

Hơi thở làm nên chất liệu sống

Thiền là biết cách điều hòa hơi thở, thở vô ta biết ta đang thở vô, thở ra ta biết ta đang thở ra, bao nhiêu tâm niệm phải quấy, tốt xấu, đúng sai tự nhiên bị tan hòa vào hơi thở, do ta làm chủ được vọng niệm. Chính vì vậy, hơi thở làm nên chất liệu sống, giúp ta chuyển hóa những thói hư tật xấu mà sống đời bình yên, hạnh phúc.

Phật dạy: Thân và Tâm luôn có mối quan hệ mật thiết không thể tách rời nhau. Thiền là một nguồn năng lượng dồi dào nhưng lại không tốn kém tiền bạc mà còn giúp con người có được trí tuệ sáng suốt và một thân thể khỏe mạnh. Ngoài ra, Thiền cũng có khả năng chữa được rất nhiều bệnh tật mà nhiều khi y học hiện đại phải bó tay.

Thiền còn có khả năng thanh lọc thân và tâm, đem đến cho con người sự sáng suốt, thông minh, lanh lợi, nhạy bén, trí nhớ, sắc đẹp, chống lão hóa,... để họ có một đời sống an vui hạnh phúc, bằng tình người trong cuộc sống. Vì thân và tâm là một sợi dây vô hình không thể tách rời nhau, nếu tâm bị nhiễm bệnh nặng thì thân làm sao khỏe mạnh lâu dài được.

Trong tâm của mỗi người luôn luôn tồn tại những tâm niệm thiện và ác. Tâm niệm thiện như: tâm từ bi hỷ xả, khoan dung, độ lượng, giúp đỡ sẻ chia, khiêm tốn,... Một tâm trong sáng, sâu lắng,... cũng làm cho thân của ta trang nghiêm, quý phái, đẹp đẽ hơn rất nhiều. Ngược lại, những tâm niệm xấu ác như: tham, sân, si, ganh ghét, tật đố, chấp trước, phiền não, hận thù, kích động, hủy diệt,... làm cho đầu óc căng thẳng,... làm cho thân uế oải, mệt mỏi, mất năng lực đề kháng, nên cơ thể suy yếu, dễ sinh nhiều bệnh tật.

Thiền là biết cách điều hòa hơi thở, thở vô ta biết ta đang thở vô, thở ra ta biết ta đang thở ra, bao nhiêu tâm niệm phải quấy, tốt xấu, đúng sai tự nhiên bị tan hòa vào hơi thở, do ta làm chủ được vọng niệm. Chính vì vậy, hơi thở làm nên chất liệu sống, giúp ta chuyển hóa những thói hư tật xấu mà sống đời bình yên, hạnh phúc.

Tóm lại, người Phật tử tại gia đã có một đời sống ổn định về vật chất, kể đến là phải biết cách điều hòa thân, tâm. Thân và tâm liên quan mật thiết với nhau, chúng không thể tách rời nhau, thân khỏe mạnh và hoạt động lợi ích cho nhiều người thì tâm mới dễ dàng an định, không bị phiền muộn khổ đau chi phối.

Chấp tâm suy tư nghĩ tưởng là thật nên mọi người tranh đấu giết hại lẫn nhau Do vô minh mà sinh ra vọng động. Do có vọng động mà sinh ra vọng thức. Do có vọng thức mà sinh ra phân biệt có đủ thứ ta, người, chúng sinh. Do có

sự phân biệt ta người, mà sinh ra xúc chạm. Do có sự xúc chạm mà sinh ra cảm thọ. Do có cảm thọ mà sinh ra tham ái, luyến tiếc, và từ đó bám víu, dính mắc vào sự hiện hữu của nó, nên sống chết, khổ não, ưu sầu, buồn lo đủ thứ. Phật dạy ngay nơi thân vô thường đó có tính biết thanh tịnh sáng suốt, nương nơi mắt thì thấy biết rõ ràng không lầm lẫn, sự vật như thế nào thì biết rõ như thế đó. Có vật thì thấy có vật, không vật thì thấy không vật vì tính biết ấy vẫn thường hiện hữu đâu có vắng thiếu bao giờ? Tai mũi lưỡi thân ý cũng lại như thế.

