TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

10 hạnh nguyện mừng đón xuân Ất Tỵ 2025

ISSN: 2734-9195 09:05 30/01/2025

Để bắt đầu một năm tràn đầy hạnh phúc, bình an và thành công, chúng ta có thể lấy những lời dạy trong giáo lý Phật giáo làm kim chỉ nam cho cuộc sống

Năm mới Ất Tỵ đã đến, mang theo những cơ hội mới, những hy vọng mới và những thử thách mới. Để bắt đầu một năm tràn đầy hạnh phúc, bình an và thành công, chúng ta có thể lấy những lời dạy trong giáo lý Phật giáo làm kim chỉ nam cho cuộc sống.

Dưới đây là 10 giá trị quý báu từ giáo lý Phật giáo mà bạn có thể áp dụng cho những ngày đầu năm mới để kiến tạo một năm đầy ý nghĩa và bình yên.

1. Từ bi – mở lòng đón nhận yêu thương

Từ bi trong Phật giáo không chỉ là lòng yêu thương rộng lớn đối với chúng sinh mà còn là một trạng thái tâm hồn cao thượng, giúp chúng ta vượt qua mọi phiền não và khổ đau trong cuộc sống. Từ bi là cội nguồn của hạnh phúc đích thực, là ánh sáng soi rọi tâm trí chúng ta, giúp chúng ta kết nối với nhau trong sự thấu hiểu và cảm thông. Trong những ngày đầu năm mới, khi vạn vật khoác lên mình màu áo tươi mới, hãy bắt đầu bằng việc thực hành lòng từ bi, mở rộng trái tim, để lan tỏa yêu thương tới mọi người và cả chính bản thân mình.

Từ bi không phải là những lời nói suông mà đó là sự quan tâm chân thành, sự chia sẻ không toan tính, là những cử chỉ ân cần, nhẹ nhàng nhưng đầy sức mạnh. Một nụ cười từ trái tim có thể làm dịu đi nỗi buồn của một người, một lời động viên chân thành có thể tiếp thêm niềm tin cho ai đó đang lạc lối. Hãy nhìn vào những khoảnh khắc nhỏ bé, vì trong chính những điều giản đơn ấy là nơi mà lòng từ bi tỏa sáng mạnh mẽ nhất.

Tuy nhiên, lòng từ bi không chỉ giới hạn ở sự yêu thương đối với người khác, mà còn là sự yêu thương và chăm sóc chính bản thân mình. Trong cuộc sống bộn bề, đôi khi chúng ta quên mất rằng để có thể yêu thương hay giúp đỡ người khác, chúng ta cần phải chăm sóc tốt tâm hồn và cơ thể của chính mình trước tiên. Hãy dành thời gian để lắng nghe bản thân, tha thứ cho chính mình trong

những lúc yếu đuối hay sai lầm. Cũng như khi một bông hoa cần ánh sáng và nước để nở, lòng từ bi đối với bản thân là nguồn năng lượng giúp chúng ta nuôi dưỡng tâm hồn thanh tịnh và an lạc.

Mở lòng đón nhận yêu thương không chỉ là việc trao đi mà còn là việc nhận lại. Khi bạn trao yêu thương, bạn không chỉ làm cho người khác hạnh phúc mà cũng chính bạn được trải nghiệm niềm vui từ sự kết nối ấy. Hãy nhớ rằng từ bi là một vòng tròn, khi bạn cho đi, bạn cũng nhận lại sự an yên và sức mạnh từ chính những gì bạn đã gieo trồng.

Để bắt đầu năm mới Ất Tỵ với một tâm hồn thanh thản và tràn đầy tình yêu thương, hãy để lòng từ bi dẫn lối cho mỗi bước đi của bạn. Sự chân thành trong từng lời nói, sự quan tâm trong từng hành động, và tình yêu thương trong từng suy nghĩ sẽ giúp bạn không chỉ tạo dựng những mối quan hệ tốt đẹp mà còn đem lại hạnh phúc vững bền cho chính mình.



Ảnh sưu tầm

2. Chính niệm – sống trọn vẹn từng khoảnh khắc hiện tại

Trong những ngày đầu năm mới, khi không khí tràn đầy hy vọng và tươi mới, hãy bắt đầu thực hành chính niệm như một món quà dành cho chính mình. Mỗi hành động, mỗi hơi thở, mỗi bước đi đều có thể trở thành một hành trì thiền, giúp ta quay về với chính mình và với thế giới xung quanh.

