**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động  
  
*Nguồn:* [*http://vnthuquan.net/*](http://vnthuquan.net/)  
Tạo ebook: Nguyễn Kim Vỹ.

**MỤC LỤC**

[Chú ý bước chân](" \l "bm2)

[Không chỉ vì tức giận mới làm](" \l "bm3)

[Cần thiết của bố thí là càm tình mà không phi lý trí](" \l "bm4)

[Chọn bạn tốt](" \l "bm5)

[Hiện ra của Tâm](" \l "bm6)

[Hoạt bát](" \l "bm7)

[Dụng tâm, tâm dung](" \l "bm8)

[Gặp gỡ của người đời](" \l "bm9)

[Cao với xa](" \l "bm10)

[Một ngày cuối cùng](" \l "bm11)

[Vô duyên đại từ](" \l "bm12)

[Năm năm tuổi tuổi giống như hoa](" \l "bm13)

[Đạo dưỡng sanh khoẻ mạnh](" \l "bm14)

[Ai là thằng ngốc](" \l "bm15)

[Một ngày không làm một ngày không ăn](" \l "bm16)

[Ngày ngày đều xem là ngày đẹp.](" \l "bm17)

[Một vị trà thiền](" \l "bm18)

[Cực lạc với địa ngục](" \l "bm19)

[Thuyết giáo đối với người kiệt xỉ](" \l "bm20)

[Tâm như hư không](" \l "bm21)

[Một niệm, vạn niệm](" \l "bm22)

[Khi ngồi nhìn mây bay](" \l "bm23)

[Ưng võ trụ nhi sinh kỳ tâm](" \l "bm24)

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Chú ý bước chân**

Không nhớ rõ nơi để giày trước 1 đại điện lớn của một thiền viện nào đó, nhìn thấy bốn chữ :" Chú ý bước chân"   
Chú ý bước chân, bước chân có gì để chú ý đây? Trên đất bẩn à? Có mảnh chai, có đinh sắt? Hay là có phân gà? Cần chú ý tránh làm bẩn, làm tổn thuơng đến đôi chân ngọc ngà của anh!   
Nghĩ mãi không ra cái hàm nghĩa sâu xa đó, hay là trở lại thỉnh giáo sư phụ trong thiền viện. Sư phụ ân cần dẫn tôi vào trước đại điện Lễ Phật, và tỉ mĩ giải thích rõ cho tôi hàm nghĩa của ốn chữ "Chú ý bước chân:   
Chú ý bứơc chân có 3 ý nghĩa:   
1/ Giáo nghĩa của Phật giáo có nghĩa là từ bi, hết thảy chúng sinh đều là vị Phật trong tương lai,cho nên khuyên ngăn không sát sinh. Ở Ấn độ thời xưa , Phật định ra giới luật cho hàng ngũ xuất gia đều phải đi chân đất,bởi vì khi đi chân đất bàn chân tương đối mềm mại và mẫn cảm, mới không dẫn đến không cẩn thận mà dẫm lên những côn trùng nhỏ bé như ruồi , kiến, sâu bọ....làm tổn thuơng đến sinh mạng bé nhỏ của chúng.   
2/ Chú ý bước chân cũng là biểu hiện gìn giữ đồ vật. Nếu như bạn thuờng chú ý bước chân, không dẫm lên vũng nứoc bùn đất trên đường , mà bước cẩn thận nhẹ nhàng, ngoài việc khiến cho hành vi cử chỉ thêm ung dung,đoan trang, còn có thể làm giảm độ mài mòn của đế giày,tăng thêm độ bền của chúng. Còn nữa, khi người ta bước cũng nhẹ nhàng chậm rãi, vô hình chung tâm tình và hoà khí của bạn cũng có thể được thảnh thơi tự tại đôi chút. có thể tăng thêm tư tưởng suy nghĩ, sức khoẻ và các hành động tốt của bạn.   
3/ Mỗi một người đi đường mũi chân thuờng hướng về phía trước, cũng chính là nói mũi chân chỉ phương hướng, ngoài hàm nghĩa của chú ý bước chân là chỉ tùy thời tùy lúc, mà chú ý bứoc chân của bạn, cần đi đúng hứơng,luôn luôn điều chỉnh, luôn luôn tự sửa, để bản thân đi trên con đường chính đạo không thiên lệch.   
Nghe sư phụ nói xong mấy câu này, tôi mới biết hoá ra bốn chữ đơn giản" Chú ý bước chân" lại có hàm ý và triết lý sâu sắc này từ nay về sau đi đường không thể không dụng tâm chú ý bước chân.

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Không chỉ vì tức giận mới làm**

Mỗi nguời đều có ít hay nhiều những sở thích , như sưu tầm đồ cổ, bình cổ, tem, hộp diêm... nhưng cái sở thích thu thập đồ vật thì mục đích chính của nó là tạo nên được sự vui vẻ , sảng khoái mà không bắt bạn chìm đắm trong đam mê đên khi mê rồi thì trở thành "đam mê quá hoá tiêu luôn cả chí hướng, đam mê quá mà tiêu luôn cả chí hướng thì không thể chấp nhận được".   
Trong cổ đức Thiền Tông, có một vị Kim Đại Thiền sư, ông ta đam mê hoa lan vô cùng,.Ngoài lúc giảng kinh pháp ra, ông ta dành hết thời gian để chăm sóc hoa lan. Hoa lan trở thành mệnh sống thứ 2 của ông ta.   
Một hôm, ông ta muốn ra ngoài để ngắm cảnh liền giao lại cho đệ tử nói: Hoa lan ở trong chùa phải chăm sóc chu đáo.  
Có một lần khi đệ tử vâng lệnh tưới nước , không may làm đổ toàn bộ giàn hoa lan,toàn bộ giỏ hoa lan trên giàn đều vỡ hết, các đệ tử vô cùng lo sợ, chỉ có đợi sau khi sư phụ quay về , sẽ ăn năn nhận lỗi với sư phụ xin nhận trừng phạt.   
Sau khi Kim Đại Thiền Sư quay về, biết chuyện hoa lan bị hỏng, ông ta liền triệu tập các đệ tử lại nhưng không hề trách cứ, mà lại an ủi họ :   
"Ta trồng hoa lan, thứ nhất hy vọng dùng lan để dâng Phật, hai là để làm đẹp quang cảnh chùa,chứ không phải là để bực tức mới trồng hoa lan"   
Các đệ tử nghe xong mới xoá được tâm trạng bất an trước đây.   
Câu nói " Không phải là vì bực tức mới trồng hoa lan" là rất quan trọng, nếu như dùng trong cuộc sống hằng ngày, tác dụng cũng rất lớn.   
Cha Mẹ sinh ra con cái, có những lúc con cái làm cho cha mẹ phiền lòng tức giận, khi cha mẹ đang tức giận trong lòng nên nghĩ " sinh ra con cái không phải là để tức giận"   
Kết bạn cũng khó tránh khỏi những hiểu nhầm nho nhỏ, tổn hại đến tình cảm giữa chúng ta, lúc này chúng ta cũng có thể nghĩ rằng : CHúng ta kết bạn không fải là để cáu giận.   
Rồi quan hệ giữa vợ chồng cũng phát sinh những tranh chấp vụn vặt, khi ý kiến bất đồng, cả hai nên cùng nghĩ " Chúng ta nên vợ nên chồng là để cùng ân ái không phải là để tức giận "   
Nếu như lúc nào cũng nghĩ như vậy, giống như Kim Đại Thiền Sư nhìn được sự việc, thì cuộc sống chắc sẽ hạnh phúc tươi đẹp.

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Cần thiết của bố thí là càm tình mà không phi lý trí**

Thuờng thuờng duới đường ngầm hoặc người qua lại phố đêm có thể phát hiện thấy có người tàn tật đang bò dưới đất đẩy một chiếc xe nhỏ đựng nến thơm luôn miệng nói:   
"Cô bác hảo tâm mua cho tôi một gói, làm việc tốt mua một gói đi, xin mọi người mua một gói đi"   
Trong lòng thấy thế mà có ý niệm " Tốt thôi anh chàng đáng thuơng, mua một gói, đã tàn tật mất đôi chân mà vẫn tự lực cánh sinh bằng đôi tay bó đi kiếm ăn quả thực hiếm có"   
Nhưng bị một ý niệm làm mất đi chũ ý tốt, trên báo có đăng tin" có một nhóm người lợi dụng người tàn tật, bán hàng trên hè phố là phát tài bất lương"   
Nhìn tình cảnh tương tự như vậy, tôi nghĩ người có cảnh ngộ khó khăn rất nhiều nhưng việc say đó cần phải nghĩ , tôi làm như vậy có đúng không? Có phải là quá lý tính?   
Thời xưa, Hồ Ly , Khỉ và Thỏ là những người bạn tốt, thuờng đem niềm vui đến cho người khác, một hôm, trong khi chơi đùa, thấy một người bộ hành, vừa đói vừa khát, ngã lăn ra hôn mê trong rừng, bọn chúng cảm thấy rất đáng thuơng thế là bèn phân công nhau đi tìm thức ăn. Không lâu sau, Hồ Ly và Khỉ tìm được về rất nhiều thức ăn, chỉ có thỏ là chịu về tay không, bởi vì nó không thể giống như Hồ Ly, có móng vuốt đi bắt các sinh vật nhỏ, càng không thể giống như Khỉ trèo cây hái quả, do đó nó cảm thấy rất áy náy, bèn nhảy vào ngọn lửa hiến cả cơ thể mình.Người bộ hành khi này hiện nguyên hình là một đức Phật, hai tay nâng lấy thỏ cùng với lời thọ ký trong tương lai, nó sẽ thành Phật.   
Trong câu chuyện này đặc biệt là suy tôn Thỏ mà lại không suy tôn thiện tâm của Hồ Ly và Khỉ,nếu đem giá trị đặt vào việc tìm kiếm thức ăn,không thể so sánh giá trị của Thỏ so với Hồ Ly và Khỉ, nhưng điều đáng nói ở đây không phải là bạn cống hiến cái gì,mà là ở tâm bạn phát nguyện như thế nào.   
Ngoài ra còn có một câu chuyện:   
Khi đức Thế Tôn còn tại thế, do công đức cúng dầu đốt đèn mà được quả vị.Có một bà lão muốn dâng đèn cúng Phật,nhưng bà ta thật sự quá nghèo, không có đủ tiền mua dầu, thế là bà đem mớ tóc dài nuôi dữơng bao năm đem cắt đi, để đổi thành tiền đến cửa hiệu mua một ít dầu đốt đèn. Người chủ hỏi bà ta :" Bà nghèo thế này sao không mang số tiền đó đi mua đồ ăn mà lại đi mua dầu đốt đèn cúng Phật?"   
Bà ta trả lời:" Từ khi tôi ra đời đến nay lúc nào cũng nghèo khó,cho nên không có khả năng cúng Phật, Nhưng hôm nay tôi đã già cả ròi, tôi hy vọng có thể hy sinh chút sinh mệnh nhỏ bé này, để mua một ít dầu cúng Phật tổ, tuy chỉ là một chút, cũng là thoả mãn nguyện vọng của tôi"   
Bà lão sau khi hai tay dâng dầu lên cúng Phật, im lặng ngồi sau Phật, nghe lời giáo huấn. Đột nhiên một trận gió mạnh thổi tới làm tắt hết các ngọn đèn đang cháy , chỉ còn thừa lại mỗi ngọn đèn của bà lão cúng dường, như càng cháy càng sáng rực rỡ,mọi ngừơi cảm thấy không hiểu thế là bèn đến thỉnh giáo đức Phật.   
Đức Thế Tôn nói" Tuy cái bà ta cúng là dầu đốt đèn, thực ra không thế cho nó tiếp tục cháy sáng, nhưng trong nội tâm của bà ta ngược lại hàm chứa một chân tâm và niệm lực vô hạn, do đó mà giữ cho ngọn đèn này không thể dập tắt được, mà có thể sáng mãi cùng đất trời"   
Trong giáo lý của Phật giáo điều cần chú ý là nguyện lực và tâm sơ phát, mà không phải là kết quả, la trong khoảnh khắc của bạn hành thiện, sơ tâm phát nguyện của bạn thế nào? Từ đó phát sinh dẫn đến đúng hay không đúng, nên hay không nên, tự đã có nhân quả phán xét.

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Chọn bạn tốt**

Một người không thể tách rời mọi người mà tự sống cô lập, cho nên tất nhiên cần phải tiếp xúc với người khác, sau một thời gian dài, đương nhiên sẽ có một số bạn bè.  
   
Một số có phẩm chất cao thượng , học thức rộng, học lực tốt, có thể làm gương cho bạn bè học tập, là bạn tốt của bạn khích lệ bạn trưởng thành.\  
   
Mà một số bạn bè vô ích, vô công rỗi nghề, cả ngày ăn hút chơi bời.  
   
Cho nên kết giao với bạn cần phải chú ý chọn lựa, cái gọi là “ không kết bạn không bằng ta” chính là không kết giao với bạn bè có tri thức, phẩm chất kém hơn so với mình.  
   
Ngược lại, có người có cách nghĩ khác, họ cho rằng cái gọi là “ Người trong bốn biển đều là anh em” nên không cần chọn lựa. Nhưng cần phải có chỗ phân biệt khác nhau mới được, bởi vì các loại bạn bè đều có thể giúp bạn cái chỗ tốt của họ. Khi chúng ta dốc sức đi học tập hoặc công tác. Nhưng khi công việc xong xuôi mệt mỏi, chúng ta có thể tìm bạn bè ăn uống nói chuyện đùa vui, cách vui chơi của họ đương nhiên là không giống nhau, có thể mọi người cùng nhau tâm tình thư giản , đủ cho nhẹ nhàng thoải mái, rồi sau lại vào công việc, như vậy không phải tốt lắm sao.  
   
Kỳ thực làm như vậy , trên thực tế là quá mạo hiểm, cũng là quá lý tưởng hóa, trừ phi bạn tự cho rằng bản thân có đủ bản lĩnh . Nếu không cũng chỉ là viễn vông.  
   
Sự học hỏi của con người cũng giống như nước chảy về biển, nếu không luôn luôn cảnh tỉnh bản thân, rất nhanh có thể bị ảnh hưởng mà bản thân không tự biết, như cái gọi là gần mực thì đen, gần đèn thì rạng.  
   
Trong Phật giáo có một câu chuyện, :  
   
Phật Đà và Nan Đà một hôm đi qua khu chợ, đến trước một cửa hàng bán cá thì dừng lại. Phật Đà nói với Nan Đà:  
   
“Nan Đà, ngươi vào cửa hiệu bán cá, sờ vào chiếc chiếu có bày cá”  
   
Nan Đà sau khi đã làm theo, Phật bèn hỏi:  
   
“Con ngửi xem tay của con có mùi vị gì?”  
   
“Mùi tanh” Nan Đà sau khi ngửi xong trả lời.  
   
Phật Đà bèn dạy bảo nói:  
   
“Nan Đà, nếu người thân cận ác mà không biết, chơi với bạn xấu, tuy nhiên thời gian ngắn ngủi , bởi vì ác nghiệp có ác tập, danh ác của nó đã có thể bay xa rồi.”  
   
Phât Đà và Nan đà đi đến cửa hàng bán hoa, Phật Đà lại nói với Nan Đà:  
   
“Con vào trong hiệu bán hoa lấy một cái túi đựng hoa” Phật Đà lại nói:  
   
“Bây giờ con đặt túi hoa xuống, ngửi tay con xem có mùi vị gì?”  
   
“Hương thơm nức, Nan Đà sau khi ngửi xong mĩm cười nói.  
   
Phật Đà bén nói” “Nếu con hay thân cận với bậc thiện tri thức, kết giao với bạn tốt, thường thường hay học tập họ, Nan Đà, từ nay về sau con nên gần gũi với Xá Lợi Phất, Mục Kiều, hiền đức của họ sẽ rất ảnh hưởng đến con.  
   
Đúng rồi, kết giao với bạn không thể không cẩn thận thay!

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Hiện ra của Tâm**

Trước kia có một người chuyên làm mặt nạ giả.  
   
            Một hôm, có một người bạn đến thăm anh ta, mới chợt nhìn cảm thấy mặt mũi anh ta biến đổi xấu đi, lạnh lùng mặc cảm đến một câu cũng không nói, thế là bèn hỏi anh ta:  
   
“Anh gần đây có việc gì hay không ?  Sắc mặt của anh hình như có xấu đi, có phải là công việc bận rộn, hay là sức khỏe giảm sút?”  
   
“Đâu có”  
   
“Thật vậy không ?” Bạn anh ta không tin cho lắm, nhưng cũng chẳng nói gì, bèn trở về nhà ...  
   
Qua nửa năm sau, bạn anh ta lại đến chơi, mới thoạt nhìn đã nói :  
   
“Sắc mặt của anh thực là tốt, so với trước đã khá hơn nhiều, có phải là có việc vui vẻ đến không ?”  
   
