

Đọc, gạn lọc lấy điều hay,  
Đem áp dụng, mong đổi thay cuộc đời.

## TẠO PHƯỚC BẰNG TÂM LÒNG (phần 1)

Tâm Lương Đào Mạnh Xuân

Xin mời quý vị đọc lời của Đức Phật dạy một người nghèo về cách bố thí với tựa đề: “**Vì Sao Con Nghèo**”.

**Vì Sao Con Nghèo**

**Một người nghèo hỏi Đức Phật: “Tại sao con nghèo như thế?”**

**Phật nói: “Vì con chưa học được cách bố thí cho người khác.”**

**Người ấy nói: “Con không có thứ gì cả, thì lấy gì con bố thí.”**

**Đức Phật dạy: “Cho dù con hoàn toàn không có cái gì, con vẫn có thể**

**thực hiện bố thí 7 điều này:**

- 1. Nhan thí – Bố thí nụ cười,**
- 2. Ngôn thí – Bố thí ái ngữ, nói lời hay.**
- 3. Tâm thí – Bố thí tâm hòa ái, lòng biết ơn.**
- 4. Nhãn thí – Bố thí ánh mắt nhìn thẳng hiền từ.**
- 5. Thân thí – Bố thí hành động nhân ái.**
- 6. Tọa thí – Bố thí nhường chỗ cho người cần.**
- 7. Phòng thí – Bố thí lòng bao dung.**

Chúng tôi nhận thấy đề tài rất đơn giản nhưng nếu chịu khó ứng dụng sẽ đem lại kết quả rất nhiều cho cả người giàu và người nghèo. Vì vậy, chúng tôi đã chuyển thành văn vần cho dễ nhớ để khi gặp dịp, đem dùng ngay. Nếu quý vị nào thích, xin hãy thực hành, trước tiên sẽ thấy lòng phấn khởi, vui vẻ, hạnh phúc; sau đó quý vị sẽ tích được Phước từ các hành động mình làm.

Chúng tôi đề nghị quý vị hãy suy ngẫm sẽ thấy 7 lời khuyên này của Đức Phật đều dạy **BỐ THÍ** với **LÒNG KHIÊM TỐN**. Vậy là chỉ cần làm việc **BỐ THÍ** để **TẠO PHƯỚC** mà còn học luôn cả **ĐỨC KHIÊM TỐN** nữa nên chúng tôi xin lấy đề tài là:

## TẠO PHƯỚC BẰNG TÂM LÒNG

hay **HỌC ĐỨC KHIÊM TỐN**

Tạo Phước chẳng tốn tiền nong,  
Tất cả cần **mở rộng lòng** mà thôi:  
Dùng **lời Ái Ngữ** với người.  
Gặp ai ta hãy **Tươi Cười** chào nhau.

**Lòng Biết Ơn** nhớ hàng đầu.  
“**Hành Động Nhân Ái**” gặp đâu dùng liền.  
Thấy ai, **Nhìn Thẳng Thật Hiền**,  
Còn người **Cần Chỗ Ta Liên Nhường Ngay**.

**Lòng Bao Dung**, tính tốt thay!  
Ai có lỗi, liền tỏ bày thứ tha.

Bảy điều Phật dạy để mà:  
Hành trì được PHƯỚC, nhắc ta thường làm.

Bồ Thí ở đây, cốt yếu nhằm:  
Khiêm Tôn Chân Thật, lời răn nhớ đời.  
Hường trọn PHƯỚC, làm vậy đúng thôi!  
Khiêm Tôn gượng ép, PHƯỚC thời kém đi.

Phần ghi thêm: **Xin Góp Vài Gợi Ý Để Thực Hành Bòn Chút Phước.**

Điều cốt yếu ở đây là phải thực hành với tâm chân thật, không gượng ép, mới biểu lộ được ĐỨC KHIÊM TỐN.

1) **Lời ái ngữ:** Để luôn nhớ dùng những lời ái ngữ với nhau, chúng ta cố gắng thuộc lòng những câu thật hay như sau:

*Lời nói không mất tiền mua.  
Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau.*

*Chim khôn hót tiếng rảnh rang.  
Người khôn nói tiếng dịu dàng dễ nghe.*

*Kim vàng ai nỡ uốn câu,  
Người khôn ai nỡ nói nhau nặng lời.*

2) **Tươi cười chào nhau:** Trong phần này, chúng ta **cố gắng thực tập tính khiêm tốn bằng cách: tươi cười chào và hơi cúi đầu một chút hay xá người kia trước** để biểu lộ tính KHIÊM TỐN. Để bảo đảm việc chào hay xá trước đó phát ra từ tâm chân thật, khi chào hay xá, mình nghĩ ngay người đối diện là người mình quý mến hay hơn mình về một mặt nào đó... Chào hay xá có đi kèm một câu hỏi: “Cụ (ông, bà, anh, chị...) có khỏe không?” hay một câu hỏi gì đó cho hợp với hoàn cảnh thì tốt lắm. Vì dân gian có câu: “Tiếng chào cao hơn mâm cỗ.” Đúng vậy, có khi lời chào được biểu lộ cùng với tình cảm chân thành làm cho người kia vui hơn là được dự một bữa cỗ linh đình.

