

## Thay đổi nếp sống của người đàn ông U50

ISSN: 2734-9195 14:10 20/11/2024

Anh Lý tin vào thế giới Cực Lạc của ngài A Mi Đà, nên anh chú trọng mỗi ngày niệm Phật thành tâm, lạy Phật, tụng kinh Hoa Nghiêm, thiền khoảng 30 phút, theo nếp ăn chay trường...

Anh Lý năm nay 46 tuổi. Công ty anh ở Quận 2, sau giờ làm, lúc 6h tối, anh Lý thường qua chùa Huệ Nghiêm, đường Lương Định Của, Quận 2 để cùng đại chúng đọc kinh Bốn Môn Pháp Hoa ở chùa mỗi ngày.

Chùa Huệ Nghiêm có hai thời khóa tụng **kinh Bốn môn Pháp Hoa** hàng ngày: Vào lúc 6 giờ sáng và lúc 6 giờ tối. Ca tụng kinh buổi sáng do mắc đi làm nên anh không tham gia được.

Còn niệm Phật, lạy Phật thì anh tự thực hiện ở nhà. Anh lần xâu chuỗi 108 hạt để niệm Phật và lạy Phật 108 lạy.

Do anh đã uống bia rượu, ăn thịt cá, hải sản nhiều trong một thời gian dài nên bị bệnh gút rất đau đớn. Bác sỹ khuyên anh nên ăn rau trái nhiều hơn, thay vì ăn thịt. Giờ anh cũng đã ăn chay vì sức khỏe.

Sư phụ của anh khuyên nên đọc nhiều bộ kinh khác để tìm hiểu thêm về lời Phật dạy, do đó anh tìm mua các bộ kinh như: Pháp Hoa, Phạm Võng, Vô lượng thọ, Lăng Già, Duy Ma Cật, Lăng Nghiêm, Đại bát Niết Bàn... về đọc qua để tìm hiểu.

Giờ anh sống tối giản, không mua sắm nhiều như ngày xưa. Trước đây, anh hay mua hàng online, mua sắm một cách vô tội vạ, mua mà nhiều khi không sử dụng tới, chất đống ở xó nhà.

Lúc này, anh cảm thấy tiếc, vì số tiền đó có thể giúp cho nhiều suất ăn của những người khó khăn.

Nội thất trong căn nhà của anh giờ cũng đơn giản hơn trước, dù lương kỹ sư điện lạnh của anh cũng cao.

Trước đây, anh sống trong căn nhà một trệt hai lầu cũng rất tiện ích và rộng rãi, có chỗ để xe hơi và vườn cây kiểng nhỏ.

Sau khi ly hôn thì anh bán căn nhà đó và chỉ mua một căn hộ 71 m<sup>2</sup>, nội thất cũng tối giản nhất có thể.



Ngày trước, anh hay sắm giày, quần áo, phụ kiện là hàng hiệu của Adidas, Nike, Fila, Timberland, Tommy Hilfiger...

Sau này anh chỉ xài hàng quần áo nội địa giá rẻ.

Trước đây, anh Lý cũng sắm xe hơi Camry mới đập hộp.

Gần đây, anh đã bán xe Camry, chỉ giữ lại xe máy và một xe đạp thể thao.

Anh cố gắng chạy xe đạp càng nhiều càng tốt. Mục đích là tập luyện thể thao, tiết kiệm tiền xăng và giảm thiểu ô nhiễm môi trường.

--

Bây giờ, anh ít hội họp bạn bè, đồng nghiệp như trước đây.

Thay vào đó là tận dụng thời gian rảnh để đi phát tặng cơm cho bệnh nhân nghèo ở Bệnh viện Ung bướu.

Ngày trước, hầu như các cuộc tụ họp bạn bè thời đi học, bạn đồng nghiệp, bạn hàng xóm... cuộc vui nào anh cũng tham dự.

Còn lúc này thì anh rất hạn chế, vì thấy như vậy cũng hơi tốn thời gian và cũng không cần thiết lắm.

