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

Hiểu "Tứ Diệu Đế" - la bàn cho một năm an lạc

ISSN: 2734-9195 10:10 29/01/2025

Với chiếc la bàn tinh thần từ Tứ Diệu Đế, chúng ta có thể sống nhẹ nhàng hơn: Lắng nghe, thấu hiểu nhiều hơn trong gia đình. Tận hưởng niềm vui từ những điều giản dị trong công việc. Giảm bớt kỳ vọng ảo tưởng, phấn đấu làm các việc thiện lành...

Tứ Diệu Đế (bốn chân lý cao quý) là bài pháp đầu tiên đức Phật thuyết giảng tại vườn Lộc Uyển sau khi thành đạo. Đây là giáo lý cốt lõi, chỉ ra bản chất của khổ đau và con đường chấm dứt khổ đau, gồm:

Khổ (Dukkha): Nhận diện khổ đau - từ sinh, lão, bệnh, tử đến những điều bất như ý trong đời sống.

Tập (Samudaya): Khám phá nguyên nhân của khổ đau, chủ yếu bắt nguồn từ tham, sân, si và vô minh.

Diệt (Nirodha): Chỉ ra khả năng chấm dứt khổ đau, đạt trạng thái tịch tịnh, an lạc.

Đạo (Magga): Con đường chấm dứt khổ đau – Bát Chính Đạo, với tám phương pháp thực hành giúp xây dựng đời sống bình an.

Chiếc la bàn tinh thần...

Đầu năm mới là dịp ta tạm ngừng guồng quay hối hả để nhìn lại chặng đường đã qua và định hướng cho tương lai. Lời dạy của Đức Phật về Tứ Diệu Đế như chiếc la bàn tinh thần, dẫn lối cho một năm an lạc và ý nghĩa.

Không chỉ là lý thuyết, Tứ Diệu Đế còn là kim chỉ nam ứng dụng thực tế, giúp chúng ta đối diện và chuyển hóa khó khăn trong gia đình, công việc và cuộc sống.

Ứng dụng Tứ Diệu Đế trong đời sống

Tứ Diệu Đế không chỉ là lý thuyết mà còn là chìa khóa giúp chúng ta đối diện và chuyển hóa những khó khăn trong cuộc sống, từ đó đạt được sự hài hòa trong gia đình, công việc và tâm hồn.

Phật pháp nhiệm màu, những điều vi diệu luôn hiện hữu khi chúng ta tỉnh thức từng phút giây, nhận biết và bình thản đón nhận sự việc, dù trong hoàn cảnh nào.

Trong gia đình

Gia đình là nơi yêu thương nhất nhưng cũng dễ phát sinh mâu thuẫn vì áp lực trách nhiệm hoặc khác biệt quan điểm.

“Mỗi cây mỗi hoa, mỗi nhà mỗi cảnh”, là câu nói thường nghe, khi ai đó chia sẻ cùng bạn về câu chuyện gia đình: Lỡ có bất đồng giữa vợ và chồng, bố mẹ và các con, bất hòa hay hiểu lầm giữa các anh, chị, em.

Nguyên nhân thường là do thiếu lắng nghe, áp đặt kỳ vọng hoặc ít dành thời gian cho nhau.



Hình ảnh được tạo bởi công nghệ AI.

Không ai nắm tay từ tối đến sáng, cuộc sống gia đình luôn thường trực những chuyện ngoài ý muốn. Vấn đề, khi chúng ta cùng lắng nghe nhau, để thấu hiểu, biết “hô biến” những tranh cãi khi lỡ nóng giận thành “tranh luận để đồng thuận”, có người nói thì có người lắng nghe. Sự chia sẻ sẽ hóa giải mọi bất hòa.

Lời nói không mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau. Giao tiếp xã hội, chúng ta thường giữ được cảm xúc, ít khi bộc lộ dẫn đến cãi vã. Nhưng ở trong gia đình thì “Bụt chùa nhà không thiêng”, nên nhiều khi xảy ra tranh cãi, bất

hòa. Nhận biết sự cố sắp diễn ra, hãy lắng lòng, tiết chế cảm xúc, nói lời hòa nhã (chính ngữ) cùng thái độ nhẹ nhàng, cầu thị, thể hiện tinh thần nỗ lực xây dựng hạnh phúc chung (chính tinh tấn) để vun đắp yêu thương, chắc chắn giảm thiểu hoặc hóa giải kịp thời sự cố không đáng có xảy ra.