Nhân đây, người viết xin kể một thói quen tốt của những Phật tử ở một chùa nọ. Thầy Trụ Trì dạy Phật tử gặp nhau phải xá chào nhau và mọi người phải gọi nhau bằng Pháp danh. Điều này đem lại một vài kết quả tốt:

- Các đạo hữu rất thân tình với nhau.

- Họ biết Pháp danh của nhau nên khi có một đạo hữu qua đời, mọi người đều biết người đó là ai nên họ tự động đến trợ niệm rất đông.

Còn giả dụ có trường hợp, tới chùa ta không biết Pháp danh của bạn đạo và gặp nhau chẳng hề chào hỏi, mặt lạnh như tiền thì kết quả đưa đến sẽ ra sao? Có phải ngược lại hai điều tốt kể trên không?

3) **Lòng Biết ơn: “Biểu hiện cao nhất của sự khiêm tốn là lòng biết ơn.”**

Lòng biết ơn là một tính tốt. Ai có được tính này sẽ được người người quý mến. Ta chỉ cần biểu lộ lòng biết ơn qua cử chỉ và lời nói chân thành sẽ làm người giúp ta mãn nguyện và họ còn cảm mến ta nữa.

Ví dụ: Ta đang đậu xe trước cổng parking, chờ để lái ra đường. Có người biết ta chờ, chạy chậm, hoặc ngừng xe, cho ta lái xe ra. Trường hợp như vậy, ta vẫy tay cảm ơn thì chắc chắn người kia

sẽ vui và thăm nghĩ mình là người lịch sự.

-Đức Phật có dạy: “lấy kẻ tệ bạc làm người giúp đỡ.” Nếu trong cuộc đời, có một lần nào đó, một người đã đối xử tệ bạc với ta và nhờ đó, ta có sự đổi đời. Vậy là, có khi ta còn tỏ lòng biết ơn ngay cả với người đã tệ bạc với ta nữa. Xin nhớ, nếu sự thật có việc như vậy đã đến với đời mình, thì nên nhớ áp dụng lời dạy của Đức Phật sẽ tốt hơn là dùng cách đối xử trong đời thường: “Ăn miếng, trả miếng” rồi chờ dịp trả thù. Càng găm gút, càng khổ tâm mình thôi. Áp dụng lời dạy của Đức Phật thì kẻ tệ bạc là ân nhân của mình. Do đó, ta phải tỏ lòng biết ơn và tâm ta sẽ nhẹ nhàng, sung sướng.

- Xin đề nghị khi vào phòng thờ Tổ nên nói thêm lời sau đây để tỏ lòng biết ơn rồi lạy 3 lạy, có lẽ được phước nhiều hơn:

Con tên là...Pháp danh...tuổi. Con xin lạy 3 lạy để cảm niệm ân đức Hòa Thượng (hay Sư Bà) đã kiến lập ngôi chùa này để Phật tử chúng con có nơi đến tu tập. Nói xong, lạy 3 lạy.

-Ngoài ra, con cái tỏ lòng hiếu thảo với cha mẹ, đó cũng là cách biểu lộ lòng biết ơn. Vậy, xin đề nghị ai còn cha mẹ, một tuần, ít nhất là hai lần, gọi hỏi thăm sức khỏe cha mẹ. Cha mẹ rất vui mà mình thì lại được phước nữa....

Vì đạo Phật đã dạy ý nghĩa như sau:

Hiếu thảo đứng đầu hạnh lành.

Làm con nhớ phải thực hành thường xuyên.

Cha mẹ: Phật sống chớ quên.

Ai mà trọn hiếu phước nên dồi dào.

4) **Hành Động Nhân Ái** (Nhân ái: lòng thương yêu): Như thấy một cụ già bước xuống bậc cấp, mình sợ cụ ngã, liền tới đỡ tay, dìu cụ xuống. Đó là hành động biểu lộ lòng thương. Những hoàn cảnh như sau cũng biểu lộ lòng thương:

-Ở nhà có thức ăn thừa, xin đừng bỏ. Hãy gom lại rồi đem bỏ ngoài góc vườn. Ban đêm, mèo hoang hay các loài thú đi ăn đêm gặp thức ăn ấy, chúng mừng lắm. Còn không làm vậy thì nhiều nơi có chim đú các loại đậu từng đàn, ta bỏ thức ăn ấy cho chúng.

-Nếu lúc nào đó, chúng ta đi bộ, có khi sẽ gặp con rắn, con chim, con sóc... chết ở trên đường. Quý vị nên dừng lại đọc cho chúng mười biến chú Vãng Sanh hoặc niệm Phật, rồi hồi hướng công đức ấy cho họ để cầu họ được về cảnh giới an lành.

-Còn trường hợp, gặp người ăn xin ghê lở..., ăn mặc bẩn thỉu, ta phải tỏ lòng thương, có tiền thì cho họ, còn không thì thôi, chứ đừng khởi tâm khinh rẻ, coi thường.