Hàng tháng, sau khi lãnh lương thì anh Lý có trích 10% lương để đóng cho quỹ ủng hộ bệnh nhân nghèo, 5% lương cho viện nuôi trẻ mồ côi.

Anh thấy rất thư thả, thoải mái với cuộc sống như hiện nay, an yên và ít áp lực.

Anh Lý dành thời gian về thăm ba mẹ đã lớn tuổi của anh ở dưới quê càng nhiều càng tốt.

Còn những cuộc hẹn café, tụ tập bạn bè, nhậu nhẹt... thì anh hạn chế, càng ít càng tốt.

Anh dành thời gian nghe giảng Pháp của Hòa thượng Thích Trí Quảng, Thích Trí Tịnh, sư bà Hải Triều Âm và sư Giác Khang, đọc sách giảng giải về kinh...

Anh đọc thêm các sách về Tịnh Độ của Hòa thượng Thích Hành Trụ, Thiền Tâm, Trí Thủ, Ấn Quang, Trí Tịnh...

Anh thích tham gia các nhóm niệm Phật, Ban hộ niệm để tìm hiểu thêm về pháp môn niệm Phật.

Lúc được nghỉ lễ dài ngày thì anh lấy kinh Hoa Nghiêm ra chép vài phẩm. Chép kinh cũng là lúc để học kinh.

Giờ anh cũng đã lên chức giám đốc kỹ thuật ở công ty. Mức lương và chế độ đãi ngộ của anh cũng tăng cao hơn.

Ngày xưa, anh hay bị bệnh viêm xoang, viêm mũi dị ứng, khớp, đau lưng... suốt ngày xin nghỉ làm để đi bệnh viện khám, vì chúng làm anh rất đau đớn, thống khổ.

Còn nay có lẽ do thay đổi nếp sống mới nên tự nhiên các bệnh trên cũng không còn hành hạ anh nữa. Sức khỏe của anh lúc này có cảm giác còn tốt hơn thời thanh niên.

Chắc do ít hẹn hò, nhậu nhẹt, bia rượu, cà phê, không ăn nhiều thịt nữa ... nên sức khỏe của anh tiến triển tốt hơn.

Thỉnh thoảng anh cùng bạn trong chung cư rủ nhau đi phóng sinh gần đó. Cả nhóm mua hàng chục kí cá rồi thả xuống sông, nhìn chúng bơi lội tung tăng cũng làm anh thấy vui vẻ, thư giãn.



Trước đây, anh rất chú trọng vẻ bề ngoài, ngay cả những cô gái mà anh giao tiếp, hay có mối quan hệ thân mật thì anh cũng chỉ thích lựa chọn những cô gái sành điệu, thời trang hiện đại, chăm chút trang điểm tỉ mỉ.

Còn sau này, khi đã ngộ ra nhiều thứ, anh chỉ thích giao lưu với những người bạn nam, hoặc nữ có chiều sâu tâm hồn, hơn là những người chỉ lo chăm chút bề ngoài, phong bạt màu mè mà không đầu tư cho chiều sâu tâm hồn.

--

Có một lần, anh Lý đọc được lời dạy của sư bà HẢI TRIỀU ÂM:

"Cả đời lo thân thể và tài sản. Cuối cùng, thân trả về đất. Tài sản sang tay người khác. Chỉ có Tâm mình mới thật là mình."

Ngày trước thì tiền dành cho cà phê, bia rượu để tụ tập bạn bè cũng chiếm một khoản tiền rất lớn của anh.

Nay hầu như anh dư ra được một khoản tiền cũng kha khá, do ít phải trả phí cho cà phê, nhậu nhẹt, tụ họp...

Vì vậy, anh dành số tiền đó để ủng hộ suất ăn cho một ngôi chùa ở Bình Thạnh chuyên tặng suất ăn cho người vô gia cư, bán vé số, đánh giày... mỗi buổi chiều.

--

Trước đây, anh và các bạn hay tụ họp và phấn khích bàn luận về thời sự, thậm chí là thế sự trên khắp thế giới.

Rồi bọn anh chỉ trích người này, bàn luận người kia và lấy làm thú vị, phấn khởi lắm.

Có những ông bạn của anh, mặc kệ cho con đang bệnh ở nhà, để hết cho vợ lo. Dù vợ rất bận rộn bù đầu bù cổ với việc nhà và chăm sóc các con nhỏ, nhưng các ông ấy vẫn cứ tham gia họp nhóm này để bàn luận, bình luận cho thỏa thích.

Vợ có trách cứ thì ông ấy biện minh rằng ông ấy cần một khoảng trời riêng cho mình.

Giờ anh mới nhận ra là như vậy cũng không bằng dành thời gian đi làm thiện nguyện, giúp những hoàn cảnh khó khăn hơn trong xã hội.

--

Xưa kia, trước một sự kiện, sự việc xảy ra thì anh Lý và cả thằng bạn thân tên Hùng đều hay có bình luận, kết luận, thậm chí là quy kết tội cho người khác.

Còn lúc này, khi đã lớn tuổi rồi thì cả hai người này đều hạn chế đưa ra những bình luận, kết luận, kết tội người khác khi chưa hiểu rõ vấn đề.

Thậm chí là dù đã hiểu rõ vấn đề rồi, nhưng hai người vẫn tối kị, rất hạn chế kết tội, quy lỗi lầm cho người khác.

Nhờ vậy mà cả hai anh được nể trọng hơn. Vì khi giao tiếp với hai anh, thì ai cũng cảm thấy dễ chịu, thoải mái, không bị khó xử.

--

Ngày trước, các cuộc vui như: liên hoan, đám cưới, tiệc sinh nhật, lễ kỷ niệm... anh cũng tích cực tham dự đầy đủ, lên góp vui bằng cách ca hát.

Sau này, hầu như chỉ buổi tiệc nào mà anh thấy cần thiết phải tham gia thì anh mới dự.

Còn lại thì anh chỉ gửi thiệp và quà mừng cho đám tiệc, vì anh đã lớn tuổi, không còn phù hợp với không khí các buổi tiệc hơi ồn ào, náo nhiệt.

Tuy nhiên, khi bạn bè, bà con nào cần giúp đỡ thì anh vẫn nhiệt tình, tìm cách giúp họ.

Chỉ là không còn tụ tập nhậu nhẹt, bia rượu, cà phê, tham dự tiệc nhiều như trước đây nữa.

--

Hầu như bạn bè, bà con họ hàng khi hiểu ra vấn đề thì ai cũng thông cảm và tôn trọng với quyết định của anh, không ai trách móc hay giận hờn anh.

Trước đây thì anh thường rất gay gắt trước những vấn đề xảy ra trong xã hội.

Còn sau này thì anh có cái nhìn bao dung và rộng lượng hơn.

Anh ít khi chỉ trích, phê bình lỗi lầm của người khác.

Mà ngược lại, anh có những câu nói, hành vi... diễn tả sự thông cảm, thấu hiểu và chia sẻ với những sai lầm của người khác.

Trước đây, khi đi làm, anh Lý hay bức xúc, nóng tính, phiền não, bực mình trước những hành vi vô lý của lãnh đạo trong công ty.

Còn sau này thì anh Lý có thể thông cảm và thấu hiểu sếp hơn.

Anh tìm giải pháp để giải quyết những vấn đề, những tồn tại không như ý, thay vì là chỉ trích, phê bình những điều chưa được ổn của các sếp.

Anh cũng không còn nóng tính, vội vàng như trước nữa, và bản ngã (ego/ self) của anh đã “nhỏ” hơn trước kia.

Vì vậy, anh Lý được nể nang, quý trọng và được cất nhắc chức vụ cao hơn trong công ty.

Ai cũng ngạc nhiên và thắc mắc hỏi thăm tại sao anh thay đổi hoàn toàn như vậy.