“Làm gì có! ” Anh ta vẫn trả lời như lần trước vẻ mặt vẫn lạnh lùng. “ Tại sao nửa năm trước và lần này đều hỏi tôi có việc gì không, lẽ nào tôi đã biến đổi?”  
   
Tôi chỉ cảm thấy kỳ lạ khi lần thứ nhất xem sắc mặt của anh , giống như người bạn không tốt, mà lần này ngược lại, lại thể hiện ra vui vẻ hòa nhã, tôi nghĩ nhất định là có xảy ra việc gì, cho nên tôi mới hỏi như vậy” Người bạn trả lời.  
   
Lúc này anh ta mới chợt hiểu và nghĩ ra: Vốn nửa năm trước, do khách đặt hàng làm một lô các mặt nạ yêu quái, khi vẽ các mặt nạ cần nghĩ đến các hình dạng hung hiểm, nhe nanh múa vuốt, như vậy mới có thể tạo ra các mặt nạ sinh động. Do đó, ngày đêm suy nghĩ , các hình dạng hung ác dần dần hiện lên sắc mặt, xem ra rất thâm hiểm và bất lương. Mà gần đây lại nhận một lô hàng của khách, vẽ các mặt nạ Bồ Tát, tâm ý tư tưởng mặt mũi đều từ bi lương thiện. Do đó , trên nét mặt cũng biểu lộ vẻ thân thiện hòa nhã đáng yêu.   
Kỳ thực, tất cả các hình tượng đều do tâm tạo, không những tướng mặt cũng như vậy, đến cả sự vật cũng như thế : Giống như mặt trăng, từ ngàn xưa đến nay vẫn treo ở trên trời cao, nhưng tâm lý của trăm vạn  người khác nhau xem nó, cho nên cũng biểu lộ ra trăm vạn cảm xúc khác nhau.   
Trong lòng tràn đầy từ bi, đối với vạn vật đều cảm giữ ân tình của người, nên trên mặt của họ cũng tràn đầy từ bi bác ái, Trái lại , sẽ biến thành khuôn mặt ma quái đều do tâm lý của họ thể hiện ra.  
   
Kinh viết:" Tâm như người họa sỹ, có thể vẽ các vật.”

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Hoạt bát**

Nhất Hưu là một vị thiền sư có tiếng, cũgn rất dí dỏm hoạt bát, khi ông là tiểu sa di, cũng rất có phong vị thiền.  
   
Một hôm có một vị tín đồ đem một bình mật ong lại biếu thầy của Nhất Hưu, khi nhận bình mật ong, sư phụ đang lúc cần đi, bèn suy nghĩ : Nếu như đem bình mật ong đặt ở trong phòng, sợ rằng Nhất Hưu uống trộm mất, thế là ông ta nghĩ ra một diệu kế, gọi Nhất Hưu lại dặn dò : “Vừa rồi có một tín đồ tặng ta một bình độc dược là dùng để bẫy chuột, con cầm lấy cất đi, chớ động vào nó”  
   
Nhất Hưu thông minh đương nhiên là đoán được dụng ý của sư phụ, đợi ông ta vừa đi khỏi, anh ta bèn lập tức mở bình mật ong ra ăn hết, lại thuận tay đập vỡ chiếc bình hoa mà sư phụ yêu quí nhất, sau đó liền lên giường đi ngủ.  
   
Đến khi sư phụ trở về nhìn thấy mảnh vỡ của bình hoa quí trên mặt đất và lọ mật ong rỗng không, bèn bực tức lớn tiếng gọi : Nhất Hưu, Nhất Hưu” mãi không thấy ai trả lời, bèn chạy vào nhà trong thấy Nhất Hưu đang ngủ trên giường, bực quá bèn lớn tiếng đánh thức Nhất Hưu dậy. Nhất Hưu vừa nhìn thấy thầy, lập tức bèn quỳ xuồng đất lớn tiếng khóc nói :  
   
“Con đã phạm tội không thể tha thứ, con đánh vỡ chiếc bình hoa quý của thầy”  
   
Ngươi đánh vỡ chiếc bình hoa lại còn ngủ như thế ah ? Ông thầy cảm thấy kỳ lạ bèn hỏi .  
   
Nhất Hưu ra vẻ vô cùng ăn năn thành khẩn cung kính nói : “ Con đánh vỡ chiếc bình hoa quí của thầy, để tỏ lòng sám hối nên con quyết định tự vẫn, con đã đem bình thuốc độc ra uống hết, rồi nằm trên giường đợi chết, không ngờ đợi mãi, đợi mãi mà lại nằm ngủ ở đây”  
   
Nghe lời thú tội như thế, sư phụ không biết nói như thế nào.  
   
Thiền dùng trong tu đạo có thể minh tâm kiến tính, dùng trong các phương tiện sinh hoạt cũng có chỗ diệu dụng của nó, thiền không phải là ngốc nghếch, không phải là hồ đồ, thiền là trí tuệ, là trí tuệ Bát Nhã, là trí tuệ hóm hỉnh.  
   
Trong cuộc sống thường có thể gặp một số việc khó khăn khó giải quyết, giả như có một chút hóm hỉnh, có một chút ý vị, thiền trong công việc căng thẳng, một câu nói, một tiếng cười, cũng có thể giải tỏa được những thắc mắc.

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Dụng tâm, tâm dung**

Có một người rất thích trang điểm cho mình, luôn luôn chú ý dáng vẻ bên ngoài của mình, không phải đồ ngon không ăn, không phải quần áo nhãn hiệu tốt không mặc trên người, tất cả đều phải đẹp. Ngừơi đó không chịu nổi cho dù là một chút thô kệch. Có người còn bỏ tiền đi học Yoga, đi mỹ viện sửa sang sắc đẹp, không khi nào là không muốn cho dáng mạo cơ thể của mình xinh đẹp hơn lên.  
   
Không nhớ rõ một nhà vật lý nào phân tích, ông ta nói:  
   
“ Chất sắt trong con người, tổng hợp lại không quá hai cái đinh sắt”  
   
Phốt pho trong con người, tổng hợp lại ước chừng khoảng hơn hai bao diêm.  
   
Can xi trong con người, tổng hợp lại ước chừng nửa cân thức ăn gia súc.  
   
Nhiệt lượng có thể đốt nóng trong cơ thể con người khoảng chừng 2,5 kg than.  
   
Lượng nước trong cơ thể con người đại khái khoảng ba bình nước khoáng”  
   
Nói chung những thứ còn thừa lại không có tác dụng gì, phân tích hợp lại tính theo thời giá hiện nay khoảng chưa đến một trăm nghìn đồng. Nếu bạn là người có chút tri thức kinh tế, sẽ phát hiện không cần tu sửa, bảo dưỡng những đồ không đáng giá một trăm nghìn mà tiêu tốn quá nhiều thời gian và tiền bạc.  
   
Gía trị của con người nếu phân tích từ nguyên tố cơ bản: sắt, phốt pho, nước ...tính thành thực tế giá trị không đáng bao nhiêu tiền, giá trị đích thực là ở lĩnh vực tinh thần của nó là: Người có tư tưởng, người có suy nghĩ , có sáng tạo và phát minh.  
   
Khi ánh sáng trí tuệ bừng sáng, thì nó không ngừng tăng cường bổ sung, không ngừng tiếp thu sáng tạo, không ngừng đi truy cầu hạnh phúc cũa nhân loại mà phí tổn biết bao tâm huyết.  
   
Một số người có thể đem tiền bạc tiêu phí tìm nét thanh xuân trên khuôn mặt và dáng mạo bề ngoài hấp dẫn người, ngược lại bỏ ra ít thời gian và tiền bạc dành cho “tâm” mình khiến cho nó phát quang sáng lạn. “Tâm” một khi không khởi lên tác dụng, giống như cỏ mọc ruộng lúa có gì khác? Nó không có giá trị đối với người, cũng không phát huy được hết trách nhiệm và nghĩa vụ làm người.  
   
Bỏ một chút thời gian ngồi xuống xem lại “tâm” của mình còn không ? Cùng với luôn lau chùi, không để cho nó mất đi ánh sáng vốn có của nó.  
   
Nếu như có , xin tiếp tục gìn giữ làm trong sáng hoạt động của nó .  
   
Nếu như không thấy nó, cũng đừng lo lắng, đó chỉ là do đã lâu không dùng mà tạm thời tiềm phục, chỉ cần bạn chú ý đến nó, quán chiếu nó, nó sẽ xuất hiện :  
   
Ta có một hạt minh châu sáng,Đã lâu bị trần ai che phủ,Nay bụi hết ánh sáng hiện,Chiếu khắp sơn hà vạn dặm.

