo hai phần phước vật, ba phần phước đức và năm phần phước trí. Tuy nhiên đây cũng chỉ là suy nghĩ riêng của chúng tôi bởi vì chúng tôi thích hoan hỷ trong việc phát triển trí tuệ cho chúng sanh trong cuộc sống này được tiến hoá hơn. Còn phước đức, phước vật thì trong cuộc sống này đời sống chúng ta hơi thiếu thốn một chút, hơi nghèo một chút nhưng chúng ta có được tình cảm gia đình yên ấm, suông sẻ cũng là hạnh phúc hơn, mặc dù cuộc sống vật chất của chúng ta không bằng ai nhưng chúng ta có được thân tướng lịch sự dễ nhìn, hay được khoẻ mạnh không bị bệnh hoạn ốm đau, như vậy chúng ta cũng được hạnh phúc hơn.

TT Trí Siêu – Kinh Pháp Cú kệ 18

27 – Tháng Sáu

Hãy nôn ra sự căm hờn độc ác tận trong tim bạn. Sự hờn ghen đang đầu độc và làm tắc nghẽn mọi điều tốt đẹp ở bạn. Tại sao bạn muốn có mọi thứ để đối đãi con quái vật gớm ghiếc này vậy? Hãy nôn nó ra, hãy tống tất cả ra, không chừa một tí gì cả. Tổng nó ra sẽ tốt cho bạn.

Sau đó trái tim tràn đầy nước cam lồ mát mẻ của tình yêu thương nhân ái. Hãy để nó lan tràn khắp người bạn. Tràn ngập lòng nhân hậu, có được tâm hồn yêu thương thanh khiết. Hãy để cho mọi thứ đến trong ranh giới có sự hiện diện của bạn, cảm thấy ánh hào quang huyền bí tư chất tốt đẹp của bạn như thế khi chúng tự tách rời ra, chúng ra đi được sự hỗ trợ, tăng cường lòng tự tin và dũng cảm hơn để đối đầu với thế giới khắc nghiệt, đau thương và bất hạnh.

Bhikkhu Visuddhàcàra - Chế ngự cơn giận, trải rộng

long từ

28- Tháng Sáu

Đạo đức Phật giáo là một nếp sống đề cao vị trí con người và chứng minh rằng con người có khả năng đạt đến giải thoát tối thượng nếu con người có đủ ý chí và nỗ lực của con người, nếu con người tăng trưởng được niệm lực, định lực và thiền lực của con người, nếu con người phát huy được tuệ lực, giải thoát lực của con người. Bước thêm bước nữa, đạo đức Phật giáo là một nếp sống trong sạch, thanh tịnh và lành mạnh, vì chỉ có một đời sống thanh tịnh mới bảo đảm được một đời sống hạnh phúc.

HT Thích Minh Châu - Đạo đức Phật giáo và hạnh phúc con người

29 – Tháng Sáu

Đức Phật tuyên bố: "Này các Tỳ kheo, xưa cũng như nay Ta chỉ nói lên sự khổ và sự diệt khổ" (Trung Bộ I, 140), lời tuyên bố xác nhận Ngài chỉ dạy cho loài người biết đến khổ và sự diệt khổ trong suốt 45 năm thuyết pháp của Ngài. Chúng ta được biết trong kinh Chuyển Pháp Luân, bản kinh đầu tiên của Ngài thuyết pháp cho 5 vị trước kia cùng tu khổ hạnh với Ngài, Ngài đã tuyên bố: "Đây là khổ, đây là khổ cần phải được biết, đây là khổ đã được biết; đây là khổ tập, đây là khổ tập cần được đoạn diệt; đây là khổ diệt, đây là khổ diệt cần phải chứng ngộ, đây là khổ diệt, đây là khổ diệt đã được chứng ngộ; đây là con đường đưa đến khổ diệt, đây là con đường đưa đến khổ diệt cần phải hành trì, đây là con đường đưa đến khổ diệt đã được hành trì". Không những vậy, Ngài còn khuyên các đệ tử xuất gia của Ngài: "Này các Tỳ kheo, hãy du hành, vì hạnh phúc cho quần sanh, vì an lạc cho quần sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài người" (Tương Ưng I, 128).

30- Tháng Sáu

... Người ta sinh ra đời không khác gì trái cây ở trên cành: có những trái lớn, có những trái nhỏ; có những trái xanh, có những trái già... Những trái cây ấy đã có lúc sinh ra tức có ngày rụng xuống; trái rụng trước, trái rụng sau... nhưng rồi trái nào cũng phải rụng xuống hết. Rụng xuống để biến thành cành hoa thơm hay rụng xuống để biến thành cây cỏ dại... nhưng rồi trái nào cũng phải rụng xuống hết. Con người đã có sanh đều có chết. Chết để mà sanh theo nghiệp lực thiện ác, khổ vui, xấu tốt.

Sự có mặt của loài người ở đời cũng như thế: có người sống 50 tuổi, người 70 tuổi, người 80 tuổi, hy hữu có người sống đến 100 tuổi hay hơn trăm tuổi, nhưng rồi cũng có ngày phải qua đời. Người trước kẻ sau không ai tránh khỏi! Sự sống thật là bấp bênh nhưng cái chết lại là rất chắc chắn. Bấp bênh vì lẽ không ai biết được rằng mình sống được năm nào, sống được ngày nào, sống được giờ nào, sống được phút nào, nhưng sự chết lại không một ai tránh khỏi. Người chết trước, kẻ chết sau. Có sanh thì có chết, đó là định luật tất nhiên ở trên hành tinh này và của các pháp hữu vi sanh diệt.

Thích Thiện Siêu – Vì hạnh phúc, vì an lạc cho mọi người

7

Tháng Bảy

THÁNG BẢY

1 – Tháng Bảy

Khi chúng ta tạo phước báo rồi thì đời sau chắc chắn được yên ấm hạnh thông trong sự may mắn, người mà tạo được phước báo cũng giống như người đã có tiền để trong ngân hàng, nghĩa là chúng ta không sợ đói. Trong thời gian tạo phước thì ngay lúc chúng ta nghĩ tưởng rằng ta đã sống và trong cách hành động về thân về khẩu về ý vô tội, không lỗi lầm, chúng ta nghĩ như vậy thôi ta cảm thấy hoan hỷ và chúng ta tự hãnh diện với cuộc đời với cuộc sống chung quanh mà chúng ta không gì mắc cỡ e thẹn cả đó là phước lạc của chúng ta.

TT Trí Siêu – Kinh Pháp Cú kệ 18

2 – Tháng Bảy

Vậy thì một lần sanh là một lần chết, không luận là thánh phàm, không luận là ngu trí, không luận là giàu nghèo... về cái chết thì ai cũng như ai, nhưng khác nhau ở chỗ người biết chọn cách chết, người không biết chọn cách chết cho hay, cho đẹp mà thôi. Nói chọn cách chết có nghĩa là biết chọn cách sống. Sống như thế nào sẽ chết như thế đó. Cho nên nếu ta muốn cái chết được thanh tịnh, được nhẹ nhàng, được mọi người thương mến tức phải chọn lấy cách sống hiền lành, đạo đức, ích lợi cho mình, cho gia đình và cho tất cả những người khác.

Thích Thiện Siêu – Vì hạnh phúc, vì an lạc cho mọi người

3 – Tháng Bảy

Câu hỏi: Thưa Thầy có phải mình ngồi thiền mình mới thấy được trụ tâm không?

TT Giác Đăng: Về cách nói của đạo Phật thì thường thường đạo Phật nói chuyện có phương pháp, ví dụ như chúng ta muốn tâm được an trụ thì chúng ta phải làm gì, thì đạo Phật có một số lời dạy để làm việc này, nhưng không nhất thiết rằng đem những lời dạy đó áp dụng cho tất cả mọi trường hợp.

Chúng tôi lấy ví dụ như Ngài Achan Chaa, Ngài thường ví dụ dạy một người lái xe, nếu họ có khuynh hướng nghiêng về phía bên trái thì mình phải kéo họ về bên phải, hoặc bên phải thì mình phải kéo họ về bên trái. Thật ra trạng thái trụ tâm là một cách tâm an trụ, ở đây là chúng ta có thể hiểu được nhiều cách khác nhau.

Từ một cách hiểu rất ly chi, rất chuyên môn giống như nói về 5 căn, chúng ta nói tín, tấn, niệm, định, tuệ, thì trụ tâm ở đây như là định lại khả năng có thể bám sát với đề mục, sống với đề mục của mình. Đó là một cái nhìn tương đối rất ráo riết, gân gáp. Nhưng tâm an trụ ở tại đây mình có thể hiểu được cách khác, là một người có khả năng sống với những gì mình đang làm, và có thể sống với thời gian rất dài.

Ví dụ như chúng ta ăn cơm, trong lúc ăn cơm mà vừa ăn cơm vừa mở TV coi, hay vừa nói chuyện và chúng ta không để ý tới chuyện ăn của mình, thì lúc đó tâm của chúng ta

một lúc mà phân tán hai ba việc, thật ra nó không lợi cho một người hành thiền, mặc dầu đời sống hàng ngày thì việc đó không phải là việc lớn.

Cũng có những người khác họ không thể làm việc gì lâu hết, tâm của họ chỉ có thể tập trung vào việc gì đó một lúc rồi họ bỏ. Lấy ví dụ có một số Phật tử đến học Phật pháp, ban đầu thấy người ta học thì mình cũng vào học, và gì mới thì mình rất thích, người ta làm thì mình cũng hăm hở làm, nhưng làm một hồi rồi tự nhiên chán, không làm lâu được. Vậy tại sao mình không làm lâu, có đôi khi không phải tại Phật pháp nó làm cho mình chán, mà phần lớn tại vì khả năng cảm nhận không có, khi chúng ta không cảm nhận được thì chúng ta không cảm thấy hoan hỷ, khi chúng ta cảm nhận được cái hay rồi, thì khi người khác họ đuổi chúng ta hay chúng ta vào trong net tốn rất nhiều tiền đi nữa, chúng ta cũng cố gắng vào vì lý do chúng ta tìm ở đó cái gì thật sự lợi ích.

Chúng tôi thấy có một số rất lớn những vị ở trong cuộc đời hoàn toàn không thể tập trung vào làm một việc gì hết, làm việc gì cũng như ăn cơm bỏ mứa, làm hồi chút rồi bỏ cuộc. Do vậy nếu nói về tâm trụ để thiền định thì việc đó dĩ nhiên rất tốt, tuy nhiên ở trong đời sống hàng ngày của chúng ta không nhất thiết chúng ta phải thiền định, phải vào trường thiền để hành thiền chúng ta mới nói đến sự trụ tâm.

Chúng ta có thể nói đến một số thái độ làm việc của chúng ta, thái độ làm việc là khi nào chúng ta tập trung vào việc gì đó, thì chúng ta cố gắng tìm một công việc nào hợp với mình nhất để có thể làm công việc đó lâu dài. Hơn là chúng ta làm việc nào cũng bắt đầu nhưng rồi không bao giờ có cái kết thúc hết. Hãy cố gắng để hoàn tất những gì chúng ta đề xướng ra, hay chúng ta có thể trung thành với một việc nào đó lâu dài hơn chúng ta nghĩ, và điều đó cho chúng ta phần thưởng rất lớn, nên chi nó cũng là một thái độ sống ở trong đời sống.

Chúng ta thường thấy rằng trẻ em nhỏ, các em buông cái này bắt cái kia, buông cái kia chụp cái nọ, bởi các em thực sự không đi sâu vào một cái nào hết. Khi tâm của chúng ta nông cạn, khi tâm của chúng ta không có chiều sâu, khi tâm của chúng ta không có khả năng thâm thấu, thì chúng ta dễ bị một trường hợp là không có việc nào chúng ta làm lâu được, không có một quan hệ nào mà mình giữ hoài được, không có một lý tưởng nào mà chúng ta theo đuổi suốt cả cuộc đời mình được.

Bởi vì chúng ta không tìm thấy y' nghĩa chân thực, và chúng ta không có hoà mình, chúng ta không có cảm nhận bằng chính cái tâm tư của mình đối với sự việc đó. Do vậy, đối với một người tu tập khi nói đến thiền định dĩ nhiên là phương pháp rất tốt để tập sự trụ tâm, có nghĩa là ngay trong đời sống hàng ngày chúng ta cũng có thể tập như vậy.

Lấy ví dụ một người Phật tử mỗi ngày tụng kinh và tụng kinh đều đặn hay không tụng kinh nhưng mỗi ngày thắp nhang đều đặn, sự đều đặn nhiều năm nhiều tháng thì điều đó cũng chứng tỏ rằng chúng ta có khả năng làm một việc nào đó, mà công việc đó không mang tánh cách hấp dẫn mà nó lại mang tánh cách trường kỳ.

Và những công việc nào trường kỳ, đặc biệt những công việc đơn giản sẽ giúp cho chúng ta hun đúc được khả năng gọi là bám rễ bám trụ đối với những việc mà mình theo đuổi. Còn nếu không có việc nào mình có thể bám trụ lâu dài, thì chúng ta phải coi chừng thái độ của mình.

4 – Thág Bảy

Chúng ta phải biết làm chủ những hành động của chúng ta cho dù chúng ta làm bất cứ việc gì chúng ta sẽ phải gánh chịu. Trong lời giảng về luật nghiệp báo Đức Phật đã nói: "Này các vị Tỳ kheo, con người là chủ nhân những hành động của họ". Họ là những người thừa kế cho những hành động của họ. Hành động là cái noi của con người. Con người gắn liền với hành động của họ. Hành động của họ chính là nơi ẩn náu. Họ làm bất cứ việc gì dù tốt hay xấu cũng sẽ là người thừa kế.

Bhikkhu Visuddhàcàra - Chế ngự cơn giận

5- Thág Bảy

Một điều là hãy nhớ đến giá trị của của phước báu, giá trị của điều thiện và khi chúng ta biết giá trị của điều thiện thì chúng ta hoan hỷ với điều thiện, khi chúng ta tu tập ngày đêm trong thiện pháp. Tự bản thân mỗi người chúng ta phải biết giá trị điều thiện và sống trong pháp thiện, đừng xem xét người khác đã làm hay không làm mà hãy xem lại mình đã làm hay chưa làm về thiện pháp phước báu. Sống trong cuộc sống luân hồi này, tự chúng ta là hải đảo, tự chúng ta là chỗ nương tựa do đó tự ta hãy làm các thiện pháp thì chúng ta sẽ tự được an lạc hơn. Có nhiều người cho như vậy là chúng ta sống ích kỷ, không vị tha, nhưng chúng ta không cần điều đó, trừ khi nào chúng ta thấy nhắc nhở người khác sống trong thiện pháp được thì chúng ta nhắc nhở khuyến khích còn nếu như chúng ta nhắc không được thì đừng bao giờ chạy rong đầu này chạy rong đầu kia để khuyến nhắc mọi người mà trong khi chính bản thân của chúng ta không làm những điều thiện đó thì như vậy cuối cùng rồi chúng ta tiếp độ người khác cũng không được mà chính bản thân của chúng ta cũng chẳng được gì cả cho nên ở đây tốt nhất là tự mình làm điều thiện trước, tự mình an trú trong phước báu trước rồi sau đó chúng ta hãy đi khuyến người khác.

TT Trí Siêu – Kinh Pháp Cú kệ 18

6 – Thág Bảy

Khi mà vẫn còn luân lưu trong vòng sanh tử luân hồi này, thì việc bố thí, cúng dường đặc biệt quan trọng và cần thiết để tạo phước thiện - là nền tảng thuận lợi cho sự phát sanh, tăng trưởng nhiều phước lành quý báu an vui y như ý nguyện. Phước thiện bố thí là một báu vật riêng của mỗi người, mỗi chúng sanh, không ai có thể mượn, xin, hay chiếm đoạt được. Phước lành này *theo ta như bóng theo hình*. Sau khi chết dù tái sanh vào bất kỳ cõi giới nào đều cho quả lành an vui Phúc lạc.

ĐĐ Thiện Minh - Lời vàng của Đức Phật

7 – Thág Bảy

Trong giây phút lâm chung, có hai việc đáng quan tâm: những gì ta đã làm trong kiếp

sống, và chúng ta đang trong tâm trạng gì vào khoảnh khắc ấy. Cho dù đã chồng chất nhiều nghiệp tiêu cực, nếu chúng ta chân thành biến đổi con tim vào giây phút sắp chết, dứt khoát nó có thể gây ảnh hưởng đến tương lai, và chuyển hoá nghiệp quả của chúng ta, vì giây phút lâm chung có tác động mạnh mẽ khác thường để gội rửa nghiệp quả.

Rogyal Rinpoche - Tạng Thư Sống Chết

8 – Thág Bảy

Ai muốn thoát luân hồi, ai muốn thoát sanh tử, ai muốn thoát trầm luân? Chắc chắn ai cũng muốn thoát khỏi chỗ ấy, tức là thoát khỏi trầm luân, thoát khỏi sinh tử. Muốn thoát khỏi trầm luân, bề khổ, không có gì khó cả: chỉ cần dứt trừ lòng tham là thoát khỏi trầm luân, dứt trừ lòng sân là thoát khỏi trầm luân, dứt trừ lòng kiêu mạn là thoát khỏi trầm luân, dứt trừ lòng tật đố ganh tỵ là thoát khỏi trầm luân. Dứt trừ bao nhiêu tật xấu là thoát khỏi trầm luân. Cho nên tật xấu nhiều chừng nào bề trầm luân nhiều chừng đó, tánh xấu ít chừng nào bề trầm luân vơi cạn chừng đó. Vì vậy nếu ai tát cạn được bề ái, người đó thoát khỏi bề trầm luân. Ai không tát cạn được bề trầm luân, thì người đó chìm đắm trong luân hồi sanh tử. Như vậy những lời đức Phật dạy là những pháp hiện tiền trước mắt, chỉ ngay trong tâm ta chứ không đâu xa lạ hết.

Thích Thiện Siêu – Vì hạnh phúc, vì an lạc

9 – Thág Bảy

Một số lời dạy sau đây của đức Phật càng chứng minh rõ những lời dạy của Ngài là hướng đến diệt khổ và đem vui cho chúng sanh: "Thành tựu 5 pháp này, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo ngay trong hiện tại sống đau khổ, với tổn não, với ưu não, với nhiệt não, sau khi thân hoại mạng chung được chờ đợi là ác thú. Thế nào là 5? Ở đây này các Tỳ kheo, Tỳ kheo không có lòng tin, không có lòng xấu hổ, không có lòng sợ hãi, biếng nhác và ác tuệ. Thành tựu 5 pháp này, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo ngay trong hiện tại sống an lạc, không có tổn não, không có ưu não, không có nhiệt não; và sau khi mạng chung, được chờ đợi là cõi lành. Thế nào là 5? Này các Tỳ kheo. Tỳ kheo có lòng tin, có lòng hổ thẹn, có lòng sợ hãi, tinh cần, tinh tấn, có trí tuệ..."

(Tăng Chi Bộ Kinh I, 11).

10 – Thág Bảy

Thành tựu 5 pháp này, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo đem lại hạnh phúc cho mình, và đem lại hạnh phúc cho người. Thế nào là 5? Ở đây này các Tỳ kheo, Tỳ kheo tự mình đầy đủ giới hạnh và khuyến khích người khác đầy đủ giới hạnh. Tự mình đầy đủ thiền định và khuyến khích người khác đầy đủ thiền định. Tự mình đầy đủ trí tuệ và khuyến khích người khác đầy đủ trí tuệ. Tự mình đầy đủ giải thoát và khuyến khích người khác đầy đủ giải thoát. Tự mình đầy đủ giải thoát tri kiến và khuyến khích người khác đầy đủ giải thoát tri kiến. Đầy đủ 5 pháp này, này các Tỳ kheo, tỳ kheo đem lại hạnh phúc cho mình và đem lại hạnh phúc cho người"

(Tăng Chi Bộ kinh II, 20).

11 – Tháng Bảy

Câu hỏi: Năm điều thích hợp cho thiền định.

TT Giác Đăng: về năm điều thích hợp cho thiền định thì trước nhất chúng ta gọi là có thiện hữu, tức là có những người bạn lành, những người bạn lành ở đây được hiểu là những người bạn cùng tu tập pháp môn với mình, gọi là bạn lành tức là người đó có thể chia sẻ kinh nghiệm với mình.

Điều thứ hai là giới luật được thanh tịnh, nghĩa là khi chúng ta muốn phát triển thiền định thì giới học nó sẽ trợ duyên rất lớn cho định học và tuệ học.

Chúng ta cũng nói đến thiện ngôn, hay là những lời nói mang lại lợi lạc, tức là những sự đàm luận mang tánh cách làm cho sáng tỏ đề tài, ví dụ như chúng ta là người trồng hoa kiểng và chúng ta có dịp thảo luận về hoa kiểng là việc rất tốt. Chúng ta học Phật pháp và chúng ta thảo luận Phật pháp thì rất tốt. Chúng ta học thiền định mà chúng ta có những buổi pháp đàm, có những buổi hội thảo về thiền định điều đó là điều rất tốt.

Sự tinh cần tức là sự hăng hái nhiệt thành, lòng nhiệt huyết.

Và sau cùng đó là trí tuệ, trí tuệ tức là cái tri kiến khiến cho chúng ta có thể đào sâu vào những gì mà chúng ta đang làm.

TT Thích Giác Đăng - Kinh Pháp Cú kệ ngôn 33-34 - Pháp đàm 296

12 – Tháng Bảy

Ít nhất mỗi ngày một lần chúng ta ngẫm về cái chết cũng là điều tốt. Đức Phật dạy chúng ta maranasati (ngẫm về sự chết) để chúng ta có thể phát triển cảm giác cấp bách trong thiền định và việc trau dồi trí tuệ. Suy ngẫm về cái chết cũng sẽ khởi dậy, thúc đẩy chúng ta cố gắng sống một cuộc sống đầy ý nghĩa và trách nhiệm, không phung phí thời gian nhằm mưu cầu những việc không mang lại lợi ích. Đối với Vipassanà, thiền sư Joseph Goldstein nói: "Nếu chúng ta đón nhận cái chết như là vị cố vấn của chúng ta, mỗi thời khắc chúng ta sẽ sống với quyền lực và viên mãn. Chúng ta sẽ đóng góp phần sức lực cuối cùng cho nhân loại".

Vì thế, hãy luôn nhớ rằng: "Cuộc sống là tạm bợ nhưng tử là điều hiển nhiên" hoặc "Than ôi! Cuộc sống của con người thật là ngắn ngủi, luôn bị giới hạn và phù du, tràn đầy thương đau và thống khổ". Con người phải hiểu một cách khôn ngoan, hãy làm điều tốt và hướng đến cuộc sống thánh thiện, bởi con người không ai thoát khỏi cái chết?.

Bhikkhu Visuddhàcàra

13 – Tháng Bảy

Là Phật tử nên tôi xem cái chết là một chuyện bình thường, một thực tế mà tôi chấp nhận sẽ xảy ra chừng nào tôi vẫn còn lưu lại trên cõi đời trần tục này. Vì biết rằng chết là điều không thể tránh, tôi thấy không có lý do gì để lo âu về nó. Tôi thường nghĩ đến cái chết giống như thay đổi quần áo khi chúng cũ và mòn rách, hơn là một kết thúc tối hậu nào đó. Song cái chết không thể đoán trước được. Ta không biết nó xảy ra khi nào và bằng

cách nào. Vì vậy, điều hợp lý duy nhất là hãy thực hiện vài sự phòng xa nhất định nào đó trước khi cái chết thực sự xảy ra

Đức Đạt Lai Lạt Ma

14 – Tháng Bảy

Một đặc điểm của đạo đức Phật giáo là đề cao một nếp sống giải thoát mọi ràng buộc, mở đầu là các ràng buộc đối với 5 dục trường dưỡng tức là sắc đẹp, tiếng hay, hương thơm, vị ngon, xúc êm dịu. Đức Phật thường hay chỉ rõ sự nguy hiểm của dục: "Sợ hãi, này các Tỳ kheo, là đồng nghĩa với các dục. Bệnh, này các tỳ kheo, là đồng nghĩa với các dục... Cục bấu... tham dính... bùn lầy, này các tỳ kheo, đồng nghĩa với các dục. Và này các tỳ kheo, vì sao sợ hãi là đồng nghĩa với các dục? Này các tỳ kheo, say đắm bởi tham dục, bị trói buộc bởi tham muốn, ngay trong hiện tại không thoát khỏi sự sợ hãi, đời sau cũng không thoát khỏi sợ hãi. Do vậy sợ hãi là đồng nghĩa với dục. (Tăng Chi II, 309).

HT Thích Minh Châu

15 – Tháng Bảy

Bất cứ ý nghĩ hay cảm xúc nào nảy sinh trong thiền định, hãy để chúng nổi lên và lắng xuống, như sóng ngoài đại dương. Dù thấy mình đang suy nghĩ, hãy để ý nghĩ đó nổi lên và lắng xuống một cách tự nhiên, thoải mái. Đừng nắm giữ, nuôi dưỡng, hay chiều chuộng nó, đừng đeo bám và đừng cố củng cố nó. Đừng theo ý nghĩ cũng đừng mồi mọc chúng mà hãy làm như đại dương đang nhìn những con sóng, hay như bầu trời đang ngắm nhìn xuống những vàng mây lơ lửng trôi ngang.

Không bao lâu bạn sẽ thấy rằng ý nghĩ giống như những cơn gió đến rồi đi. Bí quyết là đừng "nghĩ" về ý nghĩ mà để chúng diễn ra trong tâm trí, trong khi vẫn giữ tâm trí khỏi phải suy tư về chuyện đã rồi

Rogyal Rinpoche

16 – Tháng Bảy

Chính sự nhẫn-nại đối với ngoại cảnh là nền tảng ban sơ của thiền định.

Trước thời Đức Phật, có những đạo sĩ đã thành tựu thiền định nhờ vào sự chịu đựng với thiên nhiên khắc nghiệt, mùa lạnh rét buốt xương mùa nóng thì oi bức khốc liệt, một cái nóng làm nứt nẻ da lại ngứa ngáy vô cùng. Và các Đạo sĩ ở rừng ngồi yên lặng chịu đựng, đưa tâm dán chặt vào một cái gì đó để quên đi ngoại cảnh.

Khi ngồi yên lặng hơi thở trở nên rõ rệt, thế là vị ấy đưa tâm gắn vào hơi thở, dần dần chìm sâu vào nội tại quên mất ngoại cảnh khó chịu bên ngoài, giống như những nhà khoa học mãi đắm chìm vào những công trình nghiên cứu, những định luật khoa học đến nỗi quên cả "ăn cơm".....

TT Chánh Minh – Pháp nhẫn nại

17 – Tháng Bảy

Người có tâm tâm cầu pháp giải thoát, luôn luôn giữ tâm điềm tĩnh trước mọi diễn biến cả bên ngoài lẫn bên trong, luôn gìn giữ tâm không cho sự khó chịu hay sân hận sanh

khởi.

TT Chánh Minh – Pháp nhãn nại

18 - Tháng Bảy

Đừng nghĩ rằng chỉ cần ngồi nhắm mắt là hành thiền. Nếu nghĩ như vậy thì hãy gấp rút thay đổi tư tưởng đó đi. Hành thiền đều đặn là giữ chánh niệm trong mọi lúc, dầu đang đứng, đang đi, đang ngồi hay đang nằm. Sau giờ ngồi thiền đừng nghĩ rằng bạn đã xả thiền; phải biết rằng đó chỉ là là sự thay đổi tư thế thôi. Nếu được như vậy bạn sẽ có bình an thực sự. Dầu đang ở đâu bạn cũng phải luôn luôn sống trong thiền, luôn luôn giữ tâm chánh niệm.

Ajahn Chah - Chẳng là ai cả

19 - Tháng Bảy

Câu hỏi: Kính thưa Thầy sáng con đi ngoài đường, con thấy hai cháu bé, một đứa bị gãy tay, một đứa bị thiếu bàn chân bẩm sinh. Không hiểu nguyên nhân gì mà hai đứa bé bị bẩm sinh như vậy.

TT Giác Đăng giảng: Đối với Phật pháp thì chúng ta có thể nói một cách tổng quát thôi, nhưng gọi là nhân, là duyên chính xác thì có lẽ chỉ Đức Phật hay những vị có túc mạng thông mới có thể biết được chính xác là nghiệp gì, chúng ta chỉ có thể biết một điều rằng một người sanh ra bị một khuyết tật bẩm sinh thì có hai cái ý nghĩa liên hệ được giảng trong A Tỳ Đàm.

Khi chúng ta nói đến người lạc, tức là người sanh ra với tâm người lạc hay dị nhân, thì họ sanh ra bị khuyết tật bẩm sinh, nó là một phần của sự thiếu phước, nhưng chúng ta cũng không biết bệnh đó là bẩm sinh hay ở một giai đoạn nào, thí dụ như khi một người dị dân họ sanh ra đời, ở trong bụng mẹ 5, 7 tháng đầu họ bình thường, nhưng sau đó vì lý do gì đó họ bị một tật chúng ta cũng không biết được, chúng ta không dựa trên sự tàn tật của người khác để chúng ta đánh giá họ là người như thế nào, chỉ biết một điều là đời sống của chúng ta có nhiều nỗi bất hạnh, tất cả những bất hạnh đó đều là do quả của nghiệp quá khứ.

Ngày hôm nay theo nghiên cứu của các giới y học cho biết rằng, những sự sử dụng cần sa ma túy hay rượu, hoặc giả như những chất độc da cam ở Việt Nam, chất độc thuốc khai quang và những chất độc do bom đạn chiến tranh để lại có thể làm cho rất nhiều em bé sanh ra đời bị tàn tật, bị quái thai và có ngoại hình không được bình thường, về điểm này cho dù có lý giải về y khoa, thì bên cạnh đó chúng ta cũng phải nhận thêm là nó phải có cái nhân liên quan đến nghiệp báo trong quá khứ, chúng ta chỉ có thể nói một cách tổng quát như vậy, chứ chúng ta không đi quá sâu vào chi tiết được, bởi vì rằng một người bị nhứt đầu thì có hàng trăm lý do nhứt đầu, có khi người đó bị nhứt đầu vì thức đêm, có khi bị nhứt đầu vì bị đau mắt, có nhiều khi nhứt đầu vì đi nắng v.v...do đó chúng ta không phải là bác sĩ chuyên môn mà chúng ta nói kết quả đó, thì đó là việc không có nên.