Lúc này, thì anh Lý mới trả lời rằng anh thực hành theo tinh thần của bộ kinh Hoa Nghiêm- là bộ kinh mà anh rất thích và đánh giá cao.

Nổi bật trong kinh này là phát “Bồ Đề Tâm” và thực hành “Bồ Tát Đạo” như lời đức Phật dạy.

Tất cả Pháp do tâm tạo nên, đều hướng tới “tâm” là chủ đạo: “Nhất thiết duy tâm tạo”.

Khi bỏ bớt bản ngã của mình đi, thì ta càng bớt phiền não, mệt mỏi. Ta trở nên thanh thoi, thoải mái hơn nhiều khi buông bỏ “chấp ngã” (Ego-Clinging).

Lúc ta bình tĩnh và có góc nhìn thông cảm, thấu hiểu hơn với các vấn đề, thì mọi việc đều được giải quyết theo chiều hướng hoan hỷ, dễ chịu, nhẹ nhàng.

Trước đây, anh Lý đều hay đòi hỏi phân biệt rõ ràng giữa: Đúng- sai, trắng -đen, đẹp- xấu, tốt- dở... cho rạch ròi, phân minh.

Tuy nhiên, sau này khi anh đã nhận ra rằng thế giới Ta Bà này là thế giới của những người phàm, không phải là Thánh.

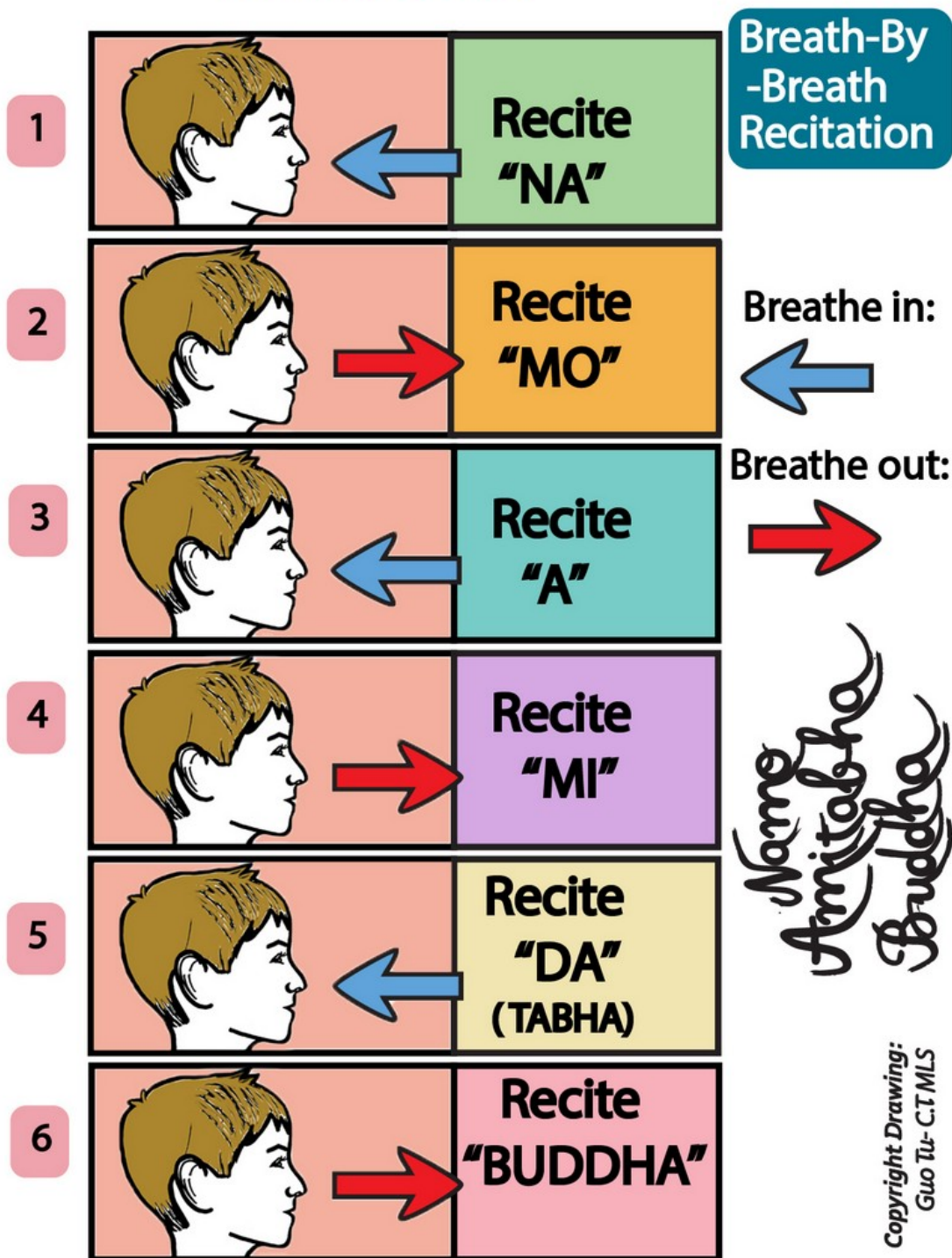
Ai cũng đang cố gắng hoàn thiện và chỉnh sửa mình để hoàn thiện hơn mỗi ngày.

