

Phật gia giảng “Cần buông bỏ” nhưng rốt cuộc là buông bỏ điều gì?

### 1. Buông bỏ việc tranh luận đúng sai

Có rất nhiều người không thể tự nhận ra được sai lầm của bản thân, một mực khẳng định là mình đúng. Nếu cứ tiếp tục như vậy, họ đâu có biết rằng nó sẽ mang lại áp lực và đau khổ cho chính bản thân họ lẫn người khác.

Trong khi bạn đang bực bội vì tranh luận với người khác, cố chấp bảo vệ quan điểm của bản thân mình, thì hãy nên dừng lại, tự hỏi bản thân làm như vậy có đúng hay không? nó có lợi cho mình và người khác không? Cái tôi của mình tại sao lại lớn như vậy? Nếu suy nghĩ một cách cẩn thận, bạn sẽ biết rằng tranh luận đúng sai đáng hay không?.

Ảnh minh họa. Dẫn theo [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

### 2. Buông bỏ tâm thái muốn khống chế người khác

Sự tôn trọng với bất kỳ ai, không kể là người bạn yêu mến hay đối tác trong công việc, hoặc có thể chỉ là một người xa lạ trên đường phố sẽ khiến bạn cảm thấy tốt hơn bao giờ hết. Hãy nên tôn trọng tự do cá nhân và cố gắng không nên áp đặt lên người khác suy nghĩ của mình.

### 3. Buông bỏ sự trách móc

Khiến trách người khác sẽ không mang lại cho chúng ta bất cứ điều gì tốt đẹp, kể cả khi tâm trạng chúng ta không tốt thì cũng không nên trách móc người khác, nếu bạn có thể làm được như vậy, tâm bạn sẽ được nhẹ nhàng thoải mái..

Ảnh minh họa. Dẫn theo [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

### 4. Buông bỏ cảm xúc dẫn vật bản thân mình

Nhiều người đau khổ do những suy nghĩ tiêu cực của chính bản thân họ, việc tự dẫn vật bản thân xuất hiện khi tâm trạng họ không tốt đồng thời lại phải chịu đựng nó.

Bạn không cần phải suy nghĩ về bất cứ những tư tưởng tiêu cực khiến mình phải dẫn vật, điều đó sẽ tốt hơn cho bản thân bạn.

### 5. Buông bỏ tự ti về hiểu biết hữu hạn của bản thân

Bạn có thể làm những gì và không thể làm những gì? Những gì bạn có thể làm được và không thể làm được? Kỳ thực, nếu bạn có thể buông bỏ sự tự ti về các vấn đề của bản thân, không cuộc hạn chính mình thì bạn có thể làm được mọi thứ.

Hãy dang rộng đôi tay của bạn, thỏa sức vút bay lên thật cao!

Ảnh minh họa. Dẫn theo [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

### 6. Buông bỏ tâm phàn nàn

Chúng ta nên dừng lại việc phàn nàn về những gì xung quanh chúng ta ví như con người, hoàn cảnh, các loại sự việc. Bạn biết không, không ai có thể làm cho bạn không vui, không một môi trường nào có thể làm cho bạn chán nản. Bởi lẽ không phải hoàn cảnh khiến bạn bị chán nản mà chính là tự bản thân bạn cảm thấy như vậy. Khi bạn có thể suy nghĩ tích cực hơn, hoàn cảnh sẽ thay đổi, và tự tâm chúng ta có thể thấy vui vẻ!

#### 7. Buông bỏ cái tâm thái phê bình người khác và sự việc khác

Mỗi cá nhân chúng ta là khác nhau, tuy nhiên sẽ vẫn có điểm tương đồng, mọi người đều muốn được vui vẻ, được yêu thương và cảm thông. Vì vậy, nếu có thể thay sự phê bình người khác bằng việc xoay trở lại xét chính mình, bạn sẽ thấy bạn trở nên tốt hơn bao giờ hết.

Ảnh minh họa. Dẫn theo [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

#### 8. Buông bỏ tâm cầu danh

Nếu bạn luôn xu nịnh và cố lấy lòng người khác thì chúng ta nên dừng lại, chỉ khi bạn cởi bỏ lớp vỏ ngụy trang và chiếc mặt nạ của mình xuống, thì khi đó mới là chính bạn, bạn mới có thể chấp nhận sự thực và người khác sẽ bị bạn thu hút. Vẻ đẹp thật sự chính là con người của bạn chứ không phải là lớp vỏ của ai khác!.

