TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Làm sao để có được một ngày bình an (How to get a peaceful day)

ISSN: 2734-9195 09:05 28/10/2024

Dưới đây là chia sẻ của một phật tử nữ về nếp sinh hoạt hàng ngày của cô ấy, để tìm kiếm được sự bình an nội tâm, dù cho áp lực trong công việc rất nhiều.

Nhiều người vẫn thường tự hỏi làm sao để có được bình an nội tâm đối với một phật tử (How to get inner peace for a Buddhist)?

Dưới đây là chia sẻ của một nữ phật tử về nếp sinh hoạt hàng ngày, để tìm kiếm được sự bình an nội tâm, dù cho áp lực trong công việc rất nhiều.

Cô làm trong môi trường truyền thông, quảng cáo cho các công ty.

Môi trường này khá cạnh tranh và đòi hỏi tính sáng tạo, đổi mới cũng rất cao, nên rất áp lực, dễ bị căng thẳng quá mức.

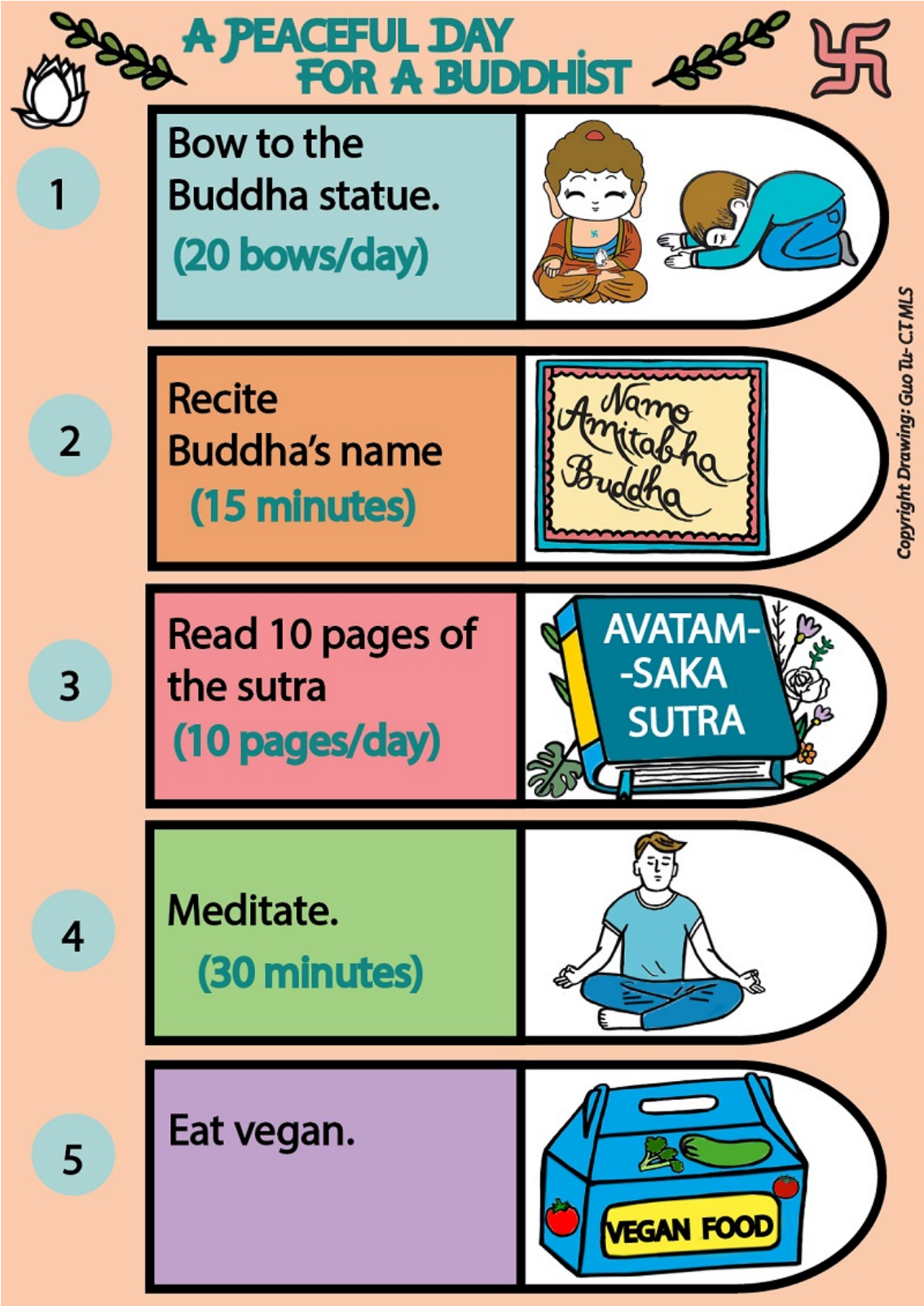
Một số đồng nghiệp của cô đã phải nghỉ làm việc để đi chữa lành, vì mắc bệnh trầm cảm, do căng thẳng trong môi trường làm việc.

Người ta vẫn thắc mắc là tại sao cô ở vị trí một manager phụ trách truyền thông trong công ty truyền thông ở TP.HCM nhưng rất ít bị căng thẳng thần kinh.

Cô chia sẻ rằng, có lẽ do mỗi ngày cô đã lập ra Thời Khóa Biểu tu tập đều đặn cho bản thân.

Điều đó giúp cô tìm được bình an nội tâm (inner peace) và không bị căng thẳng quá mức, nên không bị trầm cảm.

Cô không mắc những bệnh về tâm lý và hầu như mọi việc xảy ra xung quanh cô cũng tương đối bình an, nhẹ nhàng trong cả tài chính, công việc và các mối quan hệ.



1. LẠY PHẬT (Bow to the Buddha statue.):

Buổi sáng, cô thường dậy sớm. Trước giờ đi làm, thì cô đến trước bàn thờ Phật lạy Ngài 20 lạy, đôi khi là 30 lạy, rồi mới dắt xe đi làm.

Bạn đừng cho rằng lạy Phật nhiều là một việc vô ích, mê tín.

Ngược lại, lạy Phật cũng là một hình thức tập thể dục, bên cạnh việc thể hiện sự khiêm nhường của bản thân và tôn kính với bậc Giác Ngộ.

Lạy Phật rất tốt cho một số cơ quan trong cơ thể, đặc biệt là thận.

Động tác lạy Phật chính là động tác ”NGŨ THỂ ĐẦU ĐỊA CÔNG”.

Động tác này rất tốt cho phục hồi chức năng của Thận.

Tiến sỹ Bác sỹ Trung y BÀNH TÂN cho biết:

”NGŨ THỂ ĐẦU ĐỊA CÔNG, thông qua động tác này có thể điều chỉnh cơ thể rất tốt.

Sau đây tôi sẽ biểu diễn cho quí vị thấy lần nữa.

Trước tiên là chắp hai tay.

Sau đó, lần lượt cúi xuống từ cột sống cổ đến cột sống lưng đến cột sống thắt lưng.

Tại sao phải cúi cột sống vậy?

Vì cột sống thực tế là mạch đốc, chúng ta bổ thận khí là bồi bổ tinh hoa trong cột sống.

Cho nên thường xuyên vận động thì khí huyết sẽ đầy đủ.

Cúi đến khi không thể cúi được nữa, thì hai tay chống xuống đất.

Sau đó, quì xuống, rồi sau đó đứng lên.

Khi đứng lên, thì thắt lưng thẳng trước.

Sau đó, thẳng cột sống lưng lên, và thẳng cột sống cổ lên.

Và cuối cùng thẳng đầu lên, tức là khi thẳng lưng lên thì thẳng lần lượt từ dưới thấp lên cao.

Khi lạy là khi cúi ngũ thể đầu địa xuống, thì lần lượt cúi từ trên xuống dưới.

Điều này có lợi ích gì?

Đây là vận động cột sống từ trên xuống dưới.

Đây là tiến hành vận động điều chỉnh cột sống cho mình.

Một điều khác nữa là người chúng ta cả ngày tạng phủ không vận động nổi.

Chúng ta chỉ có thể vận động cơ bắp, nên tạng phủ rất khó vận động.

Tại sao vậy?

Vì tạng phủ thường nằm yên trong xoang bụng.Nó luôn ở trạng thái ổn định, nên dễ bị hoạt động không nổi.

Vì tạng phủ đều có liên hệ với cột sống, nên thông qua vận động này, thì tạng phủ sẽ được dồn nén và xoa bóp nhẹ nhàng.

