

NĂM MỚI, LÀM MỚI CUỘC SỐNG

Thích Nữ Hằng Như



Thời gian trôi qua thật nhanh, mới đó mà đã hết một năm. Tự hỏi, một năm trôi qua chúng ta đã làm được những gì? Hãy khoan bàn đến những việc trọng đại to lớn như quốc gia, xã tắc, mà hãy nói đến chính cuộc sống bản thân của chúng ta trước đã. Chúng ta đã sống ra sao? Có khoẻ mạnh, có vui vẻ, hài hoà hạnh phúc hay là luôn nay đau mai ốm, phiền muộn vì công việc làm ăn không được vừa ý khiến trong gia đình xung đột xào xáo? Tóm lại năm qua cuộc sống chúng ta có được thuận bươm xuôi gió, có được trôi chảy đề huề, hay cuộc sống lúc vướng mắc chổ này, khi trở ngại chổ kia, khiến cho tâm trạng của chúng ta luôn ưu phiền ủ dột.

Cuối năm, ai cũng muốn tổng kết lại những gì đã xảy ra trong năm, xem có cần thay đổi gì hay không? Hôm nay, nhân duyên không còn bao nhiêu ngày nữa là hết một năm, chúng tôi mạo muội gửi đến quý vị một đề tài gần gũi với tất cả mọi người. Đó là "**Năm Mới Làm Mới Cuộc Sống**"... Tuy đề tài là như vậy, nhưng không phải chờ đến năm mới chúng ta mới làm mới cuộc sống của chúng ta, mà chúng ta có thể làm mới cuộc sống của chúng ta bất cứ lúc nào khi chúng ta tỉnh ngộ.

Thế nào là "Làm mới cuộc sống"

Hễ bàn đến "mới" là chúng ta nghĩ ngay đến "cũ", nhất là khi đọc cụm từ "*làm mới cuộc sống*" khiến cho chúng ta nghĩ ngay đến "*cuộc sống cũ*". Tại sao lại phải "*làm mới*"? Hẳn là "*cuộc sống cũ*" đó, có gì không ổn thoả nên người ta mới muốn thay đổi, muốn làm mới nó. Nhưng mà chúng ta nên cẩn thận, có khi "*cái cũ*" chúng ta không nên thay đổi mà cần phải tiếp tục duy trì, vì "*cái cũ*" đó là những cái tốt lành có lợi cho mình và cho người xung quanh. Do đó chúng ta cần giữ và phát triển cái cũ thiện lành đó, không nên thay đổi biến "*cái cũ tốt*" thành "*cái mới xấu*". Xấu ở đây là chỉ những điều có lợi cho mình mà hại người khác.

Trong đời sống thế gian, khi bàn đến "*Làm mới cuộc sống*" người ta thường chú tâm đến sự khoẻ mạnh của con người, bởi vì khoẻ mạnh là yếu tố cần thiết đưa đến những thú vui an lạc khác. Điều này hợp lý vì bản thân có khoẻ mạnh thì cuộc sống của chúng ta mới được phần chân vui vẻ. Sự phần chân vui vẻ đó giúp chúng ta hăng hái học hỏi và tiến xa trong nghề nghiệp, gia tăng niềm hạnh phúc trong gia đình. Bản thân chúng ta khoẻ mạnh gia đình hạnh phúc thì chúng ta mới có năng lực giúp đỡ những người xung quanh và từ đó chúng ta có những liên hệ mới mẻ với mọi người trong cộng đồng xã hội. Nói chung là trong sinh hoạt hằng ngày nhờ có sức khoẻ tốt mà chúng ta cảm thấy đời sống có phần tươi vui mang nhiều niềm hy vọng hơn.

Nếu năm vừa qua chúng ta không được khoẻ mạnh, nay đau, mai ốm. Suốt ngày, từ sáng đến chiều chúng ta sống trong trạng thái dật dờ, mệt mỏi khiến cho đầu óc của chúng ta không còn minh mẫn. Tình trạng này kéo dài sẽ ảnh hưởng đến nghề nghiệp, tạo nên những xung đột phiền toái nơi sở làm cũng như trong gia đình. Khi thực trạng này xảy ra, chúng ta không nên buông xuôi mà cần phải có quyết định "*Làm mới cuộc sống*" của chúng ta ngay, không thể chần chừ!

