

Quán chiếu u hạnh phúc

Tác Giả: Saigon Echo số u t m

Thứ Hai, 21 Tháng 6 Năm 2010 08:41

Chúng ta thường đi tìm một cái gì bên ngoài để mang lại cho mình hạnh phúc như vật chất, nhà cửa, xe hơi, máy móc, tiền nghỉ, ... hoặc tình cảm gia đình, thân quyến, bạn bè, người yêu, ... hoặc danh vọng, địa vị, lý tưởng. Ta khát khao tìm kiếm vì tưởng mình nghèo nàn, thiếu thốn, tâm luôn phóng ra ngoài chấp theo trần cảnh. Trong kinh Pháp Hoa kể thí dụ địa cùng tử suốt đời đi ăn xin vì không biết trong túi mình có viên ngọc quý, đến khi được người bạn nhặt được thì ngỡ là ngọc rồi đem ra xài liền hết đối khách.

Bài quán chiếu dưới đây nhắc nhở chúng ta rằng hạnh phúc mà bạn đã có, chấp nhận lấy ra dùng là sẽ có hạnh phúc.

Sau đây là 7 điều quán chiếu hạnh phúc:

- 1/ Ta đang còn sống
- 2/ Ta có sức khỏe
- 3/ Ta có đủ sáu căn
- 4/ Ta có tự do
- 5/ Ta có tiền nghỉ vật chất
- 6/ Ta có tình thân ái
- 7/ Ta có sự hiểu biết

1/ Ta đang còn sống

Trên đời này quý nhất là sự sống. Tất cả sinh vật từ côn trùng, sâu bọ, thú vật cho đến con người, loài nào cũng tham sống sợ chết. Giữa sự bất kỳ phải chết thì ai cũng lo đi tìm tiền của, nghỉ ngơi thoải mái và sự nghiệp mà sống thì bạn sẽ là cái nào? Nếu ai cũng lo đi tìm tiền của, nghỉ ngơi thoải mái thì tiền của chết bỏ ỏ đâu sống an toàn, tiền nghỉ. Có nhiều người giàu sang sẵn sàng chi hết tiền của để cứu lấy mạng sống. Như thế thì thấy sự sống quý hơn tiền bạc, quý hơn gấp trăm ngàn, triệu ngàn lần. Ngay cả một tờ đô la cũng không mua nổi mạng sống khi bạn bệnh ung thư hay sida (aids). Vậy mà sáng nay một một tờ đô la còn sống, bạn có thấy mình hạnh phúc không?

Mỗi khi cảm thấy khổ đau, chán nản hay tuyệt vọng thì hãy nhớ lại ta đang còn sống đây. Còn sống thì còn tất cả.

2/ Ta có sức khỏe

Sống quý nhất trên đời, sức khỏe quý nhất trong sống. Có sức khỏe không có nghĩa là phải khỏe như thể sĩ thể vận hành mà chấp nhận không đau nhức, bệnh hoạn, không có bệnh tật kha, nan y, v.v... Nếu ai tránh khỏi bệnh tật, không bệnh này thì bệnh nọ. Bệnh này ngung thư hay sida phải có thuốc gì đau nhức morphine mới chịu nổi, nếu không thì đau đến rên siết như bệnh hành hình địa ngục, bệnh như bệnh cúm, sự mũi, bệnh đau cũng làm cho ta mệt mỏi, khó thở, đau nhức. Mỗi khi khỏe mạnh, không bệnh hoạn thì ta hãy mừng rỡ ý thức đó là một hạnh phúc. Có nhiều tiền mà bệnh hoạn liên miên, ăn không được, ngủ không yên, hết niềm nhà tưởng này đến nhà tưởng nọ, có tiền như vậy đâu có sống!

Mỗi khi cảm thấy khổ đau, chán nản hay tuyệt vọng thì hãy nhớ lại ta đang còn sức khỏe đây.

Còn s c kh e thì còn làm đ c t c .

