

Lịch tu tập hàng ngày của một vị U80

ISSN: 2734-9195 11:11 10/02/2025

Bạn bè của mẹ tới chơi nhìn lịch tu học của bà dán lên tường thì mỉm cười nhận xét rằng giống như Thời Khóa Biểu của các khóa tu vài ngày ở chùa rồi.

Mẹ tôi năm nay hơn 70 tuổi.

Kể từ khi nghỉ hưu ở công ty nhà nước và không còn kinh doanh, buôn bán thêm nữa, thì bà tập trung niệm Phật và đọc kinh.

Trước đây, bà hay đọc kinh A Di Đà, Pháp Hoa, Dược Sư.

Còn dạo sau này thì mỗi ngày, bà đọc vài phẩm trong kinh Hoa Nghiêm và chăm chỉ niệm Phật.

Phải nói “trộm vía” là do nếp sống sinh hoạt và chế độ ăn uống của bà điều độ nên bà cũng ít phải đi bệnh viện, chỉ đi khám sức khỏe định kỳ thôi.

Ai đến chơi cũng nhận xét rằng bà rất sắc sảo, tinh anh.

Thức ăn hàng ngày của bà thì nêm nhạt, rất ít muối, rất ít dầu mỡ-chất béo, rất ít đường.

Bà hầu như hiếm khi ăn thức ăn chiên, xào. Bà chỉ ăn thức ăn luộc, hấp, vì sợ bị mỡ máu.

Bà chủ yếu ăn rau, củ và thức ăn mặn thì chỉ ăn mỗi cá.

Thịt của những con vật hai chân như gà, vịt, ngan... cho đến những con vật bốn chân như heo, dê, bò, trâu, bê... thì bà hoàn toàn không ăn đến vì sợ thịt đồ, dễ mang bệnh.

Bạn bè của mẹ tới chơi nhìn lịch tu học của bà dán lên tường thì mỉm cười nhận xét rằng giống như Thời Khóa Biểu của các khóa tu vài ngày ở chùa rồi.



Mấy người bạn của mẹ ở Nha Trang đến chơi, ở lại nhà tôi vài ngày nên cũng thực hành theo lịch tu tập với mẹ.

Sau đó, họ nhận xét vui rằng: *"Cũng giống như đang tham gia khóa tu vài ngày rồi."*

Ngày trước, các buổi họp mặt cán bộ hưu trí đã nghỉ hưu trong ngành thì mẹ còn tham dự. Sau này, bà hầu như cũng không còn tham gia nữa, để dành thời gian niệm Phật, tụng kinh.

Bây giờ, mẹ ít chịu đi chơi, du lịch như trước đây.

Những người bà con của mình ở nước ngoài cứ gọi điện về, thúc giục mẹ xin visa qua bên đó chơi một thời gian.

Tuy nhiên, bà nói:

"Giờ mẹ chỉ chờ visa của Phật A Mi Đà cấp cho để về Tây phương Cực Lạc thôi. Chứ mẹ không ham thích xin visa đi Mỹ, Úc, Anh, Pháp... làm gì nữa. Đi nước nào thì cũng là trong cõi Ta Bà này, đâu sướng bằng được về cõi Cực Lạc của Phật A Mi Đà."

Cho nên dạo gần đây, con cháu rất khó thuyết phục bà đi du lịch, ngay cả là du lịch trong nước.

Bà cũng ít giao thiệp với nhiều người như thời trước đây, chỉ gặp gỡ người thân, con cháu trong gia đình mà thôi.

Chuyện của con- cháu thì bà cũng để họ tự giải quyết, bà hầu như không can thiệp vào.

Giờ bà thuộc dạng như là người “vô sự”.

--

Tuy nhiên, bà vẫn ủng hộ con-cháu đi trải nghiệm, khám phá những miền đất mới. Vì theo bà thì khi còn trẻ, người ta cũng nên trải nghiệm, khám phá những vùng đất khác, lạ để mở mang thêm kiến thức, học hỏi những văn hóa và quan niệm khác biệt.

Chỉ là khi có tuổi rồi thì sẽ hạn chế đi lại, dừng di chuyển, dịch chuyển quá nhiều mà thôi, vì còn ảnh hưởng tới sức khỏe và thời gian thực hành tu tập của mình.

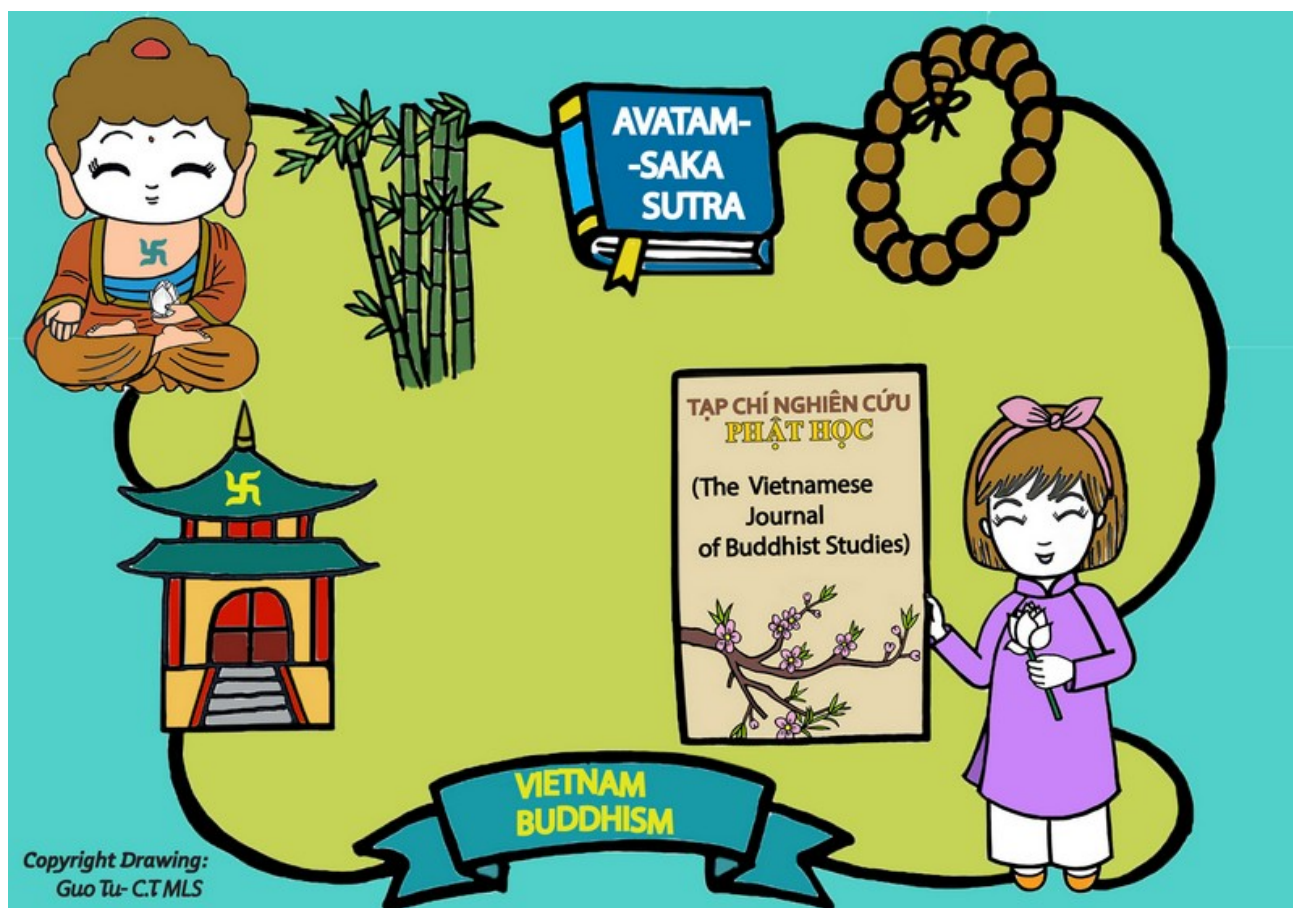
Người cháu ngoại đi du học ở Australia, bà vẫn nhiệt tình ủng hộ tài chính, ân cần hỏi thăm, quan tâm, theo dõi từng bước đi của cháu.

Copyright Drawing:
Guo Tu- C.T.MLS



***"Bồ tát sợ nhân.
Chúng sanh sợ quả."***

**"Bodhisattvas fear the
Causes,
whereas sentient
beings fear the
Consequences."**



Lúc này, bà chủ yếu dành thời gian để tụng kinh, niệm Phật, đọc “Sám Nguyên Tịch Độ”.

