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

Đón Tết với tâm “biết đủ” - hạnh phúc từ những điều giản dị

ISSN: 2734-9195 08:50 26/01/2025

Đón Tết với tâm “biết đủ” là một hành trình quay về với giá trị chân thật. Khi buông bỏ những áp lực về hình thức và vật chất, chúng ta sẽ nhận ra rằng, niềm vui sâu sắc nhất đến từ sự đủ đầy trong tâm.

Tết là dịp trở về với giá trị chân thật! *Cuối năm là thời điểm tất bật, mọi người hối hả hoàn tất công việc, chuẩn bị cho một cái Tết trọn vẹn. Tuy nhiên, trong guồng quay của xã hội hiện đại, Tết đôi khi bị áp lực hóa: chạy theo hình thức, bận tâm vật chất và đặt kỳ vọng cao trong tháng cuối năm, mong Tết thật ấm no. Điều này khiến nhiều người không còn cảm nhận được sự an vui trong dịp lễ truyền thống.*

Đức Phật dạy: *“Người biết đủ là người giàu nhất thế gian. Dẫu sống trong hoàn cảnh thiếu thốn, người ấy vẫn thấy hạnh phúc.”* - (Tương Ưng Bộ Kinh).

Tâm “biết đủ” (tri túc) không chỉ là bài học quý báu trong tu tập mà còn là chìa khóa giúp mỗi chúng ta trải nghiệm một cái Tết an lành, nhẹ nhàng và ý nghĩa.

Tết an vui khi "biết đủ" trong tâm

Trong dịp cuối năm, đặc biệt những ngày Tết, biết đủ không có nghĩa là từ bỏ hoàn toàn những điều kiện vật chất, mà là sống đơn giản và trân quý những gì mình đang có.

Biết đủ trong việc chuẩn bị Tết: Không cần mâm cao cỗ đầy, hay phải có đủ món ngon vật lạ. Một bữa cơm sum họp gia đình, với những món ăn truyền thống ấm cúng, là đủ để gắn kết yêu thương.



Hình ảnh được tạo bởi công nghệ AI.

Thay vì quá chú trọng trang trí nhà cửa cầu kỳ, hãy giữ không gian sạch sẽ, ấm cúng và tạo cảm giác gần gũi.

Nhà sạch thì mát

Bát sạch ngon cơm

Hình ảnh từ câu tục ngữ như gợi nhắc trong tâm thức hàng triệu trái tim Việt, biết bao thế hệ hoài niệm đẹp đẽ về Tết Nguyên đán cổ truyền: Nhà cửa được dọn sạch sẽ, trang hoàng mà bình dị, nhà nhà góp lửa luộc bánh chưng, bữa cơm đoàn viên đầm ấm đủ các món ăn Tết truyền thống: Bánh chưng, giò, canh măng, hành muối...

Biết đủ trong tâm lý đối với người thân: Tâm biết đủ nhắc nhở ta buông bỏ những kỳ vọng, đòi hỏi về người khác. Hãy nhìn nhận gia đình với sự bao dung và yêu thương, để Tết là dịp gắn kết thay vì tranh cãi.

Tết, đã không biết bao năm, như một phép lạ, giúp tâm hồn ta trở nên nhẹ nhàng, bận rộn lo toan còn đó, mà háo hức mong chờ. Trong ngõ xóm phố thị, hay làng thôn quê, ríu rít tiếng trẻ con đùa vui được nghỉ Tết, người lớn thăm hỏi nhau nhiều hơn. Tết, như có sức mạnh vô hình giúp chúng ta xích lại gần nhau, hòa chung tiếng cười, niềm vui đón chờ năm mới...

Biết đủ với chính mình: Không so sánh bản thân với người khác về vật chất hay thành tựu trong năm cũ. Tết là lúc để tri ân chính mình vì những gì đã cố gắng và đặt niềm tin cho năm mới.

Đón hạnh phúc bình dị khi Tết về

Đức Phật dạy: *“Hạnh phúc không nằm ở những gì bên ngoài, mà nằm trong tâm hồn an ổn.”* - (Kinh Tăng Chi Bộ).



Hình ảnh được tạo bởi công nghệ AI.

Nhiều người dành cả cuộc đời để tìm kiếm hạnh phúc từ vật chất, danh vọng, hay sự thỏa mãn về cảm xúc. Tuy nhiên, hạnh phúc thật sự không phụ thuộc vào những thứ bên ngoài, vì chúng luôn thay đổi, vô thường. Hạnh phúc chân thật đến từ sự tỉnh thức và tâm an lạc khi chúng ta biết trân quý những gì mình có. Vào những ngày cuối năm, dịp Tết đến Xuân về, hãy để niềm hạnh phúc gõ cửa thật tự nhiên, chúng ta cùng lắng lòng cảm nhận.

