

## PHẬT HỌC

10 cách sống từ Phật giúp bạn vui vẻ, đẹp từ tâm hồn đến diện mạo

By Tâm Hương - 18/02/2019

Bạn biết không: chỉ cần cười nhiều hơn 1 chút cuộc sống sẽ tươi đẹp hơn 1 phần!

### 1. Bắt đầu mọi thứ từ những điều nhỏ nhất

Một chiếc bình đầy được tạo nên từ nhiều giọt nước. Con người cũng vậy, người khôn ngoan sẽ là người biết tự hoàn thiện bản thân mình mỗi ngày.

Trong cuộc sống này, không có thành công nào trải đầy hoa hồng. Chẳng bao giờ tiền tài rớt xuống chỉ sau một giấc ngủ. May mắn chỉ là một yếu tố nhưng đời người thì chẳng ai may mãi. Tất cả vốn dĩ đều là sự cố gắng từ những điều nhỏ nhất, cộng thêm một chút kiên nhẫn và không khuất phục thất bại. Chăm chỉ sẽ làm cho bình nước của bạn tràn đầy.

### 2. Hành động chính là suy nghĩ từ trong tâm

Đức Phật đã dạy chúng ta: Nếu thành công đến quá dễ dàng, chúng ta thường kiêu căng, tự phụ. Có khó khăn, hoạn nạn, ý chí ta mới được tôi rèn, bản thân trưởng thành. Gặp hoạn nạn, chúng ta sẽ không còn tâm kiêu căng, không còn lòng tham lam, không còn dễ sân hận, không còn si mê lầm lẫn.

Tâm tính của chúng ta không cố định, thường xuyên thay đổi. Gặp cảnh thuận lòng vừa ý, tâm trạng của chúng ta vui tươi, hồ hởi. Gặp cảnh trái tai gai mắt, tâm trạng của chúng ta dễ nổi sóng gió, nhẹ thì còn giữ được trong lòng, nặng thì phun ra miệng những cơn bực dọc, tức tối, những điều khó nghe, cay nghiệt. Gặp đối phương biết nhẫn nhịn, thì mọi việc còn có thể êm xuôi, qua chuyện. Nhưng gặp đối phương ngoan cố thì khó có thể đoán trước được sự việc.

Thành công luôn đi liền với thất bại. Dễ thành công sinh ra kiêu ngạo. Kiêu ngạo ắt sẽ thất bại. Phật dạy: cuộc sống muốn thành công phải trải qua nhiều gian truân, thử thách. Khi ấy, đạt được thành công, thắng lợi, thì việc làm đó càng vinh quang, hiển hách.

### 3. Cho đi và không cần nhận lại

Giúp đỡ mọi người sẽ đem lại cho bạn cảm giác phấn chấn và hài lòng hơn với cuộc sống. Người tích cực luôn sẵn sàng giúp đỡ mọi người mà không mong chờ sự đền đáp.

### 4. Học cách tha thứ

“Không có ngọn lửa nào cháy bỏng hơn niềm đam mê, không có sự đau đớn nào tuyệt vọng nỗi hận thù, không có cạm bẫy nào nguy hiểm hơn sự điên dại, và không có dòng chảy nào mạnh mẽ hơn sự tham lam”.

Khi bạn đang hận thù cũng chính là lúc bạn đang tự giam hãm chính bản thân. Sự bực tức, sự nổi giận sẽ đè lên đầu bạn chứ chẳng phải người kia. Xóa tan hận thù là giải thoát chính mình. Bạn nên để tâm thanh tịnh, có như vậy thì bạn mới có thể yên vui.

#### 5. Thái độ là vấn đề của mọi thứ

Nếu bạn đang muốn làm bất kỳ điều gì thì hãy làm nó bằng cả trái tim. Một con tim èo uột sẽ khiến bạn chùn bước. Một trái tim đam mê sẽ là động lực thúc đẩy để bạn có thể phấn đấu vượt mọi khó khăn.

#### 6. Tập trở thành một người hiểu biết

Tôi đã từng nghe ai đó nói: “Đừng chết vì thiếu hiểu biết”. Bạn có thể biết rồi làm sai để lần sau làm lại nhưng nếu không biết thì ngay từ đầu bạn đã là kẻ thất bại.

Hiểu biết còn nằm ở chỗ bạn có hiểu được người khác. Khi tiếp xúc với một người, bạn nên buông bỏ sự giận dữ. Tập lắng nghe sau đó cảm nhận những gì họ đang cảm nhận. Đặt bản thân mình vào tâm họ để nhận biết những điều mà họ đã trải qua. Đó là một niềm hạnh phúc, chứ không phải ai đúng ai sai.

#### 7. Chăm sóc phát triển nghề nghiệp

Có 2 cách để trở nên hạnh phúc với công việc: một là được làm việc mà bạn yêu thích – khi đó, bạn sẽ không còn coi đó là công việc. Thứ 2 là giỏi thứ bạn đang làm bởi việc trở thành chuyên gia trong một lĩnh vực nào đó chắc chắn sẽ khiến bạn cảm thấy hưng phấn và vui vẻ mỗi ngày.

#### 8. Dành nhiều thời gian với những người hạnh phúc

Những người xung quanh có tác động rất lớn đến cuộc sống của bạn. Có nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, nếu bạn chơi với những người yêu đời, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn. Bởi khi ở bên những người vui vẻ và tràn đầy năng lượng, bạn sẽ chẳng có lý do gì để cảm thấy buồn chán

#### 9. Biết ơn người khác

Hãy biết ơn mỗi sớm mai thức dậy vì bạn có thêm một ngày để yêu thương. Bạn nên biết không phải ai cũng có thể thức dậy vào sáng mai, vì mỗi ngày có hàng triệu người phải gồng gánh những căn bệnh đau đớn.

Ngoài ra, bạn nên biết ơn những người đã giúp đỡ mình. Biết ơn cha mẹ. Biết ơn bạn bè. Vì nếu không có họ thì sẽ không có ta. Bản thân chúng ta sinh ra

là một cá thể độc lập nhưng một mình thì chẳng thể làm được bất cứ điều gì dù cho bạn có giỏi tới đâu.