Bài sám Nhất Tâm về Tịch Độ dưới đây là bà đã thuộc lòng từ lâu và hay đọc cho con- cháu nghe:

*“Tội mòn như đá mài dao,
Phước lành thêm lớn, càng cao càng dày.
Cầu cho con thác biết ngày,
Biết giờ biết khắc, biết rày tính linh.*

--

*Cầu con tội khổ khỏi mình,
Lòng không trù mến chuyện tình thế gian.
Cầu con thần thức nhẹ nhàng,
In như thiền định họ Bàng thuở xưa.*

--

*Đài vàng tay Phật bung chờ,
Các ông Bồ Tát bấy giờ đứng trông.
Rước con thiết đã nên đông,
Nội trong giây phút thấy đồng về Tây.*

--

Xem trong cõi Phật tốt thay,

*Hoa sen đua nở tính nay sạch trần.
Hội này thấy Phật chân thân,
Đặng nghe pháp nhiệm tâm thần sáng trưng.*

--

*Quyết tu độ chúng phàm dân,
Đủ lời thệ nguyện Phật ân rộng đầy.
Phật thệ chắc thiệt không sai,
Cầu về Tịnh Độ ai ai tin lòng.*

--

*Cầu về Tịnh Độ một nhà,
Hoa sen chín phẩm là cha mẹ mình.
Hoa nở rồi biết tính linh;
Các ông Bồ Tát bạn lành với ta."*

--

Sau này, khi làm gì bà cũng sợ bị tội, sợ rồi lại bị dính mắc ở lại luân hồi này, không được vãng sinh về Tây Phương Cực Lạc, để được làm "Bất thoái chuyển".

Bà thường hay nhắc lại lời sư thầy trụ trì dặn dò:

***"BỒ TÁT SỢ NHÂN.
CHÚNG SINH SỢ QUẢ."***

("Bodhisattvas fear the Causes, whereas sentient beings fear the Consequences.")

Đến nỗi con- cháu phải phì cười vì bà, do khát khao vãng sinh cõi Cực Lạc của bà rất mãnh liệt.

--

Khi có một hiểu lầm nào đó xảy ra, mẹ đều không bận tâm, không buồn phiền, không đòi phải giải thích, thanh minh.

Bà nói với các con:

"Mẹ không cần người đời phải hiểu, phải biết cho mẹ.

Mẹ chỉ cần chư Phật, Bồ Tát hiểu cho mẹ là được rồi. Cần nhất là Phật A Mi Đà, Quán Thế Âm, Đại Thế Chí bồ tát biết được, ghi nhận và cho mẹ điểm cộng (Plus Point). Rồi cấp visa cho mẹ được về Cực Lạc thôi. Còn lại là không cần thiết nữa. Mà thường thì khi người ta đã phát BỒ ĐỀ TÂM, thọ BỒ TÁT GIỚI TẠI GIA rồi thì sẽ không có ý định làm hại ai, hãm hại ai nữa. Ai có hiểu lầm thì cũng kệ. Chẳng cần thanh minh."

--

Gương vắng sinh lưu lại nhiều xá lợi đẹp của Hòa thượng THÍCH GIÁC KHANG và Hòa thượng THÍCH THIỆN HUÊ (Chùa Đại Giác, quận Phú Nhuận) gần đây đã có ảnh hưởng rất tích cực đối với bà.

Điều này càng làm động lực cho bà nhất tâm đi theo Tịnh Độ tông như ngài Giác Khang, Thiện Huê đã tha thiết dốc lòng khuyên nhủ các đệ tử.

--

Bà ngoại tôi khi còn sống thì hay nói:

“Ai đến cõi Ta Bà này cũng đều có sứ mệnh riêng của mình.

Ở đây chỉ là cõi tạm. Rồi ai cũng phải rời đi, dù lâu hay mau.

Cho nên cũng đừng làm gì quá đáng quá thế, vì mọi thứ ở cõi Ta Bà cũng chỉ là giả và tạm bợ mà thôi.

Rồi ai cũng phải về cõi thực của mình, chúng ta chỉ đến Ta Bà này rong chơi tạm thời rồi cũng phải đi. Đã là phật tử rồi thì phải giữ tốt năm giới mà mình đã quy y.”

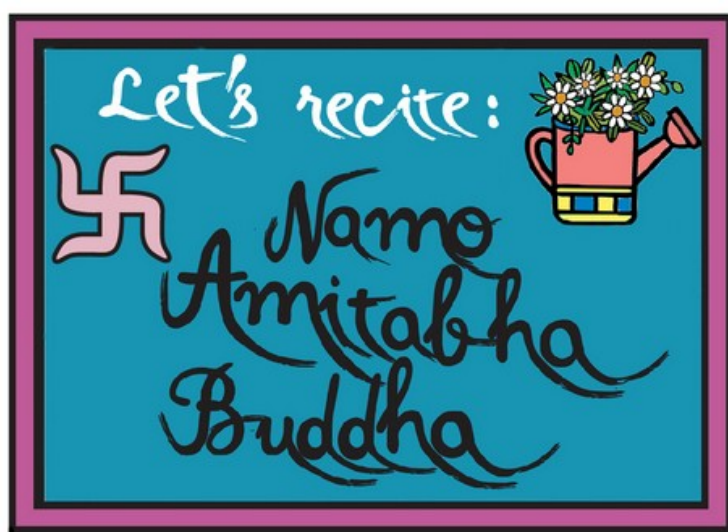
Điều này cũng có ảnh hưởng rất lớn đến mẹ tôi và những đứa con của bà.