Ai thực hành được điều này thường xuyên sẽ khỏi phải lo khi đọc những mẫu chuyện Hiền Thánh tăng hay hiện hình xấu xí, cùi hủi để thử lòng người. Câu chuyện duyên khởi của kinh Thủy Sám là một chứng minh cụ thể. Xin mời quý vị đọc phần Tựa của Kinh này ở cuối phần 2 sẽ rõ. Vậy nên:

Thấy người ghê lở (cùi hủi, bẩn thỉu...) chớ khinh.  
Có khi Hiền Thánh hiện hình thử ta.

Những hành động tỏ lòng thương với tất cả chúng sinh được gọi là bồ đề tâm.

5) **Nhìn Thẳng Thật Hiền**: khi nhìn ai, hãy cố nghĩ người trước mặt là **thân thuộc của mình**

**trong nhiều đời kiếp trước kia** thì tự nhiên ánh mắt có vẻ hiền ngay. Có phải vậy không, thưa quý vị? Vì quan niệm của Phật giáo cho rằng tất cả mọi chúng sanh với ta đều có quan hệ thân thuộc với nhau từ vô lượng kiếp đến giờ. Do nghĩ vậy nên chúng ta đã được khuyên không nên sát hại lẫn nhau, dù là loài côn trùng bé nhỏ ta cũng phải bảo vệ chúng.

6) **Cần chỗ ta liền nhường ngay:** có lần đi xe buýt, người viết thấy một người đứng tuổi lên xe, lúc ấy ghế trống không còn. Tự nhiên có một cháu thanh niên nhường chỗ ngồi cho người ấy. Chúng tôi thực sự cảm động về hành động đó vì nghĩ đây là người có lòng rộng rãi.

Còn có lần, vào một ngày lễ lớn, chúng tôi đi chùa, thấy một người đứng lên nhường chỗ cho một Phật tử đến trễ rồi đi tìm chỗ khác ngồi.

Trong cuộc sống hiện tại, ta có thể hiểu từ “nhường chỗ” khác hơn là nhường chỗ ngồi để áp dụng. Ví dụ lúc ta lái xe trên đường, có người bật đèn xin sang “lane”, nếu ta lái xe chậm lại để cho người kia sang “lane”, họ sẽ rất vui và đưa tay vẫy vẫy biểu lộ sự cảm ơn. Mình cũng sẽ cảm thấy vui vui. Đó, sự hạnh phúc đã đến với mình rồi. Đâu cần phải bỏ tiền ra mới có hạnh phúc đâu. Về chuyện nhường đường cho người khác đi trước có nhiều hoàn cảnh lắm...

7) **Lòng bao dung:** lòng tha thứ. Người có tâm rộng rãi mới dễ tha thứ lỗi lầm của người. Vì vậy, với những người độ lượng, tâm họ lúc nào cũng thoải mái, an lạc, vui sướng mỗi khi tha thứ lỗi cho ai. Còn người khó tha thứ lỗi lầm của người, chỉ làm khổ tâm mình thôi, vì lúc nào tâm cũng găm gút mọi thứ không hài lòng. Tính bao dung phải kiên trì thực tập mới đạt được.

Kính mời quý vị cùng chúng tôi ráng thực hành 7 điều Phật dạy nhé. Để tự khuyến khích mình, xin nhớ câu:

Việc thiện nhỏ chớ bỏ qua.  
Ky cóp từng chút, dần dà nhiều lên.  
“Năng nhặt, chặt bị” chớ quên  
Hồi Hướng Công đức về miền Tây Phương.

*Xin mời quý vị đọc thêm đoạn dưới đây từ đường dẫn:*

<https://freely88.com/tinh-cach/lam-the-nao-de-khiem-ton.html>

**Đức tính khiêm tốn sẽ mang lại cho bạn những điều tuyệt vời gì?**

**+ Được mọi người quý mến, nể phục.**

Bạn được mọi người thừa nhận tài năng, nhưng cao hơn cả đó là sự ngưỡng mộ về tâm hồn. Người ta kính trọng bạn là một người vừa có tài vừa có tâm.

**+ Khi bạn có đức tính khiêm tốn, bạn sẽ luôn có ý thức rèn luyện nhiều hơn nữa.**

**+ Người khiêm tốn biết giảm cái tôi lại, biết vì người khác hơn.**

Từ đó họ thu phục được nhân tâm, lấy được thiện cảm của mọi người

\*\*\*\*\*

Và xin mời đọc :**Đức tính khiêm tốn là đức tính cần có ở mỗi con người**

- Biểu hiện cao nhất của sự khiêm tốn là lòng biết ơn.

.....  
Người có đức khiêm tốn thường rất nhã nhặn, biết sống một cách nhún nhường, luôn luôn hướng thượng, tự khép mình vào những khuôn thước của cuộc đời. Người khiêm tốn luôn đề cao tri thức và sự hiểu biết, hoài bão của cá nhân là tiến mãi không ngừng. Chủ đích của người khiêm tốn là không khoe khoang, không tự đề cao cá nhân mình với người khác..

(Xin mời quý vị đọc tiếp Tạo Phước Bằng Tấm Lòng (phần 2)