Trong trường hợp bị hiện tượng như vậy thì chúng ta chỉ có thể trả lời tổng quát thôi, chứ chúng ta không thể đi vào trong chi tiết được. Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni

Phật

TT Thích Giác Đăng - Pháp Đàm

20 - Tháng Bảy

Người có chánh niệm sẽ có tất cả. Người chánh niệm có tinh tấn. Người chánh niệm sống theo pháp. Chánh niệm là niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp. Chánh niệm tức là chú tâm vào hơi thở, thở vào, thở ra, khi đi, đứng, nằm, ngồi, biết rõ là đi, đứng, nằm, ngồi. Và chánh niệm là khi tâm khởi lên như tâm tham thì người đó cũng biết đây là tâm tham, tâm không tham thì người này cũng biết là tâm không tham, tâm sân thì vị này cũng biết đây là tâm sân, tâm si thì vị này cũng biết ngay là tâm si, tâm không sân cũng biết ngay là tâm không sân, tâm không si cũng biết ngay là tâm không si. Như vậy chánh niệm tức là giữ cái tâm và chúng ta cũng phải biết ghi nhận cảm thọ, vui, buồn, không vui, không buồn của mình. Người chánh niệm cũng phải biết các pháp sanh lên và diệt đi, còn hay mất, tồn tại hay phát triển.

HT Bửu Chánh – Kinh Pháp Cú - K ệ 24

21 - Tháng Bảy

Đặc tánh cuối cùng của đạo đức Phật giáo là một nếp sống vô ngã, một triết lý uyên thâm vi diệu, vừa giúp con người tự chủ, thoát ly sự chi phối của thân người và thế giới, vừa vượt qua được cái khổ đau, sầu muộn, do tánh vô thường của tự ngã và thế giới gây ra, vừa là con đường đưa đến tâm giải thoát và tuệ giải thoát. Trước hết đức Phật nêu lên 6 kiến xứ của con người như đã được trình bày trong kinh Xà Dụ (22, Trung Bộ), tức xem sắc, thọ, tưởng hành, thức là của ta, là ta, là tự ngã của ta, và xem tự ngã và thế giới sau khi chết là sẽ thường hằng, thường tồn mãi mãi.

HT Thích Minh Châu - Đạo Đức Phật Giáo

22 - Tháng Bảy

Một trong những lý do khiến chúng ta nổi giận là chúng ta không có khả năng tha thứ và quên đi. Vì vậy, chúng ta dễ dàng nổi nóng, và hậu quả cuối là chúng ta có khuynh hướng nuôi dưỡng trong lòng sự cay đắng, oán giận hay lòng hận thù vì vài sự bất bình nào đó đã đem đến cho chúng ta (cái bất bình đó đôi khi có thật hoặc do tưởng tượng). Mặc dù, đôi khi chúng ta nghĩ rằng chúng ta tha thứ nhưng tận trong tim ta chúng ta hoàn toàn không tha thứ. Một cách có ý thức hay không có ý thức, chúng ta vẫn còn đang nuôi dưỡng một chút sự cay đắng hay sự oán giận. Nếu chúng ta có thể học được cách cứ để mặc nó, hoàn toàn tự ý tha thứ, chúng ta sẽ sống một cuộc sống thanh thản và hạnh phúc – không còn mang gánh nặng trên vai của sự oán giận, hay giận dữ ...

TK Visuddhàcàra

23 - Tháng Bảy

Chúng ta cũng thường nghe chữ tâm địa, Phật tử mình thường hay nghe chữ tâm địa, nhưng có một điều mình nghe mà ít khi để ý, chỉ hiểu chữ tâm địa theo một nghĩa thôi. Mình hiểu tâm địa tức là tâm lòng hay tâm hồn, ví dụ như ông đó tâm địa ông tốt hoặc ông đó tâm địa không tốt. Nhưng nếu mình hiểu thêm một nghĩa nữa thì chữ tâm địa còn gợi ý cho mình một ý khác rộng hơn, đó là lòng mình giống như một miếng đất. Nếu một miếng đất không được người chăm sóc, không được người dòm ngó để nhổ bỏ những cái cần nhổ bỏ, vun xén tưới tẩm, những cái cần phải vun xén tưới tẩm, thì miếng đất đó sẽ rơi vào một trong hai trường hợp: Một là sẽ mọc lên những thứ không cần thiết, và hai là nó sẽ không mọc lên những thứ cần thiết, đó là đối với miếng đất. Rồi các Ngài Tôn Đức đời xưa, các Ngài đã dựa trên ý nghĩa này, các Ngài gọi tâm tư của mình chính là tâm địa, tức là một mảnh đất tâm, một tấm lòng của mình, thì chúng ta biết rồi, phiền não nó thuộc về tinh thần, nó không thuộc về vật chất.

Đối với một xác chết, đối với một đứa bé hay đối với một người đang ngủ, cái tâm tưởng của họ không giống với chúng ta lắm, ở đây chúng ta nói chung chung vừa Tạng kinh vừa Tạng A Tỳ Đàm thì trừ ra một xác chết mà thôi, chứ một đứa bé nó cũng có đủ tham, sân, si, thiện ác như mình, nhưng có điều vì nó còn non trẻ quá, những tập khí phiền não nó tạm thời chưa có cơ hội tái phát, một cách cụ thể điển hình như người lớn mà thôi.

Hình ảnh phổ thông nhất rõ ràng phiền não nó là vấn đề tinh thần, chứ nó không phải là vấn đề thể xác hay vật chất, nói như vậy có nghĩa rằng, nếu nó thuộc về vấn đề tinh thần thì mình cũng giải quyết bằng tinh thần.

Tinh thần chính là nguồn đạo lực, tại sao mình tham?, tại sao mình sân? tại sao mình si?, tại sao mình sầu bi khổ ưu não?, là bởi vì trong nhiều đời và nhiều đời, mình cứ trốn khổ tìm vui, mình trốn đắng mà đi tìm cái ngọt, đó là thói quen của mình. Bây giờ biết đạo rồi, mình thấy rằng vạn pháp vô thường, khổ và vô ngã, cái đắng cái ngọt là vọng tưởng của mình mà thôi, mặc dầu vạn pháp có đắng đến mấy đi nữa, có ngọt ngào, có cay đắng, có xót xa đến mấy đi nữa, thì nó không có gì bền vững cả.

Cho nên cách nhìn của vị hành giả nói riêng và một người tu Phật nói chung, mình nhìn ngắm cuộc đời như một người ngoại cuộc, như mình nhìn ngắm một cuộc chơi với tất cả sự thanh thản, đó là cái nhìn ngắm của hành giả tu tập tứ niệm xứ, danh sắc nó đến, nó đi, buồn vui nó đi, rồi nó đến, rồi nó đi như những người khác không mời, nó như thế nào thì thấy nó như vậy.

ĐĐ Uyên Minh - Kệ ngôn 377

24 - Tháng Bảy

Chúng tôi nghe nhiều Phật tử thỉnh thoảng họ muốn tu thiền hay muốn hành đạo nhưng không có điều kiện, những người này luôn luôn có một số lý do và dĩ nhiên là những lý do này đều là những lý do chánh đáng, thí dụ như mẹ già đang đau bệnh không thể đi tu tập được, nhưng chúng ta cũng phải nhận rằng đa số chúng ta không làm được điều chúng ta gọi là tu tập, bởi tại vì chúng ta chưa thật sự thấy được giá trị, nếu chúng ta thấy

được giá trị của chánh pháp thì dù rằng bị ngăn cản năm bảy lớp rào chúng ta cũng cố vượt qua. "Mấy sông cũng lội mấy đèo cũng qua ". Nhưng khi chưa cảm nhận thật sự thì chúng ta có một thái độ mà có thể dùng ngôn ngữ dân gian gọi là thái độ chập chờn, chập chờn tức là lãng bãng đi ra đi vào nhưng thật sự chưa có cương quyết, chưa có một quyết định gì gọi là thật sự để chúng ta theo đuổi hết thì điều này là một điều đáng tiếc ở trong cuộc sống của mình.

TT Thích Giác Đăng - Kinh Pháp Cú kệ 259

25 - Tháng Bảy

Rồi đức Phật nói lên những nguy hiểm đau khổ do chấp ngã gây ra: "Ai khởi lên ý nghĩ, cái gì chắc chắn là của ta, nay chắc chắn không còn là của ta, cái gì chắc chắn có thể là của ta, chắc chắn ta không có được cái ấy. Suy nghĩ như vậy, nó sàu muộn than van, khóc lóc, đập ngực, đi đến bất tỉnh" (Trung Bộ I, 136a). Nếu nó không suy nghĩ như vậy, thời nó đâu có sàu muộn than van. Còn những ai tin tưởng rằng sau khi chết, ta sẽ thường hằng, thường tồn, thường tại mãi mãi, và khi nghe đức Phật hay đệ tử của đức Phật giảng pháp, bạt trừ tất cả kiến xứ, tịnh chỉ các hành, từ bỏ mọi sanh y, đoạn trừ khát ái, thời vị ấy sàu muộn, than van, khóc lóc, đập ngực, đi đến bất tỉnh, vì nghĩ rằng mình sẽ bị hoại diệt, không có tồn tại. Cho nên mọi khổ đau khởi lên đều chính do chấp 5 thủ uẩn này là của ta, là ta, là tự ngã của ta.

HT Thích Minh Châu

26 - Tháng Bảy

Học Phật có hai cách: học nhiều nhưng hiểu chẳng bao nhiêu, cách học này chẳng khác nào như nước ruộng mênh mông hà lãng. Nhìn đâu cũng thấy nước mà chẳng sâu bao nhiêu, chẳng khác nào hình ảnh của gả Trư Bát Giới trệu trạo nuốt trọng quả nhân sâm, chẳng biết hương vị ngon ngọt của quả nhân sâm là gì.

Về cách học này, Đức Phật dạy: "*Như cái muống nằm trong nồi canh*".

Học ít nhưng suy tư, nghiền ngẫm để nhận thức những điểm thù diệu của Phật ngôn. Ví như nước dòng sông tuy hẹp mà sâu thẳm hay giống như người "ăn gạo lúc muối mè" của thuật dưỡng sinh.

Đ Đ Thích Thiện Minh

27 - Tháng Bảy

Không hành thiền thì bạn chẳng khác nào kẻ mù và điếc. Không phải dễ dàng thấy giáo pháp đâu. Bạn phải hành thiền để thấy những gì bạn chưa từng thấy. Không phải mới sinh ra bạn đã là thầy giáo ngay. Bạn phải đi học và làm học trò trước. Bạn chỉ thấy được vị chua của chanh khi bạn nếm chanh.

Khi hành thiền nếu có tư tưởng nào đến hãy nói: "Đó không phải là việc của ta!"

Ajahn Chah

28 - Tháng Bảy

Hành thiền là quán sát tâm và các cảm giác của tâm. Không có chuyện chạy theo hay tranh đấu gì cả. Hơi thở vẫn tiếp tục trong khi bạn làm việc. Thiên nhiên lo mọi chuyện của thiên nhiên. Việc của chúng ta là nỗ lực chánh niệm, nhìn vào bên trong để ý thức một cách rõ ràng. Thiền là vậy.

Ajahn Chah

29 - Tháng Bảy

Đức Phật thuyết pháp cho ông Cấp Cô Độc (Anathapindika) về công đức của bồ thí. Đức Phật nói, bồ thí, cúng dường, cho Đức Phật và Tăng chúng thì có công đức rất lớn. Nhưng có công đức lớn hơn là xây một tu viện cho Tăng chúng. Có công đức lớn hơn xây dựng tu viện là thọ tam quy, quy Phật, Pháp, Tăng. Có công đức hơn thọ tam quy là giữ năm giới. Có công đức hơn giữ năm giới là giữ tâm niệm từ bi, dù chỉ là trong giây phút. Nhưng có công đức hơn tất cả là quan sát sâu sắc đạo lý vô thường của sự vật".

(Tăng Chi Bộ kinh IV)

30 - Tháng Bảy

Không hành thiền đúng đắn thì tâm sẽ lang bạt giao động. Tâm lang bạt giao động thì chẳng khác nào đã chết. Tự hỏi xem thử bạn có đủ thì giờ để hành thiền khi bạn sắp chết không. Hãy thường xuyên tự hỏi: "Khi nào ta chết?" Thực hành theo cách này, tâm bạn sẽ tỉnh thức trong mọi lúc, ý thức luôn luôn có mặt và chánh niệm tự động theo sau, trí tuệ phát sinh, nhìn thấy sự vật như thực và rất rõ ràng. Chánh niệm trông chừng, canh giữ tâm, giúp tâm biết được các cảm giác khởi sinh trong mọi lúc, ngày cũng như đêm. Có chánh niệm là có an tịnh tĩnh lặng và tự chủ.

Ajahn Chah - Chẳng có ai cả

31 - Tháng Bảy

Khi chết, ta để lại phía sau mọi thứ, kể cả cái thể xác mà ta đã nâng niu quá nhiều, đã trông cậy một cách mù quáng, đồng thời cố gắng cất lực để duy trì. Nhưng tâm ta cũng không đáng tin hơn thể xác. Chỉ cần xem xét tâm của bạn trong vài phút thì rõ.

Bạn sẽ thấy rằng nó giống như một con bọ chét thường xuyên nhảy cẫng quanh quất. Bạn sẽ thấy rằng ý nghĩ nảy sinh không có lý do nào, không có mạch lạc nào. Luôn bị cuốn hút bởi sự hỗn loạn, ta là nạn nhân của tính hay thay đổi của tâm trí ta. Nếu đây là trạng thái ý thức duy nhất mà ta quen thuộc, thì trông cậy vào tâm trong giây phút lâm chung là một trò may rủi ngớ ngẩn.

Rogyal Rinpoche - Tặng thư sống chết

8

Tháng Tám

THÁNG TÁM

1 - Tháng Tám

Từ Bi thường được nói chung với nhau. Có người hiểu Từ Bi như là tấm lòng vị tha. Trên thực tế, chữ Từ có nghĩa là một tâm hồn mát mẻ, an hòa. Tâm hồn đó sở dĩ được mát mẻ, an hòa vì nó luôn luôn mong mỏi các chúng sanh khác được hạnh phúc, an lành. Đối tượng của lòng Từ là tất cả chúng sanh, không phân biệt một ai. Bi là lòng rung động trước sự đau khổ của chúng sanh. Như vậy Bi hay Bi Mẫn lấy chúng sanh đau khổ làm đối tượng. Dù Từ hay Bi, dù đối tượng có khác nhau nhưng Từ Bi thường đi chung với nhau vì đối với tất cả chúng sanh, một hành giả tu tập lòng Từ đều mong mỏi họ được hạnh phúc. Tóm lại, Từ Bi có nghĩa là một tấm lòng nghĩ đến tha nhân, ở trong ý nghĩ đó không có biên giới phân biệt thân sơ, xa gần, thương ghét. Đó gọi là Từ Bi.

TT Giác Đăng – Kinh Từ Bi

2 - Tháng Tám

Chúng ta tha thứ bất cứ những việc sai trái gì mà người khác đã làm cho chúng ta, đúng như thế chúng ta thích người khác tha thứ những hành động sai trái của chúng ta đã gây ra cho họ. Chúng ta không tìm kiếm sự báo thù. Chúng ta kiềm chế cơn nóng giận, chớ nói hay làm điều gì gây tổn thương hay xúc phạm người đã cư xử tệ với chúng ta. Chúng ta tha thứ, không nên nuôi dưỡng lòng đố kỵ hay không có thiện chí với họ, hãy hiểu rằng tất cả chúng ta ai cũng có lỗi lầm và khuyết điểm.

TK Visuddhàcàra

3 - Tháng Tám

- sự sai biệt giữa người ngu và người trí: "Thành tựu ba pháp, người ngu được biết đến. Thế nào là ba? Thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Thành tựu ba pháp, người trí được biết đến. Thế nào là ba? Thân làm thiện, miệng nói thiện, ý nghĩ thiện" .

Tăng Chi Bộ Kinh I

4 - Tháng Tám

Từ bi là sự bảo vệ tốt nhất; các bậc thầy vĩ đại thời quá khứ đều biết rằng từ bi là nguồn gốc chữa lành mọi bệnh tật. Giả sử bạn bị một chứng bệnh như ung thư hay AIDS. Với cái tâm đầy từ bi, bạn quan tâm đến những bệnh nhân đồng cảnh ngộ thì chắc chắn bạn sẽ gột rửa được cái nghiệp quả tiêu cực đang làm phát sinh và duy trì đau khổ của bạn hiện giờ và trong tương lai.

Ở Tây Tạng từng có nhiều trường hợp lạ thường xảy ra nơi những người mà, khi biết mình sắp chết vì một căn bệnh đến thời kỳ cuối, họ cho hết mọi tài sản và đi đến nghĩa trang chờ chết. Ở đó, họ thực tập việc gánh vác nỗi đau khổ của người khác, và kinh ngạc thay, thay vì phải chết, họ trở về nhà, hoàn toàn khỏe mạnh.

Rogyal Rinpoche

5 - Tháng Tám

Có những cơ sở của niềm tin được đạo Phật tán thán đó là người ta có thể cảm nhận được sự khổ của đời sống, do cảm nhận được cái khổ chân thật của đời sống, người đó đi tìm một đạo chân thật để giải quyết cái khổ này, điều này có nghĩa là dựa trên cái khổ của người hay khổ của mình người ta tìm đến với đạo. Đồng thời chúng ta cũng biết rằng có những người có trí và có thái độ tôn trọng sự thật thì họ cũng thích thú với đạo Phật. Đạo Phật như trong câu chuyện ngày hôm nay chúng ta nói về xác thân, sự phù du huyễn hoá của sắc thân, cái bất tịnh của sắc thân, sự già nua của sắc thân. Những sự thật đó cho dù là những sự thật ta không muốn nhìn, không muốn biết và không muốn nghĩ tới, nhưng nó đã là sự thật. Bởi vì một người tôn trọng sự thật, ưa thích sự thật người đó sẽ thương đạo Phật, rất thương đạo Phật. Không may cho chúng ta là có nhiều người cố gắng để biện giải đạo Phật ở trong một phương tiện xảo ngữ, phương tiện luận lý dài dòng mà người đó quên rằng đạo Phật là tôn giáo tôn trọng sự thật, rất thật, cho dù những hoàn cảnh rất khó để nói lên sự thật thì đạo Phật vẫn nói lên được sự thật và câu kệ ngôn kinh Pháp Cú kệ ngôn 147 là một ví dụ

Hãy nhìn thân mỹ miều
Chất chứa lắm khổ đau
Nhiều lo toan, bệnh tật,
Có gì bền vững đâu

Do vậy với một người nào ý thức được nỗi khổ của mình và của người khác, tìm được con đường thoát khổ. Những ai tôn trọng sự thật, nó là những cơ sở hết sức tốt đẹp để xây dựng niềm tin của mình. Dĩ nhiên câu hỏi này là một câu hỏi rất lớn, niềm tin để xây dựng là không phải là chuyện đơn giản.. Tin vào nghiệp cũng là một cơ sở niềm tin của người Phật tử, tin vào lý nhân quả đâu là khổ đâu là nguyên nhân sanh khổ, đâu là nguyên nhân sanh hạnh phúc, điều đó cũng là cơ sở mà chúng ta không thể không nói đến khi đề cập đến giáo lý nghiệp báo./.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú kệ 147

6 - Thảng Tảm

Những vị Tỳ khuru nhìn những đóa hoa mới nở đẹp thơm ngát sáng nay, bây giờ những cánh hoa đã rơi xuống, Đức Phật nhân đó nói lên một ít ý nghĩa của sự quyết tâm, và ý nghĩa này rất đặc biệt: " như hoa vassikaa rù bỏ sự úa tàn, như vậy hỡi Tỳ khuru hãy đoạn tận tham sân".

Đức Phật chỉ cho sự vô thường của cuộc sống, Ngài đặc biệt dụ cây hoa vassikaa, khi cánh hoa đã úa sào rồi thì sẽ liả cánh, và hoa vassikaa giữa thân cây và cánh hoa xa liả nhau, cánh hoa rơi xuống như vậy, nó là một hình ảnh có thể nói rằng mang một ý nghĩa lớn về sự rù bỏ cái không đáng gìn giữ, cái đáng nhàm đáng chán.

Cánh hoa rù đó được Đức Phật dụ cho tâm tham sân, là cái gì rất kiêu căng, cái gì có thể mang lại nhiều phiền lụy cho đời sống, đây là một điểm ít khi chúng ta nghĩ tới, khi chúng ta giận một người khác, mình nghĩ rằng lòng sân hận nó là một sức mạnh, khi chúng ta bực bội, chúng ta muốn thoả mãn tâm sân của mình, thì mình nghĩ rằng tâm sân là một cái gì đáng để được chịu, đáng để được quý trọng, mà thậm trí chúng ta thấy có lý' lắm, có lý' đến đổi mà chúng ta tin vào tham, tin vào sân, chúng ta đã tin nó không phải

chỉ một ngày, hai ngày, mà cả cuộc đời của mình. Và nói như trong kinh Phật, thì chúng ta đã tin vào tham sân si trong vô lượng kiếp, từ vô lượng kiếp.

Bây giờ khi chúng ta nhìn tham sân si là một hình thái tiêu cực, thì rõ ràng chúng ta đang vẽ một làn ranh mới, và có một thái độ mới đối với sự phiền não của mình.

TT Thích Giác Đăng - kinh Pháp Cú kệ 377

7 - Thág Tám

Do vì tiếp tục quán chiếu về lòng từ bi nên khi thấy ai đau khổ, phản ứng đầu tiên của bạn không phải chỉ là thương hại mà là tình thương người sâu sắc. Bạn cảm thông người đó với sự kính trọng và thậm chí biết ơn. Vì giờ đây bạn biết rằng bất cứ ai làm bạn mở rộng lòng từ bi vì nỗi đau của họ thì thật ra đang cho bạn một trong những món quá quý giá nhất, vì bạn đang được giúp đỡ phát triển đức tính mà bạn cần nhất trong quá trình tiến tới sự ngộ đạo.

Đó là lý do tại sao ở Tây Tạng chúng tôi nói rằng người hành khát đang xin tiền, hay một bà lão bệnh tật làm bạn thương tâm có thể là hoá thân của Phật, hiện ra trên lối đi của bạn để giúp bạn ngày càng tăng trưởng lòng từ bi, và nhờ thế mà hướng tới cõi Phật.

Rogyal Rinpoche - Tặng Thư Sống Chết

8 - Thág Tám

Bình an nằm ngay trong chúng ta, nó ở cùng chỗ với bất an và đau khổ. Không thể tìm bình an trong rừng sâu hay trên đồi cao. Cũng không thể tìm bình an nơi vị thầy khả kính khả ái. ở đâu có đau khổ ở đó có con đường thoát ly.

Làm bất cứ việc gì cũng với tâm xả bỏ. Đừng kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Xả bỏ một ít sẽ có một ít bình an. Xả bỏ nhiều sẽ có nhiều bình an. Xả bỏ hoàn toàn sẽ được bình an hoàn toàn và cuộc đấu tranh với thế gian này đi đến chỗ chấm dứt.

Ajahn Chah - Chẳng là ai cả

9 - Thág Tám

Không kiêu mạn có nghĩa là không so đo. Đối với Đức Phật, không phải khi chúng ta nghĩ rằng mình hơn người, điều đó mới là kiêu mạn. Trong A Tỳ Đàm, tất cả những trạng thái nào khi ta so sánh giữa mình và người: Mình bằng người, hơn người hoặc thua người thì đều là kiêu mạn. Theo cái nhìn của Đức Phật thì ở trong đời không ai có thể so sánh với ai. Đừng nói gì giữa người với người mà cả giữa người với vật. Chúng ta thấy một con Vật, con vật đó là một chúng sanh và chúng ta cũng là một chúng sanh. Trong một giai đoạn nào đó trong tiến trình luân hồi, chúng sanh đó sanh làm loài vật, nhưng mà nó cũng có thể sanh làm loài người. Và sự thể hiện bên ngoài trong một giai đoạn nhất thời không có nghĩa là sự so sánh yếu kém, hơn thua giữa chúng sanh này với chúng sanh khác. Trong vô lượng kiếp luân hồi, chúng sanh huân tập nhiều nghiệp báo mà cũng nhiều thiện ác. Mỗi người đều có tham, sân, si. Ở một căn bản nào đó, tất cả chúng ta đều rất giống nhau.

10 - Tháng Tám

Thứ đến là **bạn với thiện**, và chúng ta nghe lời khuyên của Đức Phật:

"Tại chỗ nào, có những gia chủ hay người lớn lên trong giới đức, đầy đủ lòng tin, đầy đủ giới đức, đầy đủ bố thí, đầy đủ trí tuệ, thiện nam tử làm quen, nói chuyện, thảo luận. Với những người đầy đủ lòng tin, vị ấy học tập đầy đủ lòng tin. Với những người đầy đủ giới đức, học tập đầy đủ giới đức. Với những người đầy đủ bố thí, học tập đầy đủ bố thí. Với những người đầy đủ trí tuệ, học tập đầy đủ trí tuệ".

Ở nơi đây, Đức Phật khuyên vị thiện nam tử nên thân thiện làm bạn với những người lành. Và người lành ở nơi đây được định nghĩa là người có lòng tin, có giới đức, có bố thí, có trí tuệ. Và làm bạn với thiện là học tập đầy đủ lòng tin, học tập đầy đủ giới đức, học tập đầy đủ bố thí, học tập đầy đủ trí tuệ. Nói một cách thiết thực, hạnh phúc chỉ đến với người lành, chỉ đến với người thiện, chỉ đến với người sống một đời sống lành mạnh trong sáng, có giới đức, có đạo đức, có đạo hạnh, có giới hạnh.

HT Thích Minh Châu

11 - Tháng Tám

Trước khi đánh giá ai đó là lỗi lầm sai trái thì chúng ta hãy nhớ lại rằng bản thân mình cũng có lúc sai trái lỗi lầm và người kia không phải lúc nào cũng lỗi lầm sai trái. Hãy giữ lại mọi thứ ở một nửa con số đo lường của mình thôi. Có biết suy nghĩ như vậy chúng ta sẽ không bị các tư tưởng chủ quan của mình đầy ắp. Hoặc khi nghe lại câu chỉ trích của ai đó về mình, chúng ta đừng nông nổi tin tưởng hay phủ bác hoàn toàn. Tức là chỉ giữ lại con số đo năm mươi phần trăm mà thôi. Điều đặc biệt là đừng để nội tâm mình có những phản ứng không cần thiết để rồi bị đau khổ. Mọi sự không có gì là tuyệt đối: Rất có thể từng người có liên quan rong chuỗi dài thông tin kia đã thêm thắt vào đó một ít tư ý. Nói vậy có nghĩ là chúng ta đừng bao giờ bị mắc bẫy trong cái suy nghĩ của người khác. Quý vị hãy nhớ lại xem chúng ta thường nổi giận trước khi tìm ra căn cội của vấn đề chính bằng sự suy nghĩ cẩn thận của mình. Đại khái, hãy luôn tỉnh táo và sáng suốt trước khi muốn làm điều gì đó.

Tỳ kheo Gavesako - Hãy nói về đau khổ

12 - Tháng Tám

Đối với hầu hết chúng ta, nghiệp lực và cảm xúc tiêu cực che mờ khả năng nhìn thấy bản tánh chân thực của ta cũng như bản chất của thực tại. Hậu quả là ta bám víu vào hạnh phúc và đau khổ, xem chúng là thật, rồi bằng những hành động vụng về và mê muội ta tiếp tục gieo mầm tái sinh. Các hành động đó kèm giữ ta trong vòng tròn sinh tử luân hồi bất tận. Vì vậy, *mọi điều rủi ro là trong cái cách mà ta bây giờ sống thế nào vào chính lúc này: Cách mà bây giờ ta sống có thể trả giá bằng toàn bộ tương lai.*

Đây là lý do thật sự và cấp thiết khiến giờ đây ta phải chuẩn bị để an bài cái chết một cách sáng suốt, để biến đổi tương lai nghiệp quả của ta, và để tránh bị kịch rơi vào ảo

tưởng hết lần này đến lần khác rồi lặp lại vòng sinh tử đau khổ. Kiếp sống này chỉ là thời điểm và địa điểm duy nhất để ta có thể chuẩn bị, và chúng ta chỉ có thể thật sự chuẩn bị nhờ tu tập tâm linh: Đây là thông điệp không thể trốn thoát được thuộc phân giới tự nhiên của kiếp sống này.

Rogyal Rinpoche - Tạng Thư Sống Chết

13 - Tháng Tám

Hãy nhận biết điều gì tốt điều gì xấu, dầu bạn đang du hành hay đang định cư ở một chỗ nào. Không thể tìm thấy bình an trên đồi cao, trong rừng sâu hay trong hang động. Dầu có đi đến nơi Phật thành đạo đi nữa cũng không tới gần chân lý hơn.

Tìm kiếm những gì bên ngoài chúng ta chỉ là sự so sánh và phân biệt. Không thể tìm kiếm hạnh phúc bằng cách này. Không thể tìm kiếm hạnh phúc bằng cách truy tầm cho ra một người hay một vị thầy hoàn hảo. Đức Phật dạy chúng ta phải tìm kiếm giáo pháp, tìm kiếm chân lý chứ đừng tìm kiếm người nào.

Ajahn Chah - Chẳng có ai cả

14 - Tháng Tám

Đức Thế Tôn đã nói: Một khúc gỗ muốn trôi ra biển cả, nhưng nếu nó bị mắc cạn thì sẽ không trôi đến đâu cả. Hễ tâm kiêu mạn phát sinh trong lòng người nào thì người đó không tiến hóa được. Tại sao? Nếu mình thấy mình hơn người thì mình sẽ không tiến hóa được. Nếu thấy mình thua người thì mình sẽ bị mặc cảm và cũng không tiến hóa được. Và khi đem so sánh mình với người thì đó là một tâm trạng khó phân biệt. Lấy cái hơn, cái thua làm trọng, lấy thông minh trí tuệ làm trọng, cái giàu cái nghèo làm trọng, cái đẹp cái xấu làm trọng thì như vậy ở trong sự kiêu mạn đó, lòng từ không thể nào phát triển. Như vậy đức tánh từ hay sự phát triển lòng từ phải được thực hành song song với đức tánh không kiêu mạn. Do đó Đức Thế Tôn đề cập đến: " Hiền hòa, không kiêu mạn" là những đức tánh giúp hành giả phát triển tốt đẹp lòng từ.

TT Giác Đăng - Từ Bi Kinh

15 – Tháng Tám

Khi bạn đã học hỏi , thông qua sự tu tập có phương pháp, để làm cho cuộc sống giản dị, và do đó đã thực hành chánh niệm, rồi thông qua điều này, buông bỏ tình hung hăng, chấp thủ và tính tiêu cực trong con người của bạn, sự sáng suốt của tuệ giác có thể từ từ hé rạng. Và trong ánh mặt trời, tầm nhìn bên trong này có thể cho bạn thấy, rõ ràng và tức thì, những công trình tinh tế nhất của tâm trí lẫn bản chất của thực tại.

