



Thiết lập những tâm nguyện có ý nghĩa

ISSN: 2734-9195

10:10 08/11/2025

Khi ý hướng được giữ sáng, mọi hành động trở nên nhẹ nhàng, lời nói trở nên lành thiện và cả thế giới quanh ta cũng bớt đi một phần khổ đau.

Nhà Phật dạy rằng, ý hướng chân chính (chính tư duy) là một trong tám yếu tố của Bát Chính Đạo, và có thể cũng là yếu tố quan trọng nhất. Chính ý hướng sáng suốt giúp ta đi đúng hướng trong đời sống.

Nếu tôi muốn đi về phương Bắc, tôi phải thường xuyên kiểm tra xem mặt trời có đang lặn bên trái mình không, để biết mình vẫn đi đúng đường. Việc thực hành “chính tư duy” cũng như vậy: đó là cách ta tự kiểm lại, để chắc rằng hành động và đời sống của mình đang hướng về điều đúng.



Ảnh: Ivana Cajina

Chính tư duy là nền tảng của “chính tinh tấn”, tức là nỗ lực mang tính thiện lành và tích cực. Lời dạy về chính tinh tấn khuyên ta thường xuyên soi xét hành động của mình, lựa chọn những điều đưa đến an vui, và từ bỏ những điều dẫn tới khổ đau.

Cách dễ nhất để biết là nhìn lại động cơ: việc ta làm xuất phát từ tâm thiện hay tâm bất thiện? Do đó, rõ biết về ý hướng của mình chính là điều dẫn đường cho

chính tinh tấn.

Dưới đây là ba cách thực tập chính tư duy, hay tâm nguyện chân chính dành cho tất cả chúng sinh, cho người thân và cho chính mình.

Tâm nguyện dành cho tất cả chúng sinh

Ngày 12/09/2001, tôi dạy tại Trung tâm Thiền tập Spirit Rock, chỉ một ngày sau khi tháp đôi ở New York sụp đổ. Không khí buổi thiền hôm ấy rất trầm lắng. Mọi người chia sẻ nỗi lo âu, sự mất mát, cảm giác trống rỗng sau biến cố.

Tôi đề nghị đại chúng cùng đọc lại năm giới, những lời nguyện căn bản của người học Phật:

+ *Nguyện không làm hại sinh linh.*

+ *Nguyện không lấy những gì không được cho.*

+ *Nguyện nói lời chân thật, không lạm dụng hay tổn hại.*

+ *Nguyện giữ thân trong sáng, không hành xử bạo hành hay lạm dụng.*

+ *Nguyện giữ tâm tỉnh thức, không buông mình vào những thứ khiến tâm mê mờ.*

Khi cả hội chúng cùng đọc, bầu không khí như được xoa dịu. Sự xác lập lại những giới nguyện thiện lành ấy trở thành phương thuốc an thần cho nỗi sợ hãi và hoang mang. Niềm tin vào lời dạy của đức Phật: *“Hận thù không thể diệt hận thù; chỉ có tình thương mới diệt được hận thù. Đó là định luật muôn đời”*, lại được thắp sáng trong lòng người.

Tâm nguyện dành cho người thân



Ảnh: Ivana Cajina

Hai người bạn của tôi, Dwayne và Sara, khi làm lễ cưới đã cùng nhau đọc lời nguyện riêng, phiên bản của năm giới, được diễn đạt bằng ngôn ngữ của tình yêu:

Vì yêu em (anh),

Anh (em) nguyện không làm tổn thương em.

Anh (em) nguyện không lấy bất cứ điều gì em không sẵn lòng cho.

Anh (em) nguyện chỉ nói với em những lời chân thật và hiền hòa.

Anh (em) nguyện trân quý thân thể em bằng tình thương.

Anh (em) nguyện giữ tâm sáng suốt, để hành xử từ trí tuệ.

Đã hơn mười năm, mỗi sáng họ vẫn đọc lại những lời ấy cho nhau. Việc nhắc lại lời nguyện mỗi ngày như một tấm gương soi tâm, giúp họ nhận ra sớm những ý nghĩ hay hành vi có thể gây tổn thương, trước khi chúng thành hành động.

Tình yêu của họ nhờ thế mà càng bình yên, bền vững, và tràn đầy hiểu biết.

Tâm nguyện dành cho chính mình

Đức Phật từng dạy con trai Ngài, La-hầu-la, rằng trước, trong và sau mỗi hành động, hãy tự hỏi: “Việc này có thể gây hại không? Nó có bắt nguồn từ ý hướng

chân thật và từ bi không?”.



Ảnh: Ivana Cajina

Muốn có được sự rõ biết ấy, ta cần có chính niệm để nhận ra động cơ, có chánh tinh tấn để giữ tâm trong sáng, và có chính kiến để hiểu sâu nỗi khổ chung của muôn loài.

Khi đó, ý hướng chân chính sẽ tự nhiên khởi sinh, như một lời nguyện thầm thì trong từng hơi thở.

Nhiều người thực tập theo cách sau: mỗi sáng, họ đọc thầm những lời nguyện này, có thể dán trước gương hoặc ghi trong sổ tay:

Vì lợi ích của bản thân và tất cả chúng sinh,

Tôi nguyện không cố ý làm tổn thương ai.

Tôi nguyện không lấy những gì không thuộc về mình.

Tôi nguyện nói năng chân thật, hiền hòa.

Tôi nguyện tránh xa những tập khí khiến tâm mê mờ, đánh mất tỉnh thức.

Khi đọc, hãy giữ khoảng lặng giữa mỗi lời nguyện để tâm kịp soi xét. Nếu nhận ra mình đã từng lỡ phạm, chỉ cần ghi nhận, khởi tâm sửa đổi. Trong một tâm an tĩnh, sự tự phản tỉnh luôn là bài học hiền hòa nhất.

Hãy đọc lại những tâm nguyện của mình mỗi buổi sáng. Chúng sẽ là ngọn hải đăng dẫn đường cho cả ngày sống và làm việc, giúp ta không quên điều gì thật sự quan trọng.

Khi ý hướng được giữ sáng, mọi hành động trở nên nhẹ nhàng, lời nói trở nên lành thiện và cả thế giới quanh ta cũng bớt đi một phần khổ đau.

Tác giả: **Sylvia Boorstein (*)**/Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: lionsroar.com

** Sylvia Boorstein là một nhà tâm lý học và là giáo viên hàng đầu về Thiền Minh Sát. Nhiều cuốn sách bán chạy nhất của bà bao gồm "Chú ý, vì Chúa" và "Hạnh phúc là một công việc nội tâm".*