Người ta chưa phải là Bạc Giác Ngộ nên không thể đòi hỏi người ta phải thật hoàn thiện, phải thật viên mãn mọi mặt như những trông đợi, kỳ vọng vô lý trước đây của anh.

Vì vậy, anh Lý đã có cái nhìn bao dung hơn, thông thoáng và rộng lượng hơn khi gặp các vấn đề không như ý.

Và anh giải quyết các vấn đề cũng trở nên dễ chịu, đáng nể, hợp lòng người hơn.

## We connect the Buddha's name Recitation with our Breath:



Ngày xưa, anh Lý là “giọng ca vàng karaoke” của nhóm. Hầu như có buổi tụ họp nào, thì sau đó cũng phải đi karaoke để anh được khoe giọng ca.

Nhưng sau này, khi thọ giới Bát quan trai, được sư thầy hướng dẫn trong tám cửa trai giới có giới không nghe ca nhạc- văn nghệ chỉ để ca ngợi những giả tạm của thế gian, tình yêu mong manh của thế gian...

Tuy nhiên, nếu ta dùng lời ca, điệu nhạc để ca ngợi và cúng dường đức Phật cùng với Chính Pháp của Ngài thì lại được.

Như phẩm 40 của kinh Hoa Nghiêm có nói:

“Sắm đồ rất đẹp: nào tràng hoa,

Kỹ nhạc, hương, hoa cùng tàn lọng;

Các thứ trang nghiêm đẹp như vậy;

Tôi dùng cúng dường chư Như Lai”

\* “Kỹ nhạc” ở đây là “Songs and music”, dùng “kỹ nhạc” để ca ngợi, cúng dường Như Lai thì rất tốt.

Vì vậy, anh Lý không còn đam mê hát karaoke những bài ca ngợi giả tạm thế gian nữa.

Anh chỉ tham gia các buổi văn nghệ của nhà chùa. Anh hát các bài ca ngợi Phật, Bồ tát và giáo lý của Phật để cho các Phật tử, nhất là Phật tử trẻ có thể làm quen với những ca từ cúng dường, tán thán đức Phật.

--

Bà ngoại và mẹ của anh Lý là đệ tử của sư ông THÍCH HÀNH TRỤ, người chuyên dịch sách về Tịnh Độ. Trong đó, các sách dịch của Ngài là Long Thơ Tịnh Độ, Kinh A Di Đà Sớ Sao, Kinh Hiền Nhân, Qui Sơn Cảnh Sách ...

Thời đó, bà ngoại của anh hay đi chùa Chùa Kim Liên (Nguyễn Hữu Hào, phường 6, quận 4) và chùa Giác Nguyên (quận 4) đều do Hòa thượng Thích Hành Trụ kiến tạo.