Khi định làm gì thì chúng tôi cũng cân nhắc xem điều mình đang và sẽ làm có phạm vào năm giới không.



Recite Buddha's Name

Copyright Drawing:
Guo Tu- C.TMLS



Copyright Drawing:
Guo Tu- C.TMLS

Dưới đây là Thời Khóa Biểu Tu Tập hàng ngày của mẹ tôi.

***THỜI KHÓA BIỂU TU TẬP NIỆM PHẬT**
(Daily Schedule for Buddha -Name Recitation)

5:30 AM: Thức dậy.

5:35 AM: Đánh răng và uống 1 ly nước.

6:00 AM -6:45 AM: Dùng bữa sáng.

7:00 AM -7:45 AM: Tập thể dục.

7:45 AM - 9:00 AM: Niệm Phật dùng chuỗi tràng hạt.

9:00 AM - 10:00 AM: Đọc phẩm 40: "Phổ Hiền hạnh, nguyện", kinh Hoa Nghiêm.

11:00 AM -12:00 PM: Dùng bữa trưa.

12:00 PM -1:00 PM: Nghỉ trưa.

1:00 PM -2:00 PM: Niệm Phật.

2:00 PM -3:00 PM: Đọc phẩm 11: "Tịnh Hạnh", kinh Hoa Nghiêm.

5:00 PM -6:30 PM: Dùng bữa tối.

7:00 PM-7:45 PM: Niệm Phật.

8:30 PM: Đi ngủ.



DAILY SCHEDULE FOR BUDDHA NAME RECITATION

5:30 AM : Wake up

6:00 AM -6:45 AM : Breakfast break

7:00 AM -7:45 AM : Work Out in the morning.

7:45 AM - 9:00 AM: Recite Buddha's Name while using Mala beads.

9:00 AM - 10:00AM : Read Chapter 40: "Practices and Vows of Samantabhadra Bodhisattva", the Avatamsaka sutra.

11:00 AM -12:00 PM: Lunch break

12:00 PM -1:00 PM: Noon rest period.

1:00 PM -2:00 PM: Recite Buddha's Name.

2:00 PM -3:00 PM: Read Chapter 11: "Pure Conduct", Avatamsaka sutra.

5:00 PM -6:30 PM: Dinner time.

7:00-7:45 PM : Recite Buddha's Name.



DAILY SCHEDULE FOR BUDDHA-NAME RECITATION



5:30 AM	Wake up
6:00 AM -6:45 AM	Breakfast break
7:00 AM -7:45 AM	Work Out in the morning.
7:45 AM - 9:00 AM	Recite Buddha's Name while using Mala beads.
9:00 AM - 9:45 AM	Read Ch. 40: "Samantabhadra's Practices, Vows", Avatamsaka sutra.
11:00 AM -12:00 PM	Lunch time.
12:00 PM -1:00 PM	Noon rest period.
1:00 PM -2:00 PM	Recite Buddha's Name.
2:00 PM -2:50 PM	Read Ch.11:"Pure Conduct", Avatamsaka sutra.
5:00 PM -6:30 PM	Dinner time.
7:00 PM -7:45 PM	Recite Buddha's Name.

*DAILY SCHEDULE FOR BUDDHA- NAME RECITATION

5:30 AM: Wake up

5:35 AM: Brush teeth & drink a glass of water.

6:00 AM -6:45 AM: Breakfast break
7:00 AM -7:45 AM: Work Out in the morning.
7:45 AM - 9:00 AM: Recite Buddha's Name while using Mala beads.
9:00 AM - 10:00 AM: Read Chapter 40: "Practices & Vows of Samantabhadra Bodhisattva", the Avatamsaka sutra.
11:00 AM -12:00 PM: Lunch time.
12:00 PM -1:00 PM: Noon rest period.
1:00 PM -2:00 PM: Recite Buddha's Name
2:00 PM -3:00 PM: Read Chapter 11: "Pure Conduct", Avatamsaka sutra.
5:00 PM -6:30 PM: Dinner time.
7:00 PM -7:45 PM: Recite Buddha's Name.
8:30 PM: Bedtime.

--

Các bạn cũng có thể tự tạo Thời Khóa Biểu Tu Tập cho mình với chương trình và thời gian phù hợp.

Bài: **Hương Nguyễn**

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