Hãy để cho tâm hồn bạn được nuôi dưỡng trong sự tỉnh thức, không còn bị chi phối bởi những lo âu hay xung đột nội tâm. Chính niệm giúp ta nhận ra rằng, dù cuộc sống có vội vã, dù những thử thách có đến, ta vẫn có thể tìm thấy sự bình an trong chính tâm mình.

Chính niệm không chỉ là việc giữ vững sự tỉnh thức trong các thời khắc quan trọng mà còn là việc sống trong sự hiện hữu của những việc nhỏ nhặt hằng ngày. Khi ăn, hãy ăn với đầy đủ chính niệm, cảm nhận từng hương vị, từng giọt nước, từng làn hơi thở. Khi đi, hãy đi với sự ý thức trọn vẹn, mỗi bước chân nhẹ nhàng, không vội vã, không đắn đo. Mỗi cử chỉ, mỗi lời nói, mỗi suy nghĩ đều có thể trở thành một hình thức tu tập, khi ta thực hành chính niệm.

Chính niệm không chỉ giúp ta nhận thức rõ ràng về thế giới bên ngoài mà còn giúp ta thấu hiểu những chuyển biến bên trong tâm trí. Nó là một tấm gương phản chiếu những cảm xúc, suy nghĩ và hành động của chúng ta. Khi thực hành chính niệm, ta sẽ nhận ra rằng những phiền não, khổ đau đến từ việc bám víu vào những điều không thực, những tưởng tượng về quá khứ hoặc sự lo lắng về tương lai. Để giảm bớt sự khổ đau, ta cần quay về với hiện tại, sống trọn vẹn với những gì đang xảy ra, không chấp nhận hoặc từ chối bất kỳ điều gì. Hãy để mỗi ngày trong năm mới trở thành một cơ hội để nuôi dưỡng chính niệm, để sống với một tâm hồn tự tại và an lạc, từ đó mở ra cánh cửa hạnh phúc đích thực.

3. Tinh tấn – kiên định và nỗ lực

Khi chúng ta đứng trước những khởi đầu mới mẻ và hy vọng tràn đầy, hãy nhớ rằng tinh tấn chính là một yếu tố quan trọng để đạt được mọi mục tiêu trong cuộc sống.

Trong giáo lý Phật giáo, việc duy trì tinh tấn không chỉ là nỗ lực trong việc tu học mà còn là sự cố gắng trong việc sống đúng với các giá trị đạo đức, giúp ích cho cộng đồng và nuôi dưỡng tâm hồn trong sáng. Mỗi việc làm dù nhỏ nhặt cũng cần phải có sự nỗ lực và kiên trì, bởi ngay cả trong những điều tưởng như đơn giản, chúng ta cũng có thể tìm thấy những bài học quý giá và sự trưởng thành trong cuộc sống.

Tinh tấn là một sự nỗ lực không ngừng nghỉ, nhưng không phải là sự nỗ lực điên cuồng hay không biết mệt mỏi. Phật giáo dạy rằng, nỗ lực đúng đắn là nỗ lực không bị chi phối bởi tham ái, không bị lôi cuốn bởi những mong muốn ích kỷ. Khi bạn kiên định với mục tiêu của mình, bạn sẽ không chỉ làm việc một cách vô thức, mà sẽ có sự tỉnh thức trong từng hành động, từng lời nói, từng suy nghĩ. Sự nỗ lực không chỉ là sự phấn đấu để đạt được một thành tựu, mà là quá trình tu tập để loại bỏ những phiền não, sự tham lam, sân hận và si mê, giúp tâm hồn

trở nên trong sáng, thanh tịnh hơn mỗi ngày.

Trong những ngày đầu năm, hãy đặt ra những mục tiêu cụ thể và kiên trì theo đuổi chúng, nhưng đừng quên rằng tinh tấn cũng đòi hỏi sự điều hòa giữa nỗ lực và nghỉ ngơi, giữa hành động và sự tĩnh lặng. Phật giáo dạy rằng mọi sự vật đều có tính vô thường, vì vậy chúng ta không thể chạy theo những ham muốn vô độ, mà phải biết điều chỉnh nhịp sống của mình sao cho hài hòa với tự nhiên và với bản thân.

Tinh tấn cũng là sự giác ngộ trong hành động. Khi bạn quyết tâm làm điều gì đó, hãy làm với toàn bộ tâm huyết, dù là việc lớn hay nhỏ, và hãy luôn nhớ rằng kết quả không phải là mục tiêu cuối cùng, mà chính quá trình hành trì, sự tinh tấn từng bước một mới là điều quan trọng nhất. Sự kiên trì, bền bỉ sẽ đưa chúng ta vượt qua mọi trở ngại, giúp chúng ta hoàn thiện bản thân và tiến tới gần hơn với mục tiêu giác ngộ. Hãy kiên định với những giá trị đạo đức mà bạn theo đuổi, và đừng bao giờ từ bỏ trên con đường tự tu và tự cải thiện bản thân. Bằng tinh tấn, chúng ta có thể vượt qua mọi thử thách trong cuộc sống, đạt được thành công, đồng thời giúp tâm hồn luôn an lạc, bình thản và hòa hợp với vũ trụ.

4. Nhẫn nhục – kiên nhẫn đối mặt với thử thách

Từ "*nhẫn*" mang ý nghĩa là sự chịu đựng, "*nhục*" là sự đau khổ, nhưng nhẫn nhục không phải là việc nhẫn nhịn một cách yếu đuối, mà là sự chấp nhận và đối diện với những khó khăn, đau đớn mà không phản ứng một cách tiêu cực. Nhẫn nhục là sự sáng suốt trong nhận thức, giúp chúng ta không bị kích động bởi các tình huống ngoại cảnh, mà luôn giữ được sự bình tĩnh, an lạc trong tâm.

Trong cuộc sống, chúng ta không thể tránh khỏi những thử thách, những nghịch cảnh. Những lúc đó, lòng nhẫn nhục sẽ là chìa khóa giúp ta vượt qua. Phật dạy rằng, mọi sự vật, sự việc đều mang tính vô thường, mọi khó khăn đều có lúc kết thúc. Khi chúng ta đối mặt với thử thách, thay vì phản ứng nóng vội, bực tức hay oán trách, hãy dùng lòng nhẫn nhục để đối diện và tiếp nhận sự thay đổi, tìm ra bài học từ mỗi trải nghiệm.

Nhẫn nhục không chỉ là việc chịu đựng một cách thụ động, mà là sự nhận thức sâu sắc về bản chất của khổ đau. Đừng né tránh khổ đau, hãy để nó đến một cách tự nhiên, tiếp nhận nó bằng lòng bình thản. Trong Phật giáo, khổ đau không phải là kẻ thù mà là một phần của sự học hỏi, của sự tỉnh thức. Khi chúng ta học được cách đối diện với đau khổ mà không để nó làm chúng ta mất đi sự bình an, chúng ta sẽ trưởng thành hơn rất nhiều. Nhẫn nhục là sự đối diện với mọi sự bất như ý mà không đánh mất đi sự tỉnh thức và lòng từ bi.

Vào những lúc khó khăn, thay vì tìm cách trốn tránh, hãy nhớ rằng mỗi thử thách là một cơ hội để tôi luyện bản lĩnh tâm linh. Phật giáo dạy rằng "khổ đau là phương tiện để thanh tẩy tâm hồn", và qua mỗi lần chịu đựng, tâm hồn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, kiên cường hơn. Nhẫn nhục là sự thực hành của một hành giả trên con đường tu tập, là sự thể hiện trí tuệ và từ bi trong hành động. Khi chúng ta không phản ứng ngay lập tức trước khó khăn, mà kiên nhẫn, chúng ta sẽ có khả năng nhìn nhận vấn đề từ một góc độ khác, từ đó tìm ra giải pháp đúng đắn và hiệu quả hơn.

Nhẫn nhục cũng là sự học hỏi về sự buông bỏ. Buông bỏ những cảm xúc tiêu cực như giận dữ, căm ghét, oán hận sẽ giúp ta giữ được tâm bình an và mở ra con đường dẫn đến sự giác ngộ. Khi đối diện với những người làm tổn thương ta, thay vì trả thù hay thù oán, lòng nhẫn nhục sẽ giúp ta hiểu rằng họ cũng chỉ là những người đang bị chi phối bởi những phiền não của chính họ. Từ đó, ta không còn cảm thấy nặng nề hay bị tổn thương, mà có thể buông bỏ tất cả để sống trong sự thanh thản.