Sư ông Thích Hành Trụ đã vãng sinh để lại xá lợi và hiện đang được thờ nơi tháp ở chùa Đông Hưng (đường Đỗ Xuân Hợp, quận 2, TP.HCM).

Anh Lý rất vui khi được là đệ tử, được gặp gỡ sư ông chùa Đại Giác (Phú Nhuận, TP.HCM) nhiều lần. Đó là Hòa thượng Thích Thiện Huê, được gọi là “Thầy Niệm Phật”.

Cuối đời, Ngài ThíchThiện Huê cũng được vãng sinh và thu được các xá lợi đẹp. Ngài Thiện Huê cũng là học trò xuất sắc của cố Đại lão Hòa thượng THÍCH TRÍ TỊNH.

--

Anh Lý luôn nhớ lời dạy của sư ông THÍCH TRÍ TỊNH (chùa Vạn Đức, Thủ Đức)- vị thầy là gương sáng cho phật tử theo Tịnh độ tông:

“Ngày tháng trôi qua nhanh lắm. Một năm không mấy chốc đã hết rồi.

GIÀ, BỆNH, CHẾT không chữa một ai.

Dù vô thường sinh tử, thân này tuy không bền lâu, nhưng mình phải cố gắng nương theo thân người này để tu hành.

Vượt qua biển sinh - tử, lên đến bờ Giải thoát.

Nếu chưa được như vậy, thì cũng làm nhân duyên thù thắng cho những đời sau bằng cách GIỮ ĐẠO TÂM KIÊN CỐ, GIEO NHIỀU CĂN LÀNH VÀ LÀM CHO NÓ TĂNG TRƯỞNG.

Pháp của Phật rất rõ ràng. Chỉ cần ở nơi mình có chí nguyện và thực hành hay không thực hành mà thôi!”

HT.THÍCH TRÍ TỊNH (chùa Vạn Đức, Thủ Đức)

--

Ngày trước, anh hay đọc các truyện tích cổ thì trong đó, những người có tuổi cao ngày xưa thường hay lui về sống ở những nơi thanh vắng, tránh xa những nơi ồn ào, náo nhiệt, đông đúc để tịnh tâm tu học, niệm Phật, tụng kinh, hành thiền... được chuyên tâm hơn.

Anh Lý nghĩ mình không cần phải như vậy. Anh vẫn sống ở nơi đông đúc để còn đi làm việc cho tiện, chỉ là anh bớt tham dự các sự kiện ồn ào, sôi động, náo nhiệt hơn trước đây.

Anh để dành thời gian nghiên cứu, đọc kinh, niệm Phật, thiền nhiều hơn trước, vì cuộc sống vô thường và thời gian trôi qua rất nhanh.

--

Mỗi ngày, anh Lý đều có thời khóa tu tập rõ ràng.

Đường đi nẻo về của mình thì anh đã xác định rõ ràng khi anh quyết định chọn theo Tịnh Độ tông.

Nhìn các gương sáng vãng sinh của những vị thầy theo Tịnh Độ mà anh đã được gặp trực tiếp nhiều lần như sư ông Thích Trí Tịnh, **sư bà Hải Triều Âm**, Sư Giác Khang, sư Thích Thiện Huê (chùa Đại Giác, Phú Nhuận), sư Thích Hành Trụ ...đã

tạo cho anh một niềm tin mãnh liệt vào pháp môn niệm Phật của Tịnh Độ tông.

Anh Lý tin vào thế giới Cực Lạc của ngài A Mi Đà, nên anh chú trọng mỗi ngày cứ chăm niệm Phật thành tâm, lạy Phật, tụng kinh Hoa Nghiêm vài chục trang, thiền khoảng 30 phút, theo nếp ăn chay trường và khuyến khích các bạn sen khác cùng thực hành chăm chỉ, tinh tấn.

Bài: **Diệu Đạo**, Tp.HCM

Tranh: **Guo Tu - C.T MLS**