Nhìn nhận hạnh phúc từ những điều nhỏ bé: Hạnh phúc không cần phải là những điều lớn lao hay xa xỉ. Đôi khi, chỉ là khoảnh khắc quây quần bên mâm cơm gia đình, lời thăm hỏi chân thành, hay cảm giác bình yên khi ngồi thưởng thức một tách trà, nhân nhi hạt bí, mứt Tết...

Tâm “biết đủ” giúp ta nhận ra vẻ đẹp ngày Tết trong từng khoảnh khắc.



Ông Đồ và câu đối ngày Tết (hình ảnh được tạo bởi công nghệ AI).

Học cách buông bỏ áp lực và mong cầu: Cuối năm thường đi kèm áp lực phải thành công, phải đủ đầy về vật chất, nhưng những gánh nặng này chỉ làm tăng thêm sự bất an. Đức Phật khuyên:

“Hãy buông bỏ những mong cầu vô ích, vì hạnh phúc không thể đến từ sự đòi hỏi mà chỉ đến khi tâm hoàn toàn thảnh thơi.”

Khi buông bỏ, chúng ta không chỉ cảm thấy nhẹ nhàng, mà còn được học và biết cách yêu thương bản thân hơn.

Làm lụng vất vả cả năm

Cuối năm là dịp an nhàn, nghỉ ngơi

Tết đến, dọn dẹp "vườn tâm"

Hoa từ bi nở, ngát trời yêu thương

Thực hành lòng tri ân: Hạnh phúc cũng là khi ta biết tri ân những gì mình đang có: sức khỏe, gia đình, công việc hay đơn giản là một ngày được sống trọn vẹn từng phút giây. Lòng biết ơn tạo nên năng lượng tích cực, làm cho tâm hồn ta trở nên rộng mở và ấm áp hơn.

Biết ơn cuộc sống mến yêu

Bao điều gửi gắm gia đình tân Xuân

Tết về hạnh phúc muôn phần

Con cháu hiếu thảo tri ân ông bà

Bên nhau hiếu dưỡng mẹ cha

Anh em hòa thuận cả nhà cùng vui.

Ứng dụng tâm “biết đủ” vào đời sống Tết hiện đại

Để có một cái Tết nhẹ nhàng mà tròn đầy ý nghĩa, mỗi người cần thực hành tâm “biết đủ” qua từng hành động thiết thực:

Giữ sự giản dị trong chi tiêu: Thay vì chạy theo các trào lưu mua sắm, hãy tập trung vào nhu cầu thiết yếu và đầu tư cho những giá trị lâu dài như tri thức, sức khỏe, và tình thân. Làm mới trang trí từ những gì sẵn có, giảm thiểu lãng phí.



Hình ảnh được tạo bởi công nghệ AI

Gắn kết yêu thương: Tết không phải là thời gian để phô trương, mà là dịp kết nối, sẻ chia. Thay vì bận rộn với tiệc tùng xa hoa, hãy dành thời gian lắng nghe và thăm hỏi người thân, bạn bè.

Hướng về cộng đồng: Một hành động thiện lành như tặng quà cho người khó khăn, tham gia thiện nguyện, hay đơn giản là trao nụ cười và lời chúc, cũng mang lại niềm vui lớn lao cho cả người nhận và người trao gửi.

Tết, luôn gần gũi, thân thương là vậy!

Gieo nhân lành, gặt quả an vui

Nhìn lại, tâm “biết đủ” không chỉ giúp chúng ta có một cái Tết nhẹ nhàng, mà còn tạo nền tảng cho một năm mới an lạc. Hạnh phúc không nằm ở việc sở hữu bao nhiêu, mà là cảm nhận được giá trị của những gì ta đang có.

Đức Phật dạy: *“Người biết sống trong chánh niệm, biết hài lòng với hiện tại, sẽ luôn an vui.”* - (Kinh Pháp Cú, câu 110).

Hãy để năm mới bắt đầu bằng một tinh thần tỉnh thức, biết trân trọng và sẻ chia. Đó là món quà quý giá nhất mà mỗi chúng ta có thể dành cho bản thân và những người xung quanh.

Đón Tết với tâm “biết đủ” là một hành trình quay về với giá trị chân thật. Khi buông bỏ những áp lực về hình thức và vật chất, chúng ta sẽ nhận ra rằng, niềm vui sâu sắc nhất đến từ sự đủ đầy trong tâm. Chỉ cần sống giản dị, yêu thương và trân trọng, mỗi ngày Tết sẽ là một ngày ý nghĩa.

Thường Nguyên