Rogyal Rinpoche - Tạng Thư Sống Chết

16 – Tháng Tám

Nếu chúng ta tự cảm thấy rằng những gì` trong cuộc sống này, chúng ta sinh hoạt quá nhiều để cho tâm của chúng ta bị giao động, mất sự an lạc yên tịnh, thì tự chúng ta phải

cứu lấy, tự chúng ta cũng hãy làm như là một con voi dhammapala, mà Đức Phật đã thuyết trong bài kệ trước. Một khi con voi này nó đã tự rút ra khỏi vũng bùn thì nó sẽ tiến về phía trước, và khi con voi này bị sa lầy thì không ai có thể giúp được nó, ngoại trừ bản thân của nó và tâm ý của nó mà thôi, người ta chỉ gọi ý bằng cách đánh trống trận ở xa, dựng cờ phướn để khiêu khích nó, nhưng tự nó phải dùng hết sức lực rút chân khỏi chỗ bùn lầy như thế nào. thì chúng ta cũng vậy, tất cả sự khổ đau phiền lụy của cuộc đời cũng giống như những đám bùn lầy, và tự chúng ta phải rút chân ra khỏi đám bùn lầy đó, chứ còn nếu chúng ta trông cậy vào người khác, chắc chắn chúng ta sẽ không bao giờ rút chân ra khỏi đám bùn lầy đau khổ này, người khác họ còn bị chi phối chính bản thân họ, có đâu họ có thể lo cho mình được, cho nên người Phật tử tu tập lúc nào chúng ta cũng phải chú ý, để chúng ta có thể tự quyết định vận mạng của chính mình.

TT Trí Siêu - Kinh Pháp Cú kệ 378

17 – Tháng Tám

Tâm này, này các Tỷ-kheo, là sáng chói, nhưng bị ô nhiễm bởi các cấu uế từ ngoài vào.

Tâm này, này các Tỷ-kheo, là sáng chói. Và tâm này bị ô nhiễm bởi các cấu uế từ ngoài vào. Kẻ phàm phu ít nghe, không như thật rõ biết tâm ấy. Do vậy, Ta nói rằng tâm kẻ phàm phu ít nghe, không tu tập được.

Tâm này, này các Tỷ-kheo, là sáng chói. Và tâm này được gột sạch các cấu uế từ ngoài vào Bậc Thánh đệ tử nghe nhiều, như thật rõ biết tâm ấy. Do vậy, Ta nói rằng tâm bậc Thánh đệ tử nghe nhiều có được tu tập.

Tăng Chi Bộ Kinh – Kinh Sáng Chói

18 - Tháng Tám

Này các Tỷ-kheo, hãy từ bỏ bất thiện, này các Tỷ-kheo, từ bỏ bất thiện có thể làm được. Nếu từ bỏ bất thiện không thể làm được thì ta đã không nói như sau : "Này các Tỷ-kheo, hãy từ bỏ bất thiện". Vì rằng, này các Tỷ-kheo, từ bỏ bất thiện có thể làm được, do vậy Ta mới nói rằng : "Này các Tỷ-kheo, hãy từ bỏ bất thiện". Và nếu, này các Tỷ-kheo, từ bỏ bất thiện đưa đến bất hạnh, đau khổ, thì ta không nói như sau : "Này các Tỷ-kheo, hãy từ bỏ bất thiện". Và này các Tỷ-kheo, vì từ bỏ bất thiện đưa đến hạnh phúc, an lạc, nên Ta đã nói như sau : "Này các Tỷ-kheo, hãy từ bỏ bất thiện".

Này các Tỷ-kheo, hãy tu tập thiện. Này các Tỷ-kheo, tu tập thiện có thể làm được. Nếu tu tập thiện không thể làm được thì ta đã không nói như sau : "Này các Tỷ-kheo, hãy tu tập thiện". Vì rằng, này các Tỷ-kheo, tu tập thiện có thể làm được, do vậy Ta mới nói rằng : "Này các Tỷ-kheo, hãy tu tập thiện". Và nếu, này các Tỷ-kheo, tu tập thiện đưa đến bất hạnh, đau khổ, thì ta không nói như sau : "Này các Tỷ-kheo, hãy tu tập thiện". Và này các Tỷ-kheo, vì tu tập thiện đưa đến hạnh phúc, an lạc, nên Ta đã nói như sau : "Này các Tỷ-kheo, hãy tu tập thiện".

Tăng Chi Bộ Kinh - Kusala Sutta

19 - Tháng Tám

Đức Phật nói một người lục căn luôn trong sáng tức là đối với sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, người đó không hề cảm thấy khoái lạc đến độ mất đi sự quân bình của đời sống. Như vậy, chúng ta là người sống trong cuộc đời này, mắt phải thấy, tai phải nghe, mũi phải ngửi, lưỡi phải liếm, thân phải xúc chạm và ý phải suy nghĩ. Dĩ nhiên, chúng ta sẽ tìm trong những điều đó những cái khả ái, khả ý, có những cái đáng hoan hỷ, đáng ưa thích. Nhưng để giữ lục căn luôn trong sáng, chúng ta nên tiết độ ở mức vừa phải. Thấy tranh thì cũng thích, thấy cảnh thì cũng thường thức mà ở mức vừa phải, đừng quá đam mê. Khi đã lệ thuộc, đã bám víu rồi thì chắc chắn đời sống chúng ta sẽ nghiêng về hướng đó và chúng ta không thể phát triển về hướng khác được. Sáu cảnh chi phối chúng ta rất nhiều, đối với chúng nó ta nên giữ tâm quân bình để có thể sống không lệ thuộc. Có như vậy mới phát triển được tâm Từ.

TT Giác Đăng - Từ Bi Kinh

20 - Tháng Tám

Bình an nằm ngay trong chúng ta, nó ở cùng chỗ với bất an và đau khổ. Không thể tìm bình an trong rừng sâu hay trên đồi cao. Cũng không thể tìm bình an nơi vị thầy khả kính khả ái. ở đâu có đau khổ ở đó có con đường thoát ly.

Làm bất cứ việc gì cũng với tâm xả bỏ. Đừng kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Xả bỏ một ít sẽ có một ít bình an. Xả bỏ nhiều sẽ có nhiều bình an. Xả bỏ hoàn toàn sẽ được bình an hoàn toàn và cuộc đấu tranh với thế gian này đi đến chỗ chấm dứt.

Ajahn Chac - Chẳng có ai cả

21 - Tháng Tám

Cuộc đời, như Đức Phật nói với chúng ta, ngắn ngủi như một tia chớp. Song như Wordsworth nói: “Cuộc đời quá đỗi nặng nề đối với chúng ta. Kiếm tiền và tiêu pha làm hao tổn mọi năng lực của ta”. Chính cái việc tàn phá năng lực này phản bội sự tinh túy của chúng ta, ruồng bỏ cơ hội tuyệt diệu mà kiếp sống này ban tặng chúng ta để hiểu biết và thể hiện bản chất giác ngộ của chúng ta – có lẽ là điều đau lòng nhất về kiếp người. Điều mà những tôn sư muốn nói với chúng ta chủ yếu là hãy ngưng lừa phỉnh bản thân: Chúng ta sẽ học được điều gì, nếu vào lúc chết, chúng ta không biết mình thật sự là ai?

Royal Rinpoche - Tạng Thư Sống Chết

22 - Tháng Tám

Lục căn luôn trong sáng thì chắc trí tuệ càng hiển lộ. Một khu vườn có quá nhiều cỏ dại, cây độc thì ở đó cây lành, trái ngọt không sanh sôi nảy nở được. Người nào muốn trí tuệ phát triển trong khu vườn của mình thì những phiền não, ác pháp phải được lắng đọng, được gạn sạch để cây lành, trái ngọt tăng trưởng. Trí tuệ không thể phát triển trong điều kiện tán loạn, lao chao. Trí tuệ chỉ phát triển trong những tâm hôn bình tĩnh. Trí tuệ không thể phát triển trong một tâm hôn có quá nhiều dính mắc mà chỉ phát triển trong tâm hôn trong đối nhu nhuyễn, xả ly. Đây là một ví dụ cụ thể cho ta thấy Phật đề cập đến lòng từ đi đôi với trí tuệ. Lòng Từ không phải là một thứ xa xỉ phẩm của đời sống tinh

thần. Lòng từ là một sự trưởng thành thực sự của đời sống. Một người có thể nhìn cuộc đời với ánh mắt thương yêu là tâm hồn người đó đã trưởng thành rất nhiều. Sự trưởng thành ở đây có nghĩa là có một sự hiểu biết rất là già dặn. Có nhiều chướng duyên, như sự kỳ thị, cũng làm chúng ta ngăn ngại lòng Từ. Muốn hết sự kỳ thị, chúng ta cần trình độ trưởng thành về văn hóa, một trí tuệ rất là sắc bén thì mới vượt được khỏi biên giới của sự kỳ thị.

TT Giác Đăng - Từ Bi Kinh

22 - Tháng Tám

Có hai loại đau khổ: đau khổ dẫn đến đau khổ hơn và đau khổ dẫn đến chấm dứt đau khổ. Đau khổ đầu tiên là chấp giữ những gì ưa thích và chán bỏ những gì không ưa thích. Đau khổ thứ hai là can đảm và trì chí theo dõi sự không ngừng thay đổi của các cảm giác: hạnh phúc, đau khổ, vui vẻ, buồn chán, vừa lòng, phật ý... Đau khổ này dẫn đến chỗ bình an.

Chúng ta muốn tìm một con đường dễ dàng. Nhưng không có đau khổ thì không có trí tuệ. Để cho trí tuệ chín muồi bạn phải ngã đổ và khóc than nhiều lần trong khi hành thiền.

Ajahn Chah Chẳng có ai cả

23- Tháng Tám

Bậc vô sanh có còn đau khổ không?

Đức vua hỏi:

- Bậc Vô sanh, nghĩa là người đã Niết bàn, có còn đau khổ chút ít nào không, thưa đại đức?

- Một chút ít thọ khổ ấy cũng không có, tâu đại vương!

- Vậy thì trong đời này, các ngài chứng ngộ lý Vô sanh rồi có còn thọ khổ chút ít không?

- Thọ khổ nơi thân thì còn mà thọ khổ trong tâm thì không, tâu đại vương!

- Tại sao thế?

- Thân còn thọ khổ vì thân còn bị già, bị bệnh, còn bị sự biến hoại đổi khác do các định luật tự nhiên chi phối như định luật sinh học, định luật khí hậu, thời tiết, nắng mưa v.v... Tâm không còn thọ khổ nữa là do tâm ấy đã dập tắt tất cả mọi nguyên nhân tạo tác đau khổ: ấy là vô minh, ái dục!

- Giác ngộ, giải thoát rồi mà còn đau khổ nơi thân, thế sao các ngài không Niết bàn đi?

- Tâu đại vương! Các ngài chưa Niết bàn vì các ngài chẳng tham cầu sự sống mà cũng chẳng bất bình, chán ghét sự sống. Các bậc A-la-hán ấy họ sống an nhiên, tự tại giữa cuộc đời, còn duyên thì đến, hết duyên thì đi. Trái cây kia chưa đúng thời, chưa chín thì họ chẳng mong chín mau, chín vội bao giờ! Cho nên tôn giả Xá-lợi-phất thuở còn sinh

tiền, có câu kệ ngôn sau:

"	-	<i>Tịch</i>	<i>diệt</i>	<i>chẳng</i>	<i>ua</i>	<i>thích</i>
<i>Mà</i>		<i>sự</i>	<i>sống</i>	<i>cũng</i>		<i>không</i>
<i>Chẳng</i>		<i>hy</i>	<i>câu</i>	<i>tham</i>		<i>luyến</i>
<i>Chẳng</i>		<i>trái</i>	<i>ý</i>	<i>ngịch</i>		<i>lòng</i>
<i>Còn</i>		<i>duyên,</i>	<i>thời</i>	<i>thì</i>		<i>ở</i>
<i>Hết</i>		<i>duyên,</i>	<i>thời</i>	<i>thì</i>		<i>đi</i>
<i>Không,</i>		<i>vô</i>	<i>tướng,</i>	<i>vô</i>		<i>tác</i>
<i>Tùy hữu vi, vô vi!"</i>						

Đức vua Mi-lan-đà cảm thán thốt lên:

- Hay thay! Tuyệt vời thay! trẫm đã hiểu.

24 - Tháng Tám

Tất cả nhân loại đang sống trong cõi đời này, thường có tánh sai biệt như người sống thiện hạnh, người sống ác hạnh, tâm tánh đa dạng, nơi đây chỉ tóm tắt 4 loại tương xứng với sở hành của mọi người là:

1. Một số người trong thế gian này thích hành thiện.
2. Có một số người trong thế gian này vừa hành thiện cũng vừa hành ác.
3. Có một số người trong thế gian này thường hành ác hơn hành thiện.
4. Có một số người trong thế gian này chỉ chuyên về hành ác.

Cả bốn hạng người này, hạng thứ nhất trong lúc lâm chung thường nhớ đến việc thiện mà mình làm, do đó hạng người này thoát khỏi bốn cõi khổ.

Còn hạng người thứ hai, nếu không tự mình nhớ tưởng đến điều thiện được, có thân quyến nhắc nhở cho nhớ được điều thiện đã làm, cũng có thể giúp cho thoát khỏi khổ cảnh được. Ngoại trừ người ấy, tự mình không nhớ đến điều thiện mà mình đã làm, và cũng không có người thân nào nhắc nhở cho mà chỉ mang nỗi buồn phiền hay hối tiếc. Với tâm trạng như thế, người ấy sẽ không thoát khỏi khổ cảnh được.

Còn hạng người thứ ba, do tự mình tạo bất thiện nghiệp nhiều hơn thiện nghiệp, cho nên khó tưởng đến điều thiện, ngoại trừ nhận được sự giúp đỡ của người khác, mà người giúp đỡ này phải hết sức khéo léo, thì người ấy mới có thể thoát khỏi khổ cảnh được, nếu chỉ là sự giúp đỡ thông thường thì người ấy không thể an trú trong điều thiện được, khi ấy hạng người này chắc chắn rơi vào khổ cảnh.

Còn hạng người thứ tư, thường không thoát khỏi khổ cảnh, ngoại trừ Đức Chánh-Đẳng-Giác, bậc Thượng-Thinh-Văn hoặc bậc Đại-Thinh-Văn mới giúp đỡ được, và muốn nhận được sự giúp đỡ từ các vị ấy, người đó phải có Kusala aparāpariyavedaniyakamma "nghiệp có mãnh lực nhiều, tức là thiện nghiệp mà mình thường tạo trong đời quá khứ".

Chú giải Người và cõi – Tỳ khưu Thiện Phúc

25 - Tháng Tám

Mọi người đều muốn Niết bàn, nhưng nếu ta nói cho họ biết rằng Niết bàn chẳng có chi cả thì họ sẽ bắt đầu suy nghĩ. Nhưng Niết bàn thực sự là chẳng có gì cả, hoàn toàn không có gì cả. Hãy nhìn xem cái mái nhà, cái nền nhà này. Thử nghĩ rằng mái nhà là cái có, cái hiện hữu và nền nhà cũng là cái có, cái hiện hữu. Bạn có thể đứng trên mái nhà hay trên nền nhà, nhưng bạn không thể đứng ở khoảng không giữa mái nhà và nền nhà. ở đâu không có cái có thì ở đó trống không. Nếu nói một cách trực tiếp, ta nói Niết bàn là sự trống không này. Nghe nói như vậy, người ta sẽ thụt lùi một bước. Họ không muốn tiến tới. Họ sợ vào Niết bàn sẽ không còn nhìn thấy con cái và thân bằng quyến thuộc. Bởi thế mỗi khi chúng tôi chúc phúc cho thiện tín, cầu mong các thiện tín sống lâu, sắc đẹp, yên vui và sức mạnh thì họ sẽ rất sung sướng. Nhưng nếu bắt đầu nói với họ về sự xả bỏ và trống không thì họ chẳng muốn nghe. Có khi nào bạn thấy một người già, già khụm, có sắc đẹp, khỏe mạnh và yên vui không? Nhưng khi chúng tôi chúc họ sống lâu, sắc đẹp, an vui, sức mạnh thì tất cả đều vui mừng và hài lòng. Họ đã dính mắc vào sự có, sự trở thành; dính mắc vào sinh và tử. Họ muốn đứng ở trên mái nhà hay ở trên nền nhà, hiếm có người nào dám đứng ở giữa khoảng trống không.

Ajahn Chah - Chỉ là một cội cây thôi

26 - Tháng Tám

Khi chúng ta ra ngoài, gặp chuyện pháp nạn, chuyện gian nguy thì tâm hồn chúng ta mạnh mẽ lắm. Tại vì sao? Vì trong hoàn cảnh đó, ta khởi tâm anh hùng, làm người hùng trong cuộc rất mạnh mẽ. Nhưng chính những cái nhỏ nhặt của đời sống lại làm mất hùng khí của ta. Điều đó là điều chúng ta vẫn thường thấy. Sấm, sét, mưa bão không làm cho con khỉ rớt xuống được nhưng mà gió nhẹ, làm cho nó run thì nó rớt xuống liền. Chúng ta thường bị rớt như vậy. Do đó khi quý vị tu tập lòng Từ thì phải có cái gì để bảo vệ nó, để tu dưỡng nó. Giống như cái cây, không thể trồng xuống rồi tự nhiên lớn được, mà phải chăm sóc, có phân, có đất, có khí hậu thích hợp, nếu không thì nó sẽ tàn úa đi. Theo Đức Phật chúng ta phát triển lòng từ, phải canh chừng nó, canh chừng bằng cách nào?

<i>Như</i>	<i>mẹ</i>	<i>giàu</i>	<i>tình</i>	<i>thương,</i>
<i>Suốt</i>	<i>đời</i>	<i>lo</i>	<i>che</i>	<i>chở,</i>
<i>Đưa</i>	<i>con</i>	<i>một</i>	<i>của</i>	<i>mình,</i>
<i>Hãy</i>	<i>phát</i>	<i>tâm</i>	<i>vô</i>	<i>lượng,</i>
<i>Đến</i>	<i>tất</i>	<i>cả</i>	<i>sinh</i>	<i>linh,</i>
<i>Từ</i>	<i>Bi</i>	<i>gieo</i>	<i>cùng</i>	<i>khắp,</i>
<i>Cả</i>	<i>thế</i>	<i>gian</i>	<i>khổ</i>	<i>ãi,</i>
<i>Trên</i>	<i>dưới</i>	<i>và</i>	<i>quanh</i>	<i>mình,</i>
<i>Không</i>	<i>hep</i>	<i>hòi</i>	<i>oan</i>	<i>trái,</i>
<i>Không hờn giận căm thù,</i>				

TT Giác Đăng - Từ Bi Kinh

27 - Tháng Tám

Trên thế giới có nhiều giải thích về con người và đời sống chung quanh mình. Do vì trong những cách giải thích đó có những người giác ngộ, trong đó có những kẻ phạm phu. Cho đến ngày hôm nay vấn đề sanh tử luân hồi là một vấn đề lớn trong tư tưởng của nhân loại. Ở đây chúng ta tìm hiểu vấn đề tái sinh theo quan điểm của Phật giáo. Một lần có vị thanh niên tên là Vesa hỏi đức Phật “Bạch Đức thế Tôn tại sao cũng đều là con người sanh ra đời nhưng có người đẹp người xấu, người giàu người nghèo, người khoẻ mạnh người yếu v.v.. Đức Phật nói rằng tất cả đều phân định bởi nghiệp hay nói cách khác là do những hành vi, những suy nghĩ của chúng sanh mà có sự phân chia khác nhau như vậy. Đức Phật nói về nghiệp Ngài nói trong tất cả suy nghĩ của mình thì chủ tâm được gọi là nghiệp. Câu Phật ngôn nói là:” Nay các tỷ kheo ta nói nghiệp tức là sự chủ tâm”. Cái hình thức không quan trọng nhưng chủ ý của mình là yếu tố quyết định cái thiện và cái ác. Nếu chúng ta chỉ bỏ ra một đồng thôi nhưng với một thiện ý thì đó gọi là thiện nghiệp, Nếu chúng ta bỏ ra 1000 cây vàng với chủ tâm xấu thì đó là ác nghiệp. Chứ không phải bỏ ra số tiền lớn được gọi là thiện. Chỉ kể là tài sản ít nhiều theo cái nhìn của mình thôi, theo quan điểm của Phật giáo nhất là vấn đề nghiệp báo thì phải kể là sự chủ tâm..

Đ Đ Pháp Nhiên - Hiện tượng tái sinh

28 - Tháng Tám

Đức Phật, lúc sắp nhập diệt giữa chốn thiên nhiên dưới hai tàng cây sala trong rừng, cũng bảo A nan đừng khóc lúc ngài nhập diệt. Ngài nói người nào có trí tuệ và lòng thanh tịnh sẽ chấp nhận sự thật là cái chết và sự xa lìa tất cả những gì mình thương yêu là điều không thể tránh khỏi. Đức Phật nhắc nhở rằng chúng ta phải thiền tập tinh giác để đạt được trí tuệ, và trí tuệ này sẽ giúp chúng ta đối diện cái chết với sự thanh thản. Ngài nói với chư tăng: "Cho nên các ông phải tự tu tập chính mình: Chúng ta phải gặp cái chết với sự tỉnh giác và trầm tĩnh." Và lời nói cuối cùng của đức Phật là: "Mọi pháp hữu vi đều vô thường. Hãy tận lực, liên tục chuyên cần."

TK Visuddhàcàra – Loving and Dying

29 - Tháng Tám

Quả thật gay go để an trụ thành thoi trong bản chất của tâm, dù chỉ trong phút chốc, hướng hồ giải thoát khỏi một ý nghĩ hay cảm xúc đơn lẻ khi nó nổi lên. Chúng ta thường cho rằng chỉ vì về mặt trí thức chúng ta hiểu điều gì đó, hoặc nghĩ là chúng ta hiểu, chúng ta thực sự nhận rõ nó. Đây là một ảo tưởng lớn. Nó đòi hỏi sự chín chắn mà chỉ sau nhiều năm lắng nghe, quán chiếu, thiền định, và tu luyện kiên trì mới có thể chín muồi

Rogyal Rinpoche - Tặng thư sống chết

30 - Tháng Tám

Cái gì dẫn dắt đi tái sanh?

Đức vua hỏi:

- Cái gì dẫn dắt chúng sanh đi tái sanh, thừa đại đức?
- Là *danh, sắc*, tâu đại vương!
- Nghĩa là danh sắc của con người cũ này sanh trở lại?
- Không phải vậy, tâu đại vương! Chính danh sắc này làm các việc thiện ác; và chính do năng lực của nghiệp thiện ác ấy mà một danh sắc khác kế tục được sanh ra để nhận lãnh quả phước hoặc tội đã tạo tác.
- Nếu danh sắc cũ mà không sanh trở lại, thì đời này làm ác, đời sau đâu có chịu tội báo? Và như thế có nghĩa là mình đã thoát khỏi luân hồi sinh tử sao?
- Không phải vậy, tâu đại vương! Chỉ có người không còn gây nhân thiện ác mới chấm dứt tái sanh, chứ nếu còn gây nhân thiện ác thì sẽ sanh trở lại để thọ nhận quả báo, vòng sinh tử vì thế sẽ tiếp nối mãi không ngừng. Danh sắc cũ và danh sắc mới cũng chính là mình đây chứ không phải ai khác.

Kinh Milanda

9

Tháng Chín

Tháng Chín

1 - Tháng Chín

Phật muốn cho chúng ta biết một điều rõ rệt là trong tất cả những thiện pháp, nếu thiện pháp nào mà chúng ta phát triển được ưu việt, có lòng từ bi trong đó, thì đều là nguyên nhân đưa đến giải thoát hết. Cũng giống như quý vị đến xứ sở này, nhất nghệ tinh thì nhất thân vinh, có nghề thì chúng ta làm ra tiền. Mà có tiền thì cuộc sống cũng giống nhau. Như một người khát nước, thì dù đi mua nước hay đào nước, lấy nước bằng cách này hay cách khác để tìm được nước, thì khi uống vào trạng thái "Đã khát" cũng đều giống nhau hết. Cũng vậy, trong vấn đề tu tập các pháp môn, hễ lòng từ được phát triển thì nó sẽ lôi kéo nhiều thiện pháp khác. Hễ quý vị tu được một điều thiện thì những điều thiện khác tự nó sẽ có cơ hội để phát triển.

Chúng ta lấy thí dụ một vị Bồ Tát. Không có kiếp nào mà Ngài làm trọn vẹn mười pháp Ba La Mật hết. Hễ tu về Bồ thí thì nặng về bố thí. Nếu tu hạnh trì giới thì nặng về trì giới, tu về thiền thì nặng về tham thiền. Nhưng hễ tu một hạnh thì những hạnh khác, dù không mạnh bằng, đều cũng tốt như nhau hết. Tuy nhiên hạnh Từ bi thương người là hạnh dễ tu nhất. Nó cũng tương đối dễ, không phải là khó lắm so với các thiện pháp khác như bố thí, trì giới v.v... Nếu quý vị cảm thấy hoan hỷ, nếu quý vị thấy có thể phát triển được thì đó cũng là một đạo lộ giải thoát.

TT Giác Đăng - Từ Bi Kinh

2 - Tháng Chín

Đối với vấn đề tái sinh cũng như vấn đề nhân quả chúng ta có thể khái quát tất cả mọi thứ đều có nhân của nó chứ không phải tự nhiên mà nó có ngay cả những vật vô tri giác như cái bàn cái ghế không phải do ngẫu nhiên mà có, nó cũng từ nhân duyên từ nhà sản xuất, vật liệu, thiết kế, bàn tay người thợ, bằng những người mua bán, nó mới có mặt ở đây. Như vậy đối với con người phức tạp chúng ta không lan man những vấn đề nhỏ nhặt mà nắm một cách tổng quát là mọi sự đều có nhân và quả của nó, chứ không thể tự nhiên mà có. Đó là quan điểm về nhân quả trong vấn đề tái sinh. Mọi kiếp sống đi qua như vậy đều do một mầm mống tái sinh trong đời quá khứ và vấn đề tu tập là làm sao ta đoạn tận được mầm mống đó..

Đ Đ Pháp Nhiên - Hiện tượng tái sinh

3 - Tháng Chín

Thời gian và không còn thời gian

Đức vua lại hỏi tiếp:

- Đại đức vừa nói đến thời gian, rồi lại còn nói thời gian dài vô cùng tận, điều ấy được hiểu như thế nào?

- Thừa, thời gian thường trải qua ba thì: quá khứ, hiện tại, vị lai. Quá khứ thì vô thì (*không có khởi đầu*) vị lai thì vô chung (*không có chấm dứt*), nên nói quá khứ, vị lai đều vô cùng, vô tận; còn hiện tại thì chỉ là cái chớp mắt thoáng trôi, đại vương nên có ý niệm về thời gian như vậy.

- Cả ba thì quá khứ, hiện tại, vị lai tức là thời gian; và thời gian này luôn luôn hiện hữu và chi phối tất cả chúng hữu tình, có phải vậy không thừa đại đức?

- Có khi có, có khi không, tâu đại vương!

- Trường hợp nào không có thời gian, không còn thời gian?

- Trường hợp những người đã dập tắt tất cả pháp hành, tức là pháp hữu vi, tạo tác, đã chấm dứt mọi nguyên nhân sanh tử thì không còn diễn tiến trong thời gian, không còn bị quy định trong thời gian, không còn bị chi phối bởi thời gian. Nói cách khác, các vị Thánh nhân đặc đạo họ sống không có thời gian. Họ vô sanh vậy.

- Trường hợp nào là có?

- Trường hợp tạo tác, còn pháp hành, còn gây nhân thiện ác; nghĩa là còn thọ nhận quả báo từ đời này sang kiếp kia là còn thời gian. Nói cách khác, thời gian đồng nghĩa với tử sinh và luân hồi vô tận vậy.

- Rõ ràng lắm, tri ân đại đức.

Kinh Milanda

4 - Thág Chín

Một cây ăn trái đang nở hoa. Thình thoảng một cơn gió nhẹ thoảng qua. Hoa rơi lác đác trên mặt đất. Một số nụ còn lại phát triển thành những trái cây nhỏ. Một trận gió nữa lại thổi qua và một số trái non rơi rụng. Một số trái còn lại lớn dần và hườm chín. Một số khác chín mùi trước khi rụng.

Con người cũng vậy, như hoa và trái trước cơn gió. Rồi cũng sẽ rơi rụng trong từng lứa tuổi của cuộc đời, một số người chết ngay lúc còn trong bụng mẹ, một số lìa đời vài ngày sau khi sinh, một số sống được vài năm rồi chết khi chưa đạt đến tuổi trưởng thành, một số chết vào lúc tuổi thanh xuân, một số đến tuổi già rồi mới chết. Hãy trầm tư về cuộc sống của con người, liên tưởng đến bản chất của trái cây trước gió.

Chúng ta thấy hoa, trái và cả chúng ta đều không vững bền. Tâm chúng ta cũng vậy, khi pháp trần sinh khởi thổi và quét qua tâm, thì tâm rơi như trái cây rơi rụng. Đức Phật hiểu rõ bản chất không vững bền của sự vật, Ngài quán sát hiện tượng của trái, hoa trước gió và nghĩ đến các đệ tử của ngài: Tỳ Kheo và Sa Di. Ngài thấy rằng tất cả đều có cùng bản chất không vững bền. Đó là bản chất chung của mọi sự, mọi vật, mọi pháp trần. Làm sao có ngoại lệ?

Ajahn Chah - Chỉ là một cột cây thôi

5 - Thág Chín

Đôi khi trong đời sống chúng ta, có một chút bó buộc cũng rất ích lợi, và nếu đó là sự ràng buộc của lòng từ, do chính mình lựa chọn thì đó là một phước duyên chứ không phải một điều cay đắng. Nếu vì bị ràng buộc mà cảm thấy cay đắng thì cũng chỉ là chuyện nhất thời. Chúng tôi cầu nguyện cho tất cả chúng ta, trong đời sống tu của mình sẽ có được những sự ràng buộc. Chính những ràng buộc đó sẽ cứu vớt chúng ta trong những giai đoạn yếu đuối nhất. Cầu mong Tam Bảo gia hộ quý vị!

TT Giác Đăng - Từ Bi Kinh

6 - Thág Chín

Cuộc đời, như Đức Phật nói với chúng ta, ngắn ngủi như một tia chớp. Song như Wordsworth nói: “ Cuộc đời quá đỗi nặng nề đối với chúng ta. Kiếm tiền và tiêu pha làm hao tổn mọi năng lực của ta”. Chính cái việc tàn phá năng lực này phân bội sự tinh túy của chúng ta, ruồng bỏ cơ hội tuyệt diệu mà kiếp sống này ban tặng chúng ta để hiểu biết và thể hiện bản chất giác ngộ của chúng ta – có lẽ là điều đau lòng nhất về kiếp người. Điều mà những tôn sư muốn nói với chúng ta chủ yếu là hãy ngưng lừa phỉnh bản thân: Chúng ta sẽ học được điều gì, nếu vào lúc chết, chúng ta không biết mình thật sự là ai?

Rogyal Rinpoche - Tặng thư sống chết

7 - Thág Chín

Phần thứ ba là nỗi khổ của vòng tái sinh luân hồi. Thật sự mình luân hồi cũng có nhiều chuyện vui, nhưng mình không nói đến chuyện vui mà nói về nỗi khổ. Không phải là mình bi quan nhưng thật tế nó là như vậy. Trong bài kinh Chuyển pháp luân Đức Phật kể có mấy loại khổ: sanh khổ, bệnh khổ, già khổ, chết khổ. Trong các loại khổ sinh lão bệnh tử, thương phải xa, ghét phải gần, chúng ta thấy cái nào cũng khổ trừ cái loại đầu tiên là cái sinh. Đó là điều mình ít chú ý nhất. Việc sinh đối với một số người là đáng mừng, bởi vậy mình mới ăn sinh nhật. Cái mà mình mừng thì trong các loại khổ Đức Phật kể là đầu tiên. Theo tiến trình diễn tiến thì sinh trước rồi già bệnh chết . Không phải hoàn toàn như vậy. Ba cái già bệnh chết đều do sinh mà ra . Cái sinh không phải sinh bản thân mình không mà sinh cả ba loại này. Thật sự cái chết không nhiều chuyện bằng cái sinh. Chúng ta sinh ra lớn lên có gia đình , có đủ thứ do từ cái sinh. Chúng ta nên chú ý đọc thẳng vào chánh tạng, Đức Phật khi nói đến cái khổ sinh tử bệnh lão không nói riêng ở cõi nào hết. Đôi khi mình giải thích cái sinh là 9 tháng trong lòng mẹ rồi chú bé ra đời, lúc còn nhỏ phải chịu đau khổ khát sữa bồn giận cha mẹ, tức mà nói không được v.v...Đó là hoàn cảnh chúng sanh ở loài người. Đối với chư thiên và các loài hoá thân họ không trải qua như vậy, tuy nhiên Đức Phật nói rằng sự có mặt của các loài Chư Thiên khi sinh ra và chết đi hình dáng chỉ là một chứ không có sự phát triển như loài người và loài cầm thú. Ngay cả việc tái sinh như Chư Thiên và Phạm Thiên Đức Phật vẫn gọi là khổ. Trong ý nghĩa đó Đức Phật Ngài nói chúng ta khổ là do chúng ta có. Từ đó mọi việc trong thế giới chung quanh và trong bản thân mình, tất cả đều là sự có mặt. Chúng ta khổ vì cái nhà, vì cái xe, vì vợ, vì chồng, vì con. Việc già bệnh chết là một vấn đề dễ hiểu . Ở đây có một vấn đề khá quan trọng là khi nói về khổ Đức Phật không nói trên vấn đề nhận thức mà

Ngài nói là một chân lý. Cái nhận thức thì người này nói khổ người kia nói không , nhưng chân lý là có. Hễ chúng ta có mắt trên đời là chúng ta đều phải qua diễn tiến đó dù ta có thích bệnh, thích già thích tự tử hay không. Từ giai đoạn bé đến giai đoạn trưởng thành đó là tiến trình của cái già rồi.

Đ Đ Pháp Nhiên - Hiện tượng tái sinh

8 - Thág Chín

Mỗi sự việc đơn lẻ tiêu cực mà chúng ta từng nghĩ hay từng làm, về cơ bản, đã phát sinh ra do việc *có nắm một bản ngã giả tạo và thương yêu bản ngã giả tạo đó*, biến nó trở thành một yếu tố quan trọng nhất và quý mến nhất trong cuộc sống chúng ta . Tất cả những ý nghĩ, cảm xúc, thèm muốn, và hành động tiêu cực tạo ra nghiệp quả tiêu cực đó, phát sinh bởi ngã chấp và ngã ái. Chúng ta là thời nam châm mạnh và nham hiểm thu hút tới chúng ta, kiếp này sang kiếp khác, mọi chướng ngại, mọi bất hạnh, mọi thống khổ, mọi thảm họa, và vì vậy, chúng là nguyên nhân chủ yếu của mọi đau khổ trong vòng luân hồi.

Rogyal Rinpoche - Tặng thư sống chết

9 - Thág Chín

Thật ra trong cuộc sống này, một cuộc sống mà sự liên hệ gắn bó với nhau quá mật thiết ở trong xã hội giống như một bộ máy. Chúng ta là những bánh xe, những bánh xe này không ăn khớp với những bánh xe khác thì rất dễ tạo ra sự hư hỏng của nguồn máy. Hư hỏng nguồn máy cá nhân của chúng ta, và nguồn máy của người khác. Thế thì sự tương duyên giữa mình và một người khác, không thể không đặt ra trong đời sống tu tập của mình, tại vì chúng ta hiểu rằng nó quan trọng, nó cần thiết, ảnh hưởng tới chúng ta rất nhiều.

Một người học toán giỏi, họ phải có những người bạn về toán giỏi. Một người muốn chơi thể thao khá, họ phải có những người bạn chuộng về thể thao. Một người Phật tử muốn tu tập mà tương đối nhân duyên nhiều thì phải có những người bạn, và những người bạn đó là những đạo hữu, những vị đồng đạo tốt của mình .

Chúng ta để ý thấy rằng những học giả, những bậc chân tu, những người thành công ở trên con đường danh nghiệp họ đều có những người bạn chia sẻ với họ rất nhiều. Vì thế ở đây chúng ta hãy tìm hiểu đạo Phật nói gì về tương duyên, sau khi chúng ta thấy chữ tương duyên quan trọng như thế nào đối với đời sống cá nhân.

Có 4 nhân duyên khiến con người chúng ta liên hệ ràng buộc với nhau. Bốn nhân duyên đó là:

- 1)Thứ nhất là tương duyên vì thương
- 2). Tương duyên thứ hai do ghét mà có.
- 3). Tương duyên thứ ba gọi là tương duyên vì đồng chí hướng
4. Tương duyên sau cùng là cùng chung cộng nghiệp đó là sự tương đồng.

TT Giác Đăng - Thuyết tương duyên trong đạo Phật

10 - Tháng Chín

Hành động sẽ thật sự tuân theo những ý nghĩ của riêng bạn, tốt hoặc xấu, trong khi xem xét bản chất thật của bất cứ ý nghĩ nào có thể nổi lên, đừng lặn theo quá khứ cũng đừng để tương lai lôi cuốn, đừng bám víu vào kinh nghiệm vui thú, cũng đừng để những hoàn cảnh đau buồn khuất phục. Bằng cách làm như vậy, bạn cố đi tới và duy trì trạng thái quân bình lý tưởng, nơi mà tất cả điều xấu và tốt, thanh thản và đau khổ, đều không có thật.

Rogyal Rinpoche - Tạng Thư Sống Chết

11 - Tháng Chín

Khi có người đang đau khổ mà bạn cảm thấy bối rối vì không biết phải giúp đỡ thế nào, thì đừng do dự hãy đặt mình vào địa vị của họ. Hãy hình dung càng sống động càng tốt những gì bạn sẽ trải qua nếu bạn phải đau khổ như vậy. Hãy tự hỏi: "Mình sẽ cảm thấy ra sao? Mình sẽ muốn bạn bè đối xử mình như thế nào? Mình sẽ cần điều gì nơi họ nhất?"

Khi đặt mình vào địa vị của họ, bạn đang trực tiếp chuyển việc thương yêu từ đối tượng thường lệ của nó là bản thân bạn, sang người khác. Vì vậy việc đặt mình vào địa vị người khác là một phương cách có hiệu nghiệm để nói lòng sự kiềm tỏa của ngã ái và ngã chấp, nhờ đó thể hiện được lòng từ bi của bạn.

Rogyal Rinpoche - Tạng Thư Sống Chết

12 - Tháng Chín

Những người cộng sự viên là những người ảnh hưởng nhiều trong cuộc đời của chúng ta. Và chúng ta hãy giữ tâm an lạc của mình, ở trong đời có những giai đoạn nào đó có sự thăng trầm nghiệt ngã lên xuống trong cuộc sống mình. Không phải điều đó là do ở chúng ta, mà là do chúng ta thiếu duyên thiếu nhân và thiếu những yếu tố cần thiết để nắm được cái chìa khoá thành công ở trong cuộc đời này. Chúng ta hãy vui vẻ mà chấp nhận điều đó và đừng phiền muộn khi những người bất đắc trí, tại vì như vậy chỉ hại chúng ta nhiều hơn mà không có lợi gì hết.

Nói tóm lại rằng bậc hiền trí hiểu sự tương duyên là quan trọng, biết xây dựng tương duyên tốt đẹp để lợi ích cho sự tu thân của mình, biết xây dựng tương duyên tốt đẹp để tránh những oan trái ở trong cuộc đời, biết xây dựng những tương duyên tốt đẹp để cho con đường đạo nghiệp của mình và sự nghiệp của mình thành công, nhưng cũng biết tương duyên của mình để tỉnh thức kịp thời.

TT Giác Đăng - Thuyết tương duyên trong đạo Phật

13 - Tháng Chín

/ Trong tiếng Phạn, *khanika-maranam* - là cái chết khoảnh khắc. Trong cuốn *Con đường Thanh lọc (Visuddhimagga)* có đoạn nói như sau:

"Trong cái nghĩa tuyệt đối thì sinh linh chỉ có một khoảnh khắc rất ngắn để mà sống, cái sống chỉ dài bằng một khoảnh khắc ý thức. Cũng giống như một cái bánh xe, bất luận nó đang lăn hay đang đứng yên, ở bất cứ lúc nào nó cũng chỉ chạm đất ở một điểm duy nhất của vòng bánh xe: cũng vậy cái sống của một sinh linh chỉ dài bằng thời gian của một khoảnh khắc ý thức. Ngay khi cái khoảnh khắc đó chấm dứt thì sinh linh đó cũng chấm dứt. Bởi vậy có câu: "Sinh linh của cái khoảnh khắc ý thức vừa xảy ra đã sống xong rồi, nhưng không còn sống nữa, và cũng sẽ không sống trong tương lai. Sinh linh của cái khoảnh khắc tương lai chưa sống, cũng không đang sống bây giờ, nhưng sẽ sống trong tương lai. Sinh linh của khoảnh khắc hiện tại thì chưa sống qua, nhưng đang sống ngay bây giờ đây, và sẽ không sống trong tương lai."

Con đường thanh lọc

14 – Tháng Chín

Đức Phật, lúc sắp nhập diệt giữa chốn thiên nhiên dưới hai tàng cây sala trong rừng, cũng bảo A nan đừng khóc lúc ngài nhập diệt. Ngài nói người nào có trí tuệ và lòng thanh tịnh sẽ chấp nhận sự thật là cái chết và sự xa lìa tất cả những gì mình thương yêu là điều không thể tránh khỏi. Đức Phật nhắc nhở rằng chúng ta phải thiền tập tinh giác để đạt được trí tuệ, và trí tuệ này sẽ giúp chúng ta đối diện cái chết với sự thanh thản. Ngài nói với chư tăng: "Cho nên các ông phải tự tu tập chính mình: Chúng ta phải gặp cái chết với sự tỉnh giác và trầm tĩnh." Và lời nói cuối cùng của đức Phật là: "Mọi pháp hữu vi đều vô thường. Hãy tận lực, liên tục chuyên cần."

TK Visuddhacàra - yêu và chết

15 – Tháng Chín

Thường thì chỉ khi sắp mất người bạn đời, người ta mới nhận ra mình yêu quý người đó biết bao. Và người ta càng bám chặt hơn. Nhưng càng níu kéo thì người kia càng tránh họ và mối quan hệ càng trở nên tồi tệ.

Ta luôn muốn có hạnh phúc, nhưng chính cái cách ta đeo đuổi lại quá vụng về đến nỗi nó chỉ tạo thêm nhiều sầu muộn. Thường ta tưởng rằng cần phải nắm giữ thì mới có được cái mà ta cho là sẽ bảo đảm hạnh phúc lâu bền. Ta tự hỏi: "Làm sao tôi có thể thương thức thứ gì đó nếu tôi không thể sở hữu nó?" Quá thường khi ta làm tương bám víu là tình thương!

Ngay cả khi mối quan hệ tiến triển tốt, tình yêu có thể bị xói mòn bởi sự bám víu, bất an, chiếm hữu và kiêu hãnh; và rồi khi tình yêu ra đi, tất cả những gì còn lại chỉ là "kỷ niệm", vết sẹo của sự bám víu

Rogyal Rinpoche

16 – Tháng Chín

Chính hiểu thuyết tương duyên cho chúng ta thấy an lạc, chúng ta sống chấp nhận và

chúng ta thích nghi với niềm hạnh phúc của mình. Nhưng điều đó nó quan trọng cũng giống như vấn đề tu thân. Hễ quý vị muốn học giỏi về toán nên kiếm những người bạn giỏi về toán, muốn giỏi về âm nhạc thì nên có những người bạn giỏi về âm nhạc, muốn giỏi về thể thao nên có những người bạn giỏi về thể thao. Không người nào ở trong cuộc đời này muốn học giỏi mà không có những người bạn học giỏi. Do đó người ta thường nói rằng nếu bạn muốn biết một người khác ra sao hãy nhìn vào những người bạn của họ. Những người bạn chung quanh chúng ta ảnh hưởng chúng ta nhiều lắm, ảnh hưởng ngôn ngữ của chúng ta, ảnh hưởng lời nói, ảnh hưởng việc làm.

Chúng tôi đồng ý với quý vị trong cuộc đời mình có rất nhiều cá nhân họ phát triển về việc làm, họ là những kỳ quan của cuộc đời và đời sống của họ rất đáng, từ tư tưởng đến hành động, đến lối sống và có thể họ rất cô độc, Nhưng mà trên hết và hơn hết, ngoài chuyện tu thân chúng ta biết rằng ở trên những nẻo của cuộc đời mà chúng ta muốn thành công thì chúng ta đều cần có những người bạn tốt và Đức Phật nhấn mạnh ở trong sự tu thân, ở trong con đường tu dưỡng nội tâm, trau dồi giác hạnh, trau dồi pháp ba la mật thì chúng ta cũng cần có sự liên hệ như vậy.

TT Giác Đăng - Thuyết tương duyên trong đạo Phật

17 – Thág Chín

Suy nghiệm thường xuyên về cái chết - cái chết là không tránh khỏi và tài sản chúng ta chính là các hành động của mình - có thể thúc đẩy chúng ta sống một cuộc đời tốt đẹp để khi chết chúng ta không còn sợ chết. Hơn nữa, bởi ai cũng phải chết, nên khi có người thân qua đời, chúng ta sẽ không bị dẫn vật thương tiếc nhờ chúng ta hiểu biết và chấp nhận. Đây không phải là vì chúng ta không có cảm xúc hay không có con tim. Không, chúng ta có con tim, một con tim mềm yếu là khác. Chúng ta có thể cảm nhận sâu sắc nhưng chúng ta cũng biết thực chất của sự hiện hữu, và có thể chấp nhận rằng cái chết luôn đan quện vào cuộc sống.

Khi giải thích cách người hiểu biết chấp nhận cái chết như thế nào, đức Phật nói: "Biết được thực chất của trần gian, người hiểu biết không đau buồn thương tiếc. Than khóc chỉ dẫn đến thêm khổ sở đón đau. Khóc không làm người chết sống dậy. Người than khóc trở nên xanh xao gầy yếu. Người đó chỉ hành hạ lấy mình và sự khóc than thương tiếc là vô nghĩa." Đức Phật nói người hiểu biết đã nắm được chân lý của sự hiện hữu sẽ "giật bỏ mũi tên đau buồn tuyệt vọng". "Người đó không có bám víu. Nhờ đã đạt được sự bình an của tâm hồn, người đó đã vượt qua mọi thương tiếc. Người đó đã được giải thoát."

TK Visuddhàcàra - yêu và chết

18 - Thág Chín

Chúng sanh vào đời rồi từ giã cuộc đời. Đó là khi tâm tiến đạt đến "buông bỏ", để cho tất cả mọi sự vật trôi qua theo bản chất thiên nhiên của nó. Sự vật phát sanh rồi hoại diệt ngay trong tâm của ta, và ta thông hiểu như vậy. Khi hạnh phúc phát sanh, ta thấu hiểu. "Hiểu biết hạnh phúc" có nghĩa là ta không tự đồng hóa mình với nó, không xem hạnh phúc là "của mình". Và cùng thể ấy, ta không đồng hóa và xem bất toại nguyện và những

điều bất hạnh là "của ta". Khi đã không còn tự đồng hóa mình với, và bám níu vào, hạnh phúc và đau khổ, ta chỉ tách rời, sống riêng với đường lối thiên nhiên của vạn hữu.

Ajahn Chah - Giác Minh

19 - Tháng Chín

Câu hỏi: Kính bạch Thầy phương pháp nào để trợ tử cho người hấp hối sắp qua đời ?

TT Trí Siêu trả lời : Nếu như chúng ta muốn trợ niệm trong giờ phút lâm chung của người thân thì chúng ta nên áp dụng vài phương pháp như sau .

Thứ nhất chúng ta phải tạo được một cảnh **Sắc** thích hợp, thứ hai chúng ta phải tạo được cảnh **Thính** thích hợp, thứ ba chúng ta phải tạo được cái cảnh **Pháp** thích hợp cho người sắp chết.

Cảnh sắc thích hợp ở đây là gì, đối với người giờ phút lâm chung, tâm của họ dễ bị bấn loạn, và khi tâm dễ bị bấn loạn như vậy rất trở ngại cho việc tái sanh, cho nên phải bằng cách nào người trong gia đình hãy chọn cho người lâm chung đó một chỗ nằm thoáng rộng sạch sẽ , và nhất là đừng để cho những vật dụng bừa bãi ở trong phòng chỗ người đó nằm, hãy dẹp bớt đi những linh tinh lặt vặt ở chung quanh làm cho vướng bận con mắt hoặc giả cất bớt đi dẹp bớt đi để trống. Giống như ở các xứ quốc giáo như Tích Lan, những trường hợp đó người ta cho ở trong một căn phòng sơn phết màu trắng hoặc là màu xanh nhạt, và đặt tượng Phật vừa với tầm mắt của người sắp chết để cho họ nhìn hoặc giả là họ thỉnh Chư Tăng một vài vị đi đến ngồi đó, có thể tụng kinh để cho người lâm chung nếu như họ mở mắt ra nhìn, thì họ thấy cảnh chung quanh tâm hồn của họ sẽ thoải mái không bị vướng bận đó là cách mà chúng ta trợ niệm.

Cách thứ hai là chúng ta tạo ra cảnh thính thích hợp là khi người hấp hối lâm chung, nếu là người thân trong gia đình là cha mẹ v.v...thì khi người hấp hối chúng ta phải cố gắng tạo những cảnh thính như thế nào để gọi tâm thiện, chứ không nên khóc, không nên kêu la, làm cho người sắp lâm chung nếu họ có nghe được tiếng khóc, tiếng than, tiếng thương tiếc của người thân thì lúc bấy giờ tâm của họ bị chi phối họ bị mũi lòng và bị luyến tiếc, thì trường hợp đó rất nguy hiểm cho người lâm chung, cho nên giữ yên lặng tuyệt đối, đừng có khóc đừng có la và đừng có than thở hay đừng có kêu gọi họ, kêu nhắc nhở họ. Nếu chúng ta có nhắc nhở thì nhắc nhở pháp, hoặc Chư Tăng tụng kinh thuyết pháp cho họ nghe . Như thời Đức Phật có những sự kiện như vậy, người nhà của người sắp chết mời vị Trưởng Lão như Tôn giả Xá Lợi Phất, Tôn Giả Ananda chẳng hạn. Đức Phật Ngài phái những vị Tôn Giả đó đi đến gần bên giường bệnh để nhắc nhở pháp cho họ nghe, giờ phút lâm chung mà được nghe pháp nhất là đối với cái người thường nhật họ đã từng đi nghe pháp họ từng hoan hỷ với pháp thì cái điều đó sẽ rất có lợi cho họ đó là điều thứ hai.

Cách thứ ba là gọi cho họ về cảnh pháp, cảnh pháp ở đây tức là gọi cho họ một tâm niệm, nhắc nhở họ niệm Phật rồi cứ để cho họ nằm yên đó để họ tỉnh dưỡng tâm trí mà niệm Phật, và họ suy quán về pháp vô thường vô ngã chẳng hạn. Làm cho họ như thế tức là trợ niệm một cách hữu hiệu. Và ở đây trong một trường hợp chúng ta cần phải hiểu là thường thường chúng ta theo phong tục tập quán, hễ người sắp hấp hối chúng ta lại có thói quen thỉnh Thầy, thỉnh các Sư về để tụng kinh, mặc dầu trong lúc đó người thân mình không

thể nghe được, không thể thấy được, trong trường hợp mình đi đến tụng kinh như thế đó làm cho họ có thể phóng tâm, hay làm cho họ cảm thấy bức bối nghe không hỷ xả.

Thì như vậy chúng ta cần phải xét lại tùy theo hoàn cảnh với lại tùy theo người thân của mình, người đó trước đây họ không hoan hỷ, không thích trong điều thiện, không thích làm việc lành, không thích nhìn hình bóng của các người xuất gia, các vị tu sĩ, không thích nhìn hình Phật chẳng hạn, thì trong trường hợp đó chúng ta đừng làm vô ích, làm như vậy chỉ gọi cho họ tâm bức bối, tâm khó chịu. Bởi vì họ đã có ác cảm trước đây rồi bây giờ trong giờ phút lâm chung thì không có lợi ích trong trường hợp đó, thì chúng ta chỉ nên giữ một trạng thái im lặng, im lặng tuyệt đối để cho họ không nghe thấy cái gì cả và trong phòng thì chúng ta dọn dẹp cho nó trông trải cho nó thoáng, để người này bất chợt có mở mắt nhìn thì họ không bị dính mắt, không bị quyến luyến về tài sản, cũng không cảm thấy bức bối do họ nhìn thấy cảnh bừa bãi lộn xộn. Đó là những ý kiến mà chúng tôi xin được đóng góp và xin kết thúc cho câu hỏi này là như vậy. Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

TT Thích Trí Siêu - Pháp đàm

20 - Thág Chín

Như chúng ta đã có thí dụ về đời sống Đức Bổn Sư của chúng ta trên con đường tu tập, vì vậy nếu trong cuộc đời này mà một lần nào đó quý vị qua những giai đoạn thăng trầm hay là quý vị gặp một người bạn mà quý vị đã dành cho người đó quá nhiều cái hảo cảm, quá nhiều sự tử tế của mình, thế rồi tất cả tấm lòng của quý vị bị cô phụ, nghĩa là nó không đi về đâu, có đôi khi quý vị cảm thấy bị phản trắc thì quý vị cũng nên bình tĩnh và nên hiểu rằng đó là cái nhân duyên ở trong kiếp quá khứ. Có những lần các vị tỳ kheo tranh chấp nhau, có những lần có những chuyện bất hạnh xảy đến cho một cá nhân, và những điều đó mang đến Đức Phật, và Đức Phật Ngài kể những câu chuyện trong quá khứ. Thì cũng những nhân vật tương tự như vậy, Đề Bà Đạt Đa cũng đã từng có những vai trò trong quá khứ, Xá Lợi Phất cũng đã từng là một nhân vật trong quá khứ, những gì mà họ đã sống trong quá khứ thì tận tuồng đó lại tái diễn ngay trong hiện tại này.

Quý vị đừng ngạc nhiên. Cụ Nguyễn Du nói rất đúng "Có tài mà cậy chi tài, chữ tài cùng với chữ tai một vần." và cụ nói rằng "Thiện căn ở tại lòng ta, chữ tâm kia mới bằng ba chữ tài." Ở trong đời này chúng ta có tài không có nghĩa là chúng ta sẽ thành công Chúng ta có một bối cảnh thuận lợi không có nghĩa là một thành công. Nó cũng cần có những túc duyên nữa. Do đó người Phật tử trên con đường tu tập nên có những người bạn hữu, nên có những bậc minh sư, nên có những người mà có thể hỗ trợ cho mình ở trên những nẻo đường của cuộc sống, tại vì chúng ta hiểu rằng chính bản thân của chúng ta khó có thể thành công được một mình.

TT Giác Đăng - Thuyết tương duyên trong đạo Phật

21 - Thág Chín

Câu hỏi: Thức là gì? vì sao nói thức là chủng tử luân hồi ?

TT Giác Đăng trả lời: Chữ thức hay chữ vinnana được dùng trong kinh Phật hay trong

A Tỳ Đàm ý nghĩa khác nhau, nhưng khi nói thức là chủng tử của luân hồi thì chúng ta có thể nói rằng chữ thức tương đương với chữ tâm.

Chữ tâm ở đây chúng ta nhấn mạnh rằng cuộc sống của chúng ta có hai phần thức và tâm, do đó chúng ta thường gọi chung là tâm, và tâm thức là nơi chuyên chở tác ý hay tư tâm sở, chúng ta muốn nói đến tâm thiện và tâm bất thiện tạo nghiệp và những tâm này chính là nơi mà chúng ta lãnh hội và cảm nhận chủ trương tạo tác và cũng ở trên đó có những tâm quả và những tâm quả đó được hình thành và sự liên tục của dòng tâm thức nói nên sự tồn tại của dòng luân hồi.

Bây giờ câu hỏi rằng thức là gì, nếu chúng ta định nghĩa một cách đơn giản thì điều đó đồng nghĩa với tâm, khi chúng ta nói đến tâm thức là sự biết cảnh nhưng chúng ta nói nên sự vận hành của một cái phần con người của chúng ta mà phần đó nó không thuộc về vật chất.

Chúng ta nói đến chủ trương tạo tác, nói đến vinnàna, chúng ta nói đến tâm sở thiện, hoặc tâm sở bất thiện, như là tham, tà kiến, ngã mạn, sân hoặc hối, hay si, vô tầm, vô quý, phóng dật, hoài nghi, hôn trầm v.v... và những cái tâm sở hiện như tín, niệm, tầm, quý, vô sân, hành xả v.v.. những thứ đó đều là thuộc tánh của tâm, và đặc biệt ở trong tâm bao hàm đến cái mà trong A Tỳ Đàm gọi là chủ trương tạo nghiệp, chủ tâm này tạo ra cái quả trong tương lai, thì như vậy trong dòng tâm thức mà Đạo Phật đề cập đến, nó đóng bốn vai trò.

Vai trò thứ nhất là tâm thức chịu trách nhiệm về sự liên tục của đời sống thân của chúng ta khi chút hơi thở cuối cùng thì hầu như nó không còn giá trị nào, nó chỉ là một cái xác chết một cái tử thi, nhưng tâm thức thì tồn tại trong một điều kiện liên tục chứ không gián đoạn như thân, thành ra tâm chịu sự trách nhiệm liên tục, tâm là chủ trương tạo tác do đó gây ra nghiệp, tâm cũng là chỗ chiêu cảm nghiệp.

Chiêu cảm nghiệp ở đây chúng ta muốn nói là tâm quả tức là một sự cảm thọ, một con người làm việc ác, nói ác, nghĩ ác, thì tâm quả của họ không thể nào là tâm thiện được, tâm đó được chiêu cảm.

Và sau cùng tại sao thức là chủng tử luân hồi? vì trong cái mà chúng ta gọi là thức ở đó chứa đựng những thuộc tánh thiện và bất thiện, điều này quyết định những cảnh giới ở trong tương lai, là cảnh giới an lạc hay khổ đau vì vậy thức là chủng tử của luân hồi và chúng ta nhớ rằng theo trong Đạo Phật thì sự tiếp nối của đời sống chúng ta gọi là patisandhi citta - tâm phục sinh, đời sống từ một cảnh giới này mà qua cảnh giới khác qua kiếp khác, thì đó chính tâm mới là yếu tố quan trọng để bắt đầu và chấm dứt một kiếp sống. Câu trả lời xin được chấm dứt ở đây.

TT Thích Giác Đăng - Pháp Đàm

22 - Tháng Chín

Vua Milinda có lần hỏi Ngài Na Tiên: "Khi ai đó được tái sinh, người ấy có giống như chính người đã chết không hay khác hẳn?"

Ngài Na Tiên trả lời: "Người ấy không giống cũng không khác...Xin cho thần biết, nếu

một người trực gác có nhiệm vụ thắp một cây đèn thì cây đèn đó có thể cung cấp ánh sáng cho cả đêm không?"

"Có thể"

"Vậy thì ngọn đèn cháy trong canh một có đúng là ngọn đèn cháy trong canh hai.... và những canh kế tiếp không?"

"Không phải."

"Thế thì có một ngọn đèn trong canh gác thứ nhất, một ngọn khác trong canh thứ hai, một ngọn khác nữa trong canh thứ ba?"

"Không, vì chỉ có một ngọn đèn tỏa sáng suốt đêm"

"Sự tái sinh cũng rất giống như vậy. Một hiện tượng xuất hiện, và một hiện tượng khác xuất ngừng lại, cùng một lúc. Vì vậy, hành vi ý thức đầu tiên trong cuộc sinh tồn mới không giống mà cũng không khác hành vi ý thức sau cùng trong cuộc sinh tồn trước."

23 - Thảng Chín

Cái ghét cũng làm cho con người có sự mâu thuẫn. Bởi vậy người Phật tử khi ghét ai thì không cật oan trái với người đó. Vì mình ghét thì không muốn liên hệ lại, liên hệ thì chỉ sinh ra ràng buộc và phiền lụy, đau khổ mà thôi. Nhưng Đức Phật nói rằng vì chúng sanh ở trong đời này không hiểu oan trái của mình có hại như thế nào nên thường cật oan trái với người khác. Khi chúng ta cảm thấy không thích một người nào đó. Khi nào chúng ta cảm thấy không hoan hỷ với đời sống của ai đó thì nên cố gắng giữ quan niệm từ bi đối với người đó. Tại vì họ cật chỉ một mối ở một đầu giây thôi, còn đầu giây kia chúng ta không cật. Vì đây giây chúng ta không cật nên hai cái không kết lại với nhau, do đó chúng ta không còn tiếp tục bị phiền lụy với họ. Nếu những ai có oan trái với chúng ta, thì chúng ta hãy xả bỏ oan trái đó, như vậy điều đó chỉ đến với chúng ta một lần trong đời và nó không lập đi lập lại ở nhiều đời nhiều kiếp.

TT Giác Đăng - Thuyết tương duyên trong đạo Phật

24 Thảng Chín

Nếu bạn hỏi mọi người tại sao họ được sinh ra thì họ bối rối ngay, bởi vì người ta bị đắm chìm trong thế giới cảm quan và hiện hữu hay sự "Có". Chẳng hạn, ta có một vườn táo và rất ưa thích nó. Nếu không dùng trí tuệ để quán chiếu thì nó sẽ biến thành Hữu hay là Có. Tại sao vậy? Giả sử trong vườn có một trăm cây táo và ta xem chúng là những cây táo của chúng ta. Thế là ta sẽ tái sinh thành những con sâu nằm trong mỗi cây táo đó. Mặc dầu thân thể ta đã đi về nhà, nhưng tâm ta vẫn dính mắc với từng cây táo. Sở dĩ có sự hiện hữu, bởi vì ta dính mắc vào quan kiến, cứ khư khư chấp giữ rằng đó là những cây táo của ta, đó là vườn táo của ta. Nếu có ai đốn ngã một cây táo của ta, ta sẽ chết theo cây táo đó. Ta sẽ giận dữ và đi tìm cho ra lẽ. Ta sẽ đánh lộn và có thể giết chết người đã cả gan đốn ngã cây táo của ta. Cãi cọ nhau, đó là sinh. Ta sinh ra ngay lúc ta chấp giữ một vật gì là của ta. Sinh, được sinh ra từ chỗ chấp giữ đó. Mặc dầu có đến cả ngàn cây táo, nhưng nếu ai chặt ngã đầu chỉ một cây là chặt luôn ta đó. Dính mắc chấp giữ vào vật gì là sinh ra ngay từ đó, hiện hữu ngay tại đó.

Ajahn Chah - Chỉ là một cột cây thối

25 - Tháng Chín

Thế nào là bố thí Balamật?

Khi bố thí, nếu nghĩ "ta là người cho" là bị tà kiến chi phối, nếu nghĩ "đây là sự bố thí của ta" là bị tham chi phối, nếu nghĩ "đối tượng này nhận vật thí của ta" thì bị ngã mạn chi phối. Sự bố thí bị tà kiến (diṭṭhi), ái (tañhā), ngã mạn (māna) chi phối, không gọi là bố thí balamật, chỉ là bố thí theo thường tình. Chỉ có những hành động bố thí không có ái, ngã mạn và tà kiến tham dự, được gọi là bố thí balamật.

Ba pháp: ái, mạn, kiến lồi kéo chúng sinh trôi lăn trong luân hồi, không thể thoát ra khỏi sinh tử, khiến chúng sinh quanh quẩn ở bờ này, không thể sang bờ kia.

Đức Phật dạy:

Yathā bubbulakaṃ passe. Yathā passe marīcikaṃ Evaṃ lokaṃ avekkhataṃ Maccurājā na passati.

"Như ta nhìn bọt nước. Như ta nhìn ảo ảnh. Nếu người kia nhìn thế gian này như vậy. Từ thân không còn nhìn thấy người ấy nữa."[\[17\]](#)

Khác với bố thí thường tình là mong cầu thụ hưởng những tài sản, an lạc trong thế gian, mục đích bố thí Balamật là ra khỏi sanh tử luân hồi.

Balamật là sang bờ kia (lokuttara - xuất ra khỏi thế gian), nên những gì thuộc bờ bên này (loka - thế gian) đều phải bỏ lại.

Như vậy: "bố thí có mong cầu hưởng quả phước an lạc trong thế gian, không gọi là bố thí Balamật"

Để được xem là Balamật thì các hành động phước báu như bố thí, trì giới ... chẳng những không bị ái, mạn hay tà kiến chi phối mà những hành động này còn phải được đặt nền tảng trên "bi mẫn (karuṇā)" và trí thiện xảo phương tiện (upāya-kosalla ñāṇa). Tức là trong hoàn cảnh nào, với phương tiện nào (có vật chất hay không có vật chất) đều có thể thực hành.

Đức Phật có dạy gia chủ Anāthapiṇḍika (Cấp cô Độc) rằng:

*"- Nay gia chủ! người đã cung cấp cho chúng tỳ khưu các vật dụng cần thiết như y, đồ ăn khát thực, sàng tọa, được phẩm trị bệnh. Nhưng người chớ bằng lòng với ý nghĩ "chúng ta đã cung cấp cho chúng tỳ khưu các vật dụng cần thiết như y.... Do vậy, nay gia chủ người cần phải học tập như sau: "Với **phương tiện nào** (kena nāma upāyena) chúng ta thỉnh thoảng đạt được và an trú hỷ do **viễn ly sanh**."*[\[18\]](#)

26 - Tháng Chín

Chỉ có phước bố thí Ba La Mật mới có khả năng thu dần chuỗi dài sinh tử.

Một tác ý đúng mang lại lợi ích vô biên, một tác ý sai trở thành chuỗi dài tai hại. Tất cả chỉ là một điều "biết hay không biết".

Người phật tử với tín tâm đặt vào Tam Bảo sẽ mở rộng tâm đại bi, mở rộng lòng vị tha, thương tưởng đến với tất cả chúng sanh, mong cho chúng sanh thoát ly mọi khổ não, thành tựu an lạc lợi ích. Và pháp bố thí là phương thuốc thiết thực để xoa dịu những nỗi khổ thiếu thốn đang chồng chất lên tấm thân do nghiệp dĩ tác thành này.

Mang lợi ích đến tha nhân là thế, nhưng người có trí vẫn nghĩ đến nỗi khổ sinh tử khi còn lăn trôi trong biển đời chật hẹp, nương theo pháp bố thí như nương theo chiếc thuyền vượt trùng dương khổ, đó là cách thức tạo thành phước bố thí Ba La Mật. Chiếc thuyền tuy nổi trên nước, nhưng lên đênh vô định sẽ không thể sang bờ. Cũng vậy phước bố thí giúp người hành thiện tạm thời xa lìa bốn khổ nạn, nhưng nếu không sang được bờ lại hoài công.

Do vậy, cần phải định hướng sang bờ. Đó là pháp bố thí Ba La Mật.

TT Chánh Minh - Bồ thí độ

27 - Tháng Chín

Ta không thể hy vọng chết thanh thản nếu cuộc sống ta đầy bạo hành, hay tâm ta thường xuyên bị kích động bởi những cảm xúc giận dữ, quấy luyến hay sợ hãi. Vì vậy, nếu mong được chết tốt, ta phải học cách sống tốt. Muốn chết an lành, ta phải gieo sự an lành vào tâm trí và vào cách sinh hoạt.

Đạt Lai Lat Ma

28 - Tháng Chín

Câu hỏi : Khi giải thoát thì chúng ta đi về đâu

TT Giác Đăng: Khi Đạo Phật đề cập đến giải thoát thì đó là giải thoát sự khổ, giải thoát phiền não, giải thoát vòng luân quần của nghiệp báo, nói theo Đạo Phật thì chúng ta đi luân quần trong vòng của nghiệp quả và phiền não.

Nghiệp quả và phiền não xoay vần chúng ta trong vòng luân quần làm chúng ta khổ nhiều hơn vui, vui rất ít mà khổ rất nhiều, giải thoát tức là giải thoát khỏi điều đó và khi nói đến giải thoát thì chúng ta hay nghĩ đến một chân trời xa xôi, làm sao chúng ta nghĩ rằng sau khi mình bỏ cái này thì mình sẽ đạt đến cái gì. Nhưng chữ giải thoát trong nhà Phật nói theo lý Tứ Đế thì Đức Phật dùng **Nirodha** là **Diệt Đế** để mô tả cứu cánh giải thoát, thì Ngài đã dùng một chữ rất đặc biệt đó là chữ **Diệt khổ**.

Chữ Diệt khổ tức là giải thoát, bây giờ nếu chúng ta nhưc răng và chúng ta làm sao để hết nhưc răng thì đó đúng là một sự giải thoát và chúng ta hiểu được cái cảm giác của hết nhưc răng. Dựa trên chữ nhưc răng chúng ta hiểu được sự khổ này. Thật ra thì hầu hết

tất cả các tôn giáo triết học nói về kiếp nhân sinh người ta đều cố gắng để vẽ ra một cảnh giới khác hơn cảnh giới chúng ta đang sống ở đây, và cảnh giới đó được xem như cảnh giới giải thoát. Sự cố gắng vẽ như vậy đã xảy ra rất nhiều trong quá khứ và hầu như cố gắng nào nó cũng dẫn đến chỗ bế tắc. Tại vì sao? Tại vì khi chúng ta vẽ vờ ra một cái mà chúng ta chưa thật có chưa thật biết thì nó là một điều rất nguy hiểm, vì vậy trong tinh thần của người Phật tử chúng ta đề cập đến Giác Ngộ giải thoát.

30- Tháng Chín

Xét theo một nghĩa, mọi sự đều mộng ảo và hão huyền, nhưng dù vậy, bạn tiếp tục làm với thái độ hài hước. Chẳng hạn, nếu bạn đang đi dạo thì không cần phải trang trọng hay e dè mà hãy thoải mái đi hướng tới khoảng trống khoáng đạt chân lý. Khi ngồi, bạn hãy là thành trì của chân lý. Khi ăn, bạn hãy cho những thói quen tiêu cực và ảo tưởng của bạn vào cái bụng của chân không. Và khi đi đại tiện, hãy coi như tất cả những u mê ám chướng đều được rửa sạch và bị cuốn đi.

Dudjom Rinpoche

31 - Tháng Chín

Chúng ta sinh ra với hai bàn tay trắng, và chết đi cũng chỉ với hai bàn tay trắng. Cơ thể chúng ta cũng chẳng khác nào một quán trọ. Thế rồi một ngày nào đó, chúng ta phải rời khỏi cơ thể này và ra đi một mình.

Ajahn Chah - Chi là một cột cây

10

Tháng Mười

THÁNG MƯỜI

1 - Tháng Mười

Rất là quan trọng để chúng ta có thái độ, một thái độ rất dứt khoát trong cuộc sống "nếu không gặp bạn đồng hành, hiền minh chân chánh hiểu rành lối đi, như vua bỏ nước vong suy, như voi rừng thẳm thà đi một mình". Và thừa quý vị trong Mahàgosinga một trong những bản kinh hết sức là diễm lệ của đạo Phật, đã trang trọng viết những giòng chữ về hình ảnh của những con tê ngu đi giữa rừng sâu một mình, ung dung tự tại, hình ảnh của những con độc sừng tê giác đó, được Đức Phật Ngài dùng để ví dụ cho bậc thiện trí với một thái độ khẳng khái, với một sự lựa chọn rõ ràng sẽ đi giữa cuộc trầm luân sanh tử này, và chỉ đi một mình thôi, nếu không gặp được bạn lành, tại sao phải cộng trú với những người ác quấy, những người không hiểu biết và những người không có thiện trí.

TT Giác Đăng - kinh Pháp Cú - kệ 61

2 - Tháng Mười

Phật Nói Chúng Sanh Bị Thiêu Đốt

Sau khi đắc đạo quả giải thoát không bao lâu, một lúc họ Đức Thế Tôn cùng tăng chúng trú tại Gàya. Trong một thời Pháp cho những tu sĩ thờ thần lửa, Ngài thức tỉnh họ rằng tất cả chúng sanh đang bị lửa thiêu đốt và cần phải thấy rõ sự thật để thoát ra:

-- Tất cả đều bị bốc cháy, này các tỳ kheo. Mắt, cảnh trần và nhãn thức bị bốc cháy. Nhãn xúc bị bốc cháy. Những cảm thọ - lạc thọ, khổ thọ và trung tính thọ - duyên từ nhãn xúc khởi lên đều bị bốc cháy. Bị bốc cháy vì đâu? Bị bốc cháy vì lửa tham, lửa sân, lửa si. Bị bốc cháy bởi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não.

-- Tất cả đều bị bốc cháy, này các tỳ kheo. Tai, âm thanh, nhĩ thức và nhĩ xúc; mũi, mùi hương, tỷ thức và tỷ xúc; lưỡi, vị, thiệt thức và thiệt xúc; thân, các xúc chạm, thân thức và thân xúc; tâm, đối tượng của tâm, tâm thức và tâm xúc đều bị bốc cháy. Những cảm thọ - lạc thọ, khổ thọ và trung tính thọ - duyên từ những loại xúc này khởi lên đều bị bốc cháy. Bị bốc cháy vì lửa tham, lửa sân, lửa si. Bị bốc cháy bởi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não

(Kinh Lửa Cháy - Tương Ưng Bộ).

3 - Tháng Mười

Lòng từ bi thiện cảm là cội gốc của tâm an lạc bình thản chân thật; tâm này liên hệ với tánh giác sáng suốt. Nếu nội tâm rối loạn và chưa được điều phục, thì dầu đủ mọi điều kiện tiện nghi bên ngoài, nhưng chúng vẫn không bao giờ mang lại niềm hạnh phúc an lạc mong muốn. Ngược lại, nếu nội tâm thanh tịnh an lạc, thì dầu có thiếu nhiều tiện nghi vật chất thiết yếu, nhưng chúng ta cũng có thể hưởng niềm hạnh phúc chân thật.

Đức Đạt Lai Lạt Ma

4 - Thág Mùoi

Thọ hưởng tài sản không phải là chỉ dùng nó cho riêng mình mà cũng là bố thí ra để tạo an lành cho người khác. Cái gì mà ta ăn chỉ tồn tại nhất thời. Cái gì mà ta tích trữ, ta sẽ bỏ lại và ra đi. Nhưng cái gì mà ta cho ra sẽ trở lại với ta. Những hành động thiện mà ta làm với tư hữu trần tục sẽ tồn tại lâu dài, không thể mất.

HT Narada - Những bước thăng trầm

5 - Thág Mùoi

Cái chết là một bí ẩn mênh mông, nhưng có hai điều chúng ta có thể nói về nó: Một điều tuyệt đối chắc chắn là chúng ta sẽ chết, và một điều không chắc chắn là chúng ta sẽ chết khi nào và như thế nào. Thế thì tính chắc chắn chúng ta có là sự không chắc chắn này liên quan đến giờ phút lia đời của chúng ta, mà chúng ta chộp lấy như một cái cớ để trì hoãn đối mặt trực tiếp với cái chết. Chúng ta giống những đứa trẻ tự bịt mắt lại trong trò chơi trốn tìm và nghĩ rằng không ai có thể thấy chúng.

Rogyal Rinpoche

6 Thág Mùoi

Hỏi: Thông thường, khi đứng trước sân hận, dù không bực mình, nhưng dường như khiến người khác giận dữ hơn. Làm sao giải quyết vấn đề này?

Đáp: Tôi nghĩ rằng đây là câu hỏi rất hay. Trong trường hợp đó, chúng ta phải nhanh chóng quyết đoán và nhảy bèn về bối cảnh thực tế. Quý vị nói đúng; trong vài trường hợp, dù không tức giận, nhưng do phản kháng mạnh mẽ, khiến cho người khác giận nhiều hơn. Nếu như vậy, có lẽ nên bỏ qua việc đó mà không phản kháng mạnh mẽ.

Tuy nhiên, ở đây quý vị phải xem xét hậu quả phản ứng của mình về tình cảnh đó. Nếu kẻ ác cứ tiếp tục làm theo thói xấu để rồi sẽ nhận lấy quả xấu trong tương lai dài lâu, thì có thể cần phản kháng mạnh mẽ. Tuy nhiên, nếu vì phản kháng quyết liệt khiến cho hoàn cảnh căng thẳng và họ sân hận thêm, thì tốt nhất là bỏ qua. Thế nên, quý vị phải nhảy bèn về mỗi trường hợp đặc biệt.

Đây là một trong những giáo lý của đạo Phật. Về cá nhân, điều lý tưởng là ít có quan hệ, ít có nhiệm vụ, ít có việc cần lo, v.v... Tuy nhiên, liên quan đến quyền lợi chung của cộng đồng, quý vị phải dấn thân và hành sự càng nhiều càng tốt.

Đức Đạt Lai Lạt Ma

7 - Thág Mùoi

Ai trong chúng ta đi vào trong cuộc đời cũng mong rằng mình bước lên những nấc thang của xã hội, và mình được trở thành con người thế này và con người như thế khác, trong

lúc thì chúng ta quên rằng những điều đó nó sẽ dẫn chúng ta trả một cái giá quá lớn, cái giá lớn nhất không phải là chúng ta bị đưa đẩy vào những hoàn cảnh nghiệt ngã, mà giá quá lớn là chúng ta phải khổ sở với nó nhiều hơn và chúng ta cứ dùng những điều đó như là cái được, nhưng mà Đạo Phật nói là cái đó không phải là cái được mà cái đó là cái khổ.

TT Giác Đăng - Kinh Pháp Cú - kệ 221

8 - Thág Mười

Thực ra, hạnh phúc chỉ là biến thể của đau khổ dưới một hình thái tế nhị. Dính mắc vào hạnh phúc cũng như dính mắc vào đau khổ nhưng bạn không thấy đó thôi. Đừng nghĩ rằng nắm giữ hạnh phúc là xa lìa đau khổ. Cả hai dính chặt vào nhau không thể tách rời. Đức Phật chỉ cho chúng ta biết đau khổ là kẻ thừa kế tai hại của hạnh phúc. Hãy xem đau khổ và hạnh phúc ngang nhau. Khi hạnh phúc khởi sanh, đừng quá vui mừng mà bị cuốn trôi đi; khi đau khổ đến cũng đừng quá thất vọng mà bị nhận chìm vào dòng thác lũ.

Ajahn Chah - Chẳng có ai cả

9 - Thág Mười

Đời sống của tất cả chúng sinh, sau khi được sanh ra là phải chịu biến đổi với sự kiểm duyệt của các giác quan. Cái chết chỉ là một sự thay đổi, sự chấm dứt đời sống ở nơi này; sự tan rã của các tế bào, sự vất bỏ của thân xác này. Mặc dầu theo luật thiên nhiên, Già và Chết là một sự thật hiển nhiên của đời sống con người. Trên mặt tâm lý, thường thì Già và Chết tượng trưng cho sự mất mát, hết hy vọng, một ngã rẽ đi vào bóng tối với sự hiện diện của sợ hãi, lo lắng. Dù vậy, tuổi già cũng có thể là một cơ hội để "trưởng thành", và cái chết là một sự giải thoát. Ít ra, một người khi có được đời sống tốt đẹp và có ý nghĩa; lúc chết ít nhất cũng sẽ không bị hoang mang mà còn có thể được giải thoát ngay lúc ấy.

HT P.A.Payutto - Già và chết

10 - Thág Mười

Cho dù nói thế nào đi nữa thì chúng ta đang sống trong một thời đại đầy mâu thuẫn, giống như sự mâu thuẫn đã xảy ra từ bao giờ. Trong sự mâu thuẫn đó chúng ta rất mong muốn có được một không gian rộng lớn. Không gian rộng lớn này có thể hoà nhập với mọi người và đồng thời chúng ta cũng muốn gìn giữ lấy một thế giới riêng tư của chính mình. Riêng tư đó là bản ngã của mình, đó là tự ngã của mình. Những ý niệm về ngã và vô ngã không phải là ý niệm dễ tiêu hoá. Những ý niệm về đối với một người làm sao gọi là chịu trách nhiệm về hành động của mình. Một lúc khác thì chúng ta cũng phủ nhận vai trò của tự thân ở trong tiến trình nhân quả mà tất cả đều là vô ngã. Đó không phải là một bài học dễ tiêu hoá, không phải nó chỉ khó tiêu hoá đối với bản thân mà ngay cả những vị đi hoằng pháp trong sự hướng dẫn quần chúng, trong sự giáo dục Phật tử vì việc hoằng pháp cũng gặp khó khăn không ít.

Đại đa số quần chúng Phật tử ngay cả trong sự tu tập người ta nghĩ tới sự cứu rỗi của bản

thân là làm cái gì đó để đời sống của mình kiếp này và kiếp sau được tốt hơn, cho dù người ta nói bằng những danh từ hoa mỹ người ta dùng cách này hay cách khác, nói đi nữa thì người ta cũng nói đến tự thân của mình rất nhiều, càng lúc chúng ta càng đề cập đến một cái giáo lý mà trong giáo lý đó không nhìn nhận quan niệm về ngã kiến hay quan niệm về thị dục thị ngã là quan niệm mang lại hạnh phúc. Đức Phật đã từng nói rằng những người sống với ngã chấp thì người đó là những người đau khổ, sợ hãi chứ không có hạnh phúc. Nói tóm lại phải có một bài học mà chúng ta được chuẩn bị tinh thần rất đầy đủ về phương diện giáo lý cũng như về quan niệm giáo dục. Trong quan niệm về giáo lý và quan niệm về giáo dục này thì Phật tử sẽ nhận thấy rằng có rất nhiều điểm chúng ta phải thảo luận suy tư, chứ không phải chỉ nghe Giảng sư nói mà có thể đón nhận một cách bình thường.

TT Thích Giác Đăng - Kinh Pháp Cú Phẩm Tự Thân

11 - Tháng Mười

Hãy nhớ trong mỗi người chúng ta không hề có một cái gì tuyệt đối cả. Ngay cho đến thái độ tiếp nhận lời dạy của Đức Phật ở từng người cũng vậy: Lời dạy của Ngài có thể đem lại cho ta sự giải thoát, an lành và trí tuệ nhưng cũng có thể chỉ mang lại cho chúng ta những thất vọng và ngộ nhận. Chúng ta hoàn toàn chịu trách nhiệm lấy mọi kết cuộc được đầu tư từ ngay nếp sống của mình. Không có một mục thước ngoại lai nào khả dĩ giúp ta đánh giá mọi sự là tốt xấu hay đúng sai. Cũng không có ai đủ thẩm quyền trừng phạt chúng ta hết. Do đó cái vấn đề mang tính sinh tử là chúng ta phải biết nhìn ngắm. Cái gì vẫn đang xảy ra bên trong mình và mình đang làm gì?

TK Giác Nguyên dịch - Họ đã nghĩ như thế

12 - Tháng Mười

Quả báo của sự nhẫn-nại.

Bà Hoàng Mallikà vợ của Đức vua Ba-tư-nặc (Pasenadi) có hỏi Đức Phật vì sao trong đời có người xinh đẹp có người xấu xí? Đức Phật đáp rằng:

"Người nào thường hay sân hận, khi sanh trở lại làm người sẽ là người có dung mạo xấu xí, người nào giữ tâm không sân hận khi sanh lại làm người sẽ là người xinh đẹp ..."

- Được nhiều người thương mến.
- Không tạo nghiệp oan trái.
- Không có nhiều kẻ thù nghịch.
- Có tâm trầm tĩnh trước mọi hoàn cảnh nên không loạn tâm khi sắp lâm chung.
- Do không loạn tâm khi sắp lâm chung nên sau khi chết sẽ sanh về cõi Trời.

- Khi sanh lại làm người sẽ là người có dung mạo xinh đẹp, do nhân vô-sân.

TK Chánh Minh - Pháp nhẫn nại

13 - Tháng Mười

Ở đây, ta quán thể trực ngăn đoạn dục tình, không có ý bác bỏ các thể loại tình cảm, có

khi tình cảm do tinh thần, bằng lý trí. Nhưng vô ngã, nghĩa là không có gì của TA. CÁI TA còn không có, chính mình hiểu mình trọn vẹn chưa xong thì mong chi cái ta khác tri âm tri kỷ, thông cảm và hiểu biết tương đối trọn vẹn cái ta này. Chưa kể trong tình cảm, có đôi khi ta thường ít kỷ, và sẽ mong mỗi "chỉ còn lại đây ta với ta" nhưng ta ấy cũng đã và sẽ của nhiều CÁI TA khác. Vô ngã có thể là một thực thể cho tình tri âm tri kỷ trong tình bằng hữu thôi chăng?

TK Chánh Kiến

14 - Tháng Mười

Trong thiền định, hãy thoải mái, tự nhiên và khoáng đạt càng nhiều càng tốt. Hãy lặng lẽ chuồn ra khỏi cái thòng lọng của bản ngã đầy lo âu quen thói của bạn, buông mọi nắm giữ và nghỉ ngơi trong bản tánh chân thật của bạn. Hãy nghĩ đến cái bản ngã thường nhật, đầy suy tư và cảm xúc của bạn như là một khối băng hay một thỏi bơ để dưới ánh nắng. Nếu bạn cảm thấy cay cú và lạnh lùng, hãy để điều đó tan chảy dưới ánh mặt trời thiền định. Hãy để niềm bình an tác động lên bạn và tạo điều kiện cho bạn tự hạp cái tâm phân tán của bạn vào an trú trong chánh niệm và đánh thức trong bạn sự tỉnh giác và sự tỏ suốt của Minh Kiến. Rồi bạn sẽ dần dần nhận thấy toàn bộ thói tiêu cực được giải trừ, tính hung hăng của bạn bị phân rã, và sự hỗn độn của bạn bốc hơi giống như sương mù tan vào bầu trời bao la, vô nhiễm của bản tánh tuyệt đối thuần túy của bạn Rogyal Rinpoche

15 - Tháng Mười

Sự dễ dãi

Có cô đó chồng chết ngoài biên ải, cô đi tìm xác chồng, tìm được cô gói một đồng xương tằm vô trong bị, rồi lang thang trên đường về quê cũ, ngày đi đêm nghỉ, và đi đến đâu thì vàng hương đem bày ra đất cúng tế và khóc than với chồng, nói chung là suốt hành trình bao nhiêu trở ngại, bao nhiêu thử thách cô đều vượt qua hết, có thể nói là thân gái dặm trường gánh gói xương chồng hết đoạn đường này qua đoạn đường khác, băng rừng lội suối, có nhiều người thấy cô có nhan sắc họ buông lời ong bướm, nhưng cô làm lơ, trên tay cầm nắm xương chồng.

Rồi một lần cô đi ngang bờ suối, đang lội qua suối thì thấy có đóa hoa rừng đẹp quá, lạ và dễ thương, cô nghĩ là ngắt nó cầm trên tay cũng vui, là phụ nữ thấy hoa đẹp thì cũng thích, mà không ai tặng mình thì mình tự tặng mình, cô mới chòm chòm lên lấy, trong khi suốt dọc đường như vậy bao nhiêu trở ngại, bao nhiêu cám dỗ, đối với cô không nghĩa lý gì hết, nhưng nhiều khi cô thấy hoa rừng không đáng gì, còn những lời ong bướm của người ta thì mình thấy cảnh giác, thế là cô cứ nhón người, nhón người với tay để hái hoa, cuối cùng cô đạp trúng tảng đá trơn té xuống giòng suối, và bị nước cuốn trôi và vì bản năng sinh tồn tự nhiên thôi, cô phải liệng túi xương cốt của chồng, để lội vào bờ, và khi lội vào bờ cô mới nhớ ra một chuyện, đó là bao nhiêu thử thách trên đường, nhưng nó không có đủ để cho mình buông rơi nắm xương chồng, vào giờ cuối chỉ có cái hoa đó thôi mà làm cho mình đánh mất toàn bộ công trình bấy lâu nay mình làm.

ĐĐ Uyên Minh - kinh Pháp Cú - kệ 241

16 - Tháng Mười

Kẻ có tánh phê phán

Thường xét lỗi người khác

Lậu hoặc nó tăng trưởng

Xa lìa quả đoạn lậu

Một câu kinh Pháp Cú mang một lời dạy tương đối rất đặc biệt, ở đây Đức Phật Ngài đề cập đến một tánh hạnh mà thật ra con người của chúng ta làm thành thói quen, hay chỉ là tật xấu đơn giản mà thôi, thế gian đó có thể nói rằng bản thân của chúng ta đều có hoặc ít hoặc nhiều. Nhưng ở đây Đức Phật cho chúng ta biết rằng một số thói tật xấu như vậy có thể làm nguy hại sự tu tập của chúng ta, chúng ta hãy bỏ một ít thì giờ để nghĩ về câu nói này của Đức Phật.

Có một vị Tỳ Kheo thường chỉ trích những lỗi của các Tỳ kheo khác, tuy những lỗi đó không lớn, như là mặc y mang bát trong đời sống hàng ngày, nhưng Đức Phật đã răn dạy vị Tỳ kheo đó, Ngài cũng cho mọi người biết rằng, một người tìm lỗi của người khác sẽ tạo điều kiện cho sự phiền não trong lòng mình tăng trưởng, người đó không thể đạt đạo chúng quả được.

Hầu như chúng ta ít có nghĩ rằng những tật xấu nhỏ như vậy nó có ảnh hưởng đến trong đời sống chúng ta, nhưng qua cái nhìn của Đức Phật thì tật xấu chỉ nhỏ, nhưng nó thường xuyên xảy ra trong đời sống và nó trở thành một phần quan trọng trong đời sống, lập đi lập lại hầu như ngày nào cũng có, nó sẽ hướng tâm tư của chúng ta đi về một cảnh giới khác hoàn toàn.

TT Giác Đăng - kinh Pháp Cú - kệ 253

17 Tháng Mười

Có phải chăng việc tu tập cũng quan trọng như từng hơi thở sinh tồn? Một điều hết sức đơn giản là một khi đã tắt thở thì coi như chúng ta đã chết. Cũng với ý nghĩa tương tự như vậy, nếu không có được một nhận thức chín chắn về bản chất của các pháp, về nội dung của giáo lý Đức Phật thì chúng ta cũng chẳng khác gì một người đã chết. Cái chết ở đây là sự cách biệt diệu vợi với tất cả những gì hoàn thiện, an lành và lợi ích. Nếu chỉ sống với một tâm hồn thiếu ý thức về những gì cần phải được ý thức, tức không kịp nhận ra những sự thật của sự sống thì sau lễ hỏa táng chúng ta sẽ chẳng còn lại được gì đáng kể ngoài chút xương tàn mà mình đã phải bỏ ra cả đời để nuôi dưỡng nó.

TK Giác Nguyên dịch - Họ đã nghĩ như thế

18 - Tháng Mười

Quán sát kỹ càng ta sẽ thấy hạnh phúc và đau khổ giống nhau. Nóng và lạnh cũng như vậy. Ta có thể chết thiêu vì lửa và chết cóng vì lạnh. Chẳng có gì hơn kém. Hạnh phúc và

đau khổ cũng vậy. Ai ai cũng muốn hạnh phúc, chẳng có người nào muốn khổ đau. Niết bàn chẳng có ham muốn. Niết bàn chỉ có an tịnh tĩnh lặng.

Ajahn Chah - Chẳng có ai cả.

19 - Tháng Mười

Lo âu và khốn khổ là cặp tề hại luôn luôn đi song với nhau như hai con bài trùng. Cả hai tề hại này cùng sống và cùng chết với nhau, trên thế gian này. Nếu bạn lo âu, ắt bạn cảm thấy khốn khổ. Nếu bạn cảm thấy khốn khổ, ắt bạn lo âu. Chúng ta phải đối phó với những sự kiện của đời sống, phải đương đầu với những diễn tiến khác nhau của kiếp nhơn sinh. Mặc dầu không thể lẫn tránh chúng, ta không nên để cho cặp tề hại lo âu và khốn khổ tràn ngập và khắc phục ta. Trái lại, phải khắc phục chúng, và ta có đủ khả năng để làm việc này. Điều cần thiết là phải hướng dẫn thích đáng mọi cố gắng, mọi quyết tâm và kiên nhẫn của chúng ta. Nếu hiểu biết sự vật một cách chơn chánh, và thận trọng áp dụng trí não thông minh mẫn và sáng suốt của chúng ta vào mọi việc làm ắt chúng ta có thể chế ngự được những cảm xúc và thoát ra khỏi mọi lo âu và khốn khổ.