Còn tâm suy tư nghĩ tưởng, hết nhớ chuyện này đến nhớ chuyện kia, không lúc nào dừng nghĩ. Khi thì nghĩ tốt, lúc thì nghĩ xấu, có khi thì hiền như nai tơ, có lúc thì lại dữ như cọp sói. Như người có chút ít công phu do kiên trì, bền bỉ, biết cách buông xả vọng niệm, nên có khi ngưng bật mọi suy nghĩ. Vậy lúc đó chẳng lẽ mất mình hay sao? Tuy không có suy nghĩ phân biệt, nhưng vẫn thấy, vẫn nghe rõ ràng từng hình sắc, âm thanh. Mắt vẫn thấy hình ảnh sự vật, tai nghe thấu suốt mọi âm thanh lớn nhỏ, trời nắng thì biết nóng, gió thổi đến thì biết mát. Vậy ngay khi đó là ai biết?

TIỀN BẠC LÀM KHÔNG CHÂN CHÍNH BỊ 5 NHÀ CUỐN TRÔI TRONG HIỆN TẠI HOẶC MAI SAU

Tiền bạc nếu làm ra không chân chính thường hay bị năm nhà cuốn trôi: lũ lụt, hỏa hoạn, trộm cướp, bị vua quan tịch thu và con cái bất hiếu phá sản. Nhà lũ lụt: Chiến tranh, thiên tai, sóng thần, động đất, hạn hán, lũ lụt thường xuyên xảy ra trên thế gian này. Nó đã tàn phá tài sản, vật chất của con người dưới mọi hình thức, bởi do nhân xấu mà ta đã gieo tạo từ vô thủy kiếp đến nay.

Nói đến lũ lụt, đất nước Việt Nam ta năm nào cũng có, nhiều nhất là hai tỉnh miền Trung, Bắc, luôn gây thiệt hại về tài sản và mất mát con người. Trong những tình huống như vậy, ai mà không ngậm ngùi, thương xót với sự mất mát, đau thương đó. Nhiều người không hiểu nên cho rằng số trời đã định, hay ông trời đang trừng phạt. Chúng ta cần phải hiểu cho rõ ràng thấu đáo, ông trời ở đây là chỉ cho luật nhân quả đang vận hành theo nguyên lý duyên khởi.

Ta khai thác tàn phá thiên nhiên một cách bừa bãi, nên tạo ra sự mất cân đối, và ai làm như vậy thì sẽ bị gió nghiệp cuốn vào vòng quỷ đạo đó mà chịu quả báo, cho nên có người bị, có người không. Thậm chí, có nhiều người đến sáu mươi bảy tuổi mới xây cất được căn nhà khang trang, tậu được miếng vườn

nho nhỏ để an hưởng tuổi già. Đùng một cái, một trận lũ xảy ra cuốn trôi hết tất cả, nên cuối cùng tay trắng vẫn hoàn trắng tay.

Sự mất mát đau thương đó ai mà không buồn khổ, kể tin theo truyền thống có ông trời tạo ra thì chấp nhận số phận đã an bài mà oán trách đấng tối cao. Người tin sâu nhân quả thì ngay nơi mất mát đó, họ cố gắng nhiều hơn để làm các việc có lợi ích cho nhân loại. Do đó, không có chuyện gì đương nhiên khi không mà xảy ra, mọi thứ đều có nguyên nhân tốt xấu của nó. Hiểu được như vậy rồi thì ta sẽ cố gắng tránh xa những việc làm xấu ác mà hay làm các việc thiện lành, tốt đẹp.

Nhà hỏa hoạn: Tất cả mọi tai nạn hầu như đều do con người gây ra. Trong sự vô ý tình cờ hay trong lúc giận dữ, ta có thể hủy phá hết tất cả. Lũ lụt hay hỏa hoạn là những tai nạn bất ngờ chỉ trong chớp mắt cuốn trôi tất cả, hoặc thiêu rụi sạch sành sanh.

Mọi việc xảy ra không có gì là đương nhiên khi không, hay ngẫu nhiên, tất cả đều có nguyên nhân sâu xa của nó. Trong quá khứ, ta có thể phá hủy thiên nhiên, khai thác tài nguyên quá mức, hoặc vô tình làm cháy sạch tài sản của người khác. Nói cho rõ hơn, nhân vô tình có quả vô tình, nhân gian tham trộm cướp thì bị mất mát trở lại theo sự diễn biến của nhân quả.

