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

Làm gì để bớt căng thẳng và tìm kiếm sự an lạc nội tâm

ISSN: 2734-9195 09:30 17/01/2025

Việc áp dụng giáo lý Phật giáo vào đời sống hàng ngày không chỉ giúp giảm bớt căng thẳng mà còn mang lại sự an lạc nội tâm, giúp chúng ta sống một cuộc đời ý nghĩa và hạnh phúc hơn.

Hỏi: "*Trong bối cảnh hiện đại, làm thế nào để áp dụng giáo lý Phật giáo vào đời sống hàng ngày nhằm giảm bớt căng thẳng và tìm kiếm sự an lạc nội tâm?*"

Trả lời:

Trong nhịp sống hiện đại đầy áp lực, việc áp dụng giáo lý Phật giáo vào đời sống hàng ngày có thể giúp giảm bớt căng thẳng và tìm kiếm sự an lạc nội tâm. Dưới đây là một số phương pháp thực tiễn dựa trên tinh thần Phật giáo:

1. Thiền định:

Thiền định là phương pháp rèn luyện tâm trí, giúp đạt được trạng thái tĩnh lặng và sáng suốt. Kinh Pháp Cú (Dhammapada) câu 183 dạy: "*Không làm các điều ác, thành tựu các hạnh lành, giữ tâm ý trong sạch, đó là lời chư Phật dạy.*" Thiền định giúp thanh lọc tâm ý, giảm lo âu và tăng cường khả năng tập trung. Việc dành thời gian thiền định mỗi ngày, dù chỉ vài phút, có thể cải thiện sức khỏe tinh thần và mang lại cảm giác an lạc.

2. Áp dụng Bát Chính Đạo trong cuộc sống:

Bát Chính Đạo bao gồm: Chính kiến, Chính tư duy, Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mạng, Chính tinh tấn, Chính niệm và Chính định. Việc áp dụng những nguyên tắc này giúp chúng ta sống đạo đức, tránh xa những hành vi gây hại và phát triển tâm hồn hướng thiện. Chẳng hạn, Chánh ngữ khuyến khích nói lời chân thật, hòa nhã, giúp xây dựng mối quan hệ tốt đẹp và giảm xung đột trong giao tiếp hàng ngày.

Trong Bát chính Đạo, điều đầu tiên nên thực hiện là thực hành Chính niệm (Mindfulness): Chính niệm là việc tập trung hoàn toàn vào hiện tại, nhận biết rõ

ràng những gì đang diễn ra trong tâm trí và cơ thể mà không phán xét.

Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthana Sutta) nhấn mạnh tầm quan trọng của chính niệm trong việc quán sát thân, thọ, tâm và pháp, giúp chúng ta nhận diện và buông bỏ những phiền não.

Thực hành chính niệm hàng ngày, như chú ý đến hơi thở, cảm giác cơ thể, hay các hoạt động thường nhật, có thể giảm căng thẳng và mang lại sự bình an nội tâm.



Ảnh sưu tầm

3. Thực hành Từ bi và Hỷ xả:

Kinh Từ Bi (Metta Sutta) khuyên chúng ta phát triển lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh, không phân biệt. Việc thực hành từ bi giúp chúng ta mở rộng lòng mình, giảm bớt sự ích kỷ và tạo ra môi trường sống hài hòa. Hỷ xả là khả năng buông bỏ những oán giận, hận thù, giúp tâm hồn thanh thản và tránh được những căng thẳng không cần thiết.

4. Nhận thức về Vô thường và Vô ngã:

Kinh Kim Cang dạy rằng: "*Tất cả pháp hữu vi đều như mộng huyễn, bọt nước, như sương mai, điện chớp, nên quán chiếu như thế*." Nhận thức về tính vô thường của cuộc sống giúp chúng ta chấp nhận những thay đổi, mất mát một cách bình thản, giảm bớt sự đau khổ do bám víu. Hiểu về vô ngã giúp chúng ta không quá coi trọng cái tôi, giảm xung đột và sống hòa hợp với mọi người.

Ngoài ra, trong cuộc sống hiện đại, nhiều người đã áp dụng thiền chính niệm để giảm stress và cải thiện chất lượng cuộc sống. Các khóa thiền được tổ chức rộng rãi, thu hút sự tham gia của nhiều người tìm kiếm sự bình an nội tâm.

Việc thực hành từ bi thông qua các hoạt động thiện nguyện, giúp đỡ người khó khăn cũng mang lại niềm vui và ý nghĩa cho cuộc sống. Ứng dụng và áp dụng giáo lý Phật giáo vào đời sống hàng ngày không chỉ giúp giảm bớt căng thẳng mà còn mang lại sự an lạc nội tâm, giúp chúng ta sống một cuộc đời ý nghĩa và hạnh phúc hơn.

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC