

Quán chiếu để buông...



Các bạn thân mến,

Ở bất cứ thời đại nào hay trong xã hội nào, chúng ta cũng thấy có rất nhiều người trong lòng chứa nhiều dục vọng, họ tham lam của cải, tham mê sắc dục, tham đắm danh lợi. Thậm chí nhiều người còn mang lòng tham quá lớn, ngày đêm chỉ mong muốn mách mun để thủ lợi cho mình mà không ngại làm những chuyện phi nghĩa, trái với đạo đức con người.

Họ tưởng là khi đạt được tiền tài của cải, vàng bạc chất đầy kho thì họ sẽ được hạnh phúc...nhưng kinh nghiệm cho thấy, những người sống với lòng tham ái, dục vọng thì trong lòng lúc nào cũng bất ổn, bất an, lo lắng. Vì càng tham lam thì càng làm cho bản thân mệt mỏi khi phải luôn chạy theo những thứ mà mình luôn thèm khát chiếm hữu. Một khi biết đủ, họ sẽ thấy không còn nặng nề và sẽ sống nhẹ nhàng tận hưởng một cuộc sống một cách tốt hơn.

Cho nên: Quán chiếu để biết thực tập buông bỏ dục vọng là ta biết thương yêu ta thật sự.

Có bao giờ ta tự hỏi lòng: „sống trên đời, ta có yêu thương đủ chưa?“ rồi tự nhủ: yêu thương ai đó, ta còn chưa tròn chưa đủ, hướng hồ gì đem lòng oán trách, căm hận. Khi oán hận ai đó, nhiều khi họ không biết nhưng tâm ta thì thật sự đã khổ rồi. Trong cuộc sống, không phải lúc nào ta cũng gặp may mắn hoặc không phải công việc ta làm đều thuận buồm xuôi gió. Chuyện bất như ý, trắc trở không hiếm. Điều quan trọng là khi thất bại hay không được như ý thì ta nên xem đó như là một thử thách, thử nghiệm. Mang oán giận trong lòng chỉ làm cho cuộc sống ta không được an bình.

Cho nên: Quán chiếu để biết thực tập buông bỏ những oán giận không đáng trên hành trình của mình thêm thanh thoi nhẹ nhàng.

Đây cũng là một chướng ngại cho cuộc sống: rất nhiều người đang sống an lành khỏe mạnh, nhưng lúc nào họ cũng lo lắng những điều bất trắc như tai nạn giao thông, sự cố về sức khỏe, lâm cảnh thiên tai hỏa hoạn... Lẽ dĩ nhiên, cuộc đời rất đổi vô thường, sống đó và chết đó xảy ra bất cứ lúc nào. Biết rõ như vậy, nên ý thức với những gì mình đang có, những lo lắng trên là do ta tự nghĩ đến rồi khiến lòng bất an hơn. Hãy an nhiên, tự do thoải mái mà sống vui với những điều kiện hạnh phúc đang có. Đầu óc bớt đi những nghĩ ngợi linh tinh thì tâm cũng sẽ được an lạc.

Cho nên: Quán chiếu để biết thực tập buông bỏ những sợ hãi vô hình làm tâm nặng nề, ảnh hưởng không tốt đến đời sống của mình.

Từ trong gia đình ra đến ngoài xã hội, sự đó kỵ chính là thứ thuốc độc giết chết con người, đôi khi nó còn dồn con người đến chỗ không lối thoát. Có rất nhiều người lúc nào cũng đem

lòng ganh ghét đố kỵ người khác, đưa đến chuyện nói xấu hoặc tìm cách hãm hại họ. Những người có kiểu suy nghĩ như thế ngày qua ngày sẽ dần trở nên độc ác, hậu quả là sẽ bị mọi người xa lánh, đề phòng, giữ khoảng cách, không dám gần gũi qua lại như xưa. Nghĩ cho kỹ thì mỗi người đều có những lựa chọn riêng, con đường riêng để đi, nên cố gắng thực hiện tốt con đường đi của mình thay vì ngày đêm cứ đem lòng đố kỵ, ghét ghen với người khác.

Cho nên: *Quán chiếu để giúp ta thực tập biết buông bỏ đố kỵ, ghét ghen là thật sự biết thương mình.*

Nếu lúc nào ta cũng luôn có những suy nghĩ bi quan yếm thế, lúc nào cũng mặc cảm, mình là người tồi tệ, không làm được chuyện gì cho tốt, cho đúng cả...thì vô tình ta đang làm cho ta trở nên yếu ớt, nản chí, thua thiệt, không còn tin vào cuộc sống luôn luôn có rất rất nhiều lối đi cho tất cả mọi người. Cổ nhân có câu: “Ông Trời sinh ra ai, thì người đó tất có hữu dụng!” Cho nên hãy tìm những điểm tốt có sẵn trong ta mà nuôi dưỡng và phát huy nó lớn mạnh.

