

Sống vui & hạnh phúc theo lời Bụt dạy



Các bạn thân mến,

Chắc hẳn chúng ta luôn muốn mình có cuộc sống an lành thành đạt. Nhưng nếu cả đời chỉ vùi đầu vào công việc, chúng ta sẽ gặp phải những căng thẳng, tranh đua mệt mỏi. Những đòi hỏi, bộn bề lo toan cho danh cho lợi khiến tâm ta không an, tiêu cực, đầy phiền não lo âu, ít khi nào có được giây phút thanh thoi.

Bụt đã dạy chúng ta cách sống như thế nào để có được an vui và hạnh phúc? Xin mời các bạn cùng tôi ôn lại nhé.

Cuộc sống là tập hợp của những điều như ý và bất như ý, lúc nào cũng vậy. Nếu ta hân hoan đón chào những điều như ý thì cũng nên vui vẻ đón nhận luôn những điều bất như ý, coi nó như là một phần thuộc về đời sống của mình. Tập cho mình nở được nụ cười với bất kỳ những tình huống gì đến và đi trong cuộc đời mình là thái độ sống đúng đắn nhất. Chân lý cuộc đời là vô thường nên khi vui, hãy biết rằng, niềm vui này sẽ không là mãi mãi và một khi buồn đau cũng phải biết rằng nỗi phiền não này rồi sẽ qua đi. Cho nên **Bụt dạy chúng ta nên vui vẻ đón nhận những gì đến với mình, như ý cũng như bất như ý.**

Chúng ta nên tự thành thật hỏi chính mình: nỗi bất như ý, phiền não, lo lắng, sợ hãi đang có này mình đã giữ, mang trong lòng bao lâu rồi? Đã mệt vì nó chưa mà sao không chịu buông nó xuống? Có lần Bụt nói: „Vạn vật đều đem đến lợi ích cho ta nhưng không thuộc về ta!“ , cho nên thái độ sống khôn ngoan nhất là sống không lệ thuộc vào bất cứ điều gì. Ai trong chúng ta cũng cả đời đi tìm kiếm người yêu thương mình, họ cũng đi tìm cho nên họ không rảnh mà hiến tặng tình thương cho bạn mà chính bà con, chính bà con phải biết tự yêu thương mình. Cho nên không đòi hỏi người khác phải thương yêu mình, hãy tha thứ những lỗi lầm mà họ gây ra cho mình, đó không phải là món quà cho họ mà là món quà dành cho mình, vì thù hận người khác, khổ đau vì người khác chỉ là ta mệt mỏi thêm thôi, vì vậy nên **tập tha thứ và buông xuống những gì không thuộc về mình** như lời Bụt luôn nhắc nhở.

Các bạn cũng đã biết rằng: Hạnh phúc chân thật không nằm ở địa vị, tài sản, bằng cấp, bộ áo quần bạn đang mặc hay người cùng đi chung với bạn. Mà hạnh phúc đích thực chỉ có được khi bạn làm cho ai đó có cảm nhận an lành hạnh phúc, và những gì bạn trao tặng hay cho đi đó sẽ còn mãi. Hãy đem đến cho người nào đó khi họ không nở nụ cười vì có một lúc nào đó bạn cũng sẽ khóc và sẽ hiểu được sâu sắc điều này. Cho đi là nhận lại rất nhiều. Cuộc sống sẽ tươi đẹp và ý nghĩa biết mấy khi chúng ta biết sống chung, vì, cùng, với mọi người. **Nên cho đi nhiều hơn khi có thể!**

Và bạn cũng biết đó, tham ái và nóng giận làm ta không còn sáng suốt và là nguồn gốc của phiền não, khổ đau. Ly nước tâm phải để thật yên thì mới lắng mới trong, mới tinh khiết để uống được. Một khi tâm thanh tịnh, ta mới nhìn rõ bản chất thật của mọi vụ việc, để tránh những hành động sai lầm. Trong thời đại bận rộn, nên bước một bước rồi ngừng một bước để quan sát, quá vội vã và chủ quan đôi khi ta sẽ đánh mất hướng đi, nên dành cho mình những phút giây nhìn lại những gì đã và đang làm, chỉnh sửa tâm tính để có hướng đi thiện lành từ cái **tâm thanh tịnh** của mình.

Và chắc chắn rằng chúng ta ai ai cũng có ít nhiều lầm lỗi trong cuộc sống, với tâm hướng thiện, ta sẽ mắc cỡ và hối hận những gì đã do mình tạo ra để biết ăn năn, sám hối từ bên trong của mình. Thành tâm nhìn nhận những gì mình đã làm, biết hối hận và cầu nguyện đấng Từ Phụ giúp đỡ, nhắc nhở để đừng bao giờ tái phạm, nguyện trong mọi tư duy cũng như hành động bỏ ác theo thiện. Cư xử với mọi người chân thành không dối trá, nghiệp chướng sâu dày lâu đời cũng được chuyển hóa ít nhiều, tâm ta chắc chắn sẽ ngày càng nhẹ nhàng, thanh thản trong từng hơi thở, cùng mỗi bước chân. Cuộc sống vì thế sẽ an nhiên và thông dong một cõi đi về.

Mong lắm thay!

Hiên trúc – Xuân 2022

Tâm Hải Đức

www.vietnamvanhien.org