Khi bạn đối mặt với những thử thách hay khó khăn trong công việc, trong cuộc sống, hãy nhớ rằng nhẫn nhục không chỉ là sự chịu đựng mà là một sự tu hành. Nó giúp bạn xây dựng sự bình an nội tâm, giúp bạn phát triển trí tuệ và lòng từ bi. Hãy học cách nhẫn nhục, đối diện với thử thách một cách bình tĩnh và sáng suốt, và bạn sẽ nhận thấy rằng mọi thử thách sẽ qua đi, và bạn sẽ mạnh mẽ hơn rất nhiều khi bước qua chúng.

Nhẫn nhục là một hành trì tinh túy, giúp chúng ta không bị cuốn theo cảm xúc, không bị lôi kéo vào những tranh cãi, mâu thuẫn vô nghĩa. Thay vào đó, nó giúp ta có được sự tự tại, tự do trong tâm hồn, dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Khi thực hành nhẫn nhục, ta sẽ khám phá ra rằng, những thử thách không phải là rào cản, mà là cơ hội để trưởng thành và bước gần hơn đến con đường giải thoát.



Ảnh sưu tầm

5. Giới – tự giới hạn để thăng tiến

Trong Phật giáo, giới không chỉ là những quy định hay giới luật, mà là những nguyên tắc đạo đức nhằm hướng con người đến một cuộc sống thanh tịnh, an lạc và tiến bộ trên con đường tu học. Giới có thể được hiểu như là sự tự giới hạn, là việc từ bỏ những hành động xấu, phá hoại sự bình an trong tâm và cuộc sống, để tạo dựng một nền tảng vững chắc cho sự thăng tiến cả về đạo đức lẫn trí tuệ. "*Giới là con đường đưa đến trí tuệ, là nền tảng của mọi sự thanh tịnh.*" (Kinh Tương Ưng)

Giới giúp chúng ta biết rõ cái gì nên làm và cái gì không nên làm, từ đó dẫn dắt chúng ta đi đúng con đường, tránh xa các cám dỗ của thế gian và những hành động bất thiện có thể làm tổn hại đến bản thân và người khác. Đó là sự tự giác trong việc kiềm chế các dục vọng, những ham muốn vô độ, và những thói quen xấu. Trong việc thực hành giới, chúng ta không cảm thấy bị gò bó hay hạn chế, mà ngược lại, chính những giới luật đó giúp ta có thể sống trong sự tự do đích thực, không còn bị chi phối bởi những dục vọng và tham ái tầm thường.

Giới luật, dù là những điều đơn giản như không sát sinh, không trộm cắp, không nói dối, hay những điều sâu sắc hơn như không tham lam, không sân hận, không si mê, đều là những công cụ giúp ta vượt qua những phiền não, khổ đau trong cuộc sống. Chúng ta không tuân thủ giới luật vì sợ hãi hay ép buộc, mà vì chúng ta hiểu rằng chính sự giới hạn này sẽ giúp tâm hồn thanh tịnh và giúp ta đạt được những thành tựu lớn lao hơn trên con đường đạo.

Hãy lấy giới làm nền tảng để phát triển bản thân. Việc tự giới hạn trong những hành động, lời nói và suy nghĩ sẽ giúp bạn dần dần loại bỏ được những phiền não, từ đó mở rộng lòng mình để đón nhận sự an lạc. Chúng ta không thể thăng

tiến nếu không có sự kiên trì và tự chủ, và giới là công cụ tuyệt vời giúp chúng ta phát triển những phẩm hạnh tốt đẹp, tiến gần hơn đến sự giác ngộ. Bằng cách sống theo giới luật, chúng ta không chỉ bảo vệ bản thân mà còn giúp ích cho cộng đồng và xã hội, tạo ra một môi trường hòa bình, an lạc cho tất cả mọi người. Giới giúp chúng ta nhận thức rõ ràng về giá trị của cuộc sống và sự cần thiết phải sống có đạo đức, có trách nhiệm. Hãy thực hành giới một cách tinh tấn, vì đó chính là con đường dẫn đến trí tuệ, trí tuệ giúp ta vượt qua mọi khó khăn trong cuộc sống và tiến tới sự giác ngộ vĩnh hằng.

