

Có người hỏi Đức Phật: “Làm sao sống thanh thản, vứt bỏ mọi buồn lo?” Và câu trả lời chỉ có 2 từ

By Tâm Hương

Hãy đọc hết câu chuyện sau và bạn sẽ ngộ ra được điều mình cần ngộ!

“Thưa Đức Phật, tại sao cuộc đời con luôn gặp những điều không vui, con luôn phải sống trong lo lắng và phiền muộn?” – người đàn ông hỏi.

Đức Phật đại từ đại bi, chỉ nhìn anh ta mỉm cười và nói: “Muốn sống thanh thản, không phiền não, chỉ có thể phải biết BUÔNG BỎ”.

Tuy nhiên, câu trả lời của Đức Phật khiến người đàn ông chưa thỏa mãn. Anh ta lại hỏi: “Thưa Đức Phật, Trên đời này có muôn triệu người, cũng chính là có muôn triệu phiền não. Nhưng cách mà Người đưa ra chỉ có một, đều giống hết nhau, há chẳng phải mâu thuẫn lắm sao?”.

Đức Phật điềm đạm hỏi lại người đàn ông: “Buổi tối khi đi ngủ, anh có hay nằm mơ không?”

“Thưa, tất nhiên rồi. Con rất hay nằm mơ”, người đàn ông trả lời.

“Vậy những giấc mơ ấy có đều giống nhau không?”, Đức Phật lại hỏi.

“Tất nhiên là không giống nhau rồi thưa Người”, người đàn ông trả lời, giọng bần khổ.

“Thế có hay gặp ác mộng không?”, Đức Phật mỉm cười hỏi tiếp.

“Vâng, con rất hay gặp ác mộng”, người đàn ông kính cẩn trả lời.

“Anh ngủ cả nghìn vạn lần, có nghìn vạn lần nằm mơ thấy ác mộng”. Phật Tổ mỉm cười nói tiếp: “Nhưng cách duy nhất để thoát khỏi những cơn ác mộng lại đều rất giống nhau. Đó chính là tỉnh dậy”.

Người đàn ông nghe xong câu trả lời của Phật Tổ bất chợt tỉnh ngộ, chấp tay kính cẩn lạy tạ, thực sự không nói được thêm một lời nào nữa.

Trong cuộc sống hàng ngày nhiều áp lực và va chạm, chúng ta thường khó tránh khỏi những bất đồng trong công việc, sinh hoạt hàng ngày, và các mối

quan hệ ở gia đình, nơi làm việc. Khi xảy ra tranh cãi, ta có thể không kiềm chế được và nổi nóng hay nặng lời, ta có thể thắng hay thua cuộc tranh cãi, thường không dễ giữ được hòa khí ...

Kết quả là khiến chúng ta bị tổn thương hoặc gây tổn thương cho người khác. Thậm chí, sẽ cảm thấy chính bản thân mình trở nên đau đớn, mất niềm tin, rồi ân hận. Nhưng lời đã nói ra như bát nước hắt đi, ân hận lúc đó cũng đã muộn rồi.

Những lúc như thế này, điều người ta cần làm là giữ bình tĩnh và loại bỏ sân si, biết buông bỏ những gì khiến ta cảm thấy bất an.

Ai cũng biết hạnh phúc được xây dựng trên nền tảng sự bình an và tự tại. Đây là ước mơ của cuộc đời mà con người chúng ta ai cũng mong mỏi đạt tới.

Phật dạy rằng, trong lòng không khuyết thiếu thì được gọi là “phú”, được người khác cần đến, thì được gọi là “quý”. Vui mừng sáng khoái không phải là một loại tính cách mà là một loại năng lượng. Cách tháo gỡ phiền muộn tốt nhất chính là quên phiền muộn.

“Không tranh giành” chính là từ bi.

“Không tranh cãi” chính là trí tuệ.

“Không nghe” chính là thanh tịnh.

“Không nhìn” chính là tự tại.

“Tha thứ” chính là giải thoát.

“Biết đủ” chính là buông.

Tâm không loạn, không bị vây khốn bởi tình, không sợ tương lai, không nhớ nhung quá khứ.

Người ta sống trên đời thường không vui vì nhiều lý do. Nhưng chủ yếu nhất là ba nguyên nhân sau:

Thứ nhất: Quen phóng đại hạnh phúc của người khác.

Thứ hai: Quen phóng đại nỗi khổ của bản thân mình.

Thứ ba: Quen mang nỗi khổ của bản thân mình ra so sánh với nỗi khổ của những người khác, đem khuyết điểm của mình ra so sánh với ưu điểm của người khác.

Tất cả những nguyên nhân trên đều xuất phát từ sự ôm đồm của chính bản thân, hay nói cách khác là thái độ không bằng lòng với bản thân mình, cái gì cũng muốn được, muốn hơn mà không chịu “buông”.