3/ Ta có đ sáu căn (m t, tai, mũi, l i, thân, ý)

Có ngu i đ y đ s c kh e nh ng l i b mù, đ c, ho c câm, què, tàn t t, v.v... Nh ng ngu i này dù có ti n, có s c cũng đâu sung s ng gì ! B n có th t ng t ng n u bây gi b mù thì b n s ra sao ? Ch c n nh m m t l i trong năm, m i phút đi t i đi lui trong nhà mình xem. B n có hi u đ c n i kh c a ng i mù không ? V y mà b n đang còn đôi m t sáng th y đ c tr i xanh, mây tr ng, tai nghe đ c chim hót, nh c hay, mũi ng i đ c mùi c m th m, mi ng nói năng đ c v i ng i th ng, thân không què qu t, tâm không điên lo n. Nh v y còn đòi h i gì h n? Ch c n m t đi m t căn thôi đ i b n s m t đi r t nhi u ý nghĩa.

Dù trong c nh kh nào đi n a, nh l i mình còn nguyên v n sáu căn cũng đ an i và xóa tan đi m i ni m đau.

4/ Ta có t do

T do ở đây là không b tù đầy ch không có nghĩa chính tr hay tôn giáo. B i vì theo giáo lý, t t c chúng ta đ u là tù nhân c a ba cõi sáu đ ng. Ch khi nào thoát kh i sinh t luân h i m i th c s là t do.

Hi n t i b n có đang tù không? Có đang b trói bu c, xi ng xích không ? Có ai c m b n đi đ ng nói năng, ăn u ng không? Có ai đánh đ p theo dõi ki m soát b n không ? B n có bi t đ i s ng trong tù ra sao không? Dù đó là tù Pháp, M ? Có th b n nghĩ tù c các x vẫn minh giàu có thì s ng h n x nghèo chẳng? M nhân viên cai tù không hành h tù nhân nh ng chính nh ng ngu i tù đánh đ p, áp b c, hi p dâm l n nhau r t dã man.

Ngay bây gi nhìn l i, b n có th y mình đ c t do đi đ ng nói năng không ? Nh ai thì lên xe r máy đi thăm, thèm ăn món gì thì ra ch mua ho c đi nhà hàng, v.v... Có bi t bao ngu i đang b tù đầy kh s , trong đ u ch ao c đ c t do nh b n là h sung s ng l m. V y mà đang s ng t do b n có c m th y h nh phúc không? N u không thì b n hãy ý th c và nh l i đi, đ ng đ khi m t t do r i m i m c thì quá mu n.

5/ Ta có ti n nghi v t ch t.

Ti n nghi v t ch t không h n là nhà cao c a r ng, xe h i, ti vi, t l nh, máy gi t, máy r a chén, v.v... Ti n nghi ở đây là nh ng th căn b n mà ph n đông chúng ta đ u có, đó là c m ăn, áo m c, ch che m a n ng, không ph i đi ăn xin, ng đ u đ ng xó ch . Nhi u ngu i Vi t Nam v n t ng r ng s ng Pháp hay M ch c s ng l m vì đ y đ ti n nghi, h đâu bi t là ở đâu cũng có k giàu ngu i nghèo. Ngay t i Paris, th đô ánh sáng, hàng ngày v n có nhi u ngu i ăn xin vô gia c , ti ng pháp g i là SDF (sans domicile fixe), ng a tay đi xin ti n trong xe đi n ng m (métro), t i đ n h chui vào nh ng g m c u thang đ ng . Nhìn lên ch ng b ng ai, nh ng nhìn xu ng thì ta v n còn may m n h n nhi u ngu i. Hãy nhìn l i hoàn c nh c a mình, b n có đôi đ n n i thi u ăn không ? Có nghèo đ n n i không còn m nh v i che thân ? N u ch a đ n n i nh v y thì b n hãy xem mình đ y đ . Khi tâm bi t đ (tri túc) thì bao nhiêu cũng đ , khi tâm tham mu n đòi h i thì bao nhiêu cũng không đ . Ng i bi t đ là ngu i giàu có

Quán chiếu u hủ nh phúc

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Hai, 21 Tháng 6 Năm 2010 08:41

hủ nh phúc vì không th&#y thi&#u th&#n, ng&#&i tham lam keo ki&#t dù có nhi&#u ti&#n v&#n là ng&#&i nghèo vì không bao gi&# th&#y đ&#.

