Rắn trong Phật giáo và cuộc sống nhân sinh

ISSN: 2734-9195 10:10 27/01/2025

Hình ảnh rắn nhắc nhở chúng ta về sự cần thiết của việc chuyển hóa tâm thức, sống trách nhiệm và xây dựng một cuộc đời hướng thiện.

Năm Ất Tỵ 2025, mang theo sự chuyển mình của thời gian, đánh dấu những cơ hội và thách thức mới trong cuộc sống.

Thời gian không chỉ là dòng chảy bất tận, mà còn là dịp để con người nhìn lại, chiêm nghiệm và thực hành những lời dạy của đức Phật, nhằm hướng đến đời sống an lạc và giác ngộ.

Rắn là con giáp thứ sáu trong 12 con giáp, mang trong mình nhiều ý nghĩa, đặc biệt, không chỉ là một biểu tượng đơn thuần, mà còn chứa đựng những bài học sâu sắc về nhân sinh và tâm linh.

Từ góc độ nhân sinh, rắn đại diện cho những bài học quý giá về trí tuệ, sự thích nghi và cách vượt qua những thử thách trong cuộc sống. Vì vậy, chúng ta cần học hỏi từ rắn, cách giữ vững sự bình tĩnh, vượt qua khó khăn và làm mới bản thân, để đạt được sự phát triển bền vững.

Trong lịch sử, rắn đại diện cho sự uyển chuyển, tái sinh, nguy hiểm nhưng cũng là sự khôn ngoan và giác ngộ. Trong Phật giáo, rắn có ý nghĩa hai chiều: vừa biểu trưng cho những độc tố tâm lý như tham lam, sân hận, si mê, và phiền não, vừa thể hiện sự bảo vệ và tái sinh, vừa là hình ảnh bảo hộ, từ bi và trí tuệ, cũng là bài học về cách chuyển hoá khổ đau, nguy hiểm thành sự bảo hộ và giác ngộ. Những ý nghĩa này không chỉ hữu ích trong tu tập mà còn rất thiết thực trong đời sống xã hội hiện đại.

Tại sao Rắn được lấy làm biểu tượng trong Phật giáo

Trong Phật giáo, rắn được dùng làm biểu tượng của những trạng thái tâm bất thiện, đặc biệt là sân hận. Trong kinh Pháp Cú, phẩm người ngu, câu 103-105 đức Phật dạy: “*Hãy tránh sân hận như tránh nọc độc của rắn độc. Nếu không*

chế ngự sân hận, nó sẽ phá hủy cả thân tâm."[1] Đức Phật nhắc nhở rằng sân hận cũng như nọc độc của rắn, nó phá hủy tâm hồn và ngăn cản con người đạt được giải thoát. Ngài khuyến khích hàng đệ tử tránh xa sân hận như tránh xa rắn độc.

Rắn có bản năng tấn công khi bị kích động, giống như tâm sân của con người. Trong Kinh Pháp Cú, câu 222, đức Phật dạy: "*Hãy chế ngự sân hận, không để sân làm tổn hại tâm trí, như con người chế ngự rắn độc.*"[2] Bởi vì, sân hận được ví như rắn độc, ám chỉ rằng nếu không chế ngự, cảm xúc sẽ làm tổn thương bản thân và mọi người xung quanh. Như đức Phật dạy trong Kinh Pháp Cú: "*Người ôm giữ sân hận, như cầm than hồng ném người khác, chính mình là người bỏng tay.*"[3] Lời dạy này đặc biệt quan trọng trong xã hội ngày nay, khi con người đối mặt với áp lực và dễ dàng mất kiểm soát cảm xúc.

Cho nên, hình ảnh rắn độc, nhắc nhở con người cần kiểm soát và chế ngự cảm xúc tiêu cực, tránh để nó hủy hoại bản thân của chính mình và người khác. Với ý nghĩa đa dạng, vừa tích cực vừa tiêu cực. Rắn được nhắc đến như:

Biểu tượng của độc tố tâm lý: Sân hận, si mê, và tham ái.

Biểu tượng của sự bảo vệ và hộ trì: Điển hình là câu chuyện rắn thần Mucalinda.