Có rất nhiều cách thay đổi cuộc sống cũ nhằm chấn đê có cuộc sống mới phần khởi tích cực hơn. Nhưng quan trọng và cần thiết là trước tiên chúng ta cần phải tìm hiểu những điều căn bản nào tạo nên sự cân bằng để con người có một thể chất tốt, một sức khoẻ tốt, rồi từ đó chúng ta mới bắt đầu thực hiện cuộc thay đổi.

Theo khuyến khích của Hiệp Hội Y Khoa Hoa Kỳ, bất cứ chúng ta làm ngành nghề gì, hằng ngày chúng ta đều cần phải vận động thể chất, không thể ngồi yên một chỗ như người thợ may, thợ thêu, hay là một thư ký văn phòng với một chồng hồ sơ giấy tờ cần giải quyết. Về vấn đề ăn uống chúng ta cần nạp vào cơ thể đủ thức ăn bổ dưỡng lành mạnh, ngày 3 bữa: Sáng, trưa, chiều. Về vấn đề nghỉ ngơi, thì phải ngủ nghỉ đủ giờ giấc. Đó là cân bằng đời sống sinh lý. Ngoài ra chúng ta còn phải chăm sóc đời sống tinh thần của chúng ta nữa, nghĩa là làm cân bằng đời sống tâm lý. Họ đưa ra một số đề nghị như sau:

1) Vận động cơ thể: Mỗi tuần chúng ta cần phải tập thể dục thể thao 5 ngày. Mỗi ngày ít nhất là 30 phút. Thể dục thể thao giúp cho máu lưu thông, các cơ bắp được tăng độ đàn hồi, tăng sự dẻo dai, kích thích cơ thể sản xuất collagen giữ sự trẻ trung, chống lại quá trình lão hoá.

2) Dinh dưỡng cơ thể: Con người muốn sống phải được ăn uống, ngủ nghỉ. Nhưng ăn uống như thế nào để những thức ăn này biến thành chất dinh dưỡng nuôi cơ thể. Một người ăn uống đúng, có đầy đủ chất dinh dưỡng, chúng ta có thể thấy được sự khoẻ mạnh của người đó

qua làn da tươi sáng, mái tóc mượt mà, ánh mắt long lanh, và dĩ nhiên là bên trong lục phủ ngũ tạng của người đó hài hoà không có vấn đề.

Cho nên, Hiệp Hội Y Khoa Hoa Kỳ khuyến cáo con người nên chọn dinh dưỡng lành mạnh để nuôi dưỡng cơ thể. Thức ăn chú trọng chất lượng chứ không phải số lượng. Thế nào là thức ăn có chất lượng? Đó là ăn uống theo công thức 50% thực phẩm hằng ngày đến từ rau cải, trái cây. 20% chất đạm, chủ yếu từ thịt, cá, trứng, đậu hũ, protein bar/shake, các loại pecan, walnuts, almond, hạt bí, hạt điều v.v.... Số % còn lại dành cho những sản phẩm như yogurt, phô mai, sữa tươi ít béo v.v... Ngoài ra ăn ít tinh bột, nhiều whole wheat và tránh không ăn nhiều đồ chiên, kỵ ăn nội tạng hay mỡ động vật.

3) Giấc ngủ: Là thần dược của sức khoẻ tinh thần và thể chất. Mỗi ngày chúng ta cần 8 tiếng để nghỉ ngơi. Giấc ngủ giúp cơ thể tự điều chỉnh và tăng cường sức đề kháng đồng thời chống lại quá trình lão hoá của cơ thể. Không nên thức quá khuya và dậy quá trễ.

5) Chăm sóc tinh thần: Cân bằng tâm lý tức thư giãn tâm bằng cách tập yoga, và gần đây thì họ cũng khuyên mọi người nên tập thiền chánh niệm vào buổi sáng sớm. Chỉ cần tọa thiền hằng ngày từ 5 đến 10 phút, đầu óc được nghỉ ngơi xoá tan mọi căng thẳng. Kinh nghiệm nhiều người cho biết đầu óc dễ chịu thì cơ thể cũng dễ chịu theo. Ngoài ra, các nhà khoa học não bộ cũng đã xác nhận khi chúng ta ngồi yên, để đầu óc được thanh tịnh, đây là liều thuốc tuyệt vời nhất cho một bộ não minh mẫn.

Thay đổi lối sống hằng ngày bằng cách nào?