#### 9. Buông bỏ tính lười nhác

Khi bạn thay đổi từ một người có độ ỳ cao trở thành chăm chỉ hơn, bạn có thể cải thiện cuộc sống chính bạn và những người xung quanh, hãy làm những gì bạn muốn làm, đừng lười nhác.

Ảnh minh họa. Dẫn theo [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

#### 10. Buông bỏ tâm thái tùy ý nhận định người khác

Bạn không hiểu một ai hay một việc gì đó thì tốt nhất không nên tùy tiện định nghĩa và đánh giá, tuy rằng nhiều lúc trông họ rất lạ thường, nhưng bạn hãy mở rộng tâm mình ra hơn một chút.

Hãy luôn nhớ rằng, khi tâm bạn mở rộng bạn mới có thể làm được nhiều việc hơn, biết cảm thông và khoan dung cho người khác.

#### 11. Buông bỏ sự sợ hãi

Sợ hãi chỉ là một cảm giác huyền hoặc, nó không thực sự tồn tại, nó chính là do bạn tạo ra, và cũng chỉ tồn tại trong đầu óc bạn. Chỉ có một loại sợ hãi thực sự, đó là sợ hãi chính mình.

Khi bạn có thể khắc chế sự sợ hãi từ bên trong, thì mọi thứ bên ngoài tự nhiên sẽ trở nên tốt hơn.

Ảnh minh họa. Dẫn theo [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

## 12. Buông bỏ tâm bao biện

Có nhiều lúc, chúng ta luôn hạn cuộc bản thân của mình bằng việc sử dụng cách này hay cách khác bao biện, mà không nghĩ tới việc cải thiện hoàn cảnh của bản thân mình để nỗ lực vươn lên.

Bao biện sẽ tạo thành chướng ngại cho chúng ta, chúng ta sẽ bị nó lừa dối, bạn cần biết rằng 99% sự bao biện đều là giả dối.

## 13. Buông bỏ quá khứ

Buông bỏ quá khứ là rất khó, kỳ thực, nhiều khi quá khứ quá mỹ hảo khiến nhiều lúc sợ hãi về tương lai. Nhưng bạn cần nghiêm túc sống với thực tế, bởi lẽ hiện tại mới là những thứ mà bạn đang có.

Nhiều người trong chúng ta ao ước được như quá khứ, nhưng chúng ta hãy để đó như chỉ là những kỷ niệm tốt đẹp, hãy nhìn lại hiện thực và hưởng thụ chính nó.

Cuộc sống của con người là cả một quá trình, rồi sẽ đến hồi kết. Chúng ta nên tự chuẩn bị tốt cho mình và sống như chúng ta đang sống.

Ảnh minh họa. Dẫn theo [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

## 14. Buông bỏ tâm cố chấp

Sự cố chấp đối với đại đa số chúng ta mà nói xác thực là rất khó hiểu, nhưng không phải là không thể thực hiện được. Nếu bạn có thể dành thời gian nỗ lực rèn luyện bỏ sự cố chấp đó đi thì bạn sẽ phát hiện không gì là không thể. Khi đó, bạn có thể đủ năng lực để lý giải được mọi việc, thậm chí kể cả những việc mà bạn chưa từng làm.

## 15. Buông bỏ việc nhìn vào người khác, sống cuộc sống của chính mình.

Trong số chúng ta luôn có nhiều người căn cứ vào quan điểm của người khác mà sống. Họ coi nhẹ khả năng của bản thân họ. Họ lãng quên việc tự định hướng cho cuộc sống của bản thân, quên mất rốt cuộc là mình thích những gì, muốn nghĩ gì, muốn làm gì.

Cuối cùng, họ đánh quên bản thân họ. Bạn có cuộc sống của riêng bạn, đây là quyền đầu tiên và thuộc về bạn. Bạn nên có phong cách sống riêng của mình và không nên bị ý kiến của người khác chi phối.

Bạn thấy đó, khi chúng ta có thể coi nhẹ hoặc buông bỏ được phần nào những tâm thái không tốt như trên, bạn sẽ phát hiện được bạn dần trở lên tốt hơn, và khi đó những người xung quanh bạn đều cảm thấy hạnh phúc.

Minh Minh