Biểu tượng của sự chuyển hóa và tái sinh: Liên quan đến khả năng lột xác của rắn.

Trong Phật giáo, rắn xuất hiện trong nhiều kinh điển với vai trò là biểu tượng, bài học, hoặc thậm chí là nhân vật trong các tiền thân của đức Phật. Rắn có thể đại diện cho những phiền não như tham, sân, si mà người tu hành cần vượt qua, nhưng đôi khi cũng được miêu tả như một loài bảo vệ giáo pháp và người tu hành.

Trong Kinh Trường Bộ, bài Kinh Mucalinda nói rằng:"*Rắn thần Mucalinda xuất hiện khi đức Phật đang thiền định dưới cội bồ đề. Lúc trời mưa to, rắn thần đã quấn thân mình bảy vòng quanh đức Phật, dùng đầu để che mưa cho Ngài*".[4] Đây là biểu tượng của sự bảo vệ, hộ trì dành cho những ai sống trong chính pháp. Câu chuyện này khẳng định rằng vũ trụ và tự nhiên sẽ bảo vệ những ai thực hành chính pháp và sống với tâm từ bi, trí tuệ.

Đức Phật sử dụng hình ảnh rắn để minh họa cách tiếp cận giáo pháp. Ngài dạy rằng, giáo pháp giống như một con rắn độc. Nếu cầm đúng cách (nắm ở cổ), nó sẽ không gây hại; nhưng nếu cầm sai cách (nắm ở đuôi), nó sẽ quay lại làm hại người cầm. Đây là lời nhắc nhở rằng người học đạo cần hiểu đúng và thực hành đúng, không nên chấp thủ hoặc áp dụng sai lệch.

Trong kinh Trung Bộ, tập 1, đức Phật dạy: "*Này các Tỳ-kheo, người học giáo pháp mà không hiểu đúng giống như người cầm rắn sai cách. Họ sẽ bị tổn hại thay vì đạt được lợi ích.*"[5] Do đó, giáo pháp không phải để chấp thủ vào ngôn từ, lý thuyết, mà là để thực hành, chuyển hóa tâm thức, đạt đến sự giải thoát thực sự.

Giáo pháp là phương tiện mạnh mẽ, nhưng phải tiếp cận đúng cách, với trí tuệ và tâm buông bỏ. Ngược lại, nếu sử dụng sai lầm, nó không chỉ không giúp ích mà còn gây hại. Lời dạy này khuyến khích người học thực hành với sự cẩn trọng, tinh tấn và chính niệm.



Ảnh sưu tầm

Rắn và sự chuyển hóa, tái sinh

Rắn có khả năng lột xác, điều này biểu trưng cho sự đổi mới và tái sinh. Trong giáo lý Phật giáo, điều này liên quan đến nguyên lý vô thường. Con người cũng cần buông bỏ những chấp chước và nghiệp xấu, để đạt được sự an lạc. Trong Kinh Bát Đại Nhân Giác, điều thứ hai, đức Phật dạy: "*Thế gian vô thường, quốc độ mong manh, bốn đại khổ không, năm ấm vô ngã.*"[6] Rắn lột xác để phát triển, giống như con người phải buông bỏ chấp thủ để tiến tới giác ngộ. Hình ảnh này nhắc nhở chúng ta về tính vô thường, một trong ba đặc tính căn bản của vạn pháp được đức Phật giảng dạy. Trong kinh Tăng Chi Bộ, đức Phật nói: "*Vạn vật trên đời đều sinh rồi diệt, chỉ có người trí nhận ra vô thường mà không*

đau khổ."[7] Đây là dịp để mỗi người nhìn nhận lại chính mình, học hỏi từ những lời dạy của đức Phật và ứng dụng vào trong cuộc sống.

