

Cách sống tự tại

Đố kỵ là tâm hẹp hòi, khó chịu, bức bối khi thấy người khác hơn mình, là tác nhân gây buồn phiền, khiến cuộc sống ta luôn khổ não. Thế gian hơn thua nhau từng chút, người mới học đạo hơn thua, đố kỵ cũng là chuyện thường.

Sống sao không then lòng

Đời người quá ngắn ngủi, sống hôm nay đâu biết chết ngày mai, thay vì hờn giận hãy sống sao cho ý nghĩa một chút.

Đời người quá ngắn ngủi, sống hôm nay đâu biết chết ngày mai, thay vì hờn giận hãy sống sao cho ý nghĩa một chút.

“Một thời Phật ở nước Xá-Vệ, rừng Kỳ-Đà, vườn ông Cấp Cô Độc. Bấy giờ Thế Tôn bảo các thầy Tỳ-Kheo;

Ta ở trong đây, không thấy một pháp nào mau đưa đến hoại diệt như là ganh ghét, đố kỵ phạm hạnh. Thế nên, các thầy Tỳ-Kheo! Hãy tu hành từ nhẫn, thân hành từ, miệng hành từ, ý hành từ. Như thế, các thầy Tỳ-Kheo hãy học điều này!

Bấy giờ các thầy Tỳ-Kheo nghe Phật dạy xong, vui vẻ vâng làm”.

(Kinh Tăng nhất A-Hàm, tập 1, phẩm 12. Nhập đạo, VNCPVN ấn hành, 1997)

Từ Nhẫn, nói đầy đủ là từ bi, nhẫn nại.

Từ là cho đi niềm vui, trong tinh thần “vô duyên đại từ”, nghĩa là không những mang đến niềm vui cho người thương yêu mình, cho cả những ai gây nghịch duyên cho mình, mình vẫn không giận, vẫn ôm ấp che chở yêu thương họ. Họ vui mình cũng vui, buồn mình cũng buồn. Xa hơn nữa là không phân biệt đẳng cấp chủng loại.

Bi là diệt trừ khổ não “đồng thể đại bi” là xem nỗi khổ của chúng sanh như nỗi khổ của mình, “thương người như thể thương thân” rộng ra cho đến mọi người, mọi loài, hữu duyên hay vô duyên.

Nhẫn nại là nhẫn với những xung đột trong tự thân, và những trái duyên, nghịch cảnh bên ngoài đưa đến. Vì đó là dinh dưỡng, là động lực, là bài học giúp ta mau trưởng thành.

Im lặng hùng tráng

Người thực hành Từ Nhẫn, thân từ, khẩu từ, ý từ luôn ngủ được an lành, yên vui mọi lúc, mọi nơi, ai cũng thấy mến yêu, tâm sân hận dần dần tan biến, lúc sống an vui, chết thác sanh về cảnh an lành.

Thế nhưng gặp cảnh trái duyên nghịch lòng ta phải làm sao.

Gặp người có những lời nói không dễ thương, hãy quán xét về sự dễ thương, tốt đẹp của tự thân họ, họ nói vậy nhưng thân và ý họ không như vậy, tốt bụng lắm. Nếu một người thân và khẩu đều không dễ thương, hãy quán về tâm ý của họ không có xấu ác...

Thay vì buồn tức, phiền não, đố kỵ, hơn thua, ta hãy tu tập thân, khẩu, ý, từ nhẫn, đón nhận, tán thán, cung kính, gọi khen, ngưỡng mộ sự thành công của người khác sẽ giúp tâm ta bình thản. Lấy cái tốt của người khác để làm gương sẽ khiến ta dễ dàng phấn đấu mà không có sự căm phẫn. Đố kỵ chỉ làm lòng người thêm dơ bẩn, nhỏ nòi, thậm chí vì đố kỵ con người có thể biến chất, trở thành người luôn làm chuyện xấu xa mà đôi khi chính bản thân mình cũng không ngờ tới.

Hoặc giả mình cũng có thể nghĩ;

Người ấy không có ác ý, chỉ là vụng dại thôi.

Người ấy quá khổ đau nên không tự chủ được và nổi khổ tràn ra ngoài bằng những lời nói, việc làm không dễ thương.

