

Nghe theo lời Phật để hạnh phúc hơn mỗi ngày

Hạnh phúc là thứ con người luôn tìm kiếm trong cuộc đời này. Nhưng ít ai thực sự hiểu ý nghĩa đích thực của nó. Hạnh phúc thực sự chỉ đến khi người ta từ bỏ được tâm tham sân si, nhận thức và làm chủ được bản thân mình.

Phân loại những nhóm người hạnh phúc trong xã hội

Nhóm người an phận

Đây là những người biết hài lòng về cuộc sống của mình. Họ không mưu cầu những thứ cao sang ngoài tầm tay với. Đối với họ, hạnh phúc là được sống mạnh khỏe bên gia đình và người thân. Họ chấp nhận một cuộc sống giản dị, một công việc bình thường và âm thầm cống hiến cho cuộc đời.

Nhóm ước vọng

Đây là những người có hoài bão, có tri thức. Họ có địa vị, tiền bạc, có được thứ những người khác đều ao ước trong cuộc đời. Hạnh phúc đối với họ là hoàn thành được những mục tiêu, cháy với đam mê. Để rồi họ có thể tận hưởng cuộc sống từ các giá trị họ đã tạo ra.

Nhóm thoát tục

Đây là những người muốn cách ly khỏi cuộc sống hồng trần đầy đau khổ. Họ đã lãnh ngộ được chân lý cuộc đời và đi tìm con đường thoát khỏi vòng xoay của luân hồi. Hạnh phúc của họ là được thanh thản tu tập, hòa nhập với thiên nhiên. họ không còn vướng bận tham ái không còn si mê và có trí tuệ vô cùng.

Quan niệm của Phật giáo về hạnh phúc

Theo Phật giáo, hạnh phúc thực sự chỉ đến khi người ta từ bỏ được tâm tham sân si, nhận thức và làm chủ được bản thân mình. Khi ấy, con người sẽ đạt được cảnh giới Niết Bàn và hạnh phúc ngay trong cõi đời này.

Niết Bàn trong quan niệm Phật giáo không phải là thứ quá xa vời để đạt tới. Niết bàn có sẵn trong tâm khảm mọi người. Phật pháp chỉ là một ngọn đuốc soi đường cho chúng ta đi đến chốn bình an thực sự.

Trong Pháp Bảo Đàn Kinh, Lục Tổ Huệ Năng đã viết: “ Tự mình tu, tự mình hành, thấy Pháp Thân của mình, thấy Phật ở Tự Tâm mình, độ lấy mình mới được”. Như vậy, con đường đi đến Niết Bàn là con đường ta có thể dựa vào sức mình mà đi. Chúng ta không nên mong cầu nó ở bất cứ tha lực nào, cũng không cần thêm khát và bất chấp chạy theo nó.

15 lời Phật dạy để sống hạnh phúc

1. Quá khứ dù tồi tệ đến đâu, ta vẫn có thể làm lại từ đầu.

2. Ngày hôm nay là ngày quan trọng nhất. Mỗi buổi sáng thức dậy hãy cứ mỉm cười.
3. Có được thân thể khỏe mạnh chính là phước báu. Hãy trân trọng từng phút giây của cuộc đời.
4. Một người là kết quả của những gì anh ta suy nghĩ. Hãy nuôi dưỡng sự thanh tịnh, hạnh phúc tự sẽ đuổi theo mình.
5. Thanh tịnh, và giản đơn là đôi cánh của sự thăng hoa.
6. Tâm của bạn là tên lửa gạt đàng sợ nhất. Người khác chỉ gạt bật phút giây, nhưng nó sẽ lừa bạn cả đời.
7. Thù hận giống như than đỏ, nếu nắm chặt nó ta sẽ bị bỏng trước khi ném cho người khác.
8. Người không tham ái thì không mong cầu, không mong cầu thì sẽ không sợ hãi.
9. Người có trí thì vững như bàn thạch. Họ không bị chi phối bởi giông bão của những nhận xét khen chê.
10. Thứ không thuộc về mình thì đừng cố chấp. Đôi lúc buông xả mới là hạnh phúc của cuộc đời.
11. Tâm bám chấp là nguồn gốc của khổ đau.
12. Vạn pháp thế gian vốn dĩ vô thường. Niềm vui và nỗi đau dù lớn đến đâu cũng không tồn tại mãi.
13. Nếu không nhận ra và biết ơn những thứ mình đang có. Bạn sẽ chẳng bao giờ tìm được hạnh phúc đích thực.
14. Hãy cẩn trọng trong suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Nhân quả không chừa bất cứ một ai.
15. Một đốm lửa có thể thiêu đốt cả một khu rừng. Một con rắn nhỏ có thể khiến ta mất mạng. Đừng nghĩ có thể xem thường những điều nhỏ bé.

Minh An