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Gặp gỡ của người đời**

Gặp gỡ của nguời không giống nhau, có người suôn sẻ yên ấm, có người long đong lận đận, có người bình yên vô sự, có người gập ghềnh trắc trở.. Trước mắt đối với một số cảnh ngộ khác nhau , có người bình tĩnh nhã nhặn, có người nóng giận bất bình, có người thản nhiên hứng chịu, có ngừơi oán trời trách đời, than thời không đến với mình...  
   
Kỳ thực, cảnh ngộ khác nhau, cũng có thể xem là trời xanh thử thách và rèn luyện chúng ta khác nhau. Khi vào quân đội,ngày thứ nhất đội trưởng tập hợp mọi người lại huấn thị, đều nói qua một câu : “ Vào quân đội phải chịu rèn luyện, các anh cần phải có một cách suy nghĩ, đó chính là không được kháng thị, không được oán than, chỉ có quyết tâm chịu đựng vượt qua, bởi vì đó là phương pháp tốt nhất cho mọi người trưởng thành.  
   
“Nghỉ ngơi là để đi trên con đường dài, rèn luyện là khiến cho ta có thể leo lên được đỉnh núi cao” Đương nhiên đối mặt với cảnh ngộ không giống nhau, thấy thử thách, thản nhiên vượt qua nó, song , từ đó rút ra được kinh nghiệm của mình.  
   
Có một câu chuyện như thế này :  
   
Có một người thanh niên, lòng đầy nhiệt huyết quyết rời quê hương đi làm ăn xa, trải qua ba năm phấn đấu, cuối cùng có được thành công trong lòng luôn mơ tưởng đến cảnh tượng huy hoàng áo gấm vinh quy. Không ngờ vì một ngọn lửa vọ tình đã đem công sức của ba năm thiêu thành tro bụi. Mộng đẹp phút chốc biến thành ảo ảnh, quá thương tâm anh ta muốn đi tìm cái chết.  
   
Anh ta muốn trèo lên bờ vực để nhảy xuống, kết thúc cuộc đời vô dụng này, Lên đến bờ vực, anh ta phát hiện có một ông già, đứng trên bờ vực do dự không dám nhảy xuống. Anh ta hiếu kỳ lại gần hỏi nguyên do tại sao lại do dự một mình đứng ở nơi đây, ông già trả lời:  
   
“ Tôi vốn có một gia đình nhỏ có bốn nguời, cuộc sống rất yên ấm, Không ngờ mấy năm trước , bản thân bị một chứng bệnh nan y, các danh y đều đã chữa qua nhưng đều bó tay..tiêu tốn hết cả gia sản, bây giờ để chữa bệnh cho tôi, vợ con đến ba bữa ăn hàng ngày cũng đều phải nhịn , trả tiền thuốc than cho tôi, tôi thành ra một gánh nặng trong nhà, tôi nghĩ nếu tôi chết đi, họ sẽ có thể qua được cuộc sống khó khăn này.  
   
Nghe ông già nói , trong lòng người thanh niên cảm động sâu sắc. Cũng lúc này, nơi không xa có một người ăn mày cụt chân, trong tay cầm một cái túi, lò dò tứng bước vui vẻ trèo lên núi dạo chơi. Người ăn mày nhìn thấy hai người, không cần để ý đến ngồi ngay vào giữa chỗ hai người, một mặt mở chếc túi trong tay ra, một mặt vừa lẩm bẩm nói:  
   
“ Hôm nay thời tiết thật là đẹp, hai vị đại ca vui vẻ hay sao mà mới sớm ra đã lên núi xem phong cảnh”  
   
Ngồi gần nhìn mới thấy, người ăn mày không chỉ mất một chân thôi mà một bên sừơn còn thiếu một chiếc, hóa ra cái gói là buộc vào trên tay áo của anh ta. Nhưng sau khi nhìn thấy tình cảnh này, người thanh niên lại nghĩ đến tình cảnh của ông lão già và nghĩ đến bản thân, trong lòng cảm thấy:  
“Ta chẳng qua chỉ mất đi thành quả của ba năm phấn đấu, nhưng vẫn còn trẻ, còn có cơ hội làm lại lần nữa, mà ông già , chẳng qua chỉ tạm thời không được khỏe mạnh, nhưng ông ta lại có vợ hiền con thảo, anh ăn mày kia tuy mất một chân và một rẻ xương sừơn, không có chỗ dựa, ngược lại tự do tự tại mà sống. So với họ , ta thực tế ngay đến tư cách để chết cũng không có”  
   
Anh ta liền nói với ông già: “ Tôi không muốn chết! Tôi cảm thấy hai chúng ta không phải là người đáng thương nhất thiên hạ, chúng ta chẳng qua là không có giày để đi mà thôi, cần biết trên thế giới, còn có người không có chân, nguời không có chân còn không muốn chết, ngừoi không có giày càng không có tư cách để đi tự tử”  
   
Ông già chợt tỉnh ngộ ra bèn gật đầu, cùng anh thanh niên rảo bước xuống núi.

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Cao với xa**

Một thiền viện tập trung rất nhiều tăng đồ học tập, họ đang đứng dưới bức tường ngắm nhìn bức tranh long hổ giao tranh vẽ trên bờ tường thiền viện.  
   
Trong bức tranh, long đang cuộn mình trên mây, thế hướng nhào xuống, hổ đang thu mình ngồi trên núi, thế đang ngóc lên, tuy nhiên...qua mấy lần vẽ sửa, nhưng mọi người đều cảm thấy khí thế trong đó không đủ, không có sức cảm dẫn người xem.  
   
Trong lúc mọi người đang tranh luận sôi nổi , thì thiền sư từ ngoài bước vào , mọi người xin thiền sư đưa ra ý kiến về bức vẽ của họ, để tìm cách thay đổi phương pháp.  
   
Thiền sư sau khi xem xét tỷ mỹ bèn nói:  
   
“Vẽ rất đẹp, nhưng đặc tính của long và hổ không nắm vững. Cho nên xem ra cảm thấy thiếu khuyết cái gì đó. Long trước khi công kích, đầu của nó tất sẽ hơi co về phía sau,hổ trước khi chồm dậy, đầu hơi cúi xuống thấp, Góc cong sau đầu long lớn, đầu hổ càng gần sát xuống mặt đất thì chồm lên càng nhanh, nhảy được càng cao”  
   
Mọi người nghe lời giải thích của thiền sư, đều chợt hiểu ra và đồng thanh nói với thiền sư : “Thiền sư thực là đã hiểu ý đạo, thảo nào bọn con đều thấy thiếu khuyết một cái gì đó, hình như cảm thấy chúng bay không định, muốn nhảy mà không cao”.  
   
Thiền sư mượn cảnh thuyết giáo, bảo mọi người:  
   
“Đạo lý của người tham thiền học đạo cũng giống như vậy. Lùi một bước sau khi chuẩn bị, mới có thể nhảy được càng xa, sau khi khiêm tốn cảnh tỉnh bản thân, mới có thể trèo lên thật cao. Long là con vật rất linh trong giống thú, hổ là vua trong giống thú, đều giống nhau là lùi một bước để tiến, phủ phục để lấy cao, lấy khiêm tốn để cao thượng, lấy nguyên tắc này lại tham thiền, tu đạo, đối nhân xử thế không phải là thích hợp lắm sao ?”  
   
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
Bóng trăng vừơn liễu  
Yes-No  
(trả lời: BĂNG NGUYỆT)  
[Gửi Thư Riêng]  Post #: 10 | IP: 125.234.129.86  
RE: Lời thiền trong cuộc sống - Thích Tụng Khang & Đào ... - 6.5.2008 22:08:34       
     Không có Bài Mới  
BĂNG NGUYỆT  
Cuội Phu Nhân  
   
Bài viết đã đăng: 5300  
Gia nhập ngày: 15.6.2003  
Hiện trạng: offline  ĐẠI TỪ ĐẠI BI.  
   