Đời người quá ngắn ngủi, sống hôm nay đâu biết chết ngày mai, thay vì hờn giận hãy sống sao cho ý nghĩa một chút.

Lấy năm giới làm chuẩn mực là thước đo, là lý tưởng sống cho mình.

Lấy năm giới làm chuẩn mực là thước đo, là lý tưởng sống cho mình.

Ghi nhớ điểm tốt của người hơn là mãi nhớ lỗi lầm, rồi ôm trái tim oán giận đau khổ lây lất trong đời. Ghi nhớ những tốt đẹp của người giúp ta lúc nào cũng tràn đầy lòng cảm ơn. Biết đâu mình trở thành người hạnh phúc nhất thế gian? Như vậy, sao chúng ta không lưu lại những điều tốt đẹp của người. Học cách tha thứ. Càng tha thứ, càng nhẹ nhõm, càng hạnh phúc, càng dễ thương. Khi ta bất mãn, hãy nghĩ đến những người nghèo khổ, kém may mắn hơn ta. So với người đau bệnh, hạnh phúc của ta sống khỏe mạnh. So với người đã khuất, hạnh phúc của ta là đang còn sống. Luôn biết nhìn xuống để cảm nhận, trân quý những gì ta đang có.

Khi ta cảm thấy không vui, hãy tự hỏi rằng nếu ngày mai mình không còn sống được nữa, thì mình có cần phải so đo hơn thua, hờn giận trách móc không? Mình sẽ sống vui hay dẫn vật... Nghĩ kỹ rồi, ta sẽ không buồn nữa. Khi ta tức giận hãy nghĩ rằng liệu có cần phải khổ tâm vì một người không đáng hay không.

Khi thấy người tình của mình nói chuyện vui vẻ bên người khác thay vì phùng mang, trợn mắt, tức điên cả lên, hãy uống một ngụm nước đỡ khát, nấu một tô hủ tiếu thật ngon rồi tự thưởng thức, hoặc giả ghé vào tiệm làm

tóc, làm cho mình một kiểu thật đẹp. Hãy làm những gì mình thích. Luôn biết tận hưởng cuộc sống. Ăn ngon, ngủ ngon, biết cách tiêu tiền.

“Xưa vị lai, và nay

Đâu có sự kiện này

Người hoàn toàn bị chê

Người trọn vẹn được khen.”

(Kinh Pháp Cú, phẩm Phần Nộ)

Bí quyết để sống hạnh phúc trong từng phút giây

Bất luận bạn sống thời đại nào, xã hội nào, bạn sống tốt sống thế nào, cũng sẽ có người khen – kẻ chê. Dù bạn thành công ra sao, người ta cũng sẽ bình phẩm đánh giá. Đúng – sai, phải – trái, tốt – xấu... là những cặp phạm trù đối đãi, do chúng ta đứng ở mỗi góc nhìn khác nhau, lập trường khác nhau, hoàn cảnh khác nhau, nhận thức khác nhau, nên có sai biệt. Hoa có trăm dáng nghìn kiểu nhưng vẫn khoe sắc tỏa hương, dưng tặng làm đẹp cho đời mà không ngăn ngại, sống ở đời mỗi người mỗi phong cách là chuyện thường tình, sao không nâng đỡ dìu dắt nhau đi lên, hạ thấp nhau để được gì? Nếu cảm thấy xứng đáng thì trân trọng, hạnh phúc thì giữ gìn. Để lay động ngàn trái tim hay quản lý miệng lưỡi thiên hạ, tất nhiên không hề dễ dàng. Thay vì cứ mãi nhìn lỗi người, sửa lỗi người, hãy tự hoàn thiện bản thân mình trước. Lấy năm giới làm chuẩn mực là thước đo, là lý tưởng sống cho mình.

Bệnh từ miệng vào, họa cũng từ miệng mà ra, so đo nhiều lại tổn hại tinh thần, vừa hại mình lại khổ người, kết quả khổ cả hai, hao tâm tổn sức. Thế nên, là người học Phật hãy khéo giữ thân, khẩu, ý cho thật từ nhẫn thì ở đâu, gặp bất cứ hoàn cảnh nào cũng an nhiên, tự tại.

Tâm Thủ