

Buông Bỏ

Là một loại Trí Tuệ, muốn có Hạnh Phúc phải buông bỏ!

Chỉ có buông bỏ, không bị chi phối bởi ham muốn hay thù hận bạn mới nắm bắt được niềm vui, niềm hạnh phúc thực sự cho mình!

Chúng ta thường nói muốn “buông bỏ”, nhưng “buông bỏ” điều gì chúng ta hiểu rõ chăng? Trong cuộc đời, nếu có thể buông bỏ những loại tâm dưới đây, bạn sẽ được bình thản và hạnh phúc!

1. Buông bỏ tranh luận:

Nhiều người không nhận thức được rằng mình cũng sai phạm, mà luôn suy nghĩ chắc chắn mình luôn là đúng.

Điều này, rất nguy hiểm trong các mối quan hệ với tha nhân. Nó còn đem sự thông khổ lớn cho chúng ta và cả người khác. Vì vậy, lúc mà bạn muốn vùi vào tranh luận, hãy hỏi lại mình làm như vậy có thực sự tốt không, thực sự đem lại lợi ích cho mình và người khác không?

2. Buông bỏ ham muốn không chế:

Hãy buông bỏ ham muốn kiểm soát người khác! Bất luận họ là ai: Người yêu, đồng nghiệp, bạn thân, hay chỉ quen biết. Đồng thời hãy buông bỏ dự vọng ham muốn không chế hoàn cảnh và sự vật, hãy để chúng được tự nhiên. Như vậy, bạn có thể cảm nhận được những điều tốt đẹp từ họ!

3. Buông bỏ trách cứ:

Đừng trách cứ người khác, cũng đừng dựa vào cảm nhận chủ quan để oán trách người khác. Nếu trách cứ người khác có thể bạn sẽ hại họ và hại chính bạn!

4. Buông bỏ tâm thái bi thương hồi hận:

Rất nhiều người sở dĩ thông khổ là bởi vì họ luôn nghĩ đến những điều xấu, tiêu cực đã xảy ra cho họ, hay cho đối tượng. Nếu việc gì đó không đúng đắn hay đã làm sai, bây giờ nhận thức được rồi thì hãy nhìn về phía trước và bước tiếp. Nếu chỉ ngồi mà hồi hận và tìm cách trả thù thì bạn sẽ chìm trong sự dày vò, đau khổ!

5. Buông bỏ hạn cuộc bản thân:

Hãy buông bỏ suy nghĩ: “Việc gì là có thể làm, việc gì không

thể làm?”. Bởi vì nó sẽ khiến bạn bị loay hoay hạn chế trong vòng cấm. Hãy mở rộng cách suy nghĩ, có thể bạn sẽ bay cao hơn những gì bạn tưởng tượng trong suy nghĩ!

6. Buông bỏ tính phàn nàn:

Buồn vui do mình lựa chọn, đừng phàn nàn ai! Trước khi phàn nàn người khác, bạn nên nghĩ cách thay đổi cách nhìn nhận của mình, hãy suy nghĩ tích cực!

7. Buông bỏ tâm phê bình:

Kỳ thực mỗi người chúng ta là khác nhau, nên đừng phê bình người khác. Bởi vì tuy là khác nhau nhưng ai cũng mong muốn được vui vẻ, mong muốn được người khác yêu thương và thông hiểu. Thế nên bạn hãy ngưng ý muốn ám hại họ.

8. Buông bỏ tâm hư vinh:

Đừng nên nói hay làm gì chỉ để lấy lòng người khác! Chỉ lúc bạn sống thật là chính mình bạn mới có thể thực sự hấp dẫn người khác.

9. Buông bỏ tâm phán đoán tùy tiện:

Đừng tự định nghĩa những vấn đề về người và sự vật vì bạn không thể liễu giải được. Có những điều bên ngoài thoát nhìn

rất kỳ dị không đẹp mắt nhưng những điều tốt đẹp bên trong, nó có thể khiến bạn nhận ra bạn đã ngộ nhận nó!

10. Buông bỏ cái cơ:

Phần lớn chúng ta đều tự hạn chế mình, cho đó là cái cơ để không cô gắng. Phải biết rằng 99% cái cơ mà chúng ta nghĩ ra đều là hư giả!

11. Buông bỏ quá khứ:

Biết rằng điều này là rất khó, nhưng bạn phải hiểu rằng điều ở thực tại mới là điều bạn đang có. Đừng mê hoặc chính mình, cuộc đời là một hành trình đi về phía trước chứ không phải là một điểm kết thúc.

12. Buông bỏ chấp chước, chấp nhất:

Chấp nhất là sự dính mắc của con người vào một thứ gì đó và sợ hãi mất nó. Buông bỏ hết thảy. Buông bỏ chấp nhất con người sẽ bình thản vô cùng. Đây là một trạng thái siêu việt loại trừ tính ác của ngôn ngữ.

Buông, là trí tuệ của cuộc đời. Buông bỏ, không phải là vứt bỏ, không phải là bỏ cuộc mà là rộng lượng, là triệt ngộ (hiểu biết hoàn toàn).