Có một mùa đông giá lạnh, một người ăn mày quần áo mong manh, chịu cảnh gió rét tuyết rơi, đến một thiền đường của một Tỳ Kheo, ông ta vì đói rét mà run rấy nói với vị Tỳ Kheo:  
   
“Sư phụ , xin ngài thương hại lấy tôi! Tôi là người nghèo khổ, gia đình lại có người bị ốm, vợ và con gái đều sắp chết đói. Xin ngài rộng lòng từ bi, cho tôi một chút gì đó, để tôi mang về cho họ độ qua cơn đói”  
   
Vị Tỳ Kheo thấy tình cảm của anh ta, rất cảm động. Nhưng ông ta vốn là người tu thanh tịnh, nhất thời trên mình cũng chẳng có vật đồ gì đáng quý có thể bố thí cho người ăn mày đói rét này. Nghĩ mãi không ra, đột nhiên ông ta chợt nghĩ đến pho tượng Phật của ngừơi ta cúng dường, yểm tâm đằng sau pho tượng là làm bằng vàng, thế là png6 ta sai đệ tử lấy yểm tâm đó ra.  
   
“ Cái này anh hãy cầm lấy đem đổi thành tiền, có thể độ qua cảnh khốn khó bây giờ” vị Tỳ Kheo đem số vàng đó đưa cho anh ta và nói.  
   
Người ăn mày cơ hàn cầm lấy chút vàng yểm tâm trong lòng cảm kích ra đi.  
   
Ngừoi đệ tử nhìn pho tượng Phật không có yểm tâm, than thở nói:  
   
“Thật là đáng tiếc, pho tượng Phật đẹp thế này mà lại thiếu mất yểm tâm.”  
   
“Có gì là đáng tiếc! Chẳng qua là làm theo tâm Phật mà thôi, Phật là đại từ đại bi, nếu như Phật Đà nhìn thấy tình cảnh chúng sinh chịu khổ nạn vừa nãy, ta tin rằng, Phật đà cũng bẻ chân bẻ tay đi cứu người, huống hồ là cái yểm tâm nho nhỏ có gì đáng tiếc.”

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Một ngày cuối cùng**

Trứơc kia có một quốc vương vô cùng sùng kính Phật pháp, kính lễ tăng bảo.  
   
Một hôm có một đoàn ca múa từ nước khác lại, trong đoàn có rất nhiều hình thức biểu diễn như nghệ nhân, ảo thuật, ca múa v.v...  
   
Quốc vương không nỡ hửơng vui một mình bèn mời vị trụ trì của quốc tự cùng thưởng thức, vị trụ trì chùa bởi lệnh vua khó từ chối cũng đành phải tới cùng xem.  
   
Khi buổi biểu diễn chỉ có vị trụ trì ngồi cúi mặt xuống không xem, quốc vương ngược lại ngồi bên cạnh vui vẻ không ngừng vỗ tay . Sau buổi biểu diễn kết thúc, quốc vương hỏi người trụ trì tiết mục nào là đặc sắc nhất?  
   
“Lão tăng vô tâm không xem” người trụ trì trả lời.  
   
“Hòa thượng tại sao lại vô tâm không xem?” quốc vương thân thiết hỏi.  
   
“Bởi đời người vô thường, chớp mắt đã chết, việc sinh tử đại sự trên mình, cho nên không có lòng xem” người trụ trì trả lời . Quốc vương nghe xong bán tính bán nghi hỏi:  
   
“Đại sự sinh tử vô thường, thực ra có quan trọng và bức thiết gì để có thể khiến ngài không có lòng dạ nào xem biểu diễn của đoàn kịch này .  
   
“Không tin xin ngài tìm một người tử tù lại, tôi sẽ chứng minh cho ngài thấy “ ngừơi trụ trì nói .  
   
Quốc vương nghe xong bèn lập tức ra mệnh lệnh tìm một người tử tù lại . Người trụ trì nói với quốc vương :” Xin ngài mời đoàn kịch nọ cố gắng hết sức biểu diễn một lần nữa” , nói xong lại bảo người lấy một thùng nước đặt lên đầu người tử tù và nói với anh ta :  
   
“ Nếu như đến khi kịch diễn xong, nhà ngươi không để một giọt nước nào rơi xuống sẽ tha tội chết cho ngươi”  
   
Kết quả, mãi cho đến khi diễn xong, người tử tù đó quả nhiên không để một giọt nước nào rơi xuống. Người trụ trì hỏi người tử tù có biết đoàn kịch diễn cái gì không ? Ngừoi tử tù nói: Tôi làm sao còn lòng dạ nào đi chú ý đến đoạn kịch đó đang diễn cái gì, tôi chỉ toàn tâm chú ý đến thùng nước trên đầu tôi, không để cho giọt nào rơi ra mà thôi .  
   
Người trụ trì quay lại nói với quốc vương :  
   
“Nhanh chóng của vô thường, giống như người tử tù ngày mai đem đi chặt đầu, chỉ là cái mơ hồ qua ngày của người đời, hưởng lạc của thế gian không tự biết mà thôi? Nếu mọi người đều nhìn thấy vô thường , giống như sự bức thiết sâu sắc của người tử tù bị đem đi chặt đầu, đại sự sinh tử con người, ai lại có lòng nào mà đi xem đoàn kịch biểu diễn đây ?  
   
Quốc vương nghe xong lời nói đó chợt tỉnh ngộ, hiểu rõ thời gian lãng phí vô vị đã qua của người đời.  
   
Nếu như cảm giác của mọi người có thể như người tử tù ngày mai bị đem đi chặt đầu, cảm giác đối với sinh tử cũng bức thiết và gấp gáp, đem ngày mai thành ngày cuối cùng, bạn có thể phát hiện thấy biết bao nhiêu việc chưa làm, còn biết bao nhiêu công tác chưa hoàn thành, mà thời gian lại ngắn ngủi, bạn còn có lòng dạ để chơi bời không ? có lòng nào làm những việc không có ý nghĩa, lãng phí thời gian quý báu ngắn ngủi không ?

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Vô duyên đại từ**

Con người khi phán đoán hết thảy sự việc, thường có thể sau khi đã xét qua hết thảy lợi hại được mất của bản thân, lại cân nhắc phán đoán rút ra kết luận, do đó thường mất đi sự thoả đáng.  
   
Cũng thường cùng một sự việc khi phát sinh, lại nảy ra nhiều vấn đề của “người” mà phát sinh nhiều đáp án và biến đổi không giống nhau.  
   
Trong giáo nghĩa cơ bản của Phật giáo đưa ra :  
   
Vô duyên đại từ,  
Đồng nghĩa đại bi.  
   
Đó tức là tâm Bồ Tát của Quan Thế Âm Bồ Tát.  
   
“Duyên” tạm gọi đó là mối quan hệ đối đãi của chúng ta, lý ứng đối với tâm đại bi, tận tình đi quan tâm và chăm sóc. Về điểm này tự mọi người tương đối dễ làm được.  
   
Nhưng đồng một thể mà đại bi ngược lại chúng ta thường có thể hay sơ ý.  
   
“Thể” định nghĩa hẹp mà nói chính là tập thể nhỏ, định nghĩa rộng mà nói là đoàn thể, tức là thế giới. Đó là hết thảy chúng sinh, bao gồm loài hữu tình với vô tình, chúng ta coi trọng đó là đồng thể, mọi người cùng nhau sinh sống trên cùng một thế giới là luôn có tương quan lẫn nhau, cho nên chúng ta có tâm đại bi cũng là tâm yêu mến không có giới hạn.  
   
Nếu như mọi người chúng ta có thể đều có chung nhận thức, đối với tất cả các sự vật phát sinh xung quanh gặp được đều có thể xem giống như sự vật trong nhà, đều quan tâm, tin tưởng trên thế giới, không đem những vấn đề không cần thiết ra để phân tranh chia rẽ.

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Năm năm tuổi tuổi giống như hoa**

Một năm có tiết khí chuyển hóa của bốn mùa xuân, hạ , thu đông. Giới đại tự nhiên là năng lượng khó có thể suy lường, không ngừng thúc đẩy vạn vật vận chuyển, côn trùng thụ phấn giúp hoa trưởng thành, khiến cho thế giới xuất hiện bốn mùa biến ảo diện mạo khác nhau.  
   
Nhưng năm tháng ngày ngày trôi đi, cũng để cho người than thân không ít.  
   
Năm năm tuổi tuổi giống như hoaNăm năm tuổi tuổi ngừoi mỗi khác.  
   
Đích xác xem hoa đua nở, hoa tàn , năm qua rồi lại tới đều giống nhau, cái gọi là “việc đời vô thường chóng về già” ngày lại ngày qua đi, sự việc cũng từng việc, từng việc phát sinh.  
   
Sinh lão, bệnh tử trong dòng sóng của cuộc đời đi tranh chấp đấu tranh, cảm thương thay, tuy là khó tránh nhưng xác thực cũng không cần thiết.  
   
Thời gian tuy trôi đi ngược lại cũng là điều bình thường mà tất nhiên vậy, chúng ta nếu lấy tâm an tịnh hồn nhiên như đóa hoa ban để qua ngày, khiến cho năm năm tháng tháng xem là vô thường ngược lại là giống nhau.