6. Thiểu dục – biết đủ là hạnh phúc

Trong xã hội hiện đại, khi vật chất và sự giàu có trở thành mục tiêu sống của nhiều người, việc theo đuổi ham muốn vô tận dường như là một phần không thể thiếu trong cuộc sống. Tuy nhiên, Phật giáo nhấn mạnh rằng sự tham lam và không biết đủ sẽ chỉ dẫn đến khổ đau. "*Hạnh phúc không phải do có nhiều mà là do biết đủ*", câu nói này như một lời cảnh tỉnh, giúp chúng ta nhận ra rằng việc luôn mong muốn nhiều hơn, sở hữu nhiều hơn, không chỉ làm tăng thêm sự mệt mỏi mà còn làm cho tâm trí ta trở nên lo lắng, bất an.

Thiểu dục là sự tự giác trong việc nhận thức về những thứ mà chúng ta thực sự cần. Đó không phải là sự từ bỏ tất cả những tiện nghi trong cuộc sống, mà là việc tìm ra sự cân bằng giữa nhu cầu thực tế và sự mong muốn không có giới hạn. Khi chúng ta sống với lòng biết đủ, không để mình bị cuốn vào vòng xoáy của sự thèm khát vật chất hay danh vọng, tâm hồn chúng ta sẽ trở nên thanh thản, an yên. "*Người có ít ham muốn, không có lòng tham sẽ tìm thấy hạnh phúc ngay trong từng khoảnh khắc*" (Kinh Tương Ứng).

Việc thực hành thiểu dục không có nghĩa là sống trong nghèo khổ hay thiếu thốn, mà là biết chấp nhận sự đơn giản và biết ơn những gì mình có. Khi ta không bị cuốn vào những thứ phù du bên ngoài, ta có thể nhìn thấy vẻ đẹp của cuộc sống trong những điều giản dị nhất. Một bữa ăn đơn giản, một không gian yên tĩnh, hay một mối quan hệ chân thành đều có thể mang lại niềm vui sâu sắc nếu chúng ta biết đủ, không đòi hỏi hơn nữa.

Thiểu dục còn là sự giải thoát khỏi những cám dỗ của thế gian, giúp chúng ta không bị lệ thuộc vào những thứ bên ngoài. Nó giúp ta giảm bớt sự bám víu vào tiền bạc, vật chất, và sự thành công trong xã hội, từ đó mở rộng lòng mình để đón nhận sự an lạc và hạnh phúc đích thực. Khi không còn bị tham đắm trong những mong cầu vô tận, ta sẽ cảm nhận được sự tự do trong tâm hồn, không còn cảm giác thiếu thốn hay khổ đau.

Vào đầu năm mới, khi mọi người thường đặt ra những mục tiêu và ước mơ mới, hãy nhớ rằng thiểu dục là một con đường giúp ta tìm thấy sự hạnh phúc chân thật. Thay vì mải mê theo đuổi những điều không cần thiết, hãy tìm về với những giá trị đơn giản, biết đủ với những gì mình đang có, và tận hưởng những khoảnh khắc hiện tại. Khi ta sống với lòng biết đủ, chúng ta không chỉ làm phong phú thêm cuộc sống của chính mình, mà còn mang lại sự bình an cho những người xung quanh.

7. Quán chiếu – nhìn nhận đúng mọi việc

Quán chiếu giúp ta nhận thức đúng đắn về bản chất vô thường của cuộc sống. Mọi sự vật, hiện tượng đều không tồn tại vĩnh viễn, mọi thứ đều thay đổi theo thời gian. Điều này giúp chúng ta giảm bớt sự bám víu vào những thứ phù du, những khổ đau do sự tham lam hay lo âu về tương lai. Khi ta quán chiếu về sự vô thường, ta hiểu rằng không có gì là cố định, không có gì là mãi mãi. Cả những niềm vui lẫn nỗi buồn đều sẽ qua đi, vì thế chúng ta không cần phải lo lắng hay buồn phiền quá nhiều khi đối diện với những khó khăn trong cuộc sống.

Quán chiếu cũng là việc nhận thức về tính chất vô ngã của mọi sự vật. Đức Phật dạy rằng mọi hiện tượng đều không có bản thể cố định, chúng chỉ là sự kết hợp của các yếu tố tạm thời và vô thường. Chúng ta không phải là một thực thể cố định mà chỉ là sự giao thoa của các yếu tố sinh, diệt. Nhờ sự quán chiếu này, chúng ta không còn bám víu vào bản ngã, không còn xem mình là trung tâm của vũ trụ, mà thay vào đó sống hòa hợp với tất cả mọi người và mọi sự vật, hiểu rằng tất cả đều là một phần của tổng thể vũ trụ.

Quán chiếu giúp ta nhận thức về sự khổ đau trong cuộc sống và biết cách vượt qua nó. Khổ đau không phải là một điều gì đó mà chúng ta phải tránh né hay từ chối, mà là một phần tất yếu của cuộc sống. Khi ta hiểu được bản chất của khổ đau, chúng ta có thể chấp nhận và đối diện với nó một cách bình tĩnh và sáng suốt. Khi nhìn nhận đúng đắn, chúng ta không để khổ đau chi phối, mà thay vào đó học cách giải quyết và chuyển hóa khổ đau thành sự trưởng thành.

Trong những ngày đầu năm mới, khi chúng ta đối diện với những mục tiêu, ước mơ và thử thách mới, việc quán chiếu sẽ giúp chúng ta nhìn nhận đúng đắn về mọi tình huống, không bị cuốn vào sự hối hả hay lo âu vô cớ. Hãy quán chiếu về cuộc sống, về những thay đổi đang diễn ra, và hiểu rằng mọi sự đều có lý do, có nhân duyên. Việc quán chiếu giúp ta giải tỏa những lo lắng, giúp ta có cái nhìn sáng suốt hơn và biết chấp nhận cuộc sống với tất cả những thăng trầm, vui buồn.

Quán chiếu còn là sự thực hành của trí tuệ. Chỉ khi chúng ta có sự tỉnh thức, có khả năng nhìn nhận đúng đắn, chúng ta mới có thể giải quyết vấn đề một cách hiệu quả và hợp lý. Khi quán chiếu, chúng ta không chỉ đơn thuần nhìn vào bề ngoài mà còn tìm hiểu sâu xa về bản chất của sự việc, từ đó có thể hành động một cách phù hợp, không bị chi phối bởi cảm xúc hay sự bất ổn trong tâm trí. Quán chiếu là một phương pháp tuyệt vời để giúp chúng ta sống an lạc, tự tại trong mọi hoàn cảnh. Khi chúng ta có khả năng nhìn nhận đúng đắn mọi việc, chúng ta sẽ không còn bị mê muội hay lầm lạc, mà sẽ luôn tìm thấy bình an trong tâm hồn. Chính sự quán chiếu này giúp chúng ta bước đi vững vàng trên con đường tu học, tiến tới sự giác ngộ và giải thoát. Người có trí tuệ quán chiếu sẽ không còn bị tham đắm, mà sẽ sống trong tự do, thanh tịnh.

8. Vô thường – bình thản đón nhận mọi sự thay đổi

Trong giáo lý Phật giáo, vô thường là một trong những chân lý căn bản, tất cả mọi thứ trong vũ trụ này đều không tồn tại vĩnh viễn, mà luôn thay đổi, biến chuyển theo thời gian. Từ cơ thể của con người cho đến những hiện tượng xung quanh, tất cả đều mang tính vô thường."*Tất cả mọi vật đều là vô thường, chẳng có gì là bất biến*" (Kinh Tăng Chi).

Vô thường không phải là một điều gì đó đáng sợ hay tiêu cực, mà là một sự thật hiển nhiên của thế giới này. Mọi sự vật đều sinh, trưởng, hoại, diệt theo chu kỳ tự nhiên. Khi chúng ta hiểu và chấp nhận sự vô thường của cuộc sống, chúng ta sẽ bớt đi những lo âu, sợ hãi về sự mất mát hay thất bại. Biết và chấp nhận vô thường giúp chúng ta có thể đối diện với những thay đổi trong cuộc sống một cách bình thản. Khi một công việc không như ý, khi một mối quan hệ gặp trục trặc, hay khi chúng ta phải đối mặt với sự mất mát, sự chấp nhận vô thường sẽ giúp chúng ta không bị cuốn vào cảm xúc tiêu cực như giận dữ, tiếc nuối hay sợ hãi. Như vậy, vô thường không phải là điều khiến chúng ta đau khổ, mà là điều giúp chúng ta trưởng thành, học cách buông bỏ và sống an lạc.