HT Sri Dhammananda - Nhẹ gánh lo âu

20 - Tháng Mười

Cuộc sống ngày hôm nay cũng cho chúng ta thấy nhiều người họ đã tiêu pha thời giờ hàng ngày họ có được, chỉ làm một công việc đó là phê phán chỉ trích về cái đúng cái hay của người khác, cũng có nhiều trường hợp Đức Phật Ngài cho chúng ta thấy, chúng ta phải có định hướng rõ ràng, biết chỗ nào là chỗ để tập trung đúng để hướng tâm và để hướng năng lực của mình.

Mỗi con người chúng ta dù giàu hay nghèo, dù có quyền thế hay kẻ cô thân, chúng ta chỉ có hai mươi bốn giờ mỗi một ngày không nhiều hơn và không ít hơn, và trong suốt hai mươi bốn giờ đó chúng ta sống như thế nào nó xứng đáng, sống như thế nào có ý nghĩa đó là chuyện của mỗi cá nhân, không phải chúng ta là người có bằng cấp thì chúng ta làm cho có nhiều tiện lợi hơn, hay điều đó làm chúng ta thấy có ý nghĩa hơn, Đức Phật dạy rằng nếu chúng ta vận dụng thì giờ đó làm điều gì có lợi, thì điều đó chứng tỏ rằng chúng ta biết được mục đích, biết được cái gì nên làm trong đời sống.

TT Giác Đăng - Kinh Pháp Cú - kệ 253

21 - Tháng Mười

Đời sống của chúng ta thì mong mỗi cái gì mà vừa lòng, toại ý. Có thể đứng lại, và hiện hữu mãi mãi và không bao giờ thay đổi, nhưng mà thực tại thì không phải như vậy. Bất kể đó là cái đẹp của núi, cái đẹp của sông hồ, hay là một vẻ đẹp dường như khó có thể hủy hoại được của một viên kim cương, thì điều đó nó sẽ không có ý nghĩa dễ gì trên phương diện lâu dài, đối với mỗi chúng ta. Bởi vì một viên kim cương có tồn tại hàng triệu triệu năm như vậy, nhưng mà bản thân của chúng ta sống trong thế giới này, dù chúng ta sống ở một nơi, một cái đẹp của sơn thủy đã có mặt vài ba chục triệu năm thì bản thân của chúng ta cũng không có hưởng nó được quá một trăm năm, và " Chính thân chẳng có lại cầu chi ai " có thể nói rằng khi chúng ta nằm xuống trút hơi thở cuối cùng,

những gì của trần gian thì chúng ta trả lại cho trần gian, và thừa quý vị lúc đó những thứ đó trở thành vô nghĩa.

TT Giác Đăng - Kinh Pháp Cú ke 277

22 - Tháng Mười

-- Người sáng suốt, thông minh sẽ không chỉ tìm kiếm vật chất để thỏa mãn những cảm thọ, mà họ còn tìm cách tạo ra những cảm giác tốt cho tinh thần, và một niềm an lạc bên trong. Phật đã khuyên chúng ta nên khai thác năm tính chất tốt cho tinh thần, đó là: Niềm vui, phấn khởi, thoải mái, an lạc và chú tâm. Năm điều này giúp chúng ta gạt bỏ được những cảm giác bất an, đau khổ. Đây là một cách tu tập để được an lạc và hạnh phúc.

Lúc về già, người có tuổi nên học tập để có được nhiều niềm vui bên trong, nhờ đó họ có thể sống an lạc, tự do và hạnh phúc. Niềm hạnh phúc này cao hơn, vượt khỏi những hình thức. Đây là thứ hạnh phúc cao tốt khi mà một người nhận chân được tất cả sự thật về vạn vật cũng như vũ trụ.

TK Payutto - Già và chết

23 - Tháng Mười

Nếu có người cho bạn một trái chuối vàng rực, no tròn và thơm ngọt nhưng độc, bạn có ăn không? Không! Vậy tại sao Đức Phật dạy dục lạc ngũ trần là thuốc độc mà bạn vẫn cứ muốn nhét cho đầy bụng?

Ajhan Chah - Chẳng có ai cả

24 - Tháng Mười

Trong đời sống hàng ngày của chúng ta những phiền não nào chưa sanh khởi, và nó sẽ có cơ hội sanh khởi trong tương lai, chúng ta thấy rõ nguyên nhân sanh khởi đó, ngay từ buổi đầu ở góc độ này chúng ta cần phải né tránh nó đi, còn như đối với thiện pháp, những phận sự, những trách nhiệm thì điều này chúng ta không cần phải né tránh, chúng ta vẫn đương đầu để làm, để thực hiện. Thì như vậy thừa quý vị đối với ác pháp chúng ta cần phải né tránh, vì ác pháp coi như là những pháp bất thiện, những pháp đưa đến sự tai hại.

Có những người quan niệm rằng nếu không đối đầu với phiền não thì làm sao có thể giác ngộ được, họ cho rằng phiền não tức cảnh bồ đề, họ nói như thế họ không nghĩ đến chiều sâu và ý nghĩa thật của câu này : "Phiền não tức bồ đề" ở đây tức là những cảnh khổ đau, phiền lụy, những cảnh khổ đau phiền lụy nếu chúng ta biết khéo tác ý, khi chúng ta đối đầu với nó, tự nhiên chính đó là cảnh đối tượng để giúp cho phát triển tâm thiện hay phát triển sự tu tập. Còn khi nói đến tất cả sự phiền não đều là cảnh của bồ đề, tức là cảnh của sự giác ngộ, rồi chúng ta đi tìm kiếm nó, thì chắc chắn đây là một điều không tốt đẹp, nó sẽ đưa đến sự tai hại cho chúng ta. Bởi vậy cho nên né tránh các ác pháp, người biết né tránh các ác pháp như vậy mới đáng gọi là bậc mâu ni, hay là bậc ân sĩ.

TT Trí Siêu - Kinh Pháp Cú - ke 268-269

25 - Tháng Mười

Đối với Đức Phật thì khi đề cập đến những cái mà chúng ta gọi là hiện hữu trên thế gian này, thì Đức Thế Tôn Ngài dùng chữ sa'nkhaaraa, sa'nkhaaraa là chỉ chung cho những gì thuộc về vật chất, cũng như là về nội tâm, nói theo Atỳđàm đó là danh pháp và sắc pháp, dù là danh pháp hay sắc pháp thì tất cả những thứ đó nó đều là sự hiện diện, sự hiện hữu của kết cấu, nó đều là sự hiện hữu của tập hợp do nhiều nhân, nhiều duyên mà hiện hữu, và bởi vì nó được kết cấu tập hợp, nó phải đi theo một định luật ắt có và đủ, một định luật bất di bất dịch là cái gì có tụ thì phải có tán, cái gì có sanh thì phải có diệt, không có cái gì sanh lên do nhân duyên mà nó lại không diệt hết. Bởi vì có nhân duyên để sanh, có nhân duyên để tồn tại mà khi nhân duyên đó không còn nữa, thì tất cả những thứ đó đều bị tan biến

TT Giác Đăng - Kinh Pháp Cú - kệ 253

26- Tháng 10

Trên bước đường tu tập để tự giải thoát khỏi vô minh, Phật dạy chúng ta phải học hỏi, tìm hiểu sự thật về mọi sự vật. Già và Chết là một phần của sự sống cần được tham vấn. Phật nói: "Đây là năm sự thật về đời sống. Mỗi người phải tự suy ngẫm, dù là nam hay nữ, người cư sĩ hay tu sĩ: "Tôi sẽ già, tôi không thể tránh khỏi tuổi già. Tôi sẽ bệnh, tôi không tránh được bệnh. Tôi sẽ chết, tôi không tránh khỏi cái chết. Mọi người cũng như mọi vật tôi hằng yêu mến sẽ bị đổi thay hay xa cách. Tôi là chủ những việc làm của tôi, tốt hay xấu, tôi phải chịu trách nhiệm."

Payutto - Già và chết

27 - Tháng 10

Câu hỏi : Kính thưa TT Giảng Sư có thể giảng cho chúng con làm thế nào để không chế cơn sân hận

TT Giác Đăng: Theo trong kinh căn bản của sân hận là bởi vì thiếu lòng từ, chúng ta phải tăng gia lòng từ và nói như Ngài Na Tiên đừng đợi khát mới đào giếng, đừng đợi giặc đến mới xây thành. Trong những lúc chúng ta thanh thản, đời sống bình thường thì cố gắng tu tập lòng từ mỗi buổi sáng và buổi chiều. Cho dù mệt mỏi, cho dù chúng ta bận rộn đến đâu thì trước khi đi ngủ và vừa lúc thức dậy hãy cố gắng nuôi tâm nguyện là cho tất cả chúng sanh được an lành, nguyện cho chúng sanh đừng oan kết. Lời nguyện như vậy tuy nghe rất ngắn ngủi và nghe như một điều hư tưởng, nhưng nó sẽ chuyển hoá tâm tư của chúng ta rất nhiều.

Chúng ta nên đem vào trong đời sống của mình và lâu ngày, nên tập mỗi lần mở cửa phòng ra hay chúng ta đóng cửa phòng lại, mỗi lần mở cửa xe hay đóng cửa xe lại thì nên nguyện cho tất cả chúng sanh được an lành, để thường xuyên nhắc nhở chúng ta. Khi đời sống bình thường mà chúng ta chuẩn bị tâm từ thì khi đối diện với tâm sân chúng ta không có khởi tâm sân hận. Nếu tâm sân là bản tánh thường xuyên xảy ra, nó là một trong cá tính của chúng ta rồi thì chúng ta nên cố gắng để chuyển hóa nó bằng cách tránh cho những trường hợp sân hận, ở gần ai mà làm cho mình sân hận nhiều thì bớt đi, ở gần ai mà có tâm từ nhiều thì nó sẽ làm cho chúng ta nhẹ nhàng, bởi vì mình đã sân rồi mà ở

gần những người có tâm sân nữa thì thường thường đổ dầu vào lửa không có lợi cho chúng ta, chúng ta nên tìm người nào khả dĩ có thể làm cho tâm tư của chúng ta lắng đọng.

Đối với một người tâm sân mà trở thành bản tánh cố hữu một cá tánh của người này thì theo trong Thanh Tịnh Đạo khuyên người đó nên có cuộc sống; thí dụ ở trong phòng thì bớt đồ đạc lại, phòng ốc nên giữ sạch sẽ và tương đối yên tịnh để những lúc đó chúng ta lắng đọng tâm tư, những khi nào mình bực bội sân hận thì trở vào trong phòng riêng của mình đóng cửa lại và cứ chờ đợi cho đến khi cái tâm sân nó giảm thiểu rồi hãy nói rồi hãy làm. Lâu ngày sẽ tạo cho chúng ta một cái thói quen là mình tự biết lấy bình của chính mình, giống như mình bị bệnh suyễn thì đi đâu cũng mang ống thở theo, thì khi nào chúng ta thường có tâm sân thì chúng ta cố gắng để tránh đi, tránh voi chẳng hổ mặt nào, nếu mà hoàn cảnh nào, môi trường nào nó làm cho chúng ta sân hận nhiều mà tránh được thì cố gắng tránh đi,

Nhưng lợi nhất là sự tu tập tâm từ trong lúc đời sống hàng ngày, và thỉnh thoảng chúng ta nên đọc câu chuyện liên quan đến tội của sự sân hận nói về hậu quả khốc liệt của sự sân hận để chúng ta có tâm có quý, để chúng ta ngăn ngừa trước những việc đó, phải nói câu hỏi này là một câu hỏi không nhỏ và đó là một câu hỏi trí thiết của tất cả những hành giả tu tập mà chúng ta phải lưu tâm trong đời sống hằng ngày khi đối diện với phiền não. Cũng có thể nói rằng phiền não là một trong những đề tài lớn mà mỗi chúng ta là người tu Phật đều phải chiêm nghiệm đều phải đối diện và tìm cách giải quyết dựa trên bối cảnh của mình nếu mà bàn về việc đó thì không biết khi nào là cùng tận chỉ có một vài cái đề nghị như vậy hy vọng có thể giúp phần nào cho câu hỏi này.

TT Thích Giác Đăng - Pháp Đàm

28 - Tháng 10

Sân hận, ganh ghét, và nóng giận vân vân ... đều có hại. Chúng ta coi chúng là những trạng thái tiêu cực của tâm vì chúng phá vỡ hạnh phúc tinh thần của chúng ta, một khi bạn áp ủ cảm nghĩ sân hận hay cảm nghĩ không tốt với ai, một khi lòng bạn tràn ngập hận thù hay cảm xúc tiêu cực, thì người khác hình như cũng thù nghịch với bạn. Cho nên kết quả là sợ hãi nhiều hơn, sự ức chế và lưỡng lự nhiều hơn, và cảm giác bất an. Những thứ này phát triển, và thấy cô đơn ở giữa một thế giới bị coi là thù nghịch. Tất cả những cảm nghĩ tiêu cực này phát triển vì cảm nghĩ thù hận. Mặt khác những trạng thái tinh thần như ăn cần tử tế, và tình thường chắc chắn là tích cực. Chúng rất hữu dụng..."

Đức Đạt Lai Lạt Ma

29 - Tháng 10

Thế nào gọi là biết cả hai đời, hiểu cả hai đời tức là hiểu sự lợi ích của đời hiện tại và hiểu được và lợi ích của đời tương lai . Sự lợi ích của đời hiện tại tức là người cử sĩ phải biết rõ trong đời sống hiện tại phải muốn được sự an lạc, muốn được sự lợi ích thì phải tháo vát trong nghề nghiệp, phải biết gì n giữ những gì đã có đời sống thăng bằng và phải làm thân thiện với những người bạn tốt, một người mà hiểu được như vậy, thấy được như vậy, biết được như vậy, phải áp dụng như vậy trong đời sống này thì người đó biết

rõ đời hiện tại, tức là biết rõ lợi ích hiện tại, còn như một người họ an trú vào đức tin vào giới hạnh, vào hạnh bố thí, hoặc trí tuệ thì như vậy người đó được gọi là làm lợi ích trong tương lai, chính Đức Phật Ngài đã dạy bốn điều lợi ích hiện tại và bốn điều lợi ích tương lai.

Ở đây thưa quý vị, khi chúng ta biết được lợi ích trong đời hiện tại và lợi ích trong đời tương lai thì chúng ta có thể thực hiện những thiện pháp thích hợp và chúng ta biết cách cư sử trong đời sống hàng ngày để cho thích hợp đem lại sự an vui lợi ích cho mình trong đời hiện tại, khi chúng ta có trí tuệ chúng ta thấy rõ muốn có được lợi ích tương lai thì phải tạo nhiều công đức phước báu, như là có đức tin, có trì giới v.v...biết rõ như thế đó, được xem như chúng ta biết lợi ích trong tương lai.

TT Trí Siêu - Kinh Pháp Cú - kệ 268

30 - Tháng 10

Chúng ta hãy nhìn ngắm một dòng tư tưởng xảy đến trong nội tâm mình từ lúc nó xuất hiện, tồn tại rồi qua đi. Chịu khó một chút, ta sẽ thấy rằng cái sống và sự chết của tâm thân này tuy vẫn được xem là một sự kiện quan trọng nhưng thật ra, về cơ bản thì không có sự khác biệt nào với tình trạng xuất hiện rồi biến mất của một dòng tư tưởng. Như vậy, ý nghĩa của mọi công phu thiền định là phát triển sự hiểu biết về từng bước đến rồi đi, có rồi không của vạn sự vạn vật. Cái việc nhìn ngắm vòng tuần hoàn đó kỳ diệu lắm, cái nhìn của ta càng thuần thực thì sự tồn tại của từng thứ càng trở nên sống động và thú vị hơn nhiều.

TK Giác Nguyên dịch - Họ đã nghĩ như thế

31 - Tháng 10

Nghiệp lực có nghĩa là bất cứ điều gì chúng ta làm, qua thân thể, lời nói hay cảm nghĩ, đều sẽ có một kết quả tương ứng. Mỗi hành vi, dù nhỏ nhất, đều có thể gây ra kết quả. Ngay cả một chút độc dược cũng có thể gây ra cái chết, một hạt giống nhỏ nhoi cũng có thể trở thành một cây khổng lồ. Đức Phật nói: "Hãy chú ý những hành động tiêu cực dù chúng nhỏ nhất: một tia lửa cho dù nhỏ cỡ nào cũng có thể thiêu rụi một đồng cỏ khô to như quả núi."

Ngài cũng nói: "Đừng xem thường những hành động thiện lành nhỏ nhoi, nghĩ rằng chúng không lợi lạc, những giọt nước tuy li ti cũng có thể làm ngập một con thuyền"

Nghiệp không mục rã như ngoại vật, hay trở thành không hiệu lực. Sức mạnh của nghiệp sẽ không bao giờ biến mất cho đến khi nó chín muồi.

Rogyla Rinpoche

11

Tháng Mười Một

THÁNG 11

1 - Tháng 11

Đời sống của chúng ta thì mong mỗi cái gì mà vừa lòng, toại ý. Có thể đứng lại, và hiện hữu mãi mãi và không bao giờ thay đổi, nhưng mà thực tại thì không phải như vậy. Bất kể đó là cái đẹp của núi, cái đẹp của sông hồ, hay là một vẻ đẹp đường như khó có thể hủy hoại được của một viên kim cương, thì điều đó nó sẽ không có ý nghĩa gì trên phương diện lâu dài, đối với mỗi chúng ta. Bởi vì một viên kim cương có tồn tại hàng triệu triệu năm như vậy, nhưng mà bản thân của chúng ta sống trong thế giới này, dù chúng ta sống ở một nơi, một cái đẹp của sơn thủy đã có mặt vài ba chục triệu năm thì bản thân của chúng ta cũng không có hưởng nó được quá một trăm năm, và " Chính thân chẳng có lại cầu chi ai " có thể nói rằng khi chúng ta nằm xuống trút hơi thở cuối cùng, những gì của trần gian thì chúng ta trả lại cho trần gian, và thừa quý vị lúc đó những thứ đó trở thành vô nghĩa.

TT Giác Đăng - Kinh Pháp Cú ke 277

2 - Tháng 11

Chúng ta cần phải biết rằng, thân nghiệp, khẩu nghiệp, y' nghiệp; tam nghiệp rất quan trọng, và mục tiêu cứu cánh của chúng ta làm như thế nào để dứt trừ được những phiền não sanh khởi và sai sử thân nghiệp, khẩu nghiệp, y' nghiệp. Trong đời sống hằng ngày của tất cả chúng sanh, chuyện hạnh phúc hay đau khổ tùy thuộc vào ba nghiệp mà ra, ngày nào ba nghiệp được an tịnh thì ngày đó chúng ta còn được sự an vui. Chúng ta có được sự an vui, có được sự hạnh phúc, còn ngày nào chúng ta không an tịnh được ba nghiệp thì ngày đó là ngày chúng ta phiền toái khổ đau, sự khổ đau phiền toái đó, mặc dù chúng ta biết rằng cũng do ngoại cảnh, do tha nhân gây ra, nhưng phần chính do nội tâm này không thắng phục được phiền não, và khi đặc cảm cảnh bằng phiền não đã nhận thức được bằng phiền não thì ngay khi đó chúng ta bị một cảm giác khổ đau phiền toái.

Bởi thế cho nên ở đây thừa quý vị, việc chúng ta tu tập làm thế nào để chúng ta có được thân an tịnh, khẩu an tịnh, và y' tức là tâm thiền tư vắng lặng, ba việc này nếu chúng ta làm được, phải hiểu rằng trong đời sống tu tập của chúng ta và trong đời sống sinh hoạt hàng ngày của chúng ta sẽ an vui, hạnh phúc. Đức Phật và chư vị A La Hán, các Ngài cũng có thân bệnh, nhưng khi thân bệnh hoằng hành, các Ngài vẫn được hạnh phúc, vẫn được an lạc, tâm y' của các Ngài an trú vắng lặng, tức y' được an tịnh.

TT Trí Siêu - Kinh Pháp Cú - kệ 378

3 - Tháng 11

Cái tâm của con người ảnh hưởng sâu xa đến cơ thể. Nếu để tâm diễn tiến theo chiều hướng xấu xa và kết nạp những tư tưởng ô nhiễm nó có thể gây nhiều tai hại, có thể giết chết một chúng sanh. Ngược lại, tâm cũng có thể chữa khỏi một chứng bệnh của xác thân. Khi tâm chăm chú vào những tư tưởng chơn chánh, với sự cố gắng chơn chánh và hiểu biết sáng suốt, hậu quả của nó thật vô cùng lớn lao. Một cái tâm linh khiết và những tư

tưởng trong sạch thật sự dẫn đến một kiếp sống khoẻ mạnh và an lành. Đức Phật dạy:

"Không có kẻ thù nào có thể gây tai hại cho ai nhiều bằng những tư tưởng tham ái, những tư tưởng sân hận, những tư tưởng ganh tị, v.v... của chính ta".

Con người mà không biết điều chỉnh cái tâm của mình để thích ứng với hoàn cảnh thì không khác nào một xác chết nằm trong quan tài.

Hãy hướng tâm của bạn trở vào bên trong và cố gắng tìm thích thú bên trong chính bạn. Bạn sẽ tìm thấy nơi đây một nguồn thích thú vô tận luôn luôn sẵn sàng để bạn thọ hưởng.

HT Dhammanada - Nhẹ gánh lo âu

4 Tháng 11

Câu Hỏi: Có phải 84 ngàn pháp môn là 84 ngàn phương cách để tu tập

TT Chánh Minh:

Thật ra là 84 ngàn pháp uẩn, bởi vì chữ khandha dịch là uẩn, là đồng khối, là một tập hợp, như vậy dhammakandha nếu dịch theo nghĩa đen của từ Việt đơn giản nó là một nhóm pháp hay là một tập hợp pháp. Tám bốn ngàn pháp uẩn thì không phải là 84 ngàn pháp môn, nếu dịch vậy thì đơn điệu quá. Nhưng ở đây khi trình bày chữ dhammakandha. Bây giờ trở lại danh từ thường dùng là pháp môn, 84 ngàn pháp môn thì thực tế các Ngài tính như vậy, nhưng có những pháp môn được tính là pháp uẩn, nhưng thuộc về dạng chế định chứ không phải là pháp môn tu tập.

Thí dụ "Này chư tỳ khưu có những chư thiên là những người thiện hiền ở cõi vô phiền vô nhiễm" thì cõi vô phiền vô nhiễm cũng là một pháp uẩn một pháp môn. Nhưng mà đây không phải là những pháp tu tập, mà là pháp để mở rộng kiến văn. Trong pháp học của chúng ta thì có những pháp cũng là pháp môn nhưng để mở rộng kiến văn, để mở rộng sự hiểu biết nhân quả và có những pháp tu tập.

Thí dụ như vậy "Một lần Đức Thế Tôn ngự ở Kỳ Viên Tịnh Xá có một du sĩ làm huyền não rằng: nếu samôn Gotama tới đây thực thiện một pháp thượng nhân, thì ta thực hiện hai pháp thượng nhân, nếu samôn Gotama thực hiện bốn pháp thượng nhân thì ta thực hiện tám pháp thượng nhân (Trung Bộ Kinh)" Thì những điều này cũng gọi là pháp môn, nhưng không phải là pháp tu tập.

Còn pháp tu tập cốt yếu ngắn nhất thì phải nói là giới định tuệ, nếu nói rộng thì là 37 phẩm trợ đạo bồ đề, là Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý, Ngũ Quyền, Ngũ Lực, Thất Giác Chi, Bát Chánh Đạo. Nếu như mở rộng thêm thì một khía cạnh khác tức là quán xét về ngũ uẩn, quán xét về 12 xứ, quán xét về 18 giới, quán xét về bốn sự thật. Hoặc những pháp tu tập như sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền v.v... Đó là những pháp tu tập. Còn những pháp khác để mở rộng kiến văn để cho thông hiểu nhiều. Cho nên Đức Phật nói rằng: Tư cách của người nghe nhiều học rộng là hạnh phúc tốt đẹp hay hạnh phúc cao thượng.

Như vậy thì chúng ta cần phải phân tích phần nhận định những pháp nào cần nên tu tập và pháp nào cần nên bỏ đi và những pháp nào để mở rộng kiến văn.

Chúng tôi nói có những pháp bỏ đi là sao? Đức Phật Ngài dạy rằng thân có ba điều ác là sát sanh, trộm cắp, tà dâm thì pháp sát sanh, trộm cắp, tà dâm không phải là pháp để tu tập. Ngũ có bốn là nói dối, nói lời đâm thọc, nói lời hung ác, nói lời nhảm nhí đó là

những pháp cần phải loại trừ. Nhưng nó vẫn là pháp môn. Cho nên cần dùng trí để phân tích pháp nào là lời dạy của Đức Phật, pháp nào để mở rộng kiến văn, pháp nào cần nên bỏ đi và pháp nào cần nên tu tập. Chứ không phải 84 ngàn pháp môn đó tất cả dùng để tu tập hết. Xin trả lời cho câu hỏi này là như vậy.

TT Chánh Minh - Pháp Thoại

5 Tháng 11

Người Phật tử được nhắc nhở, cần phải trau dồi Chánh Niệm, và luôn suy ngẫm về cái Chết. Sự suy ngẫm đúng và sáng suốt sẽ giúp chúng ta nhận chân ra sự vô thường của cuộc đời. Hơn nữa, sự suy ngẫm giúp chúng ta sống với Chánh Niệm, để chuyên cần tinh tấn trước khi cuộc đời chấm dứt. Thêm vào đó, điều này dẫn chúng ta đến sự hiểu biết chân thật về vô thường. Sự nhận thức chân thật này giúp chúng ta giác ngộ và giải thoát. Ai đạt đến đây coi như là người hạnh phúc nhất.

Payutto - Già và chết

6 - Tháng 11

Cái gì sanh lên do nhân do duyên thì cái đó nó phải có chung cuộc của nó, cái nhân cái duyên nó kết thúc. Lấy một thí dụ đơn giản như vậy, chúng ta thắp nên một ngọn nến, ngọn nến đó cháy được là nhờ có sáp, nhờ có tim, nhưng nhờ có sáp và tim nó là yếu tố quyết định cho ngọn nến cháy thì sáp và tim đó nó không phải là thứ gì vĩnh hằng, nó không phải là thứ gì bất diệt, nó bị mòn mỏi theo thời gian và khi sáp với tim không còn nữa thì ngọn lửa cũng chấm dứt, như vậy ngọn lửa hiện hữu là nhờ sáp với tim, và ngọn lửa không hiện hữu nữa thì cũng bị chi phối điều kiện của sáp và tim.

TT Giác Đăng - Kinh Pháp Cú ke 277

7 - Tháng 11

Càng quan tâm đến hạnh phúc của người khác, chính mình càng cảm thấy hạnh phúc nhiều hơn bởi vì nuôi dưỡng lòng nhiệt tâm, thân thiện đối với người khác, tâm hồn chúng ta tự nhiên trở nên thanh thản. Thực hành tâm bi như vậy, chúng ta sẽ chuyển hóa bất cứ nỗi sợ hãi hay bất an nào có thể xảy ra trong đời sống và chúng ta sẽ đạt được một sức mạnh tâm linh có thể đương đầu với bất kỳ chương ngại nào. Đó là nguyên nhân tối thượng để thành công trong cuộc sống.

Đức Đạt Lai Lạt Ma

8 - Tháng 11

Hãy xả bỏ tất cả

Hãy học cách xả bỏ mọi chuyện thế gian, đừng tìm cách chống lại chúng. Hãy vui với chúng. Hãy tìm cách điều động hay đối xử với chúng. Khi thân này bị bệnh và đau nhức, ta tìm kinh để tụng. Ta muốn kiểm soát và điều khiển thân này, ta không muốn cơ thể này

đau. Kinh trở thành một loại nghi lễ huyền bí khiến chúng ta rối rắm thêm trong tham ái, dính mắc. Đó là vì chúng ta tụng kinh để khử trừ bệnh tật, để được sống bền vững lâu dài. Thật ra, Đức Phật ban cho chúng ta giáo pháp là để chúng ta biết sự thật của cơ thể này nhờ thế chúng ta có thể xả bỏ nó, nhưng chúng ta biến những lời dạy của Ngài thành kinh tụng để gia tăng thêm sự si mê của chúng ta.

Ajahn Chah - Chẳng có ai cả

9 - Tháng 11

Bạn không thể sửa đổi từng người và tất cả mọi người trên thế gian này để tạo cảnh thanh bình lý tưởng, cũng như bạn không thể dọn dẹp tất cả đá sỏi gập ghềnh và gai góc trên đường đi. Người muốn an toàn trên con đường phải mang vào một đôi giày, và thận trọng từng bước. Cùng thế ấy, người muốn sống an tịnh, muốn tâm hồn được thanh thản, phải biết thu thúc lục căn, tiết chế tham vọng.

HT Dhammananda - Nhẹ gánh lo âu

10 - Tháng 11

Chúng ta có nhiều lợi lạc khi nhớ đến cái chết. Vì, như đã nói, khi người ta ý thức được khổ đau và tìm kiếm những nguyên nhân của nó, người ta sẵn sàng đối diện với nó. Một ngày nào đó, cái chết sẽ ở trước mặt. Dầu không đáng ưa, những phản ứng từ nhân đến quả giữa những hành động bị ô nhiễm và những phiền não ký sinh đã làm cho cái chết thành một điều kiện của chính đời sống. Càng sớm nghĩ đến nó, các bạn càng sửa soạn tốt hơn, và điều đó sẽ giúp bạn vào lúc quyết định. Thế nên cần nghĩ đến cái chết của mình.

Tenzin Gyatso - Chết là gì?

11 - Tháng 11

Càng quan tâm đến hạnh phúc của người khác, chính mình càng cảm thấy hạnh phúc nhiều hơn bởi vì nuôi dưỡng lòng nhiệt tâm, thân thiện đối với người khác, tâm hồn chúng ta tự nhiên trở nên thanh thản. Thực hành tâm bi như vậy, chúng ta sẽ chuyển hóa bất cứ nỗi sợ hãi hay bất an nào có thể xảy ra trong đời sống và chúng ta sẽ đạt được một sức mạnh tâm linh có thể đương đầu với bất kỳ chương ngại nào. Đó là nguyên nhân tối thượng để thành công trong cuộc sống.

Đức Đạt Lai Lạt Ma

12 - Tháng 11

Này các Tỷ-kheo, nếu năm pháp này không rời bỏ một kẻ ốm yếu bệnh hoạn, thời người ấy được chờ đợi như sau: Không bao lâu, do đoạn diệt các lậu hoặc, ngay trong hiện tại, với thắng trí sẽ chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Thế nào là năm?

