nên không cần phải bắt chước, chỉ cần lắng nghe mình. Phương-pháp nầy, phương-pháp nọ của người nầy, của người kia bày-vẽ chẳng qua cũng chỉ để tham-khảm, nắm lấy nguyên-tắc chung, rồi áp-dụng vào hoàn-cảnh riêng cụ-thể của mình, tính-cách mình, sinh-lý mình. Phương-pháp nào có sự ép-buộc cứng ngắc quá, thì phải cảnh-giác!

Nên nhớ rằng, tới tuổi nào đó, tai ta sẽ bắt đầu kém nhạy, mắt bắt đầu kém tinh, đầu óc bắt đầu kém sắc-sảo. Tai kém nhạy để bớt nghe những điều chướng tai. Mắt kém tinh để bớt thấy những điều gai mắt. Đầu óc cứ sắc-sảo hoài ai chịu nổi đời! Tuy vậy, tai kém mà muốn nghe gì thì nghe, không thì đóng lại, mắt kém mà muốn thấy gì thì thấy, không thì khép lại. Thế là *''căn''* hết tiếp-xúc được với *''trần''*. Tự dưng không tu-hành gì cả mà cũng giống như tu, cũng thực-tập ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm!

Rồi một hôm đẹp trời nào đó, ta còn có thể phát-hiện mắt mình chẳng những nhìm kém, mà còn thấy những ngôi sao lấm-chấm, những lốm-đốm hoa trên bầu trời trong xanh vời-vợi kia. Nếu không phải do một thứ bệnh mắt nào đó, thì đây hẳn là hiện-tượng thoái-hóa của tuổi già, nói nom-na là đã xài lâu quá, hết thời-hạn bảo-hành. Cái mà người xưa gọi là *''hoa đốm hư không''* chính là nó đấy. Tưởng hoa đốm của trời, ai dè trong mắt mình! Chính cái *''tưởng''* của ta nhiều khi làm hại ta. Biết vậy, ta nên bớt mất thì-giờ cho những cuộc tranh-tụng, bớt tiêu-hao năng-lượng vào những chuyện hơn thua. Dĩ nhiên, có những chuyện phải ra ngô ra khoai, nhưng cái cách cũng khác, biết chấp-nhận và nhìn lại mình.

Khi 20 tuổi, người ta băn-khoăn lo-lắng không biết người khác nghĩ gì về mình. Đến 40 tuổi thì ai nghĩ gì mặc kệ họ. Đến 60 tuổi mới biết rằng chả có ai nghĩ gì về mình cả! Tóm lại, chấp-nhận mình là mình và từ-bi với chính mình một chút. Nhưng muốn vậy, thì phải ... chuyển-đổi cách thở. Thở ư ? Đúng vậy! Một bác-sĩ có thể biết rất nhiều về bộ máy hô-hấp, cơ-thể học, sinh-lý học, bệnh-lý học của bộ máy hô-hấp, nhưng chưa chắc gì đã thật sự biết thở! Vậy, hãy thở sao cho nhẹ-nhàng tâm-hồn và để được hưởng cái hương-vị ngọt-ngào vui-sướng của cái tuổi ở hiện tại là tuyệt-vời!

Sống Một Ngày Bình-Yên...!!!

Diệu Hùynh

%%%

Sống không giận, không hờn không oán trách
Sống mỉm cười với thử thách chông gai
Sống vươn lên theo kịp ánh ban mai
Sống vui đủ với tháng ngày bất tận.

Sống hiểu biết tơ đàn đừng căng thẳng
Sống yêu thương nhưng lòng chẳng vấn vương
Sống an vui danh lợi mãi xem thường
Sống bất biến giữa giòng đời thay đổi.

Giàu sang như nước trên nguồn
Nếu không có đức sẽ tuôn xuống hồ
Nhẫn một chút sóng yên gió lặng
Lùi một bước biển rộng trời cao.

Rằng ai muốn biết duyên xưa
Xét xem hoàn cảnh bây giờ chịu đây
Muốn lường quả báo sau nầy
Xét điều tội phước ta nay đang làm.

Một cút giận, hai chút thương cũng khổ
Lận đận cả đời chi ngàn điều xả trăm điều hỉ,
Thong dong tắc dạ thế mà vui.

Cuộc đời muôn vạn lối
Tâm địa cũng khó lường
Khi vui là tri kỷ
Nguy khó nỡ chia ly.

Cám ơn đời mỗi sớm khi thức dậy
Thêm một ngày biết sống để yêu thương

Biển khổ mênh mông sóng ngập trời
Khách trần chèo một chiếc thuyền côi
Thuyền ai ngược gió ai xuôi gió
Ngẫm lại cũng trong bể khổ thôi.

Ta cứ ngỡ trần gian là cõi thật
Thế cho nên tất bật tới bây giờ
Nào ngờ đâu đời chỉ cỏi tạm hờ
Mau tu niệm thoát khỏi bờ tử sanh.

&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&