Hình ảnh gia đình thuận hòa, ấm êm gợi nhắc đến bài ca dao, như lời dạy quý về tình cảm gia đình:

Anh em nào phải người xa,

Cùng chung bác mẹ, một nhà cùng thân.

Yêu nhau như thể tay chân,

Anh em hòa thuận, hai thân vui vầy.

Trong công việc



Hình ảnh được tạo bởi công nghệ AI.

Áp lực công việc, kỳ vọng chưa đạt được, hoặc sự so sánh thường khiến tâm trí mỏi mệt. Dù công việc gì, lĩnh vực nào, môi trường làm việc nào cũng khó tránh khỏi những va chạm.

Chúng ta muốn thăng chức, muốn tăng lương, muốn được đảm bảo các quyền lợi, muốn cá nhân, phòng ban hoặc nhóm của mình được nhiều ưu ái hơn... Hay khi đi công tác, không ít khi ta muốn hơn thua với đối tác, thể hiện bản thân cũng như vị thế công ty, tổ chức... Hay chỉ đơn giản, trong một hội nghị, từ thảo luận biến thành tranh cãi lúc nào không hay, cũng chỉ bởi cái tôi cá nhân, lý trí không thắc được cảm xúc.

Nguyên nhân chính gói gọn, đó là tham vọng quá lớn hoặc mất cân bằng giữa công việc và cuộc sống.

Sau những sự cố, chúng ta đều nhận biết rõ "được và mất", thay vì thể hiện cái tôi, thay vì những "Ham và Muốn", thay vì chạy theo thành công vật chất... chúng ta nên tập trung vào giá trị công việc và niềm vui khi cống hiến.

Dù ở vị trí công việc nào, môi trường làm việc nào, khi ta chú tâm vào hiện tại (thực hành Chính niệm), giữ tâm kiên định và vững chãi (Chính định), đó là chất liệu sẽ giúp chúng ta vượt qua thử thách một cách bền bỉ.

Đối mặt với áp lực đầu năm

Nghỉ Tết dài, chi tiêu nhiều trước và trong Tết, nghỉ thì ít mà chơi thì nhiều, ăn uống tiệc tùng... nên đầu năm chúng ta thường lo lắng về tài chính, sức khỏe, hay những kế hoạch không như ý dễ khiến ta bất an.

Cảm giác bất an khiến ta chợt trở nên tham lam, nghĩ mọi cách để công việc thuận lợi, kiếm tiền ngay. Ta dễ bị sân hận xâm lấn khi có sự so sánh với người khác, những cảm xúc tiêu cực bất chợt là nguồn cơn của áp lực.

Chúng ta cần nhìn nhận thực tế, buông bỏ kỳ vọng không cần thiết, tập trung vào điều có thể làm, tập trung vào những việc làm lợi lạc, mang lại niềm vui và thoải mái. Hàng ngày, suy nghĩ tích cực, nghĩ nhưng điều thiện lành (áp dụng Chính tư duy), nhận biết và hiểu đúng bản chất sự việc (Chính kiến), từ đó có liệu pháp để giữ tâm an yên.

Tứ Diệu Đế - La bàn cho một năm an lạc



Hình ảnh được tạo bởi công nghệ AI.

“Ai thấy khổ đau, hiểu nguồn gốc của khổ đau, và thực hành con đường chấm dứt khổ đau, người ấy tìm được sự giải thoát.” - (Kinh Tứ Niệm Xứ)

Với chiếc la bàn tinh thần từ Tứ Diệu Đế, chúng ta có thể sống nhẹ nhàng hơn: Lắng nghe, thấu hiểu nhiều hơn trong gia đình. Tận hưởng niềm vui từ những điều giản dị trong công việc. Giảm bớt kỳ vọng, giữ tâm trí thanh thản trước mọi đổi thay.

Nhân dịp đầu năm, hãy để Tứ Diệu Đế dẫn lối, để mỗi ngày trong năm là một cơ hội sống an vui và trọn vẹn.

"*Tâm bình an là món quà quý giá nhất chúng ta có thể trao cho bản thân và những người xung quanh*".

Thường Nguyên