[1] Sống quán bất tịnh trên thân

[2] với tướng ghê gớm đối với các món ăn

[3] với tướng không thích thú đối với tất cả thế giới.

[4] quán vô thường trong tất cả hành

[5] nội tâm khéo an trú trong tướng về chết.

Này các Tỷ-kheo, nếu năm pháp này không rời bỏ một kẻ ốm yếu bệnh hoạn, thời người ấy được chờ đợi như sau: Không bao lâu, do đoạn diệt các lậu hoặc, ngay trong hiện tại, với thắng trí sẽ chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát.

Tăng Chi Bộ Kinh – Kinh Người bị bệnh

13 – Tháng 11

Đường lối của thế gian là làm việc gì cũng kỳ vọng để được đền đáp trở lại, nhưng trong Phật giáo, chúng ta làm mà không cần sự đền đáp. Tuy nhiên, nếu chẳng muốn gì cả, thì sẽ được cái gì? Chẳng được gì cả! Những gì chúng ta có được chỉ là nguyên nhân của sự đau khổ mà thôi. Như vậy, thực hành để chẳng được gì cả, nhưng tâm bình an tĩnh lặng là được rồi!

Ajahn Chah - Chẳng có ai cả

14 – Tháng 11

Trong cuộc sống của chúng ta, chúng ta hay nghe chữ , ví dụ mình làm cái gì' cho đã nư, hay là đã con tức của chúng ta, cái nư cái con tức của chúng ta là gì', nó là một thứ phiền não, nhưng trong lúc đó thì' chúng ta nghĩ rằng chúng ta làm thoả mãn cái sân tâm đó, tức là thoả mãn chính mình, như vậy sân tâm đó, với bản ngã là một, và vì vậy thoả mãn sân tâm tức là thoả mãn chính mình. Do vậy chúng ta mới có những việc làm, mà thậm trí về sau này chúng ta phải ăn năn hối hận, là bởi vì' mình làm cho thoả mãn. Nếu chúng ta nhìn thấy những sân tâm phiền não, đó là phiền não thôi, không thấy đó là ta, đó là tự ngã của ta, và nếu chúng ta nhìn những sân tâm đó, còn mạnh mẽ hơn nữa. Như cái nhìn của Đức Phật sự phiền não là những cánh hoa héo úa, chúng ta dễ dàng rũ bỏ, rũ bỏ một cách không có thương tiếc. Đức Phật gọi cho chúng ta một y' là tại sao chúng ta lúc nào sống cũng ôm chầm lấy phiền não, chúng ta lúc nào cũng coi phiền não tự thân thiện với chính mình, và tại sao chúng ta không thể bước ra khỏi vòng cương tỏa của phiền não được. Bởi vì' thừa quý vị chúng ta thấy những phiền não đáng để giữ, đáng để thấy và chúng ta nghĩ rằng đó là bản ngã của chúng ta. Đức Phật Ngài dạy ở trong đời này chúng ta có rất nhiều sự chấp thủ, nào là sắc, nào là thọ, tướng hành thức, trong sắc có ta, trong ta có sắc, ta là sắc uẩn, sắc uẩn là ta, những thứ mà Đạo Phật gọi là thân kiến, là vì' tại sao, chúng ta đã tự nhận rằng những thứ đó là tôi, là ta, là tự ngã, là của ta, chính vì' vậy chúng ta mới có những thái độ khác đi.

TT giác Đăng - Kinh Pháp Cú kệ 377

15 - Tháng 11

Chúng ta đừng nghĩ rằng hạnh phúc nó tùy vào ngoại cảnh, đồng y' nó cũng tùy thuộc vào ngoại cảnh phát sanh lên sự an vui hạnh phúc, nhưng trước nhất căn bản phải là nội

tâm, hể nội tâm này được an tịnh thì tự nhiên thân an tịnh, và khẩu an tịnh, như vậy sẽ phát sanh hạnh phúc. Bây giờ tự chúng ta mỗi người phải là vị Thầy thuốc của chính mình, là vị bác sĩ của chính mình, để điều trị các căn bệnh của chúng ta. Chúng ta trông cậy vào người khác làm cho mình được an tịnh, không bị phiền toái thì điều đó không thể được, chúng ta trông cậy vào người khác sẽ làm cho mình được hạnh phúc, được yên vui, điều đó không thể có được, trong khi nội tâm vẫn còn rộn rịp bất an, thử hỏi làm sao chúng ta có được sự an vui, có được hạnh phúc.

TT Trí Siêu - Kinh Pháp Cú kệ 378

16 - Tháng 11

Trong giây phút lâm chung, có hai việc đáng quan tâm: những gì ta đã làm trong kiếp sống, và chúng ta đang trong tâm trạng gì vào khoảnh khắc ấy. Cho dù đã chôn cất nhiều nghiệp tiêu cực, nếu chúng ta chân thành biến đổi con tim vào giây phút sắp chết, dứt khoát nó có thể gây ảnh hưởng đến tương lai, và chuyển hoá nghiệp quả của chúng ta, vì giây phút lâm chung có tác động mạnh mẽ khác thường để gội rửa nghiệp quả.

Rogyal Rinpoche - Tạng thư sống chết

17 - Tháng 11

Thế Tôn nói với tôn giả Ananda đang ngồi một bên: - Thôi vừa rồi, Ananda, chớ có buồn rầu, chớ có khóc than. Nay Ananda, Ta đã tuyên bố trước với người rằng mọi vật ái luyến, tốt đẹp đều phải sanh biệt, tử biệt và ly biệt. Nay Ananda làm sao có được sự kiện này: "Các pháp sanh, trú, hữu vi, biến hoại đừng có bị tiêu diệt?" Không thể có sự kiện như vậy được.

Trường Bộ Kinh I.

18 - Tháng 11

Trong viễn cảnh một dòng hiện sinh, tính chất của đời sau tùy thuộc vào đời này, vì những việc thiện do một lối sống đúng đắn trong đời này sẽ thọ nhận trong đời sau. Ngược lại, giận dữ, tham luyến... dẫn chúng ta đến những cái quá độ mà chúng ta phải chịu trong tương lai. Những phản ứng tình thức nặng nề này một phần là do ý niệm thường còn. Những yếu tố khác, như là ý niệm về một hiện hữu có tự tánh của những sự vật, bèn nhảy vào cuộc chơi. Khi làm cho niềm tin vào sự thường còn của bạn lung lay, bạn đã giảm bớt bao nhiêu sự luyến ái của bạn vào cuộc đời này; cho đến một ngày tính cách vô thường của mọi hình thức đời sống sẽ thấm nhuần thường trực tâm thức bạn. Từ đó, bạn biết rằng trong bản chất tất cả đều hướng đến sự tan rã và bạn sẽ ít bị thương tổn hơn trong lúc đối mặt với cái chết. Để chiến thắng nó một cách triệt để, các bạn phải chấm dứt những mối phiền não của bạn, vì sự tắt mắt của chúng cũng chấm dứt đồng thời cả sự sinh và sự chết

Tenzin Gyatso - Chết là gì?

19 - Tháng 11

Trong một câu chuyện, một lần cha đi tìm con bò lạc, một con bò bị lạc mất, cửa thành đóng lại và khi tìm lại được con bò lạc, bấy giờ cửa thành đóng lại, không có cách gì để ra ngoài tìm con, đêm đó em bé đã ngủ một mình ở ngoài thành ở bãi tha ma, theo trong kinh kể thì tối hôm đó có một ác dạ xoa đã định hại em bé này, nhưng khi trong giấc ngủ em bé mở lời "Namo Buddhaya", lúc bấy giờ dạ xoa cảm thấy sợ hãi không dám đụng đến, một dạ xoa tốt đã nói với ác dạ xoa rằng phải làm một cái gì đó để đừng làm em bé kinh hoàng, và là ác dạ xoa đã vào trong hoàng cung lấy một ít thức ăn đựng trong một đĩa bằng vàng đem ra giả làm cha mẹ để cho em bé ăn cho đỡ đói trong đêm.

Về sau này khi biết được câu chuyện thì nhà vua đã bạch hỏi Đức Phật rằng, có phải chỉ có sự niệm Phật mới được sự hộ trì như vậy không, thì Đức Phật đưa ra tất cả 6 pháp niệm Phật mang đến sự hộ trì. Ở đây từ niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, và rồi tu tập về thân quán, tâm an trú vui trong sự bất hại và sau cùng là an lạc ở trong thiền định,

TT Giác Đăng - Kinh Pháp Cú kệ 296

20 - Tháng 11

Đức Phật tuyên bố: "Này các Tỳ kheo, xưa cũng như nay Ta chỉ nói lên sự khổ và sự diệt khổ" (Trung Bộ I, 140), lời tuyên bố xác nhận Ngài chỉ dạy cho loài người biết đến khổ và sự diệt khổ trong suốt 45 năm thuyết pháp của Ngài. Chúng ta được biết trong kinh Chuyển Pháp Luân, bản kinh đầu tiên của Ngài thuyết pháp cho 5 vị trước kia cùng tu khổ hạnh với Ngài, Ngài đã tuyên bố: "Đây là khổ, đây là khổ cần phải được biết, đây là khổ đã được biết; đây là khổ tập, đây là khổ tập cần được đoạn diệt; đây là khổ diệt, đây là khổ diệt cần phải chứng ngộ, đây là khổ diệt, đây là khổ diệt đã được chứng ngộ; đây là con đường đưa đến khổ diệt, đây là con đường đưa đến khổ diệt cần phải hành trì, đây là con đường đưa đến khổ diệt đã được hành trì". Không những vậy, Ngài còn khuyên các đệ tử xuất gia của Ngài: "Này các Tỳ kheo, hãy du hành, vì hạnh phúc cho quần sanh, vì an lạc cho quần sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài người"

Tương Ưng Bộ I, 128).

21- Tháng 11

... Người ta sinh ra đời không khác gì trái cây ở trên cành: có những trái lớn, có những trái nhỏ; có những trái xanh, có những trái già... Những trái cây ấy đã có lúc sinh ra tức có ngày rụng xuống; trái rụng trước, trái rụng sau... nhưng rồi trái nào cũng phải rụng xuống hết. Rụng xuống để biến thành cành hoa thơm hay rụng xuống để biến thành cây cỏ dại... nhưng rồi trái nào cũng phải rụng xuống hết. Con người đã có sanh đều có chết. Chết để mà sanh theo nghiệp lực thiện ác, khổ vui, xấu tốt.

Sự có mặt của loài người ở đời cũng như thế: có người sống 50 tuổi, người 70 tuổi, người 80 tuổi, hy hữu có người sống đến 100 tuổi hay hơn trăm tuổi, nhưng rồi cũng có ngày phải qua đời. Người trước kẻ sau không ai tránh khỏi! Sự sống thật là bấp bênh nhưng cái chết lại là rất chắc chắn. Bấp bênh vì lẽ không ai biết được rằng mình sống được năm

nào, sống được ngày nào, sống được giờ nào, sống được phút nào, nhưng sự chết lại không một ai tránh khỏi. Người chết trước, kẻ chết sau. Có sanh thì có chết, đó là định luật tất nhiên ở trên hành tinh này và của các pháp hữu vi sanh diệt.

Thích Thiện Siêu – Vì hạnh phúc, vì an lạc cho mọi người

22 - Tháng 11

Khi Đức Phật dạy rằng người ta là chủ nhân của chính mình, rằng tất cả tùy thuộc vào mình, có nghĩa là hạnh phúc và khổ đau đến từ những hành vi tốt và không tốt, rằng chúng hun đúc thành không phải từ bên ngoài mà ở nơi sâu xa nhất của chính mình. Cái nhìn này cho một cảnh trạng thực tiễn trong việc hàng ngày: khi tương quan giữa nhân và quả được thiết lập, người ta không cần nữa một ông cảnh sát nào để bắt buộc chúng ta phải cẩn trọng; lương tri sẽ thay thế chỗ ấy. Ví dụ, hãy giả thiết ở đây có một mỏ tiền hay một viên ngọc quý và không có ai cả ở chung quanh, các bạn có thể dễ dàng chiếm lấy nó. Nhưng nếu các bạn biết rằng toàn bộ trách nhiệm về tương lai của các bạn đang nằm trong tay của các bạn, các bạn sẽ không làm thế.

Tenzin Gyatso - Nghiệp

23 Tháng 11

Trong đời sống hàng ngày chính bản thân chúng tôi, có đôi lúc chúng tôi cũng bị phiền lụy vì` phiền não, và sự phiền lụy phiền não đó nó dày vò làm cho cuộc sống này giống như nghẹt thở, giống như bản trật, nhưng chúng tôi đã kịp thời, đã hiểu được những gì` cần phải làm, chúng tôi phải cho thư giãn một chút, và khi chúng tôi đã thư giãn được, và đã có chánh niệm giữ tâm được, đã quay trở về với những công việc thích hợp, thì` tự nhiên tâm của mình được an lạc. Cho nên chúng tôi xin gởi gắm đến quý vị một lời nói, là hãy tự cho mình một đời sống an tịch, để rồi nội tại chúng ta không bị phiền lụy. Chỉ có một lời đó, chúng tôi xin gửi đến quý vị.

TT Trí Siêu - Kinh Pháp Cú kệ 378

24 - Tháng 11

Ví như tất cả đồ gốm do người thợ gốm làm ra, chưa nung chín hay đã nung chín, tất cả đồ gốm ấy đều phải bể, đều kết thúc trong sự bể, đều không vượt qua sự bể. Cũng vậy, tất cả chúng sanh đều phải chết, đều kết thúc trong sự chết, đều không vượt qua sự chết. (*Tương Ứng Bộ I. 217*)

25 - Tháng 11

Cỏ hoa, cây cối, núi rừng... sống theo đường lối riêng của chúng. Chúng mọc lên, chúng chết đi cũng theo bản chất riêng của chúng. Chúng sống một cách tự nhiên, vô tri, vô giác, trơ trơ bất động. Chúng ta thì khác, chúng ta quấy động mọi thứ. Nhưng cơ thể chúng ta cũng chỉ đi theo đường lối tự nhiên: sinh ra, trưởng thành, và cuối cùng là chết. Đường lối tự nhiên của cơ thể con người là vậy. Ai mong muốn cơ thể đi theo đường lối khác, kẻ đó sẽ đau khổ.

Ajahn Chah

26 - Tháng 11

Nếu giữa mỗi chúng ta sống ở trong chùa, hay là trong một cộng đồng Phật tử, hay cả trong gia đình nếu mà chúng ta gặp những việc rất bất bình, và trong sự bất bình này trước khi chúng ta nói chuyện đúng, chuyện sai, ai phải, ai quấy, chúng ta hãy tự đặt một vấn đề là cái tâm phần nộ đó nó có một giá trị như thế nào, để chúng ta dùng nó làm cái cơ sở quyết định cho mỗi cái suy tưởng của mình. Thông thường thì chúng ta chỉ sống với phần nộ và làm theo sự phần nộ, và chúng ta không chịu bước sang một bên để phản tỉnh và nhìn lại phần nộ chính mình, một bài học lớn của kinh Phật, bài học lớn của thiền học đó là hãy lặng lặng nhìn vào cái gì đang diễn ra bên trong chúng ta, điều đó ít khi được chúng ta thực tập mà thay vào đó chúng ta chỉ dùng cái lý tính của mình, mà cái lý tính này không may là nó dựa trên cái cơ sở của phiền não.

TT Giác Đăng - Kinh Pháp Cú phẩm Phần nộ

27 - Tháng 11

Ngắn ngủi thay là tuổi thọ loài người ở đời này, rồi phải đi trong tương lai! Hãy làm điều lành. Hãy sống Phạm hạnh. Không có gì sanh ra lại không bị tử vong. Ngay các Tỷ-kheo, người sống lâu chỉ có một trăm năm, hoặc ít hơn, hoặc nhiều hơn. (*Tương Ưng Bộ I. 240*)

28 - Tháng 11

Suy ngẫm nhiều về lý vô thường một cách thành tâm giúp ta dần dần thoát khỏi cái ý tưởng chấp thủ, cái quan điểm thiếu sót và tai hại về vô thường, niềm si mê an toàn giả tạo mà trên đó ta xây dựng mọi thứ. Dần dần, ta chợt nhận ra rằng mọi nỗi đau buồn mà ta trải qua do vì muốn nắm giữ cái không thể nắm giữ.

Thoạt đầu, có lẽ ta cũng khổ sở khi chấp nhận điều này, vì dường như nó quá xa lạ. Nhưng một khi đã nghiền ngẫm thì tâm trí ta từ từ chuyển hoá từng bước một. Việc buông xả trở thành tự nhiên hơn và càng lúc càng dễ dàng hơn.

Do vì si mê nên có lẽ phải mất một thời gian dài mới thấm nhuần được. Ta càng quán chiếu thì quan điểm này càng được phát triển. Rồi sau đó, một sự chuyển đổi hoàn toàn sẽ xảy ra trong cách chúng ta xem xét vạn vật.

Rogyła Rinpoche

29 - Tháng 11

Con người gây ra các hành động tội lỗi do tham lam, sân hận và ngu si. Những nhược điểm trên có thể vượt qua được bằng sự phát triển năng khiếu bản thân. May mắn hay rủi ro mà con người chúng ta nghiệm trên thế giới này không phải là do ảnh hưởng bên ngoài mà là do các hành động tốt hay xấu, do các lời nói và việc làm mà chính họ đã vi phạm trước đây. Vì lý do trên, giáo lý này dạy: "Chúng ta là kết quả những việc chúng ta làm ở quá khứ và chúng ta sẽ là kết quả của những việc chúng ta làm bây giờ". Trên đây có

nghĩa là chúng ta chịu trách nhiệm mọi điều trong đời sống của chúng ta.

HT Dhammananda - Mục đích của cuộc đời

30 - Tháng Một

“Theo Phật giáo như thế nào gọi là người bạn lành?”

Khi nói đến người bạn lành là trước hết chúng ta nên hiểu là một người thiện, một người trí, có cả hai vấn đề đó. Một người thiện, một người có chí, một người tốt bụng. Như vậy cả ba hạng người này chúng ta gọi là người bạn lành, có đủ tư cách xứng đáng để làm người bạn lành của chúng ta. Khi đề cập đến người thiện thì đức Phật ngài nêu lên những đặc tính, đặc tướng của người thiện, tức là khi người thiện họ làm thì làm những cái gì không có hại mình, không có hại người. Lại nữa người thiện là người biết cảm hóa người khác cho được thanh tịnh và cũng biết tự cảm hóa mình thanh tịnh. Như vậy gọi là người thiện. Lại nữa người thiện là người có được tánh dễ dãi. Lại nữa người thiện là người có thể nhẫn những việc khó nhẫn, cho những cái khó cho, làm những cái khó làm. Như vậy được gọi là người thiện.

Còn như thế nào gọi là người trí, đáng là người bạn lành của chúng ta? Ở đây thưa quý vị, trước hết trong bài kinh Palapanika, đức Phật ngài dạy dấu hiệu của người trí là người có thân thiện hạnh, hễ hành động thì hành động thiện, khẩu thiện hạnh, hễ họ nói thì nói lời thiện, ý thiện hạnh, hễ suy nghĩ thì suy nghĩ tư tưởng của bậc đại nhân, tư tưởng của người tốt. Đó là ba dấu ấn của người trí.

Người bạn tốt bụng, là một người bạn lành mà chúng ta kết giao được thì ở đây chúng ta cũng nên chú ý một điểm là người nào hay khuyến khích cho ta điều lợi ích, gọi là bạn khuyến lợi thì đó là người tốt, chúng ta cần nên hiểu rằng là một người bạn lành. Một người nào có tánh thù chung, không có sự thay đổi thì đó là người bạn tốt. Người nào có tình cảm ái mẫn, tức là có tình thương yêu bạn bè thì đó là người bạn tốt mà cần phải xem như là một người bạn thân thiện.

Khi chúng ta nói đến những đức tánh kể trên, đặc tánh của người thiện, đặc tính của người trí và đặc tính của người tốt thì khi chúng ta hiểu rõ được như vậy thì chúng ta hãy biết rằng những người đó là những người bạn tốt. Nếu chúng ta có giao du được thì chúng ta giao du. Có thân cận được thì chúng ta nên thân cận với hạng người đó. Nếu không thì chúng ta xem như chưa gặp được người bạn lành thì chúng ta chớ có giao du một cách bừa bãi. Đây là những điểm mà chúng ta cần phải chú ý để chúng ta có thể xử sự trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Khi một người thân cận với chúng ta thì hãy xét những đức tính đó nếu ai có thì xem như là người bạn lành để chúng ta chơi. Nếu như những ai không có đặc tánh của người trí. Đặc tánh của người thiện hay đặc tánh của người tốt thì như vậy chúng ta không nên thân thiện.

TT Trí Siêu - kinh Pháp Cú kệ 78

12

Tháng Chạp

THÁNG 12

1 - Tháng 12

Có rất nhiều lần những người BàLaMôn đến hỏi Đức Phật về quan niệm của Ngài đối với giai cấp, thì Đức Phật Ngài dạy rằng không phải do nghiệp quả thọ sanh mà con người trở lên cao quý hay thấp hèn, mà chính hành vi tạo tác đã khiến cho con người thấp hèn hay cao quý. Như vậy đây là điểm đặc biệt đầu tiên của Đạo Phật, khi nhìn vào con người, điểm quan trọng nhất là hành động, và hành động ở đây phải nói rằng đó là sở hành của thân, của khẩu, của ý. Nói một cách nôm na cái gì chúng ta làm, cái gì chúng ta nói hay chúng ta suy nghĩ, và thậm trí Đức Phật Ngài còn đi xa hơn, Ngài dạy rằng chính điều đó mới phân biệt thế nào là người thiện trí hay là kẻ không phải thiện trí.

TT Giác Đăng - Kinh Pháp Cú kệ 281

2 - Tháng 12

Sắc, này các Tỷ-kheo, là vô thường. Cái gì là nhân, cái gì là duyên cho sắc sanh khởi; cái ấy cũng vô thường. Sắc đã được cái vô thường làm cho sanh khởi, này các Tỷ-kheo, từ đâu có thể thường được?

(Tương Ứng Bộ Kinh III, trang 49)

3 - Tháng 12

Có thể nói rằng ái tình nó là một trong những điều một khi con người vướng vào thì chỉ có hai cách: một là người ta có thể đạt được một phần nào đó trong những sự vương mang của mình, một điều khác thì người ta phải chuốt lấy điều đó như một chứng bệnh trầm kha. Phải hiểu nó và thấy nó như một chứng bệnh trầm kha thì chúng ta mới thấy được tại sao chúng ta cần những liều thuốc rất mạnh và phải hiểu rằng tại sao chúng ta khi cần một liều thuốc mạnh thì chúng ta có những pháp quán như quán bất tịnh, quán tử thi. Chính vào điểm này chúng ta có thể tìm thấy được tại sao những phẩm kinh nói về đau khổ và đặc biệt trong phẩm này nói về tuổi già nó không phải là một nhân sinh quan bi thảm của đạo Phật như nhiều học giả nói mà trong cái nhìn của người Phật tử nói là phương lương dược. Quán bất tịnh, quán tử thi là một phương lương dược đó có khả năng trị được bệnh ít có một tôn giáo nào đi quá xa về điểm này.

TT Giác Đăng - Kinh Pháp Cú kệ 30

4 Tháng 12

Tha thứ tội lỗi không được thừa nhận trong đường lối sống này. Ta chịu trách nhiệm về hành động tốt xấu của chính mình. Kẻ phạm tội lỗi phải đối đầu với hậu quả. Con đường duy nhất là phải thanh lọc tâm trí khỏi các tội lỗi và chỉ làm việc thiện. Chỉ bằng cách huấn luyện tâm trí sau một thời gian dài, tinh thần mới trở nên thanh tịnh.

HT Dhammanada - Mục đích cuộc đời

5 Tháng 12

này các Tỳ kheo, được đầy đủ về sự giàu sang như vậy, được cứu cánh nuôi dưỡng tế nhị như vậy, Ta suy nghĩ rằng: “Kẻ phàm phu ít nghe, tự mình bị già, không vượt qua khỏi già, khi thấy người khác bị già, lại bực phiền, hổ thẹn, ghê tởm, quên rằng mình cũng như vậy Ta cũng bị già, không vượt qua khỏi già, khi thấy người khác già, Ta có thể bực phiền, hổ thẹn, ghê tởm sao? Như vậy thật không xứng đáng cho Ta. Sau khi quán sát về Ta như vậy, này các Tỳ kheo, sự kiêu mạn của tuổi trẻ được đoạn trừ hoàn toàn”. Kẻ phàm phu ít nghe, tự mình bị bệnh, tự mình bị chết, không vượt khỏi chết, thấy người khác bị chết, lại bực phiền, hổ thẹn, ghê tởm, quên rằng mình cũng như vậy: “Ta cũng bị chết, không vượt qua khỏi chết, khi thấy người khác bị chết, ta có thể bực phiền, hổ thẹn, ghê tởm sao? Như vậy thật không xứng đáng cho ta”. Sau khi quán sát về ta như vậy này các Tỳ kheo, sự kiêu mạn của sự sống trong sự sống được đoạn trừ hoàn toàn

Tăng Chi I, 162-163.

6- Tháng 12

Đức Phật khuyên các Phật tử tại gia nên sống giữ năm giới, làm mười điều thiện để: “Ngay trong hiện tại không khởi tâm khổ, tâm ưu, trong khi lâm chung tâm không rối loạn, và sau khi mạng chung, được sanh thiện thú, thiên giới”. Kinh Hiền Ngu (Trung Bộ III, số 129) nêu rõ: “Một người dùng ác tư duy, nói lời ác ngữ, hành ác hạnh, ngay trong hiện tại, cảm thọ ba loại khổ ưu; thấy người ta hội họp bàn tán, sợ rằng họ đang bàn tán phê bình ác nghiệp của mình. Thấy có kẻ bị gia hình vì tội phạm, hoảng hốt lo sợ sắp đến phiên mình bị gia hình vì những tội lỗi của chính mình. Người làm điều ác luôn luôn bị tội ác của mình ám ảnh theo dõi đè nặng trên lương tâm của mình, như khi vào buổi chiều, bóng các đỉnh núi treo năm, treo áp, treo đè trên đất”.

HT Thích Minh Châu

7 - Tháng 12

Ái dục không những dẫn chúng sanh đi tới, mà còn đưa đẩy đời sống này sang đời sống khác ở trong cuộc trầm luân sanh tử. Ái dục không có nghĩa chỉ đơn giản là một sự ưa thích với cái gì thuộc về ngoại giới. Như sắc đẹp, tiếng hay, mùi thơm, thỉnh, vị và xúc lạc, mà ái còn là chỗ tí, chỗ vựa, chỗ dựa, chỗ nương của tất cả chúng sanh. Mà chỗ nương tựa đó của chúng sanh trong cuộc đời này nó như là một khối êm ái, nó cũng như một cánh tay rộng lớn của cha mẹ mở ra để cho đứa con ngủ vùi vào trong đó, và ái dục còn ghê gớm hơn thế nữa, ái dục là cái gì` bao trùm lên, mỗi bước chân, mỗi lời nói, mỗi hơi thở trong cuộc đời của chúng ta.

Như vậy hình ảnh của ái dục không những chỉ rộng lớn phổ cập, mà còn mang một sức mạnh khủng khiếp. Đó là dẫn chúng ta đi tới, đi vào hướng nào mà ái dục đã định đặt.

Đồng thời cách nối giữa đời sống này và đời sống khác để kéo dài kiếp trầm luân sanh tử. Cái khuôn mặt của ái không phải dễ dàng để nhận diện, có một hình ảnh hết sức sống động về trường hợp của Đức Bồ Sư của chúng ta, sau bốn a tăng kỳ và một trăm ngàn đại kiếp Ngài đã đi, đã sống, đã chiêm nghiệm, đã lăn lộn, rồi cuối cùng ở dưới cội bồ đề, Ngài nhận ra rõ khuôn mặt của ái, cái gì là cái đã thật sự thêu dệt, đã xây dựng lên nỗi khổ đau của đời sống này. Khi nhìn lại cái mặt mũi của ái, thì lúc đó Ngài mới khởi tâm kinh cảm, bật ngửa ra: " ồ ! đây là khuôn mặt của một người đã tạo ra tất cả, nhưng mà bấy lâu nay bao nhiêu kiếp luân hồi vẫn không tìm thấy, bây giờ mới nhận mặt ra".

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú phẩm Ái Dục

8 - Tháng 12

Trong kinh Song Tầm, Trung Bộ I, số 19, đức Phật phân chia các Tầm ra hai loại: Dục tầm, sân tầm, hại tầm thuộc bất thiện tầm, vì các tầm này đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai, diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết-bàn. Ly dục tầm, vô sân tầm, bất hại tầm thuộc thiện tầm, vì các tầm này không đưa đến tự hại, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai, tăng trưởng trí tuệ, không dự phần vào phiền não, hướng đến Niết-bàn. Vì sao có sự phân biệt này? Đức Phật nêu rõ: "*Ta thấy sự nguy hại, sự hạ liệt, sự uế nhiễm của các pháp bất thiện và thấy sự viễn ly, sự lợi ích, sự thanh tịnh của các pháp thiện*". (Trung Bộ I, 116). Ở đây chúng ta hiểu vì sao Đức Phật khuyên chúng ta:

*"Chớ thân với bạn ác,
Chớ thân kẻ tiểu nhân,
Hãy thân người bạn lành,
Hãy thân bậc thiện nhân.*

(Pháp cú 78)

Hay câu:

*"Ai dùng các hạnh lành,
Làm xóa mờ nghiệp ác,
Sẽ chói sáng đời này,
Như chẳng thoát mây che"*

(Pháp cú 73)

Đức Phật dùng một hình ảnh tuyệt đẹp để diễn tả sự sai khác giữa pháp của bậc thiện và pháp của kẻ ác: "Thật là xa, thật xa, khoảng cách giữa mặt đất và bầu trời. Thật là xa, thật xa, khoảng cách bờ biển bên này với bờ biển bên kia. Thật là xa, thật xa, khoảng cách chỗ

mặt trời lặn và chỗ mặt trời mọc. Nhưng còn cách xa, cách xa hơn nữa là khoảng cách giữa pháp của bậc thiện và pháp của kẻ ác". Đạo đức Phật giáo là một nếp sống trong sạch và chánh thiện. Vì thế nếp sống ấy phải là nếp sống tôn trọng sự thật, không có quanh co lừa dối.