Đối diện với đời sống hằng ngày, con người phải tranh thủ thời gian để hoàn tất biết bao nhiêu là công việc. Mà công việc nào cũng bao gồm những lo âu phiền toái, đòi hỏi sự suy nghĩ, tính toán so đo. Thời buổi này kiếm đồng tiền không phải dễ. Lại còn phải chăm sóc dạy dỗ con cái. Lơ là một chút với con cái, e rằng một lúc nào đó bậc làm cha mẹ sẽ hối hận không kịp. Ngày qua ngày, với ngàn việc nhàm chán ấy, con người thật khó mà thoát ra khỏi cái bánh xe thời gian xiết chặt tâm trí. Tình trạng này kéo dài khiến con người lâm vào tình trạng bế tắc, không giải quyết được. Sự lo âu phiền muộn sẽ đưa đến căn bệnh trầm cảm rất nguy hiểm. Khi tâm bệnh không chữa trị thì sớm hay muộn, thân cũng bị bệnh lây.

Để tránh trường hợp này, các nhà Tâm Lý học đưa ra nhiều thông tin, nhiều đề nghị các phương cách thay đổi cuộc sống hằng ngày để giúp con người thoát ra khỏi sự nhàm chán buồn tẻ đang bủa vây đó. Họ đề nghị làm mới cuộc sống bằng cách thay đổi lịch trình hằng ngày. Thí dụ như thay đổi lộ trình lái xe đến sở làm. Tập thể dục thể thao, tập yoga, tập thiền. Thay đổi không khí trong nhà bằng cách nuôi thú cưng (chó, mèo). Thay đổi màu sắc trong phòng khách hay phòng ngủ. Về phong cách cá nhân thì thay đổi cách ăn mặc, thay đổi kiểu tóc, màu tóc, thay đổi thị hiếu âm nhạc. Học viết văn, làm thơ hay vẽ tranh. Tìm niềm vui chung bằng cách đưa cả gia đình đi cắm trại hay du lịch v.v...

Dù có nhiều đề nghị thay đổi nhưng không biết người ta có áp dụng hay không, mà tin tức hằng ngày vẫn cho thấy trong cộng đồng xã hội vẫn còn nhiều người mắc bệnh trầm cảm, mắc bệnh tâm thần, gây nên cảnh bạo động bắn giết hằng loạt người rồi tự bắn vào đầu mình tự sát.

Là thiên sinh chúng ta "làm mới đời sống" ra sao?

Đối với thiên sinh như chúng ta thì "*Làm mới đời sống*" ngoài những điều căn bản như vận động thân thể, ăn uống ngủ nghỉ theo sự đề nghị hợp lý của các nhà Y Khoa Hoa Kỳ. Chúng ta "*Làm mới đời sống*" đúng nghĩa của người tinh ngộ là thay đổi cuộc sống từ Phàm sang Thánh, mà chúng ta tạm gọi là "*Đời sống Tâm Linh*".

Trong giáo lý nhà Phật, có bốn phương thức Quán, Chỉ, Định, Huệ giúp Tâm người tu tập được thanh thản bình an. Tâm an thì Thân khoẻ, hay Thân khoẻ thì Tâm an. Bốn phương thức này chúng ta đã học khái quát từ lý thuyết đến thực hành.

Chúng ta đã thực hành thiền Quán (Anupasanà) để nhận ra cuộc sống của chúng ta là "*Vô Thường, Khổ, Vô Ngã*". Chúng ta nhận ra quy luật "*Tương Quan Nhân Quả*" nên những chuyện không vừa ý xảy ra, chúng ta hiểu tánh cách Vô Thường của sự việc mà không dính mắc đau khổ với nó. Chúng ta hiểu phạm vi việc gì tốt hay xấu xảy đến cho chúng ta hôm nay, đó là kết quả những gì của chính chúng ta gây ra từ trước, nên chúng ta bằng lòng với quả xấu hay tốt này, bởi vì khi quả đã trở thì làm sao chúng ta tránh được. Nhờ có tuệ tri về những lời Phật dạy chúng ta sẽ bắt đầu một ngày mới là làm việc lành tránh việc ác.

Chúng ta cũng đã học và thực hành các pháp thuộc thiền Chỉ (Samatha) như Thiền hành, Nghe tiếng chuông, Thư giãn lưỡi, Mắt nhìn gần, xa, lưng chừng, Nhìn ánh sáng nắng, Nhìn bóng tối đen... để tập nhận ra cái Biết Không Lờ giúp Tâm dừng vọng tưởng, bớt suy nghĩ, bớt dính mắc... nên ít buồn bực trong cuộc sống hằng ngày.

Về thiền Huệ (Vipassanà), chúng ta thực hành pháp Không Dán Nhãn Đối Tượng hay pháp Như Thật (Yathà Bhutà) giúp chúng ta có Tri kiến Như Thật về hiện tượng thế gian. Tâm khách quan, tĩnh lặng, không bị lôi kéo vào thị phi cuộc đời và nhờ thế mà chúng ta tránh được nhiều phiền muộn cho chính mình và không gây khổ lụy cho người khác.

Còn thiền Định (Samàdhi) thì chúng ta ôm chân Đức Phật, học và thực tập theo 4 tầng Thiền của Ngài. Chúng ta có thể thực tập theo pháp Thở của Đức Phật hay pháp Không Nói của Thiền Tánh Không. Cả hai pháp đều tuần tự từng bước đưa Tâm yên lặng đến chỗ rốt ráo.

- **Bước thứ nhất:** Dùng đơn niệm Biết Có Lờ một nội dung, giúp Tâm được yên lặng. Đây là dùng Tầm tắt Tứ thuộc Thiền Chỉ. Kinh nghiệm Định Có Tầm Có Tứ, được hỷ lạc.

- **Bước thứ hai:** Thâm Nhận Biết Không Lờ. Dùng Ý tắt Tầm (khởi ý tắt ý). Kinh nghiệm định Không Tầm Không Tứ, hỷ lạc nhiều hơn.

- **Bước thứ ba:** Tỉnh Thức Biết tức biết rõ ràng đầy đủ những gì xảy ra chung quanh và trong thân tâm mình nhưng không bị dính mắc với nó. Trong kinh gọi giai đoạn này là Chánh Niệm Tỉnh Giác hay Ly Hỷ Trú Xả. Trong thân có nhiều hỷ lạc. Có hỷ lạc hành giả biết hỷ lạc, nhưng bình thân không dính mắc, nghĩa là không thích thú hưởng thụ trạng thái hỷ lạc đó. Muốn bình thân thì trú trong trạng thái Không Nói tức "*trạng thái trống rỗng*". Bước này có Định Huệ đồng thời. Thực tập trong 4 oai nghi.

- **Bước thứ tư:** Nhận Thức Biết Không Lờ. Bước thứ ba là Nhận Thức trống rỗng không chủ đề. Bước thứ Tư phải toạ thiền, khởi ý cho chủ đề Chân Như (Như Vậ) vào Tâm trống rỗng (định), rồi buông. Tâm an trú trong trạng thái Như Vậ. Dần dần các Tánh Thấy, Nghe, Xúc Chạm hoàn toàn đóng cửa. Chỗ này các Tổ thường diễn tả: "*Có mắt như mù, có tai như điếc, thân va chạm mà không biết (đau)*" là do các Tánh đã đóng cửa. Bây giờ Tâm hoàn toàn chìm sâu vào Nhận Thức Như Vậ, trong đó không có dấu vết gì, nó chỉ như vậy như thế không thể diễn tả, chỉ có một dòng Nhận thức biết không lờ mà thôi. Chỗ này gọi là Định Bất Động hay Tâm Bất Động trong kinh gọi là Tâm Tathà hay Tâm Như tức là Tâm Như Vậ thôi.

Con đường tu tập bắt đầu từ Tâm Phàm, Tâm Vô Minh chuyển sang Tâm bậc Thánh tức Tâm Minh tạm gọi là "*Con đường Tâm Linh*" hay là "*Con đường đi tới Giải thoát Giác ngộ*". Kinh nghiệm được Tâm Linh là kinh nghiệm trạng thái Tâm Bất Động còn gọi là Tâm Tathà hay Tâm Như. Từ trạng thái Tâm Tathà này nếu được tác động đúng mức sẽ bật ra Trí Huệ siêu vượt gọi là Huệ Bát Nhã hay là Phật Tánh.

Phật Tánh hay Tâm Linh "*không phải cũ*" cũng "*không phải mới*", cho nên nếu chúng ta nói "*Làm mới đời sống Tâm Linh*" chỉ là một cách nói gượng ép, mượn từ ngữ thế gian để tạm thời đo lường tiến trình tu tập của chúng ta mà thôi!

Như vậy, làm sao để "*Làm mới đời sống Tâm Linh*" của chúng ta đây? Trước hết chúng ta phải "*Phản Quan Tự Kỳ*" nghĩa là quay về nhìn lại chính bản thân của chúng ta, để tự soi xét, tự kiểm điểm lại, xem năm vừa qua vấn đề tu tập của chúng ta tiến triển như thế nào? Tâm của chúng ta thường an trú ở đâu? Ở chỗ "*Biết Có Lờ*" là sống với Tâm Phàm Phu, hay "*Biết Không Lờ*" là sống với Tâm Bậc Thánh.