Khi ta biết vô thường là bản chất của cuộc sống, ta sẽ không quá chấp chặt vào những thứ tạm bợ và không thực sự quan trọng. Một người biết vô thường sẽ không sống với lòng tham, không đặt hy vọng quá cao vào những thứ vật chất hay những danh vọng, bởi vì họ hiểu rằng mọi thứ đều là tạm thời. Họ không bám víu vào quá khứ cũng không lo lắng về tương lai, mà sống trọn vẹn trong hiện tại, biết đủ với những gì mình có, và đối diện với mọi thay đổi một cách bình tĩnh.

Vô thường cũng là một lời nhắc nhở để chúng ta không đánh mất sự trân trọng đối với những gì mình có. Những điều quý giá trong cuộc sống, từ những người thân yêu đến những khoảnh khắc vui vẻ, hạnh phúc đều có thể thay đổi bất cứ

lúc nào. Vì vậy, mỗi giây phút trôi qua là một cơ hội để chúng ta sống trọn vẹn và biết ơn. Chúng ta có thể đối mặt với những khó khăn trong công việc, trong gia đình, hay trong chính bản thân mình bằng sự an hòa trong tâm hồn. Khi hiểu rằng mọi thứ đều thay đổi và không có gì là cố định, chúng ta sẽ bớt lo âu, giảm bớt những mong cầu không cần thiết và sống tự tại, tự do hơn.

9. Tùy duyên – linh hoạt và an hòa

Tùy duyên là sự linh hoạt trong việc đáp ứng với mọi tình huống mà không để cho bản thân bị cuốn vào sự cố chấp, phản kháng hay những mong cầu vô lý. Mỗi khi gặp thử thách, khó khăn, thay vì lo lắng hay bất an, một người tùy duyên sẽ nhìn nhận đó là một phần của cuộc sống, một cơ hội để học hỏi và trưởng thành. Khi chúng ta đối diện với những thay đổi, những sự việc ngoài ý muốn, tùy duyên giúp chúng ta không bị dao động bởi sự thất vọng hay lo âu, mà thay vào đó, chúng ta bình thản đón nhận và ứng phó một cách thích hợp.

Phật dạy rằng cuộc sống luôn thay đổi theo duyên khởi, và mọi sự vật đều có nhân duyên của nó. Tùy duyên là sự hiểu biết sâu sắc về quy luật này và biết chấp nhận rằng không phải mọi việc trong cuộc sống đều có thể diễn ra theo ý muốn của mình. Thực tế, cuộc sống vốn không thể dự đoán trước, và nếu chúng ta cứ cố gắng kiểm soát mọi thứ, chúng ta sẽ không bao giờ tìm thấy sự bình an. Vì thế, tùy duyên là khả năng sống linh hoạt, không quá căng thẳng với những điều không thể thay đổi, đồng thời luôn giữ được sự an hòa trong tâm hồn.

Tùy duyên cũng giúp chúng ta biết buông bỏ những tham vọng, những mong muốn quá mức, và tìm thấy sự an vui trong những gì mình có. Một người tùy duyên sẽ không bám víu vào những điều không thể thay đổi và cũng không cố chấp vào một kết quả cụ thể. Họ hiểu rằng, dù có nỗ lực hết sức, kết quả cuối cùng vẫn có thể khác biệt với mong đợi, và họ sẽ bình thản chấp nhận điều đó. Chính sự linh hoạt trong cách đối mặt với sự đời giúp tâm hồn ta nhẹ nhàng, không bị bối rối hay lo âu.

Trong những ngày đầu năm mới, việc thực hành tùy duyên giúp ta đối diện với những mục tiêu và kế hoạch một cách tự tại hơn. Chúng ta có thể đặt ra những mục tiêu, nhưng đồng thời cũng phải linh hoạt trong việc điều chỉnh và thích ứng với hoàn cảnh khi cần thiết. Khi chúng ta hiểu rằng mọi sự đều có duyên, và mọi chuyện đều có lúc thuận lợi, lúc khó khăn, chúng ta sẽ biết cách sống nhẹ nhàng và không quá kỳ vọng vào những kết quả cụ thể. Điều quan trọng là sống trọn vẹn trong từng khoảnh khắc, biết chấp nhận và đối diện với những thay đổi, từ đó tìm thấy sự an hòa trong tâm hồn. "*Tùy duyên mà sống, không cố chấp vào một kết quả nhất định*" (Kinh Tương Ứng). Khi chúng ta tùy duyên,

chúng ta học được cách sống thuận theo tự nhiên và phát huy sự linh hoạt, từ đó tìm thấy an lạc trong tâm hồn.