HT Thích Minh Châu - Đạo Đức Phật Giáo

9 - Tháng 12

Đức Phật răn dạy chúng ta như sau: “Này các Tỳ kheo, trong cõi Diêm Phù Đề này, số ít là các khu vườn khả ái, các khu rừng khả ái, các vùng đất khả ái các hồ ao khả ái. Nhưng nhiều hơn là các chỗ đất cao đất thấp, các con sông khó lội qua, các khu vực rậm rạp gai góc, các núi non lởm chởm. Cũng vậy này các Tỳ kheo, số ít là các chúng sinh sau khi chết từ loài Người được tái sinh lại trong loài Người, còn nhiều hơn là các chúng sinh sau khi chết từ loài Người bị tái sinh ở địa ngục, ở các loài bàng sinh, ở cõi ngạ quỷ”.

Tăng Chi I, 47

10 - Tháng 12.

Một đặc tính của định lý Vô thường này là không có biên giới rõ rệt giữa một trạng thái này với một trạng thái nối tiếp, những trạng thái này hoàn toàn cách biệt với nhau. Hãy nhìn những làn sóng khởi lên rồi diệt xuống, mỗi làn sóng khởi lên rồi xuống khiến cho một làn sóng kế tiếp được khởi lên. Rồi làn sóng này lại rơi xuống để làm khởi lên một làn sóng kế tiếp. Chúng ta khó mà chỉ đích thực đâu là ranh giới giữa hai làn sóng, chỗ nào là chỗ diệt xuống của một làn sóng trước và chỗ nào là khởi điểm cho làn sóng sau. Mỗi một làn sóng như chìm sâu vào làn sóng kết tiếp và làn sóng kế tiếp nữa. Như vậy định lý Vô thường giúp chúng ta ý thức được con người và sự vật luôn luôn thay đổi, biến dịch; tuy thay đổi nhưng chỉ thay đổi trạng thái, không mất hẳn hay diệt hẳn. Và giữa hai trạng thái liên tục, không có một ranh giới rõ rệt.

HT – Minh Châu - Chánh pháp và hạnh phúc

11 - Tháng 12

Đời sống tu tập, chúng ta cần phải biết rằng, thân nghiệp, khẩu nghiệp, y' nghiệp; tam nghiệp rất quan trọng, và mục tiêu cứu cánh của chúng ta làm như thế nào để dứt trừ được những phiền não sanh khởi và sai sử thân nghiệp, khẩu nghiệp, y' nghiệp. Trong

đời sống hằng ngày của tất cả chúng sanh, chuyện hạnh phúc hay đau khổ tùy thuộc vào ba nghiệp mà ra, ngày nào ba nghiệp được an tịnh thì ngày đó chúng ta còn được sự an vui. Chúng ta có được sự an vui, có được sự hạnh phúc, còn ngày nào chúng ta không an tịnh được ba nghiệp thì ngày đó là ngày chúng ta phiền toái khổ đau, sự khổ đau phiền toái đó, mặc dù chúng ta biết rằng cũng do ngoại cảnh, do tha nhân gây ra, nhưng phần chính do nội tâm này không thắng phục được phiền não, và khi đặc cảm cảnh bằng phiền não đã nhận thức được bằng phiền não thì ngay khi đó chúng ta bị một cảm giác khổ đau phiền toái.

TT Trí Siêu – Kinh Pháp Cú kệ 378

12 - Tháng 12

Người ta không chịu nghiên cứu học hỏi cái vượt ra ngoài tốt xấu. Họ thường nói: "Tôi sẽ như thế này, tôi sẽ như thế kia." Nhưng họ chẳng hề nói: "Tôi sẽ chẳng là gì cả bởi vì thật sự chẳng có tôi." Đó là cái họ cần phải học mà họ không chịu học.

Khi hiểu rõ vô ngã thì gánh nặng của cuộc sống sẽ được bỏ xuống, sẽ an lạc với mọi sự. Không còn dính mắc vào tự ngã, vào hạnh phúc thì sẽ có hạnh phúc thật sự. Hãy tập xả bỏ một cách tự nhiên, không cần tranh đấu gay go, chỉ đơn thuần xả bỏ, sự vật thế nào thì cứ để nó thế đó -- không nắm giữ, không dính mắc, tự do giải thoát.

Ajahn Chah - Chẳng có ai cả

13 - Tháng 12

Acinnakamma (tập quán nghiệp) là nghiệp thường làm và thường nhớ đến. Chính những hành động trở thành tập quán tác thành cá tánh con người. Cunda, người đồ tể, chết la hét như con heo, vì sống bằng nghề đồ tể, dù sống bên cạnh chùa của đức Phật. Vua Dutthagami ở Tích Lan thường cúng dường cơm nước cho chư Tăng trước khi ăn cơm. Chính tập quán nghiệp này khiến vua hoan hỷ lúc chết và được sanh lên cõi trời Tusita (Đâu-suất).

HT – Minh Châu - Chánh pháp và hạnh phúc

14 - Tháng 12

Đức Phật Ngài dạy rằng cuộc sống quan trọng ở chỗ sở hành, Ngài hướng chúng ta thường về một điểm vô cùng tinh tế, điểm đó là chữ tạo tác. Không phải sự tạo tác của cơ năng hay là sự tạo tác mang tánh cách

máy móc, mà sự tạo tác đó mang tánh cách nghiệp báo, mang tánh cách nhân quả. Nhân quả kể cả nhân quả dị thực. Quả dị thực chúng tôi muốn nói ở tại đây khi Đức Phật đề cập đến thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp, thì Ngài cho chúng ta biết một khía cạnh quan trọng rằng, ở trong vòng hiện hữu liên tục đó có nhiều thứ mà chúng ta không kiểm soát được.

Chúng tôi lấy ví dụ là sáng nay quý vị soi gương thấy ở trên mặt đã bắt đầu có vài vết nhăn, những dấu ấn của thời gian đã tìm thấy ở trên khuôn mặt xinh đẹp của mình. Quý vị có thể nghĩ rằng mình tìm cách không chế lại nó. Nhưng Đức Phật cho chúng ta biết rằng những tiếp diễn của thời gian, những thay đổi của thời gian, những dấu hiệu đó không nằm nhiều ở trong sự kiểm soát của chúng ta. Cho dù chúng ta có làm thế nào đi nữa thì, cái chung cuộc hoặc sớm hoặc muộn thì chúng ta cũng phải già.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú - kệ 281

15 - Tháng 12

Phải bị già, muốn khỏi già, là một sự kiện không thể có được bởi một Sa-môn hay Bà-la-môn, bởi Ma hay Phạm thiên, hay bởi một ai ở đời. Phải bị bệnh muốn không bệnh... Phải bị chết, muốn không chết ... Phải hoại diệt, muốn không hoại diệt... Phải bị tiêu diệt, muốn không tiêu diệt, là một sự kiện không thể có được bởi một Sa-môn hay Bà-la-môn, bởi Ma hay Phạm thiên, hay bởi một ai ở đời.

Tăng Chi Bộ Kinh II, 392

16 - Tháng 12

Asannakamma (cận tử nghiệp) là nghiệp làm ra hay nhớ nghĩ khi lâm chung. Nghiệp này rất quan trọng vì chi phối đến đời sống sau này. Cho nên nhiều lễ nghi tổ chức khiến người sắp chết nhớ lại việc thiện để người ấy được sinh vào những cõi tốt đẹp hơn. Một người ác có thể sinh lên thiện thú nếu khi chết người ấy nhớ hay làm một thiện sự. Trái lại một người khi chết người ấy làm hay nhớ đến một việc ác. Như hoàng hậu Mallika, vợ của vua Kosala sống một đời ngay thẳng tốt lành, nhưng chỉ vì khi lâm chung, nhớ đến một lời nói láo của mình, nên phải sống 7 ngày đau khổ trong ác thú.

HT Thích Minh Châu - Chánh pháp và hạnh phúc

17 - Tháng 12

Cái chết nhất định sẽ đến. Nếu các bạn dành những thì giờ tốt nhất cho những sự vật phù phiếm mà chệnh mảng không chuẩn bị, thì vào thời điểm ấy, các bạn sẽ không nghĩ đến điều gì khác hơn là nỗi tuyệt vọng của mình; nỗi sợ hãi của các bạn sẽ như mất một dịp may sự nghiệp nào đó. Đây sẽ là một tai hại lớn. Nếu các bạn thường nghĩ đến nó, bạn biết rằng cái chết sắp đến, bạn có đủ thời giờ quen với ý tưởng ấy một cách nhẹ nhàng và khi nó hiện đến, các bạn sẽ thanh thản hơn - mặc dầu chính tai tôi đã nghe từ những người săn sóc cho người sắp chết rằng một số người bệnh không biết gì về những đời sau đôi khi chết bình an hơn những người tin đồ lo lắng cho đời tới của họ.

Tenzin Gyatso - Chết là gì?

18 - Tháng 12

Đối với Đức Phật thì khi đề cập đến những cái mà chúng ta gọi là hiện hữu trên thế gian này, thì Đức Thế Tôn Ngài dùng chữ sa'nkhaaraa, sa'nkhaaraa là chỉ chung cho những gì thuộc về vật chất, cũng như là về nội tâm, nói theo Atỳđàm đó là danh pháp và sắc pháp, dù là danh pháp hay sắc pháp thì tất cả những thứ đó nó đều là sự hiện diện, sự hiện hữu của kết cấu, nó đều là sự hiện hữu của tập hợp do nhiều nhân, nhiều duyên mà hiện hữu, và bởi vì nó được kết cấu tập hợp, nó phải đi theo một định luật ắt có và đủ, một định luật bất di bất dịch là cái gì có tụ thì phải có tán, cái gì có sanh thì phải có diệt, không có cái gì sanh lên do nhân duyên mà nó lại không diệt hết. Bởi vì có nhân duyên để sanh, có nhân duyên để tồn tại mà khi nhân duyên đó không còn nữa, thì tất cả những thứ đó đều bị tan biến.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú kệ 277

19 - Tháng 12

Tuy trong cuộc sống có hạnh phúc, nhưng cũng có khổ nữa. Hạnh phúc có vẻ quá phù du - biến mất thật nhanh, thay vào là sự khổ não và thất vọng. Bản thân cuộc sống, vì nó chấm dứt bằng cái chết, là một thảm kịch. Một người nào đó có lần nói rằng đời giống như củ hành: mình vừa lột nó vừa khóc. Đức Phật nói sinh là khổ vì nó chắc chắn dẫn tới suy tàn và chết. Chúng ta nên hiểu điều này thật rõ. Nếu chúng ta chấp nhận sống thì chúng ta phải chấp nhận chết. Nếu chúng ta muốn khóc khi có ai chết thì chúng ta cũng nên khóc lúc người đó chào đời, vì khi một đứa nhỏ vừa chào đời thì cái hột giống chết đã có sẵn trong nó. Nhưng chúng ta lại vui mừng khi một đứa bé ra đời. Chúng ta cười vang và chúc mừng cha mẹ nó. Nếu chúng ta hiểu được cái sinh - rằng nó sẽ dẫn đến cái chết - thì khi cái chết đến chúng ta nên đối diện nó bằng một nụ cười.

Tỳ kheo Visudhacàra - Yêu và chết

20 - Tháng 12

Chúng ta tu tập làm thế nào để chúng ta có được thân an tịnh, khẩu an tịnh, và y' tức là tâm thiền tư vắng lặng, ba việc này nếu chúng ta làm được, phải hiểu rằng trong đời sống tu tập của chúng ta và trong đời sống sinh hoạt hàng ngày của chúng ta sẽ an vui, hạnh phúc. Đức Phật và chư vị A La Hán, các Ngài cũng có thân bệnh, nhưng khi thân bệnh hoàng hành, các Ngài vẫn được hạnh phúc, vẫn được an lạc, tâm y' của các Ngài an trú vắng lặng, tức y' được an tịnh.

Ở đây chúng ta cần phải hiểu rằng giữa những danh từ, thân an tịnh, khẩu an tịnh điều đó có liên hệ đến khẩu nghiệp, chứ chúng ta đừng nghĩ rằng thân nghiệp ở đây chỉ cho xác thân ngũ uẩn này, thân an tịnh ở đây chỉ cho thân ngũ uẩn này không bệnh tật, không phải như vậy, hễ có thân tứ đại đất nước lửa gió, chịu chi phối bởi thời tiết, phải được nuôi dưỡng bởi vật thực, như vậy cái sắc thân tứ đại này có đôi lúc cũng sanh ra sự bất hoà, và

do vậy phát sanh lên những bệnh tật, thân này phải chịu sự già sự bệnh, sự chết là một điều hiển nhiên, không thể tránh khỏi.

TT Trí Siêu – Kinh Pháp Cú kệ 378

21 - Tháng 12

Người hiểu biết ý thức rõ ràng rằng mọi pháp trên thế gian không có bản chất. Bởi vậy, Người hiểu biết không vui hay buồn vì họ không bị cuốn trôi theo các pháp thế gian luôn luôn biến đổi này. Trở nên vui là sinh. Trở nên buồn là tử. Chết rồi lại được sinh ra, và sinh ra lại chết nữa. Sống và chết trong từng phút giây là sự luân lưu bất tận của vòng sinh tử.

Ajahn Chah - Chẳng là ai cả

22 - Tháng Mười Hai

Pháp quán thân bất tịnh đặc dụng trong trường hợp nào?

TT Giác Đăng: Khi chúng ta đề cập đến pháp quán bất tịnh thì thừa quý vị cũng giống như những pháp tu thiền khác: Thứ nhất là cái gì hợp với căn tánh của mình thì điều đó tốt cho chúng ta hơn là cái gì không phù hợp với căn tính của mình. Có những người thí dụ nặng tánh về sân, tánh họ hay phiền muộn hay giận dữ thì đề mục quán bất tịnh không hợp với họ nhiều. Tuy nhiên ở đây chúng ta nói rằng đề mục quán thân bất tịnh, hay quán tử thi hài cốt rất có lợi cho những hành giả đang tu tập phải vận dụng tâm tư của mình để đương đầu với những ham muốn về dục, hơn thế nữa là cách quán thân bất tịnh hay quán tử thi quán hài cốt v.v... rất lợi trong trường hợp chúng ta nặng về ngã tính hay nặng về sự dính mắc sắc thân của mình. Có nhiều người rất trọng về sắc đẹp của họ, họ rất trọng hình tướng ngoại hình của họ. Có những người rất dính mắc vào bản thân của họ. Như Ngài Na Tiên dạy rằng cái gọi là một chiếc xe long xa (xe vua) thì nó là kết cấu của nhiều bộ phận. Thì cũng dường như vậy, thân thể của chúng ta, cái gọi là anh A anh B, vua Milanda, tỳ kheo Nagasena vẫn là tất cả do kết cấu của nhiều bộ phận của nhiều cơ thể. Phải nhìn theo truyền thống mà chúng ta gọi là phân tích tông. Phân tích tông là truyền thống có thể chia chẻ, biện biện thay vì nhìn một cách đại lược thì chúng ta nhìn vào từng chi tiết và trong chi tiết đó có thể có khả năng xoá những ảo giác cho chúng ta về tôi về ta về tự ngã. Và trường hợp quán thân bất tịnh, trong trường hợp quán tử thi quán hài cốt giúp cho chúng ta rất nhiều, không những chỉ có sự ham muốn về sắc dục mà chúng ta còn tìm thấy ở đó những hiệu năng rất lớn để giảm thiểu những tính nặng về ngoại hình, nặng về tôi về ta, điều đó cũng giúp chúng ta rất nhiều. Phải nói rằng những phương pháp này không phải dễ dàng để ứng dụng, một người thực tập phương pháp này nên tiếp xúc với một vị Thầy có nhiều kinh nghiệm.

TT Giác Đăng - Kinh Pháp Cú kệ 30

23 - Tháng 12

Ngắn ngủi thay là tuổi thọ loài người ở đời này, rồi phải đi trong tương lai! Hãy làm điều lành. Hãy sống Phạm hạnh. Không có gì sanh ra lại không bị tử vong. Nay các Tỷ-kheo, người sống lâu chỉ có một trăm năm, hoặc ít hơn, hoặc nhiều hơn.

Tương Ưng Bộ I. 240

24 - Tháng 12

Tôn Già Mục Kiền Liên là một vị đại đệ tử của Phật, một vị đệ nhất thần thông, bằng cái thiên nhãn thông thanh tịnh siêu nhiên của Ngài, Ngài nhận thấy có những chúng sanh sống trong nỗi khổ, cái khổ mà con người khó có thể tưởng tượng được, Tôn Già đã bạch Đức Phật câu chuyện đó, từ câu chuyện đó Đức Thế Tôn Ngài đã dạy cho chúng ta biết rằng những cái gọi là sự sống hay tình trạng sống của chúng sanh ở trong cuộc đời là hữu hình hay vô hình, những loài chúng sanh, những chúng sanh cao quý, những chúng sanh thấp hèn đều tất cả nó đến từ nhân quả của thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp, một người mà biết được điều đó thì người đó có thể thay đổi được cuộc sống chính của mình.

Do vậy chúng ta đôi khi nên quên đi, quên nấc thang mà xã hội đặt giá trị mà xã hội đã áp đặt cho chúng ta, thay vì có một buổi sáng nào đó mở cửa sổ nhìn ra bên ngoài, mình ước gì phải chi mình có một chiếc xe, ước chi có một công việc làm tốt, ước chi mình có bằng cấp, ước chi mình có tình yêu v.v... Để cho cuộc sống mình được đẹp hơn, thăng hoa, được có cái này có cái khác, thì chúng ta nên làm một ước vọng, ước vọng làm thế nào có thể thanh tịnh được ba nghiệp của mình.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú kệ 277

25 - Tháng 12

Tất cả sắc tướng đều chẳng phải của ta, không theo ý muốn của ta. Khi nó đã sanh lên rồi, ta không có quyền lực chi để đối phó với nó, nghĩa là sắc tướng đó không phải thuộc quyền sở hữu của ta, để cho ta sai khiến theo ý muốn, mỗi khi ta gặp phải tai nạn, bệnh hoạn, điều kinh sợ, v.v... vì ta không có thể nào bảo sắc tướng ấy đừng khổ, đừng đau, đừng sợ đặng. Như có Phật ngôn rằng:

"Này các tỷ kheu! Sắc, thọ, tưởng, hành, thức, chẳng phải ta. Nếu là ta thì nó không có sự ốm đau, khổ não. Dầu ta có mong cầu rằng: xin có sắc, thọ, tưởng, hành, thức ấy như thế này, hoặc như thế kia, cũng không đặng. Vì chúng nó chẳng phải ta hay là của ta nên mới có sự ốm đau khó chịu. Đó là hiện trạng "Vô ngã" vậy."

HT Hộ Tông - Pháp Chánh Định

26 - Tháng 12

Theo trong kinh Phật nếu chúng ta tạo những công đức về phước thí, mang lại những phương tiện cho những người khác thí dụ như xe thuyền, thực phẩm, y phục v.v... thì nó trực tiếp thay đổi đời sống của người đó, và đặc biệt nếu đối tượng đó là đối tượng khả kính, đối tượng có giới đức tu hành, ví dụ như trong trường hợp này nàng Robini đã làm

một tịnh xá cúng dường Đức Phật và Chư Tăng, thì nàng đã làm được 4 phước rất là rất là xung mãn đó là sống lâu, có sắc đẹp an vui và có sức mạnh. Những phước nghiệp nó đến bởi vì cung cấp tiện nghi cho những vị tu hành như vậy thì được cái phước. Chúng ta nói điều này là bởi vì đây là một trong truyền thống làm phước rất quan trọng xưa nay mà ít có ai để ý chuyện này. Thí dụ trong kinh có câu nói rằng 4 thí đèn là cho mắt, 4 thí xe thuyền là cho sự an vui. Chúng tôi nghĩ rằng ngày hôm nay người Phật tử làm phước ít có khi nghĩ đến chuyện này, bởi vì chúng ta sống trong xã hội đôi khi đời sống của Chư Tăng đã khác ngày xưa và tiền bạc nó cũng đã là một đơn vị trao đổi, lâu ngày người Phật tử không còn nhớ nhiều đến việc phước sự đã được dạy tường tận ở trong kinh điển.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú - kệ 221

27 - Tháng 12

Người bỏ vật dục, phiền não dục nào, sự vui hằng đến họ, do sự dứt bỏ vật dục, phiền não dục đó. Nếu người cần được tất cả đều vui, cũng nên trừ tất cả vật dục, phiền não dục".

Lời giải. - Trong kệ ngôn này chỉ cho thấy rõ rằng: Người gìn giữ vật dục, phiền não dục nào rồi, thì vật dục, phiền não dục đó càng làm khổ đến họ chẳng sai. Chỉ khi bỏ được vật dục, phiền não dục nào rồi thì hằng được vui do sự diệt trừ vật dục, phiền não dục đó. Tuy nhiên, nếu muốn được vui đều đủ, cũng phải bỏ đều đủ vật dục, phiền não dục, bằng không cũng chẳng được vui.

HT Hộ Tông - Pháp Chánh Định

28 - Tháng 12

Đức Phật biết rõ tâm tư xu hướng của chúng sanh. Ngài biết rằng người ngu si chuyên sống đời phóng túng, buông lung, còn người có trí thì không phóng dật, như giữ gìn tài sản quý. Do vậy Ngài khuyên người có trí với nỗ lực, không phóng dật, khéo chế ngự, tự mình xây dựng một hòn đảo mà nước lụt không thể ngập tràn. Ai trước kia sống phóng dật nay sống không phóng dật sẽ chói sáng đời này như trăng thoát mây che.

Đối với đức Phật, một người chiến thắng ngàn quân địch ở chiến trường không thể so sánh với một người đã tự chiến thắng mình, vì rằng tự chiến thắng mình là chiến thắng tối thượng. Một người tự điều phục mình thường sống chế ngự. Và một tự ngã khéo chế ngự và khéo điều phục trở thành một điểm tựa có giá trị và đáng tin cậy, thật khó tìm được. Người nào ngồi nằm một mình, độc hành không buồn chán, biết tự điều phục, người như vậy có thể sống thoải mái trong rừng sâu. Người như vậy sẽ là bậc Đạo Sư đáng tin cậy, vì rằng tự khéo điều phục mình rồi mới dạy cho người khác khéo điều phục. Do vậy đức Phật khuyên mỗi người hãy tự điều phục mình. Chỉ những người khéo tự điều, những người không phóng dật mới biết con đường chấm dứt tranh luận, cãi vã, gây hấn và biết sống hòa hợp, thân ái và sống hạnh phúc trong hòa bình.

HT Thích Minh Châu - Những lời dạy của Đức Phật về Hoà Bình

29 - Tháng 12

Chúng tôi cũng tìm thấy một kinh nghiệm về đời sống xuất gia, chúng ta phải nhận ra một sự việc rằng, một người tu thường hay có thái độ phân biệt điều này đúng điều kia sai, chúng ta thường có một cái nấc thang cố định về giá trị của cuộc sống, điều nào cao, điều nào thấp, điều nào phải, điều nào quấy, tự nhiên điều này nó hay dẫn ta đến thái độ dễ dề phê phán, dễ chỉ trích người khác, trong một bài kinh Đức Phật Ngài dạy chúng ta, gọi là kinh Tư Lượng, Ngài dạy chúng ta về cách để nhìn người khác, đặt biệt là nhìn lỗi lầm người khác một cách khôn ngoan, ví dụ chúng ta thấy một người bị cái tật nói nhiều, hoặc giả chúng ta thấy một người có tật hay khoe khoang, khi chúng ta thấy như vậy thì chúng ta hãy tâm niệm rằng, mong rằng mình sẽ không có như vậy, bởi vì mình đã thấy được bằng cái nhìn khách quan, thấy người đó có những hình ảnh không đẹp, thay vì mình chỉ trích người đó xấu, người đó không đúng v.v... chúng ta hãy đem về và tự nhắc nhở trong lòng mình rằng, mong rằng mình sẽ không có như vậy.

TT Giác Đăng – Kinh Pháp Cú kệ 253

30 - Tháng 12

Ở đây thưa quý vị, khi chúng ta muốn thoát khỏi sự sanh tử luân hồi đó, thì người Phật tử chúng ta cần phải có trí tuệ, cần phải có sự khéo tác y' để chúng ta nhìn thấy rõ bản chất của thân này, luôn luôn chúng ta phải biết thân này là giả tạm sắc uẩn do tứ đại hiệp thành, do duyên của nghiệp thủ mà tạo sắc thân này do duyên của vật thực mà tạo sắc thân này, do duyên của thời tiết mà làm cho phát triển thể xác này và do duyên của tâm sanh khởi mà tạo nên sự hoạt động của xác thân này

Hễ cái gì` sanh khởi do nhân, do duyên, thì cái đó nó sẽ bị biến hoại. Bởi vì` do nhân và duyên, bởi vì` năng duyên có mặt mới có sở duyên, và năng duyên không có mặt thì` sẽ không có sở duyên. Cho nên sắc thân này giả tạm. Đối với danh uẩn, tức là thọ, tưởng, hành, thức, tâm này cũng vậy, luôn luôn có sự vô thường, biến hoại, có sự đổi thay. Chính vì` sự biến hoại vô thường biến đổi đó cho nên tâm này khi chúng ta chưa diệt trừ được phiền não, thì` luôn luôn chúng ta có sự khổ ưu, có sự phiền toái. Sự phiền toái đó là do chúng ta bị chi phối do ngoại cảnh. Chúng ta bị chi phối phiền toái do những hiện tượng ở bên trong khi chúng ta thấy cảnh vừa lòng thì` khởi lên sự tham muốn, và khi tham muốn đạt không được và không thoả mãn, thì` lúc bấy giờ khởi lên tâm ưu bi và cứ như vậy luôn luôn chúng ta bị dẫn dắt, bị dày xéo.

Khi hiểu biết được rằng đối với thân ngũ uẩn như bọt nước, như huyễn cảnh. Đức Thế Tôn dùng hai hình ảnh thân như bọt nước, thân như huyễn cảnh. Ngài thuyết cho một vị Tỳ kheo lấy ẩn tượng vừa nhìn thấy là bọt nước và huyễn cảnh ở xa bào ảnh. Đức Thế Tôn Ngài dựa vào hiện tượng đó từ vị Tỳ kheo để chúng ta mới hiểu và tu tập.


TT Trí Siêu – Kinh Pháp Cú kệ 46

31 Tháng 12

Uyên Minh mỗi lần giờ bộ triết học lịch sử Trung quốc của hai cụ Nguyễn Hiến Lê và cụ Giảng Chi, kể cả những bài viết để đùa rỡ của cụ Bùi giảng về triết học Trung quốc trong lòng UM gợi lên lòng thương kính vô cùng đối với Đức Khổng Tử . Khi UM đọc quyển tự truyện của Thánh Gandhi do Ni sư Thích Nữ Trí Hải dịch , mỗi lần thấy cái gáy sách , cái bìa UM cũng khởi lên niềm thương kính vô bờ đối với Thánh Gandhi. Đôi khi đọc báo hoặc xem TV hình ảnh của bà Theresa, UM cũng có niềm thương kính đối với bà , những tấm gương sang. UM nghĩ rằng hình ảnh Đức Phật nói riêng, hình ảnh Tam bảo nói riêng và hình ảnh những người có một nếp sống một nhân cách vĩ đại đều là những hành trang thật đẹp mà chúng ta cần phải trân trọng. Như một bá tước người Đức nói mỗi lần tôi có cảm giác bất an bất ổn , tôi ngược nhìn một bức tranh Phật hay một tượng Phật, tôi cảm thấy ở đó một sự chia xẻ rất là sâu sắc. Trên vàng trán đó, trong cặp mắt đó trong ánh nhìn đó tuyệt đối không có một tư thù ích kỷ vị kỷ. Ở đó chỉ có trí tu , từ bi , vị tha , độ lượng . Phải nói rằng hình ảnh Đức Phật đại diện cho chân lý. Hiểu được như vậy chúng ta mới thấy rằng cái gọi là Phật giáo chỉ là một từ ngữ mang tính cách nội bộ mà thôi, chứ từ ngữ Phật giáo chính là Chánh Pháp. Chánh pháp chính là lẽ sống của những người có suy tư trên thế giới này. Chứ Phật giáo không phải là lời dạy của một nhân vật lịch sử có tên gọi là Thích Ca Mâu Ni, hay là Tất Đạt Đa, hay là Cồ Đàm, tuyệt đối không đơn giản như vậy mà Phật giáo là Chánh Pháp. Chánh Pháp là quy luật sống của vũ trụ. Trong vũ trụ có hai thứ quy luật . Một thứ quy luật nếu anh tuân thủ theo đó sẽ bị đau khổ và một thứ quy luật anh tuân thủ đúng theo đó anh được an lạc, Đức Phật và chư Phật ba đời là những vị ra đời vén lên bức màn đã che đậy hai quy luật đó cho mọi người cùng thấy, chứ Đức Phật không phải là tác giả của những nguyên tắc thiện ác, báo ứng luân hồi sanh tử, không phải vị Thượng đế sáng tác ra những cái đó. Đức Phật chỉ là người vén bức màn đó cho nên hình ảnh của Đức Phật chính là hình ảnh của chánh pháp. Nếu người Phật tử có tâm hồn sâu rộng và giàu tính thông cảm chúng ta có thể, không phải chúng ta lang bang đạo nào cũng ghé chân vào , sách nào cũng ghé mắt vào , không phải. Nhưng phải nói rằng chúng ta nên hiểu Đức Phật nói riêng và các bậc hiền thánh trên đời này nói chung là biểu tượng cho chánh pháp. Nhờ vậy những khi ta chia xẻ với người khác thì sự chia xẻ đó có hiệu quả hơn.

Trầm Tư

Sinh Tử



Cũng như mình nhìn bong bóng nước
Cũng như mình nhìn một ảo hình
Nếu mình nhìn cuộc đời như vậy
Thần chết sẽ không nhìn ra mình
Dhammapada 170

Kiếp người Sinh-Tử rồi Tử-Sinh. Đã có mấy ai nhận thức được điều này hay chỉ đến giờ phút lâm chung mới tỉnh thức được chuyện Sinh Tử để rồi vẫn lăn trôi trong vòng Tử Sinh. Cuốn Trầm Tư Sinh-Tử là do cảm hứng đề tài từ một cuốn sách đề rồi Minh Hạnh và Chánh Hạnh sưu tầm chọn lọc 365 câu ngôn từ của Đức Phật và những lời giảng của Chư Tôn Đức để tạo thành một cuốn sách chiêm nghiệm về cái Sinh cái Tử và sự tu tập để tiến tới giải thoát vô sinh. Xin mời những ai có những trăn trở về cái chết và ước muốn được giải thoát khỏi Sinh-Tử Luân Hồi, xin hãy đọc mỗi ngày một câu để chiêm nghiệm và tu tập.

Minh Hạnh và Chánh Hạnh sưu tầm từ
Webside DieuPhap với sự hỗ trợ của
Thiện Pháp- Nguyễn Văn Hòa

MS: N(522).978.99 8.PN.2000	Giá: 69.000đ
--------------------------------	-----------------