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Đạo dưỡng sanh khoẻ mạnh**

Bất luận người giàu hoặc nghèo đều có chugn mục đích là cần khỏe mạnh và sống lâu.  
   
Phương pháp của khỏe mạnh và sống lạu cũng là vấn đề từ xưa đến nay loài người không ngừng đi nghiên cứu tìm tòi. Tần Thủy Hoàng phái Phương Sỹ và năm trăm đồng nam , đồng nữ ra biển tìm đảo bồng lai tiên canh , mục đích không ngoài như vậy. Đáng tiếc thay! Trước mắt tuy tốn nhiều công sức tìm tòi, nhưng thu hoạch ngược lại quả là quá ít ỏi .  
   
Kỳ thực” Thân tâm phát triển có đầy đủ, cơ thể mới có thể khỏe mạnh” đó là thể nghiệm của người sống lâu, chỉ có yếu tố như vậy mới có thể duy trì sức khỏe và sống lâu.  
   
Đạt Ma Đại Sư cho rằng, con người muốn có sức khỏe sống lâu, cần tuân thủ ba nguyên tắc của đạo dữơng sinh đó là :  
   
Thứ nhất “ nên ăn chớ gấp” mọi việc không nên vội vàng, nên phòng xa chỗ để xoay sở, tục ngữ có câu “ ăn nhanh dễ đánh vỡ bát” chính là ý này . Hơn nữa hễ làm việc nếu quá gấp, do đó mà sơ suất, làm việc ngược lại không được viên mãn .  
   
Thứ hai “ Bình tĩnh ngay thẳng” học tập khống chế tình cảm bản thân, không nên do không vừa ý, mà tức giận . Tức giận không thể thay đổi được sự thực, ngược lại có thể ảnh hưởng đến suy nghĩ mà mất đi cơ hội nên làm việc không có tác dụng.  
   
Thứ ba “ an phận chớ vọng” không nên miễn cưỡng tự mình làm những việc không đủ năng lực, chuyên tâm, làm việc của bản thân không nên làm những việc vô can dẫn đến nhiều phiền não . Không phiền não sẽ có thể ngủ được an giấc, ngủ được an giấc thì tinh thần sảng khoái, tinh thần sảng khoái thì vô lo, thì trường thọ tự nhiên đến.  
   
Giữ đúng ba nguyên tắc này sẽ giúp cho trẻ mãi không già khiến cho bạn vui vẻ khỏe mạnh.  
   
Đi qua một ngôi chùa nhìn thấy một tờ giấc dán trên tường nhắc nhở mọi người nên làm theo :  
1/ Ăn ít thịt nhiều rau  
2/ Ăn muối ít nhiều dấm  
3/ Ăn ít đường nhiều quả  
4/ Mặc ít tắm nhiều  
5/ Đi xe ít, đi bộ nhiều  
6/ Ăn ít nhai nhiều  
7/ Phiền não ít ngủ nhiều  
8/ Giận ít cười nhiều  
9/ Nói ít làm nhiều  
10/ Tham ít bố thí nhiều  
Đạo ở trên đều rất rõ ràng, tuy không hiểu một sớm một chiều là có thể làm đựơc,chỉ cần chúng ta khi bình thường hay chú ý những chi tiết nhỏ trong cuộc sống , tự nhiên sẽ có được lợi ích .

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Ai là thằng ngốc**

“Ngừơi ta có buồn vui ly hợp, trăng có khi tròn khi khuyết, việc đời khó có thể vẹn toàn” Mấy câu thơ này cơ hồ ai ai cũng có thể thuận mồm nói ra, mà cũng có thể đều hiểu rõ ý nghĩa của câu thơ này, nhưng thực khi bản thân mình gặp phải việc phát sinh, nội tâm ngược lại thường không thể buông xả, rơi vào trong ngõ cụt, biết rõ tranh chấp đều là vô dụng cũng không có cách nào khống chế được tình cảm của mình .  
   
Trong Phật giáo có một câu chuyện là : Trước kia có một gia đình, người chồng bị bệnh qua đời, vợ của anh ta nuối tiếc tình cảm ân ái của hai vợ chồng, trong lòng vô cùng đau xót. Tuy nhiên, chồng của cô ta đã bị chôn vùi sau nấm mộ nhưng cô ta vẫn ngày ngày nấu một nồi cơm canh, bê ra trước mộ cúng chồng.  
   
Cô ta lần nào ra mộ đều đau đớn khóc than với bản thân và nói : “ Anh yêu quý anh ăn một chút đi”  
   
Ngày nào , cô ta cũng làm như vậy, khóc đến cạn nước mắt, cũng chẳng thiết làm lụng , cũng không còn muốn sống, toàn bộ thời gian đều dành cho việc cúng chồng, không lâu sau gia sản cũng dần dần tiêu hết.  
   
Người trong thôn xem thấy khó coi, thế là ...  
   
Có một đứa trẻ chăn trâu tìm được một đầu con trâu đã chết, xách đến đặt trên mộ, nhìn thấy người phụ nữ lại cúng tế, bèn cầm rất nhiều cỏ non, đặt trước mặt con trâu, lớn tiếng than khóc và nói :  
   
“Trâu yêu quý ơi, mày tỉnh lại ăn một chút đi nhé”  
   
Người phụ nữ nghe thấy bèn nói với người chăn súc vật : “Mày là con cái nhà ai, trâu đã chết rồi , làm sao có thể sống lại được, mày mau về nhà nói với bố mẹ mày đi! ở đây ra sức khóc phỏng có tác dụng gì, thực là đứa trẻ ngốc nghếch”  
   
Đứa trẻ đó bèn trả lời : “ Tôi mới không phải là ngốc, tôi ở đây khóc nhiều một chút không biết chừng nó có thể sống lại, mà chồng của bà chết đã lâu, bà còn ngày ngày nấu bao nhiêu là đồ ăn thức uống cho ông ta, bà mới là đồ ngốc.”  
   
Người phụ nữ nghe thấy giật mình tỉnh ngộ, bất giác cừơi to cảm thấy mình thực là đồ ngu, từ đó, ngày ngày không còn cúng chồng như xưa nữa.

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Một ngày không làm một ngày không ăn**

Thiền sư Bách Thượng khi còn thanh niên cho tới ngày cuối cùng than thiền để hóa thân, mỗi một ngày không có ngoại lệ đều cùng lao động với các tăng chúng, không khi nào giáng đoạn .  
   
Khi về già, mọi người thấy ông tuổi cao, mỗi ngày leo núi làm việc vất vả, vì quan tâm đến sức khỏe của ông, ,mọi người đề nghị không cho ông tiếp tục tham gia lao động, hy vọng ông có thể an tâm thoải mái đi an hưởng tuổi già, thế là mọi người đem các dụng cụ làm việc của ông giấu đi, để ông tìm không thấy chúng tự nhiên sẽ không thể làm việc.  
   
Bách Thượng thiền sư đương nhiên biết ý tốt của mọi người, ông vẫn kiên trì muốn cùng mọi người làm việc, nhưng mọi người không chỉ cho ông chỗ cất giấu dụng cụ làm việc, thế là ông ta bắt đầu nhịn ăn. Bởi vì ông tuổi đã cao, đương nhiên không ăn đối với sức khỏe tuổi già sẽ ảnh hưởng rất lớn, ngày thứ hai mọi người đành phải đem công cụ làm việc ra đưa ông để cùng với họ tham gia làm việc, khi này thiền sư Bách Thượng mới ăn uống trở lại. Đó là câu chuyện nổi tiếng “ Một ngày không làm một ngày không ăn” của thiền sư Bách Thượng.  
   
Cách suy nghĩ một ngày không làm một ngày không ăn mang lại ảnh hưởng rất sâu sắc của thiền tông trên thế giới.  
   
Một đời của con người không thể tách rời quần chúng mà tự sống độc lập, chỉ có cùng sinh hoạt với mọi người, quan tâm đến người khác, ngưới khác cũng quan tâm mình, cuộc sống mới có thể được hạnh phúc tràn đầy, mà loại người chỉ chăm lo đến bản thân, cách nhìn bó hẹp chỉ quét tuyết trước cửa nhà mình là điều không nên làm.  
   
Cách nghĩ không nên làm nhất đó là : Trong mỗi trường hợp,mỗi người đều có ý nghĩ khác nhau, không muốn bản thân hòa nhập thành một khối trong tập thể.  
   