Nó khiến cho khí huyết của tạng phủ được vận hành rất tốt.

Chúng ta đều biết sở dĩ ngũ tạng có bệnh là do khí huyết không thông.

Thường xuyên vận động như vậy sẽ khai thông khí huyết.

Một điều nữa là khi thực hiện “Ngũ thể đầu địa công” cần có một tâm thái.

Đó là cung kính và khiêm cung.

Cung kính và khiêm cung thực tế là tâm thái bổ thận tốt nhất.

Vì như tôi vừa mới nói, Nhân -Nghĩa- Lễ- Trí -Tín, thì chữ TRÍ này nó ứng với hành thủy và ứng với tạng thận.

“Trí tuệ” có được từ “khiêm cung”.

(Theo Tiến sỹ Bác sỹ Trung y BÀNH TÂN)

*Trong bài giảng “ĐẠI PHƯƠNG QUẢNG PHẬT HOA NGHIÊM KINH LƯỢC GIẢNG”, vào năm 1969, tại Phật Giáo Giảng Đường, San Francisco, California, Hoa Kỳ, Hòa thượng TUYÊN HÓA có nói:

*Có bảy cách kính lễ Phật:

1. Ngã mạn lễ.

2. Cầu danh lễ.

3. Thân tâm xướng hòa lễ.

4. Trí tịnh lễ.

5. Biến nhập pháp giới lễ.

6. Chính quán tu hành chí thành lễ.

7. Thật tướng bình đẳng lễ.

.....

Nay Bồ-tát Phổ Hiền phát hạnh nguyện rộng lớn.

Những hạnh nguyện tu hành ấy lớn đến đâu?

Đó là những nguyện có cảnh giới bất khả tư nghì, nên không cách nào có thể biết được nguyện của Ngài lớn bao nhiêu.

Do đó, gọi Bồ-tát Phổ Hiền là “Nguyện Vương”.

Ngài là vua trong các nguyện.

Nguyện thứ nhất “LỄ KÍNH CHƯ PHẬT”.

Chẳng phải chỉ là đảnh lễ Đức Phật Thích Ca hay Phật A-Di-Đà mà một lễ là tất cả lễ.

Một Phật là hết thảy Phật.

Đảnh lễ một vị Phật chính là đảnh lễ tất cả các đức Phật.

Đảnh lễ tất cả các đức Phật chính là đảnh lễ một vị Phật.

Đảnh lễ tất cả Phật mà không chấp tất cả Phật.

Đảnh lễ một Phật cũng không chấp vào một Phật.

Đó là thực hành “thật tướng bình đẳng lễ”.

Dù là lễ lạy hết thảy Chư Phật hay một vị Phật nhưng cũng không chấp vào tướng ấy. Không nên nói:

“Lần này công đức của mình thật lớn. Mình đã lễ nhiều Phật như thế. Người khác tu không thể bì kịp mình”.

Lễ lạy Phật không nên chấp vào tướng.

Đó gọi là “KÍNH LỄ CHƯ PHẬT”.

*Kính lễ Chư Phật, Chư Phật có cần chúng ta kính lễ không?

Chúng ta lễ Phật thì Phật cũng là Phật.

Chúng ta không lễ Phật thì Phật vẫn là Phật.

Hoàn toàn không phải vì chúng ta lễ Phật, mà Phật mới có thêm lợi ích, Phật mới vĩ đại hơn.

