

PHẬT DẠY 3 CÁCH TU TÂM TẠO NGHIỆP LÀNH ĐỂ TRỌN ĐỜI HẠNH PHÚC

Tấm lòng của mỗi người tuy khác nhau nhưng đều chung một đích là hướng thiện. Muốn có tấm lòng trong sáng, tốt đẹp, được người yêu thần quý thì nên săn sóc, nuôi dưỡng tấm lòng của mình (hàng ngày, hàng giờ, hàng phút, hàng giây).

Phật dạy 3 cách tu tâm tạo nghiệp lành để trọn đời hạnh phúc

Tu tâm là cách để con người ta tĩnh tâm trước mọi đau khổ, mọi bộn bề của cuộc sống.

Đạo Phật nói cuộc đời là biển khổ mênh mông không có ngày thôi dứt, vì nhân loại lúc nào cũng đấu tranh giành giật, chiếm đoạt tài nguyên thiên nhiên để rồi giết hại lẫn nhau, lớn hiếp nhỏ, mạnh hiếp yếu. Con người đau khổ bởi sinh già bệnh chết, tâm đau khổ vì phiền não tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến.

Trong gia đình khổ vì phải làm việc vất vả, nhọc nhằn để lo cơm áo gạo tiền, rồi thương yêu xa lìa khổ, oán ghét mà gặp nhau hoài lại càng khổ hơn, mong cầu mà không được cũng khổ, thân ốm yếu hoặc sung mãn quá cũng khổ.

Nghèo cùng với bao nỗi thiếu thốn, khó khăn, khổ là lẽ đương nhiên nhưng người giàu sang phú quý vẫn có những nỗi khổ niềm đau riêng. Ngoài xã hội lại khổ vì đấu tranh, giành giật, hơn thua, phải trái, cứ như thế oán giận thù hận ngày càng thêm chồng chất. Với hoàn cảnh thì phải khổ về thiên tai, sóng thần, động đất, bão lụt, hạn hán, mất mùa, dịch bệnh tràn lan vì sự ngu si mê muội của con người.

Người không biết tu, bản thân họ không được hưởng an lạc và hạnh phúc. Họ thường bị phiền não và đau khổ, cuộc đời chi phối bức bối và chẳng có một phút giây thanh thản.

Tấm lòng của mỗi người tuy khác nhau nhưng đều chung một đích là hướng thiện. Muốn có tấm lòng trong sáng, tốt đẹp, được người yêu thần quý thì nên săn sóc, nuôi dưỡng tấm lòng của mình (hàng ngày, hàng giờ, hàng phút, hàng giây).

Tu tâm là việc có thể tự làm ở ngay tại nhà, ngay trong từng việc nhỏ hàng ngày, ở bất kì nơi đâu. Ở nhà biết kính trên nhường dưới, hòa nhã, yêu thương, ra đường biết bên yếu chống mạnh, bảo vệ lẽ phải, chấp hành pháp luật cũng là tu tâm.

3 điều sau rất có ích cho việc dưỡng tâm lại đơn giản, nên học theo:

1. Thở chậm và điều hòa. Nếu có thể mỉm cười, dù bằng mắt hay chỉ nghĩ đến niềm vui trong lòng tức là để tâm hài hòa với mọi sự và mọi vật xung quanh.

2. Buông nhẹ hai vai, thả lỏng thân thể cho mọi phiền muộn, những điều không may mắn chạy xuống chân, ra khỏi thân thể và tan biến vào lòng đất.

3. Để một cái lọ thủy tinh ở chỗ dễ nhìn thấy nhất. Mỗi lần đi ra hay đi vào nhìn thấy lọ thủy tinh thì nhớ nhắc mình bỏ những đồng tiền xu, tiền cắc vào đó và tâm niệm "tôi đóng góp số tiền này để có thể giúp đỡ những trẻ mồ côi, người già yếu hay những ai kém may mắn, vất vả, thiếu thốn trên đường đời...".

Những điều ấy tuy nhỏ thôi, nhưng như nước dưỡng cây, nuôi lớn tâm hồn, giúp ta trở thành người tốt, biết hướng thiện, sẻ chia và trở nên đẹp đẽ giữa cuộc đời.

Mỗi một người tốt sẽ góp phần làm nên một xã hội tốt, tu tâm và dưỡng tính, theo lời Phật dạy là tạo phúc cho bản thân.

Phong Linh