

Sống để tâm an và hạnh phúc

ISSN: 2734-9195 09:15 14/11/2025

Cuộc sống là một quá trình dài để tu thân, dưỡng tính. Mỗi ngày trôi qua là một bài học để ta thực hành. Hãy sống một cuộc đời thật ý nghĩa, vui vẻ và hạnh phúc.

Có lẽ câu trả lời dễ cảm ngộ là: *Hiểu rõ bản chất của thế giới vật chất.*

Đức Phật dạy: “*Vạn pháp vô thường, vạn sự vô ngã*”.

Mọi thứ vật chất: tiền bạc, danh vọng, địa vị... đều thay đổi và không bền. Khi ta chấp vào chúng, ta sẽ khổ khi mất đi.



Hình minh họa tạo bởi AI

Khi ta thấy được tính vô thường, tâm tự nhiên buông xả, không còn sợ hãi. Mỗi khi bạn thấy mình lo lắng vì tiền bạc, công việc, hay mất mát, hãy nhẹ nhàng quán niệm:

“Cái này rồi cũng qua.

Không có gì thuộc về ta mãi mãi”.

Câu niệm ấy không làm bạn thờ ơ, mà giúp bạn làm hết lòng nhưng không khổ vì kết quả (mất mát đã qua).

Giữ tâm biết đủ và biết ơn. Trong thời đại vật chất, con người thường khổ vì so sánh. Nhưng người biết đủ sẽ thấy: *“Ta có cơm ăn, nước uống, thân khỏe, tâm an ấy là hạnh phúc”*.

Bình an là điều quý giá nhất. Mỗi sáng, bạn hãy nhớ nguyện cầu: *“Con cảm ơn vì hôm nay còn được thở, còn được sống, còn có cơ hội thương yêu”*. Tâm biết ơn làm bớt tham vọng, sân si khiến lòng nhẹ như mây.

Giữ giới - định - tuệ làm nền tảng. Phật giáo dạy ba con đường để tâm an:

Giữ Giới: để không tạo nghiệp xấu. (Không sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, say/nghiện.)

Tu Định: để tâm không bị cuốn theo vọng tưởng. (Niệm Phật, thiền, chính niệm.)

Phát Tuệ: để thấy rõ thật - giả, không bị mê lầm bởi thế gian.

Khi giữ giới, tâm trong sạch. Khi tâm trong sạch, tự nhiên định mở. Khi có định, tuệ sáng thì đó là nguồn hạnh phúc vững bền, không gì lay động được.



Chú thích ảnh: Làm điều thiện, trở thành người thiện. Mọi điều tốt đẹp sẽ trở lại với bạn, được nhân lên gấp bội.

(Chuyển ngữ: Thường Nguyên)

Sống cùng suối nguồn từ bi và buông xả, “*giận hờn người khác cũng giống như cầm than hồng ném người, kẻ bị bỏng đầu tiên chính là mình*”.

Khi ta mở lòng, tha thứ, giúp người, thì tâm nhẹ nhõm, phước đức tăng trưởng. Sống giữa đời vật chất, hãy luôn giữ trong tâm một câu: “*Thương được người khác là phước. Giúp được ai đó là duyên*”.

Duy trì chính niệm trong từng việc nhỏ. Chính niệm là cốt lõi của sự an lạc:

“Khi đi, biết mình đang đi.

Khi ăn, biết mình đang ăn.

Khi thở, biết mình đang thở”.

Khi bạn sống với chính niệm, tâm bạn ở hiện tại, không bị kéo về quá khứ hay lo lắng tương lai. Mà chỉ hiện tại mới có thật và ở đó chính là hạnh phúc!

Cuộc sống là một quá trình dài để tu thân, dưỡng tính. Mỗi ngày trôi qua là một bài học để ta thực hành. Hãy sống một cuộc đời thật ý nghĩa, vui vẻ và hạnh phúc.

Tác giả: **TNN - TK**

Nguồn: <https://www.facebook.com/share/g/1DAnYFNN2Q/?mibextid=wwXlfr>