Trong xã hội lại càng như vậy, như vấn đề giao thông. Trên đường cao tốc, mọi người đều thứ tự lái theo nhau thì nó sẽ thông suốt không trở ngại, nhưng chỉ cần một người coi thường hoặc sơ ý lái xe không đúng quy định hoặc cố ý vượt xe, sẽ gây nên tai nạn giao thông. Tạm thời không bàn đến tổn thất và thương vong của tai nạn giao thông, nhưng tai nạn giao thông có thể dẫn đến và tất nhiên làm mất thời gian, mang lại cho mọi người rất nhiều phiền toái.  
   
Trong gia đình, con cái thường có khi đột nhiên nói với bố mẹ : “ Bắt đầu từ ngày mai mỗi sáng con thường dậy chạy, đến giờ nhờ mẹ gọi con” Tâm lý đã muốn dậy sớm để chạy, quyết tâm này cũng rất tốt nhưng cũng rất khó. Nhưng tại sao trên hành động lại không tự mình dậy sớm mà lại làm phiền mẹ gọi dậy ? nếu như đến giờ bà mẹ quên không gọi mình dậy có phải là thêm lời trách, mựon cớ đùn đẩy. Người ta làm việc không thể vun vén ở lời nói, bình thường phải tự đặt ra các hình thức quy định . nhưng trên thực tế ngược lại ngay đến nghị lực dậy sớm cũng không có , ngày mai qua đi một cuộc đời cũng ít đi một ngày, hôm nay là việc  hôm nay phải làm chỉ có ý chí kiên cường kiên trì quyết tâm :”Một ngày không làm . một ngày không ăn” mới có thể có được hạnh phúc mỹ mãn, vui vẻ thành công trong cuộc đời.

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Ngày ngày đều xem là ngày đẹp.**

Việc không như ý của người đời tại thế gian thừơng có đến tám chín phần, việc sinh lão bệnh tử khiến người đau khổ lại càng đau khổ, muốn tránh cũng không thoát khỏi.  
   
Do đó, các thiền sư cho rằng người ta muốn sống được an vui, vừa ý, hài lòng không bị cuâ thúc phiền nhiễu của thế sự , là cần để cho tâm linh của chúng ta lúc nào cũng như gió mát, trăng trong thanh tịnh thuần khiết, quét trừ hết thảy tạp niệm trong tâm, thản nhiên chấp nhận hết thảy nhữgn điều chưa biết trong cuộc sống.  
   
Thiền Sư Môn Vân có lời viết như thế nhân một đời đều là đi trong cầu danh lợi hư ảo, mà nói với ngừơi thế gian thế này :  
   
Nếu chẳng nhàn việc ở trong tâm,Ngày ngày đều xem là ngày đẹp.  
   
Người sống trên thế gian này, không thể không có ưu phiền khó khăn, cũng không thể việc việc đều thuận lợi. Chỉ cần bạn trong tâm không có vọng niệm, không chấp trước danh lợi, thản nhiên không oán không lo mà chấp nhận hết thảy, không dùng cách nhìn thế lực của bạn đi phân biệt vọng tưởng, không dụng tâm thế lực lợi hại được mất, trong lòng tồn giữ than h tịnh, có thể khiến cho mỗi một ngày trong tương lai được vui vẻ tự tại.  
   
Một ngày tốt đi qua, một ngày xấu lại đi qua, nếu dù được như vậy, tin tưởng ngày tốt so với ngày xấu lại được vui vẻ hơn, quan trọng là ở bản thân bạn nhìn thấy nó như thế nào .

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Một vị trà thiền**

Những năm gần đây do cuộc sống xã hội được nâng cao , thêm nữa thói quen uống trà lại phổ biến ở khắp nơi, khiến cho số ngừoi uống trà ngày càng nhiều thêm . Số người uống trà đương nhiên không ít, nhưng người hiểu được quan hệ giữa trà với thiền lại không được nhiều.  
   
Trà không những có thể giúp cho tinh thần bạn được sáng suốt , cũng có thể mượn trong thời gian pha trà rót nước, dẫn dắt tâm hồn của bạn dần dần được tốt đẹp, và bình tĩnh, tự nhiên đạt đến cảnh giới thiền tâm hòa đồng.  
   
Ở Nhật Bổn, Trà Tây thiền sư vốn biết sâu sắc ích lợi của trà đối với người , đặc sản trà từ trung quốc cùng với lượng lớn cây trà được trồng càng ngày càng phát triển, họ cho rằng trà ngon có thể tiêu trừ mệt mỏi, thúc đẩy nội tạng tiêu hóa, còn là một liều thuốc giúp cho tâm hồn thư thái thanh thản.  
   
Công việc kết thúc sau một ngày bận rộn, trong lòng khó tránh được mệt mỏi, lúc này pha một ấm trà hương thơm ngát,thay quần áo, ngồi tận hửơng dứơi gió đêm thanh nhẹ nhàng cùng với hương trà thoang thoảng bốc lên, nhấp một ngụm trà, thấy lòng sảng khoái, đó là cảnh giới thanh tịnh đó. Trong cuộc sống bận rộn, nếu như có nửa ngày nhàn rỗi, để tâm bình tĩnh an tịnh , thể nghiệm một lát đi quan sát thế giới, bạn có thể cảm thấy rằng trời đất vạn vật chỗ nào cũng đều có thiền cơ .  
   
Mà chỉ có tâm như vậy mới có thể khiến cho bạn xem lại thế giới này , xem lại tất cả sự vật đối đãi đã tiếp xúc, để bạn luôn luôn không ngừng có được suy nghĩ tư duy mới lại mở ra cho bạn tương lai của ngày mai tươi đẹp hơn .

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Cực lạc với địa ngục**

Cực lạc với địa ngục là hai nơi không giống nhau, đương nhiên mọi người đều muốn hướng về thế giới cực lạc mà sợ vào thế giới địa ngục . Trên sự thật, cực lạc và địa ngục đều cùng một nơi, chỉ có tâm xuất hiện ra sai khác không giống nhau mà thôi . Dưới đây là một câu chuyện ngụ ngôn có thể giúp ta hiểu rõ .  
   
Trước kia có một vị đại từ thiện, một hôm trong mộng được Diêm Vuơng dẫn đi tham quan địa ngục, trong địa ngục phát hiện mọi người đang tranh cãi nhau .Vốn là trong địa ngục, có một cái bàn lớn trên bàn bày một số món ăn, mỗ người trên tay cầm một cái thìa dài, do thìa quá dài không có cách nào đưa thức ăn vào mồm, mà dùng tay thì tay lại không với đựơc thức ăn, cho nên mỗi người đều đang nghĩ cách đưa thức ăn vào trong mồm hý hoáy với chiếc thìa trên tay . Nguyên nhân cảu việc tranh cãi chính là do thao tác chiếc thìa quá dài của đôi bên mà dẫn đến va chạm với nhau ,  
   
Tiếp theo ông ta lại lên tham quan thien đường, ông ta thấy thiên đường và địa ngục giống nhau, cũng có một chiếc bàn , thìa, trên bàn có đặt các món ăn . Không giống nhau là ở chỗ mọi người đều ăn uống vui vẻ với nhau, tại sao họ lại ăn uống như vậy ? Vốn là họ dùng thìa dài xúc thức ăn cho nhau, do đó mọi người đều có thể ăn được , không ai tranh chấp và gây khó dễ .  
   
Vị đại từ thiện sau khi nhìn thấy bỗng nhiên tỉnh ngộ, vốn thiên đừong và địa ngục không sai biệt, mà sai biệt chính là ở tâm của mỗi người .  
   
Một lòng hướng thiện có thể khiến cho địa ngục hóa thiên đường, ngược lại, một lòng tự tư tự lợi có thể khiến cho thiên đường cực lạc yên vui biến thành địa ngục đau khổ .  
   
Thiên đường làm gì có ? Trong tâm địa ngục làm gì có ? Thiên đường địa ngục đều ở ảo ảnh biến hóa của tâm mà thôi .

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Thuyết giáo đối với người kiệt xỉ**

Có một người kiệt xỉ, đi đến đâu cũng đòi chiếm lợi thế, ngay một chút tiền cũng không muốn tiêu, mà chỉ chuyên đi thu lợi về mình.  
   
Một hôm vợ của ông ta bị ốm, ông ta không dám bỏ tiền đi mời một ông thầy thuốc cao tay, bèn mời một vị đã xuất gia, hy vọng ông thay mình cầu khấn để bách bệnh tiêu trừ. Vị xuất gia đó sớm đã biết tiếng kiệt xỉ của người này, nhưng cũng không để bụng bèn cầu khấn cho ông ta.  
   