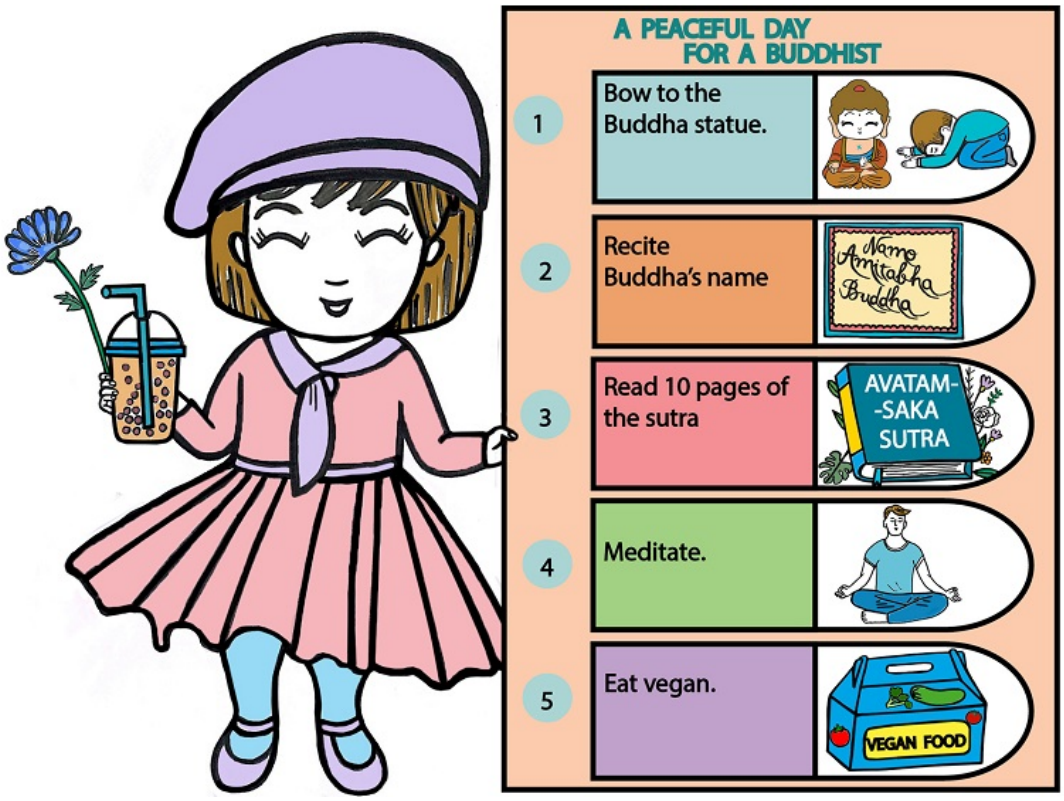
Còn chúng ta không lễ lạy Phật thì Phật chịu thiệt thòi, Phật bị lu mờ hơn.

- Chúng ta lễ Phật là thể hiện tâm cung kính của ta đối với Phật.

Còn Phật thì chẳng tăng, cũng chẳng giảm.

Vì thế, lễ lạy Phật chúng ta không nên có tâm chấp trước.

(Trích từ https://www.dharmasite.net/KinhHoaNghiem_PhamPhoHienHanhNguyenLuocGiang.ht



2. NIỆM PHẬT (Recite Buddha's name):

Vào thời gian nghỉ trưa, sau khi ăn cơm trưa trong công ty, thì cô tranh thủ niệm Phật, trong khoảng 15 phút, trước khi vào giờ làm việc lúc 1h30 chiều.

Mỗi khi phải đi công tác, di chuyển nhiều thì cô đều tận dụng cơ hội để "niệm Phật theo hơi thở" (Breath-By-Breath Recitation).

Chẳng hạn, lúc ngồi đợi máy bay ở sân bay thì cô nhắm mắt, thầm niệm Phật theo hơi thở.

Lúc ngồi trên xe taxi để đến các điểm tổ chức họp báo, họp lãnh đạo vùng …thì cô cũng tranh thủ nhắm mắt, thầm niệm Phật theo hơi thở.

Cô áp dụng phương pháp “Niệm Phật theo hơi thở” mà vị ni sư ở một chùa tại Thủ Đức đã dạy cho cô là:

-Hít vào thật sâu, thì niệm thầm chữ “NAM”,

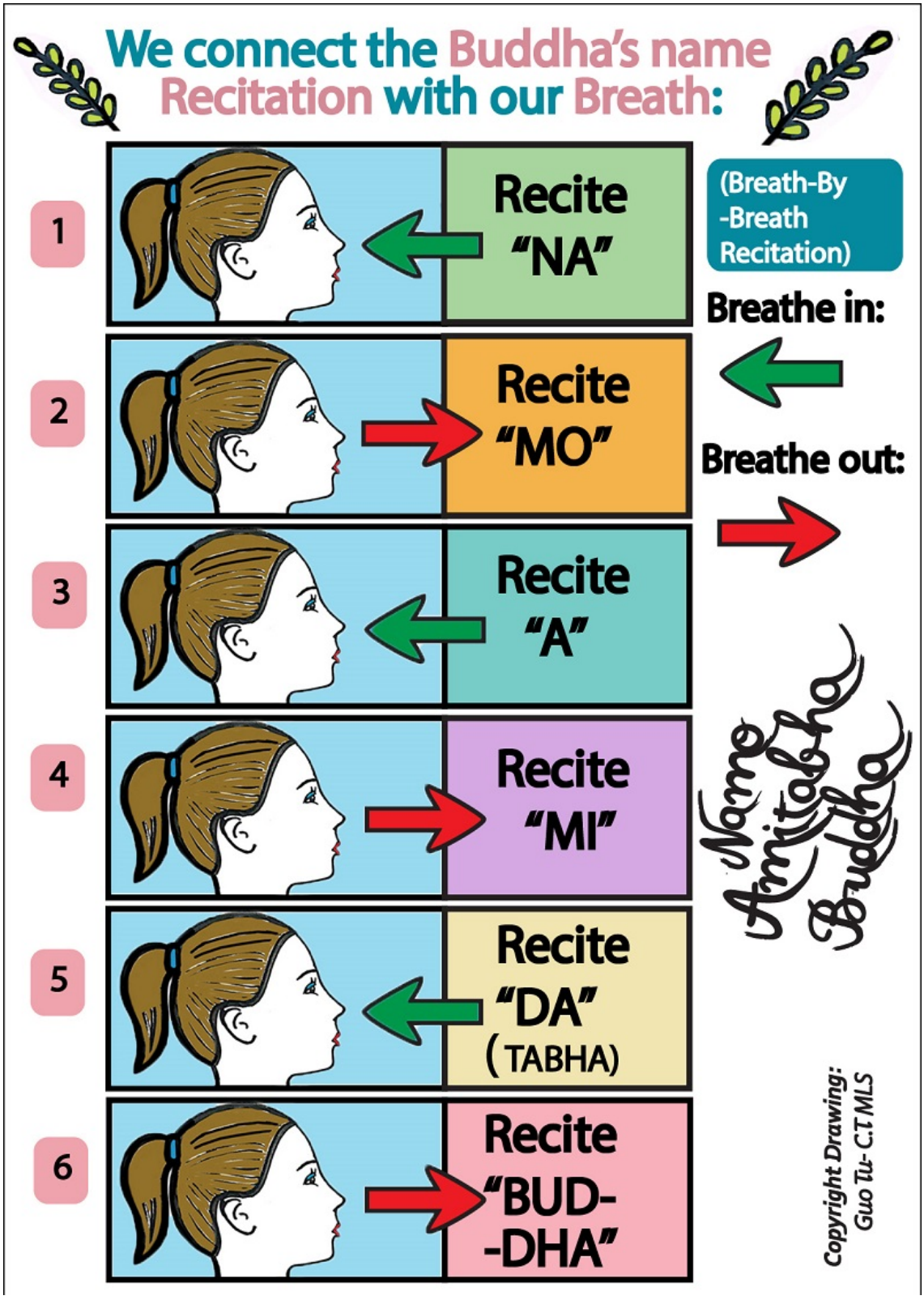
Thở ra từ từ, niệm thầm chữ “MÔ”.

-Rồi lại hít vào, niệm thầm chữ “A”,

Thở ra, niệm thầm chữ “MI”.

-Sau đó hít vào, niệm thầm chữ “ĐÀ”,

Thở ra, niệm thầm chữ “PHẬT”.



Khi kết thúc chữ "Phật" thì tay chúng ta lần một hạt, nơi chuỗi tràng hạt.

Thực hành nhiều lần như vậy thì cô thấy rất thoải mái, thư giãn.

Tóm lại là cứ hít vào và thở ra thật sâu.

Mỗi lần như vậy đều ứng với một từ trong sáu từ của câu niệm "NAM MÔ A MI ĐÀ PHẬT".

Điều này làm cho đầu óc chúng ta rất thư giãn, nhẹ nhàng, thảnh thơi.

Tối về nhà, sau khi thiền, thì cô lại dùng xâu chuỗi (Buddhist mala beads) gồm 108 hạt để niệm Phật theo phương pháp này.

(We connect the Buddha’s name Recitation with our Breath:

1. Breathe in: Recite “NA”

2. Breathe out: Recite “MO”.

3. Breathe in: Recite “A”

4. Breathe out: Recite “MI”.

5. Breathe in: Recite “DA” (TABHA)

6. Breathe out: Recite “BUDDHA”.

After the word ““BUDDHA”, we finish one recitation.