6/ Ta có tình th&#&ng

Nhi&#u ng&#&i kh&# s&# vì c&#m th&#y cô đ&#n, không có ai th&#&ng mình h&#t. Không ai th&#&ng mình b&#i vì mình đâu có th&#&ng ai. Khi trong lòng ta tràn đ&#y tình th&#&ng thì t&# nhiên nó t&#a ra và m&#i ng&#&i s&# tìm đ&#n. Gi&#ng nh&# mùa xuân hoa n&# th&#m ngát thì t&# đ&#ng ong b&#&m bay t&#i xung quanh. Ai cũng có m&#t trái tim, ti&#ng Hán là tâm, b&#n ch&#t c&#a tâm (tim) là th&#&ng yêu. Ta có đ&# tình th&#&ng cho chính mình và cho k&# khác. Ch&# c&#n nh&# &i mình có trái tim th&#&ng yêu và đem ra x&# đ&#ng. N&#u ch&#a nh&# thì b&#n hãy th&#c t&#p phép quán t&# bi&# ph&#n tr&#&c.

Hi&#n t&#i b&#n có ai là ng&#&i thân th&#&ng không? Có cha m&#, anh em, v&# con, b&#n bè không? Có ai đang th&#&ng và lo &#ng cho b&#n không? Có tình th&#&ng, bi&#t th&#&ng và đ&#&c th&#&ng là m&#t hủ nh phúc &n nh&#t trên cõi đ&#i này.

7/ Ta có s&# hi&#u bi&#t

Hi&#u bi&#t &# đây là hi&#u bi&#t đ&#o lý ch&# không ph&#i ki&#n th&#c b&#ng c&#p. Không k&# ng&#&i khùng điên m&#t trí, ho&#c b&# b&#nh tâm th&#n mà ngay c&# nh&#ng ng&#&i bình th&#&ng cũng ch&#a ch&#c có s&# hi&#u bi&#t v&# nhân qu&# và đ&#o đ&#c. Đ&#u óc ta còn sáng su&#t, không điên khùng m&#t trí, &i g&#p đ&#&c Ph&#t pháp, h&#c hi&#u giáo lý gi&#i thoát, đó là m&#t duyên lành hy h&#u trăm ngàn muôn ki&#p khó g&#p đ&#&c.

N&#u quán chi&#u nh&#ng đ&#u trên ch&#a đ&# đ&# cho b&#n hủ nh phúc thì b&#n c&#n ph&#i “h&# s&#n” đi vào cu&#c đ&#i đ&# ti&#p xúc v&#i ng&#&i s&#p ch&#t, ng&#&i b&#nh đ&# th&#y h&# kh&# ra sao, ti&#p xúc v&#i ng&#&i tàn t&#t, ng&#&i tù, ng&#&i ăn xin, ng&#&i cô đ&#n, ng&#&i ngu c&# ch&#p thì may ra nó s&# giúp b&#n t&#nh ng&# th&#y mình hủ nh phúc.

Th&#&ng Ghét

1) Đa s&# ng&#&i th&#&ng su&#t ngày s&#ng trong s&# th&#&ng ghét. Ng&#&i nào v&#a ý, h&#p ý mình thì th&#&ng, k&# nào trái ý mình thì ghét.

2) Khi b&#t đ&#u bi&#t đ&#o thì t&#p tánh bình đ&#ng, không th&#&ng ng&#&i này ghét ng&#&i kia.

3) Sau khi hi&#u đ&#o thì ch&# còn tình th&#&ng. Th&#y ai cũng là bà con thân thu&#c c&#a mình t&# nhi&#u đ&#i, và th&#y ai cũng đáng th&#&ng h&#t.