“Nam mô Bồ Tát ở trời xa! Nam Mô Bồ Tát nghe không thấy được tôi khấn cầu ...” Vị xuất gia ấy mặc sức tụng niệm tùy ý.  
   
Người kiệt xỉ nghe thấy không chịu được, bèn ngắt lời ông ta:  
   
“ Ấy ngài tại sao lại toàn mời Bồ Tát ở phương xa? Bồ Tát ở đây không phải la 2gần và cũng linh nghiệm lắm sao?  
   
Người xuất gia nghe thấy anh ta nói như vậy, bèn ngừng tụng niệm nói:  
   
“ Thí chủ, người tại sao không biết! Bồ Tát gần đây đều biết ngài kiệt xỉ, không tin nguyện lực của ngài, mà Bồ Tát ở phương xa không biết ngài kiệt xỉ, do vậy có thể tin nguyện lực của ngài và cũng vì tránh để Bồ Tát trách móc , mà nói những lời vọng ngữ”.

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Tâm như hư không**

Mọi ngừơi thường thường có thể đem định nghĩa của bốn chữ “Khẳng định tự ta”, hiểu lầm cho rằng tiếng vỗ tay của người khác , dùng tiếng vỗ tay của người khác để khẳng định mình , Kỳ thực, dùng tiếng vỗ tay của người khác lại khẳng định mình trên thế gian này quả thật không ít  
   
Cũng chính tâm trạng này đều là một số vấn đề quan tâm của mọi người đối với tôi tốt, ai tôn trọng tôi ? Khi tính toán tình cảm cũng là tính toán danh lợi, cả ngày đều xoay quanh vấn đề này .  
   
Đường Dung Tôn là một tín đồ Phật giáo, một lần khi tham gia pháp hội, hỏi Nam Dương Tuệ Trung một số vấn đề nhưng tuệ Trung thiền sư ngược  lại không vì ông ta là một quốc vương cao quý mà đón tiếp đặc biệt, mà vẫn theo như phép ăn mặc bình thường đón tiếp, ánh mắt cũng không thèm nhìn xem.  
   
Dung Tông nhìn thấy , cố ý dùng lời tức giận nói với thiền sư : “Ta đường đường là Thiên Tử đại Đường , vua của một nước khi đến lễ Phật , ngươi tại sao đến ngay ánh mắt cũng không xem ta ra gì ?”  
   
Tuệ Trung thiền sư không thèm trả lời mà ngược lại hỏi ông ta :  
   
“Hoàng Thượng đã nhìn thấy qua hư không chưa ?  
   
Đương nhiên nhìn thấy, Dung Tông trả lời .  
   
Hư không đã nhìn thấy qua ngài ? thiền sư hỏi .  
   
Dung Tông nghe lời nói vô ngon đối lại, phán đối quốc vương nên càng thêm bội phục.  
   
Pháp thân chân lý như hư không rộng lớn, cả ngày hư không cần người nịnh hót , khẳng định, so sánh, còn hư không nào thèm để ý qua đến bạn .

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Một niệm, vạn niệm**

Trong định nghĩa số học, một đúng là một, tuyệt đối không thể bằng hai, cũng không thể bằng ba hoặc là các số khác .  
   
Nhưng khi lấy quan điểm của thiền sư ra xem, thì lại không giống nhau, một không chỉ là một, cũng bằng một trăm, một nghìn, một vạn, thậm chí bằng tất cả các số tự nhiên hiện có, cũng là có vô hạn lượng, bao dung hết vô hạn lượng .  
 Một niệm là vạn niệm, vạn niệm tức là một niệm . Niệm niệm không ngừng, không ngừng niệm niệm..  
   
Lấy thời gian mà nói một niệm tức là vạn năm, lấy vật chất mà nói, một vật tức là vạn vật, trên cơ bản vật chất của hai cái đó là hỗ trợ qua lại lẫn nhau .  
   
Trước vũ trụ vạn vật, không có gì so với cái rộng của tâm. Phong phú của tâm. Cũng không có so với vũ trụ rộng lớn bao la, tức là khiến cho cái thân nội trong gian phòng tự tạo nho nhỏ, cũng không thể gò bó đối với tâm. Tâm của bạn cũng không thể tùy ý buông thả, vựơt qua sông núi vạn dặm tùy theo ý muốn .  
   
Do đó, cẩn thận chớ coi thường một niệm này, một niệm tức là vạn niệm, vạn niệm cũng giống như một cái niệm trong tâm .

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Khi ngồi nhìn mây bay**

Đến chỗ nước tận cùng  
Ngồi nhìn mây đang bay  
   
Đây là 2 câu thơ mọi người đều có thể nói là thơ hay, nhưng cũng là bài thơ thiền rất có ý vị thiền .  
   
Mọi người trên thế giới đều luôn vì ý tưởng tiền đồ của mình mà đấu tranh, toàn tâm toàn ý không ngừng hướng tới mục tiêu phấn đấu trong một thời gian dài không nghỉ ngơi, thường khiến cho con người ta cảm thấy mệt mỏi, ảo tưởng đã bị hiện thực trả lời, cái tâm nhận biết đã trở về già mà mệt mỏi,  
   
Khi đến mỗi một nơi tham quan, nghe nói nơi đó phong cảnh rất đẹp thì cố gắng đi đến cho bằng được, hy vọng có thể đến sớm một chút, được thưởng thức phong cảnh mê người, Kỳ thực khi bạn mệt, tìm một nơi ngồi xuống, hút một hơi thuốc , chú ý nhìn lại con đường đã đi, khi này, bạn có thể phát hiện ra vốn là cảnh quan ở đây cũng rất đẹp, hà tất tại sao phải lặn lội ngược xuôi .  
   
Phật giáo nói : Khi buông tâm xuống tức là Bồ Đề” Khi bạn buông tâm trong giây phút, tâm của bạn sẽ hiển nhiên mở rộng, hết thảy ánh sáng hiện ra linh diệu vô cùng .  
   
Khi bạn làm việc mệt nhọc, sao không dừng lại nghỉ ngơi, ngẩng đầu xem trên trời mây trắng bay , cảm thụ những phút giây thư thái thanh thản .  
   
Khi bạn nghỉ ngơi đã đủ, bạn có thể phát hiện ra tinh thần, tình cảm của bạn lúc này tựa hồ lại linh diệu hơn xưa, mà vốn trước cảm thấy sự khó khăn bao nhiêu hình như đã dễ dàng đi rất nhiều .

**Thích Tụng Khang & Đào Văn Học**

Lời thiền trong cuộc sống

**Ưng võ trụ nhi sinh kỳ tâm**

"Ưng võ trụ nhi sinh kỳ tâm"là trong kinh Đại Thừa< Kinh Kim Cương >Lục Tổ Huệ Năng khi còn trẻ trên đường đi bán củi,vô tình nghe thấy một vị khách tụng kinh,khi nghe thấy "ưng vô trụ ,nhị sinh ky tâm"mà chấn động thâm tâm,đi tìm ngũ tổ Hòang Nhẫn thiền sư để tập thiền.  
      " Trụ " là chấp trước,trở ngại.  
      " Tâm " là thanh tịnh trong sáng.là tâm đại ngộ  
    " Ưng vô trụ nhi sinh kỳ tâm" ý nghĩa của câu này là bảo chúng ta không nên để tâm trì trệ ở một chổ ,hoặc chấp trước vướng mắc vào sự việc ,nên tự tại bao trùm khắp hư không ,từ đó về sau mới phát sinh ra tâm đại ngộ thanh tịnh trong sáng.  
       Tâm bị giới hạn khi không có cáh gì nhìn rõ toàn diện,người dục niệm nếu nhất thời mà chấp trước vào một điểm chỉ mang lại phiền nảo mà thôi.không có cách gì có thể được trí tuệ,từ đó mà nhìn nhận ra thế giói này.  
      Khi " vô sở trụ " tâm có thể phóng to và thu nhỏ vô hạn ,hòan toàn đều do bản thân khống chế,có thể từ như hạt cải đi xem thế giới ,cũng có thể lấy núi Tu di giấu trong đó,có thể tung hòang cổ kim, có thể với trời đất hợp nhất,mà vân du biển hồ trời cao,như vậy người đời không thể không khoái lạc sao.

Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.  
Nguồn: http://vnthuquan.net  
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.  
Đánh máy: Băng Nguyệt & CTT  
Nguồn: Băng Nguyệt - VNthuquan - Thư viện Online  
Được bạn: Ct.Ly đưa lên  
vào ngày: 11 tháng 9 năm 2008