10. Cảm ơn và tri ân - tôn vinh những điều tốt đẹp

Cảm ơn và tri ân không chỉ là những hành động bên ngoài mà còn là thái độ sống, là sự tu dưỡng đạo đức. Tri ân là một phẩm hạnh cao đẹp, giúp con người nhìn nhận và tôn vinh những điều tốt đẹp mà mình đã nhận được trong cuộc sống. Phật dạy: "*Người biết ơn là người có tâm hồn rộng mở và thanh thản*" (Kinh Tăng Chi).

Cảm ơn và tri ân là hành động giúp chúng ta nhận thức được sự giá trị của mọi sự vật, hiện tượng xung quanh. Tất cả mọi thứ đều có nhân duyên, đều do vô số yếu tố hội tụ mà hình thành. Một bữa ăn, một món quà, hay đơn giản là một lời động viên cũng chứa đựng tình yêu thương và sự quan tâm từ những người khác. Khi biết tri ân, chúng ta không chỉ nhận ra giá trị của những gì mình nhận được, mà còn trân trọng mọi mối quan hệ và cơ hội mà cuộc sống mang lại.

Lòng tri ân giúp ta không quên những ân đức, dù là nhỏ nhặt hay lớn lao. Trong đạo Phật, lòng biết ơn là phương pháp giúp tâm hồn ta không bị vướng bận bởi sự ích kỷ hay tham lam, mà thay vào đó là sự thanh thản, rộng lượng và bao dung. Khi ta cảm nhận sự biết ơn trong mọi điều, ngay cả những khó khăn hay thử thách, ta cũng có thể nhìn thấy được bài học quý giá mà chúng mang lại. Mỗi khoảnh khắc, mỗi thử thách đều là một cơ hội để ta trưởng thành và phát triển.

Trong những ngày đầu năm mới, việc thực hành cảm ơn và tri ân không chỉ giúp ta nhìn nhận lại những gì mình đã nhận được trong năm cũ, mà còn là cơ hội để ta nuôi dưỡng tâm hồn mình bằng những cảm xúc tích cực. Khi ta biết cảm ơn những gì mình có, ta sẽ cảm nhận được sự giàu có trong tâm hồn, dù cho hoàn cảnh vật chất có thể không hoàn hảo. Tri ân giúp ta sống an lạc, không còn cảm giác thiếu thốn hay tiếc nuối, mà thay vào đó là sự đầy đủ, trọn vẹn trong từng khoảnh khắc.

Cảm ơn và tri ân không chỉ dành cho những người đã giúp đỡ chúng ta, mà còn dành cho chính bản thân mình. Chúng ta cần tri ân những cố gắng, nỗ lực mà mình đã bỏ ra trong cuộc sống, không chỉ trong công việc mà cả trong việc chăm sóc bản thân và phát triển tâm hồn. Khi chúng ta biết tri ân chính mình, chúng ta sẽ nhận ra rằng mọi sự cố gắng đều có giá trị, và chính điều đó giúp chúng ta tự tin và mạnh mẽ hơn trên con đường tiến về phía trước.

Lòng tri ân là chìa khóa để mở ra một cuộc sống an hòa, đầy yêu thương và sự kết nối chân thành. Khi biết ơn và tôn vinh những điều tốt đẹp trong cuộc sống, chúng ta sẽ tạo ra một không gian tích cực, nơi mà tình thương và sự an vui lan tỏa khắp mọi nơi.

Những giáo lý Phật giáo là kim chỉ nam quý giá để xây dựng một cuộc sống tốt đẹp. Bằng cách áp dụng 10 lời dạy trong giáo lý Phật giáo vào cuộc sống trong năm mới, bạn sẽ tạo dựng được một năm Ất Tỵ an lành, hạnh phúc và tràn đầy sự bình an nội tâm. Chúc bạn một năm mới tràn đầy ánh sáng, niềm vui và thịnh vượng!

AI - NGUYỄN THÚY ANH