Xem lại sự tu tập năm qua, có giúp cho cuộc sống trong gia đình của chúng ta được hài hoà, hạnh phúc? Cách hành xử của chúng ta có làm cho bản thân chúng ta và những người xung quanh bị phiền não khổ đau? Chúng ta còn cho cái Ngã là có thật nên ngày càng tham lam ích kỷ nhiều hơn, dễ dàng sân hận và làm những điều ngu muội tạo nhiều nghiệp bất thiện? Còn việc hành thiền, chúng ta trải nghiệm tới mức độ nào? Biết Có Lờ, Biết Không Lờ, Thâm Nhận Biết, Tỉnh Thức Biết, hay Nhận Thức Biết?

Chúng ta phải tự biết tất cả những điều nêu trên, để tự sửa đổi "*làm mới cuộc sống Tâm Linh*" của chính chúng ta. Dù chúng ta có tu tập giỏi, có trải nghiệm được những kết quả tốt trên Thân và Tâm, chúng ta cũng cần lưu ý và ôn tập lại những gì Đức Phật đã dạy chúng ta trong kinh điển. Chúng ta luôn nhớ cuộc sống của chúng ta lúc nào cũng bị ảnh hưởng của "*Quy Luật Tương Quan Nhân Quả*". Những thành công hay thất bại, những hạnh phúc hay khổ đau trong đời sống mà chúng ta đã hay đang gánh chịu, là do chúng ta đã tạo ra trong đời sống trước. Bây giờ đủ duyên thì quả trở. Một mặt hiểu rõ đời sống của chúng ta là Vô Thường, Tâm của chúng

ta cũng Vô Thường. Tất cả mọi thứ trên đời này đều Vô Thường, cho nên quả khổ sẽ có lúc đổi thành quả vui, và quả vui đang hưởng thì coi chừng quả sầu đang lấp ló đâu đó quanh mình. Cho nên để tránh cuộc sống ngày mai hay đời sau gặp chuyện khổ đau phiền não, thì ngay trong đời sống này, hay nói đúng hơn là bắt đầu ngay từ bây giờ chúng ta phải giữ gìn không làm những điều xằng bậy. Chúng ta ở đây đa số đều đã quy y Tam Bảo đã thọ năm giới thì cố gắng gìn giữ năm giới đạo đức đó và tu tập cho tốt.

"Đời sống tâm linh" hỗ trợ "Đời sống thể gian"

1) Thở Khí Công: Để giúp thân thể khoẻ mạnh ngoài việc ăn uống theo cách Hiệp Hội Y Khoa Hoa Kỳ đã khuyến khích như nêu ở trên. Trong đời sống tu tập của thiền sinh. Thiền Tánh Không có môn Thở Khí Công. Môn Thở Khí Công sẽ giúp rất nhiều cho sức khoẻ cho các thiền sinh. Thở Khí Công là phương pháp "*thở 4 thì*" nghĩa là hít vào bằng mũi, đầy cơ hoành đếm 1, 2, 3 rồi Nén (trong thời gian nén khí chúng ta vừa gồng cứng cơ bắp vừa nín thở) đếm từ 1 đến 12; Thở ra: Buông lỏng cơ bắp và thở ra bằng miệng đếm từ 1 đến 6 (gấp 2 lần đếm lúc hít hơi thở vào).

Thở Khí Công gồm các tư thế đứng, ngồi, nằm. Thông thường thiền sinh thường "*Thở nội lực*" để gia tăng sức đề kháng của cơ thể đối với các bệnh tật giúp thân thể khoẻ mạnh hỗ trợ cho việc hành Thiền. Ngoài ra có rất nhiều thể thở Khí Công để trị bệnh: gan, thận, phổi, bao tử, tim, đau thấp khớp, ngừa các thứ bệnh như cholesterol, tai biến mạch máu não, máu cao, tiểu đường v.v... Mỗi thể có cách tập khác nhau nhưng cách thở vẫn là "*thở 4 thì*".

Tập Khí Công với nguyên tắc: hít vào, nén, thở ra... sẽ tạo ly tâm máu. Máu được đưa đi khắp nơi nuôi cơ thể, đồng thời đã thông những huyết bị tắt nghẽn và đánh tan những khối cục đóng trong các thành động mạch.

Nếu không tập thể dục thể thao, chúng ta có thể thay thế bằng môn Khí Công này, vì nó vừa giúp chúng ta có thân hình thon thả, bắp thịt săn chắc và tạo được sức mạnh nội lực, hơi thở dài sâu... giúp chúng ta được trường thọ.

2) Thiền hành: Ngoài ra, chúng ta có thể đi thiền hành mỗi ngày 30 phút để thay thế cho đi bộ hay chạy bộ. Đi thiền hành thì đi thong thả, đầu óc thư giãn, không suy nghĩ. Ngày xưa Đức Phật và các đệ tử của Ngài thường đi thiền hành cũng là cách tập thể dục nhẹ giúp máu huyết lưu thông.

3) Vấn đề dinh dưỡng: Vấn đề ăn uống, ngủ nghỉ, mỗi người tự chọn cho mình cách ăn uống ngủ nghỉ sao cho phù hợp với cơ thể của mình. Trong nhà Phật không khuyến khích mọi người ngủ nhiều. Ngủ nhiều quá cũng khiến cho con người uể oải lười biếng không ích lợi gì. Còn vấn đề ăn uống, nếu ăn chay được thì tốt, nhưng tránh ăn những thức ăn giả làm bằng những chất hoá học có hại cho cơ thể.

4) Tu tập Thiền Định: Nếu thực hành đúng phương pháp, sẽ giúp cho cơ thể của chúng ta được khoẻ mạnh. Khi Tâm chúng ta hoàn toàn yên lặng, thì tín hiệu không lời tác động vào Võ

Não vô các Tánh Nghe, Thấy, Xúc Chạm, đồng thời tác động vào giữa não là Dưới Đồi (Hypothalamus). Dưới Đồi tác động Đối Giao Cảm Thần Kinh (Thần kinh tự quản), Hệ thống Tuyến Nội Tiết và Cơ Cấu Mạng Lưới. Những cơ chế này sẽ lần lượt tiết ra những chất sinh hoá học tốt như Acetylcholine, Dopamine, Serotonin, Melatonin, Endorphine, Isuline v.v.. giúp cho cơ thể khoẻ mạnh, ngừa được nhiều chứng bệnh.

Như vậy nhờ hành Thiền đúng mà được Tâm an, Thân khoẻ và Trí huệ tâm linh từ từ phát huy.

Kết luận

Đề tài "*Năm mới, Làm mới đời sống*" đối với quý vị thiền sinh, thực ra chỉ là một đề tài nhắc nhở chúng ta đừng Tâm lại, đừng phóng Tâm ra ngoài, tức không suy nghĩ lung tung, bởi vì sự suy nghĩ lung tung này khiến cho sóng Tâm không lúc nào được tĩnh lặng, như một hồ nước càng dao động nhiều thì bùn dơ càng nổi lên nhiều làm vẩn đục Tâm thức. Cùng nhau áp dụng pháp "*Phản Quan Tự Kỳ*" để quán xét xem Thân Tâm của chúng ta ra sao? Chúng ta có giữ Thân, Khẩu, Ý được thanh tịnh hay không? Và giữ bằng cách nào? Đồng thời xem lại đường tu của chúng ta trong năm qua tiến triển tới đâu? Nếu chưa được như ý, thì chúng ta cần chỉnh đốn lại việc hành trì của chúng ta. Khi tiến lên được một chút là chúng ta "*đang làm mới cuộc đời*" của chúng ta một chút.

Học Thiền hay tu Thiền không có nghĩa là chúng ta thu thúc cuộc sống của chúng ta, không còn liên hệ gì với cuộc đời thế gian nữa, mà trái lại Thiền có công năng hỗ trợ cho cuộc sống đời thường của chúng ta được an vui hạnh phúc hơn. Thực sự trong mỗi con người chúng ta, ai cũng sẵn có Tâm Minh, tức là cái trí sáng suốt vượt ra ngoài sự suy nghĩ thế gian bình thường, chỉ vì chúng ta không chịu khai quật nó lên, nên nó nằm im một chỗ để cho Tâm đời hoành hành, khiến cho cuộc sống hằng ngày của chúng ta vui ít mà khổ nhiều.

Trước thềm năm mới, chúng tôi kính chúc quý vị luôn tinh tấn để mãi tiến trên con đường tâm linh, hầu lúc nào cũng có được sự an lạc hạnh phúc cho chính bản thân mình, gia đình mình và mang hạnh phúc an lạc tới cho những người xung quanh.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ
Demember 23rd, 2018