Cho nên: *Quán chiếu để thực tập buông bỏ những ý nghĩ tiêu cực về mình là việc ta nên làm hằng ngày.*

Các bạn thân mến,

Thế giới chúng ta đang sống đã gần 3 năm nay bị bệnh dịch hoành hành. Sự sợ hãi này tiếp nối đến sợ hãi khác, đây cũng là cơ hội giúp chúng ta biết dừng lại, nhìn lại chính mình, chỉnh sửa, chuyển hóa cách sống để có được bình an cho chính mình, vì khi có được bình an vững chắc trong ta thì như Bụt, Sư Ông và các Thầy Cô đã từng dạy: „Tâm bình thì thế giới bình“. Và thêm nữa, đã gần 4 tháng nay, hai nước anh em Nga và Ukraine bôn bề đánh nhau làm ảnh hưởng cả thế giới trong mọi mặt. Tôi xin có chút sẻ chia dưới góc độ của người con Bụt:

Các bạn cũng biết, hơn bao nhiêu ngàn năm, trăm năm về trước, chiến tranh giữa các nước thường mang tính cách trực tiếp và đơn giản hơn ngày nay rất rất nhiều, cho nên khi chiến tranh chấm dứt thì nước nào chiến thắng hay nước nào chiến bại cũng rõ ràng và minh bạch hơn nhiều. Nhưng ngày nay, nhân loại, xã hội cùng liên hệ con người trở nên phức tạp hơn, chông chéo hơn, vì vậy chiến tranh theo đó mà rất đa dạng hơn, mang nhiều sắc thái cùng nhiều khía cạnh rất vi tế khác nhau, từ xã hội, kinh tế, chính trị, cương lĩnh, văn hóa, tôn giáo cho đến nhân phẩm và cả sự tự hào, tự trọng của một dân tộc...Vì thế mà chiến thắng trên một bình diện, khía cạnh nào đó cũng hoàn toàn không có nghĩa là chiến thắng được tất cả.

Vì vậy theo ngu ý, không có một chiến thắng nào muôn đời và cũng chẳng có một chiến bại nào mãi mãi. Cái chiến thắng vững bền hơn hết và vẻ vang nhất là chiến thắng chính mình trước những kích động của bản năng và tham ái dục vọng. Khi nào ta vẫn còn Tham Sân Si, còn quan tâm đến chiến thắng hay chiến bại thì ta vẫn luôn là nô lệ, bị sai khiến bởi những xúc cảm, khát ái bồn loạn hoang tưởng trong lòng, đây là nguyên nhân của Sinh Tử, não phiền.

Cho nên: *Quán chiếu để buông xuống những tranh chấp hoang tưởng chỉ đưa ta đến khổ đau.*

Tôi nhớ đến câu kinh mà Đức Bụt đã dạy như sau: „*Nếu ai biết tìm lấy sự yên tịnh. Đừng nghĩ đến mình là người chiến thắng hay chiến bại, thì người ấy sẽ tìm thấy sự an lạc*“

Các bạn thân mến,

Mỗi người chúng ta có mặt trên đời này đều có một giá trị riêng, không ai giống ai, nhưng sự có mặt của người này cũng ảnh hưởng đến người khác, chúng ta là những mắc xích trong một chuỗi dây xích dài liên tục không rời nhau. Cho nên tốt hơn hết, mỗi người chúng ta nên giúp tâm mình yên tĩnh, để có những khoảnh khắc nghĩ suy: „Đừng nhớ chuyện quá khứ, đừng nghĩ chuyện tương lai, quan trọng là vui sống với hiện tại, đem tuệ giác đang có của mình mà làm cho thật tốt, thật tròn đầy với những việc mình đang làm, đúng với Chân Thiện Mỹ. Sống thật ý nghĩa bây giờ và ở đây, vui khỏe mỗi ngày. Chỉ cần như vậy là đủ đầy rồi.

Mến chúc các bạn luôn quán chiếu để buông.

Hiên trúc, tháng 6.2022

Bông Lọc Bình

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

www.vietnamvanhien.net



An Lạc & Tự Chủ

VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 8000 TÁC PHẨM