Nhà trộm cướp: Kẻ ăn không ngồi rồi, lười biếng lao động, ham thích hưởng thụ nhiều, nên dễ sinh tâm trộm cướp, lường gạt của người khác. Trộm là lén lấy, cướp là công khai giành giật lấy. Phạm vào tội trộm thì nhẹ hơn, một cái là lén lấy vì còn sợ người khác thấy. Còn cướp là hiên ngang công khai lấy trước mặt mọi người, dùng thế lực trấn lột, và có sự đe dọa, hoặc lợi dụng quyền thế để bắt buộc người đưa.

Xã hội lúc nào cũng lên án hai hành động này, và có luật pháp hăn hòi để xử phạt. Nguyên nhân chính để xảy ra tệ nạn xã hội này là do lòng tham của con người. Từ lòng tham đó, con người muốn ăn không ngồi rồi để hưởng thụ, do quan niệm chết là hết, không có nhân quả, nghiệp báo. Một số người vì suy nghĩ lầm lẫn như vậy nên suốt cả cuộc đời rơi vào vòng tệ nạn xã hội, nhẹ thì nghèo cùng khổ, nặng thì tù tội, bệnh tật, chết yếu.

Nhà vua quan tịch thu: Thời phong kiến độc tôn, vua là trên hết, thay trời trị vì thiên hạ, nên có quyền sinh sát trong tay. Khi làm vua thì theo tập cấp cha truyền con nối, được quyền ăn trên ngồi trước hưởng thụ mọi nhu cầu tối cao theo ý muốn riêng tư của mình.

Ngày xưa, có những luật lệ lạ đời, không có con trai kế thừa thì khi chết đi, gia sản phải được sung vào công quỹ của nhà vua. Hoặc một người làm sai bị

tịch biên tài sản, và nặng hơn thì chu di cả ba họ theo cách diệt cỏ phải diệt tận gốc. Nếu ta không gian tham, trộm cướp, lường gạt của người khác bằng nhiều hình thức, thì làm gì ta bị vua quan tịch thu hoặc chế tài.

Thế giới con người ngày nay tuy không còn chế độ phong kiến vua quan như xưa kia nữa, nhưng luật pháp vẫn có điều lệ rõ ràng, ai có công thì thưởng, ai có tội thì trừng. Tuy nhiên, vẫn có những người không phạm tội, nhưng mà tình ngay lý gian, hoặc do thiếu trách nhiệm, nên phải bị tù tội và chịu bồi thường tiền bạc. Những trường hợp oan nghiệt như vậy là do quả xấu của quá khứ còn sót lại, nay hội đủ nhân duyên đến hồi phải trả.

Nhà con cái bất hiếu phá sản: Trong các sự mất mát đau thương của nghiệp trộm cướp, bị con cái bất hiếu, phá sản là nặng nề nhất. Bởi vì cha mẹ nào mà lại không thương con cái của mình, chính vì lẽ đó mà có nhiều gia đình phải tán gia bại sản, chịu tù tội và khổ sở vì con cái.

Nhiều khi cha mẹ vì quá thương con nên chiều chuộng, cấp dưỡng quá mức mỗi khi có yêu cầu.

Cha mẹ vì mãi mê lo công danh sự nghiệp, buôn bán làm ăn, nên không cần quan tâm, chăm sóc, con cái muốn gì được nấy. Thực tế trong cuộc sống, có rất nhiều gia đình cha mẹ làm lụng nhọc nhằn vất vả cả đời, vì thương con không đúng cách mà phải chịu cảnh tan nhà, nát cửa, khổ đau, nghèo đói.

Tóm lại, tiền bạc của cải làm ra không chân chính sẽ bị năm nhà cuốn trôi và phá sạch, nhưng nặng nề nhất là bị con cái bất hiếu phá sản. Cha mẹ vì thương con một cách mù quáng, chỉ biết làm ra tiền để chu cấp thôi, do đó làm cho con cái ỷ lại và lười biếng. Ai có thói quen như thế thì suốt cả cuộc đời chỉ báo cha, báo mẹ mà thôi, chẳng bao giờ thành công trong cuộc sống.

Thích Đạt Ma Phổ Giác