

CƠ GIẬN DỮ RÚT NGẮN TUỔI THỌ



Khi con người tức giận, cơ thể thật sự sẽ sinh ra “khí”, nên cũng nói là hỏa khí bốc lên, có thể thiêu đốt năng lượng, khiến người ta sinh bệnh thậm chí vì tức mà chết. Cho nên muốn trường thọ nhất định tiết chế nóng giận...

Có một vị phu nhân, thường vì những chuyện vặt vãnh mà sinh nóng giận. Có một ngày bà đi tìm một vị cao tăng thỉnh giáo. Cao tăng nghe xong, liền dẫn bà đến một gian thiền phòng, khóa cửa

lại rồi rời đi.

Vị phu nhân tức giận chửi mắng ầm ĩ một hồi, cao tăng cũng không để ý tới. Rồi bà lại bắt đầu cầu khẩn, cao tăng vẫn ngoảnh mặt làm ngơ. Vị phu nhân cuối cùng đành phải im lặng.

Cao tăng ở bên ngoài cửa hỏi:

“Bà còn tức giận không?”.

Vị phu nhân nói:

“Tôi chỉ tức giận chính mình, sao lại đến cái nơi quỷ quái này để chịu tội khổ không biết!”.

Cao tăng phẩy tay áo rời đi, nói vọng vào:

“Người mà ngay cả chính mình cũng không chịu tha thứ, thì làm sao tâm có thể phẳng lặng như mặt nước được đây?”

Một lát sau, cao tăng lại hỏi:

“Bà còn tức giận không?”.

Vị phu nhân nói:

“Hết rồi, tức giận để làm gì cơ chứ?”.

“Tức giận cũng có làm gì được đâu!”, cao tăng lại rời đi.

Lúc cao tăng trở lại lần thứ ba, vị phu nhân nói với ông:

“Tôi hết tức giận rồi, bởi vì không gì đáng để tức giận”.

Cao tăng cười nói:

“Bà còn biết nó có đáng hay không, xem ra trong nội tâm vẫn còn cái gốc rễ của khí”.

Một hồi sau, đang lúc cao tăng đứng ở trước cửa ngắm trời chiều.

Vị phu nhân hỏi:

“Đại sư, khí là gì vậy?”.

Cao tăng đổ nước trà vào trong tay làm rơi vãi khắp đất, vị phu nhân nhìn thật lâu chợt tỉnh ngộ, cảm tạ rồi rời đi.

Sinh mệnh của chúng ta cũng giống như chén nước trà trong tay vị cao tăng kia, chỉ trong giây lát đã hòa vào trong đất. Năm tháng ngắn ngủi như thế, những việc nhỏ nhặt trong đời đâu có đáng giá để chúng ta uống phí thời gian mà đi tức giận?

Đôi khi trong cuộc sống, chúng ta vì những việc nhỏ nhặt mà tức giận, đơn giản là vì tranh giành cao thấp, hơn thua mạnh yếu, nhưng cuối cùng đều không ai chiến thắng cả. Bạn có thể thắng ở việc này, nhưng có thể lại thua ở việc khác. Lúc bạn nhắm mắt từ giã thế gian này, dù có là ai thì cũng đều giống nhau, chỉ là hai bàn tay trắng.

Đời người quan trọng nhất là làm được một chút việc gì đó mà bản thân cảm thấy có ý nghĩa, không nên tốn thời gian đi tranh danh đoạt lợi, không nên cứ lại hơn thua vì một câu nói mãi thế.

Người có tu dưỡng chân chính sẽ biết nén cơn tức giận này xuống. Biết kiểm soát được nóng giận mới có thể khiến sự tình trở nên tốt hơn, mới có thể khỏe mạnh và trường thọ.

Nếu để bạn mắc bệnh nhẹ một tuần, bạn sẽ phát hiện tiền tài không còn là quan trọng, chỉ có gia đình và thân thể mới là đáng quý.

Nếu để bạn mắc bệnh nặng một tháng, bạn sẽ phát hiện tiền tài đặc biệt không hề quan trọng, thân thể và người nhà mới là trọng yếu.

Nếu để bạn mắc bệnh nặng nửa năm, đoán chừng bạn sẽ sẵn lòng buông bỏ hết cả tiền tài và danh lợi, chỉ có thân thể mới là thứ quan trọng nhất.

Đời người ta nên bình thản mà sống, khỏe mạnh, hạnh phúc mới là quý giá nhất.

Hoa do tưới nước quá nhiều mà chết, cá ăn bể bụng mà chết, người vì tức khí mà chết. Bạn kiểm soát được cơn nóng giận được bao nhiêu, thì sẽ có thể sống thọ được tới đó.

Vừa không tức giận người khác, mà chính mình cũng không tức giận, gọi là chân nhân, thông thường có thể sống trăm tuổi hoặc hơn.

Trăm bệnh đều từ tức khí mà sinh ra. Cho nên, muốn trường thọ phải biết tiết chế cơn nóng giận, cải biến quan niệm, cải biến tập quán sinh hoạt không tốt, quan tâm đến bản thân mình, hãy bắt đầu ngay từ hôm nay.

(Sưu tầm)

Thân mến

TQĐ