Then we count one bead of The Buddhist mala beads after one recitation.

We use the 108 Mala Beads.

We repeat many times this sentence "Namo Amitabha Buddha".

The Breath-By-Breath Recitation is a great recitation method used to calm the mind.)

* Sư bà HẢI TRIỀU ÂM giảng về “Niệm Phật theo hơi thở”:

“Theo như thầy thì, ‘A DI’ thở vào.

-‘ĐÀ PHẬT’ thở ra.

Thì là một niệm, tay mới lần một hạt.

Nhưng mà cũng có khi:

-Chữ ‘A’ hít vào.

-Chữ ‘DI’ thở ra.

-Rồi ‘ĐÀ’ hít vào.

-Chữ ‘PHẬT’ thở ra.

Mỗi hơi thở chỉ có một chữ thôi.”

(Sư bà HẢI TRIỀU ÂM giảng về “Niệm Phật theo hơi thở”).

Xem thêm trong “ Tinh Hoa Tịnh Độ” là tập hợp những bài giảng của sư bà Hải Triều Âm dành cho chúng đệ tử về pháp môn Tịnh Độ.

Link để đối chiếu:

Niệm Phật một cách tập trung, nhất tâm thì làm tăng sự chính niệm.

Lúc này thì niệm Phật cũng chính là thiền rồi.

Do đó, một số tài liệu khi dịch “niệm Phật”, thường hay dùng từ “Mindfulness”, thay vì dùng từ “the Buddha’s name recitation” như thông thường.

Chẳng hạn như : “Pháp môn niệm Phật” do Hòa thượng TUYÊN HÓA giảng (“The Dharma-Door Of Mindfulness Of The Buddha”; Lectures by Venerable Master HSUAN HUA)

Link đối chiếu:

https://www.dharmasite.net/AmitabhasRecitation.htm

(Ghi chú: dharmasite.net là một trang về Phật pháp rất hay, có cả phần tiếng Việt và tiếng Anh).

3. ĐỌC KINH (Read the sutra):

Buổi tối, sau khi đi làm về, dùng cơm tối và dọn dẹp trong bếp thì đến khoảng 7h30 tối, cô lấy sách kinh ra đọc, thường mỗi ngày sẽ đọc 10 trang kinh.

Làm dấu ở trang vừa đọc xong, qua ngày hôm sau sẽ đọc tiếp trang kế đó.

Hôm nào mệt quá thì cô chỉ đọc 5 trang. Có hôm mà tinh thần thoải mái thì cô đọc đến 30 hoặc 50 trang kinh.

Sách kinh mà cô thường đọc là: Pháp Hoa, Hoa Nghiêm, Kim Cang, Duy Ma Cật, Đại Bảo Tích, Đại bát Niết Bàn, Lăng Già, A Di Đà, Lăng Nghiêm… Đọc xong hết bộ kinh này thì chuyển qua bộ kinh mới.

Đọc kinh giúp chúng ta có sự tập trung, chính niệm, ngoài ra là gia tăng kiến thức, trí tuệ thông qua những lời Phật dạy trong kinh.

4. NGỒI THIỀN (Meditate): Trong khoảng 30 phút.

Sau đó, cô niệm “Nam Mô A Mi Đà Phật” theo hơi thở ra- hơi thở vào, với xâu chuỗi gồm 108 hạt.

5. ĂN CHAY (Eat Vegan):

Do vị sư phụ của cô dạy là ăn chay để tăng trưởng lòng từ bi với muôn loài chúng sinh.

Hơn nữa, mỗi lần ăn chay thì cô thấy rất an lạc cả thân và tâm.

Bên cạnh đó, bác sỹ cũng cảnh báo căn bệnh gút của cô đang tình trạng còn nhẹ thì nên hạn chế ăn thịt, chỉ nên ăn nhiều rau - củ -quả.

Và giờ đã trở thành nếp sinh hoạt hàng ngày của cô. Đó là ăn chay trường.

Mong các bạn phật tử cũng có Thời Khóa Biểu Tu Tập hàng ngày (Daily Buddhist Practice) riêng cho bản thân.

Từ đó, chúng ta đều có một thân - tâm an lạc.

Chúng ta sẽ bình an trước mọi thử thách, biến cố của cuộc đời vốn vô thường.

Bài: **Tín Giới**, TP.HCM

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