Hiểu rõ định luật vô thường, thực hành chính niệm, buông bỏ sân hận, và phát triển trí tuệ, sẽ giúp chúng ta sống ý nghĩa và an lạc hơn. Dù xã hội ngày nay có nhiều biến động, những giá trị cốt lõi từ phật pháp, là kim chỉ nam, giúp con người vượt qua khổ đau để tiến đến hạnh phúc bền vững. Ngoài ra, rắn còn được xem là biểu tượng của sự chuyển hóa do khả năng lột da, tượng trưng cho việc loại bỏ những điều cũ kỹ để tái sinh và đổi mới. Quá trình lột da của rắn phản ánh hành trình tu tập của con người, nơi mà chúng ta buông bỏ những thói hư tật xấu, và tư duy tiêu cực, dẫn đến sự tái sinh trong tâm hồn, hướng tới sự giác ngộ.

Rắn còn được gắn với si mê và ngu muội, biểu hiện của tâm thức không tỉnh thức. Trong Kinh Trung Bộ, bài kinh "*Tiểu nghiệp phân biệt*", đức Phật giải thích rằng "*Hành động dựa trên si mê sẽ dẫn đến đau khổ và tái sinh bất thiện*".[8] Kinh Trung Bộ, tập 1, có đề cập:"*Chính nghiệp là tài sản của chúng sinh, là hạt giống gieo trồng nơi ruộng phúc hay tội lỗi, dẫn đến các quả báo thiện ác.*"[9] Điều này khẳng định rằng mọi hành động từ thân, khẩu, ý của con người đều tạo nên nghiệp. Nghiệp thiện dẫn đến phúc báu, hạnh phúc, trong khi nghiệp ác là nguồn gốc của khổ đau, bất an. Để tránh xa nghiệp ác, con người cần thực hành chính niệm và tỉnh giác trong đời sống hàng ngày. Chính niệm giúp nhận biết rõ mọi hành động, còn tỉnh giác giúp phân biệt đâu là thiện, đâu là bất thiện.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ, tập 3, đức Phật nhấn mạnh: "*Ai thực hành bố thí, trì giới, tu tập tâm ý trong sạch sẽ gặt hái được phước báu lớn lao.*"[10] Đức Phật thường nhắc nhở rằng, nghiệp ác không chỉ gây đau khổ cho bản thân mà còn lan tỏa khổ đau đến xã hội. Do đó, việc tu tập không chỉ vì lợi ích cá nhân, mà còn mang ý nghĩa cộng đồng. Kinh Đại Bát Niết Bàn nói rằng: "*Người sống trong chính pháp, tự giữ mình và giúp người khác giữ mình, sẽ đem lại an lạc và hòa hợp cho nhân sinh.*"[11]

Trong đời sống tu tập hàng ngày, hướng đến nghiệp thiện và tránh xa nghiệp ác, chúng ta không chỉ tạo nền tảng cho hạnh phúc hiện tại, mà còn góp phần vào sự an vui lâu dài trong luân hồi. Hãy nhớ rằng mỗi ngày là một cơ hội để gieo trồng hạt giống thiện lành, và chính chúng ta là người quyết định con đường mình đi. Như lời đức Phật dạy: "*Hãy tự mình thắp đuốc lên mà đi, hãy nương tựa vào chính mình, chớ nương tưa vào một ai khác.*"[12] Người tu tập cần học cách linh hoạt chuyển hóa tâm thức, giữ tâm bất động trước cám dỗ, và hướng về điều thiện. Kinh Pháp Cú, câu 183, dạy: "*Không làm các điều ác,*

thành tựu các hạnh lành, giữ tâm ý trong sạch, đó là lời chư Phật dạy."[13] Lời dạy này nhấn mạnh rằng, mỗi hành động của chúng ta trong hiện tại sẽ tạo ra kết quả trong tương lai. Đây là lời nhắc, để mỗi cá nhân sống có trách nhiệm hơn với chính mình, và cộng đồng.

Khéo léo ứng xử trong đời sống

Trong xã hội hiện đại, khi con người phải đối mặt với những thay đổi và thách thức không ngừng, rắn trở thành biểu tượng nhắc nhở chúng ta, biết cách điều chỉnh bản thân, cư xử tinh tế và sống hài hòa với mọi người xung quanh, phải biết ứng xử linh hoạt, thích nghi với những biến động, khéo léo trong ứng xử và hành động một cách tinh tế, hợp tình hợp lý, không gây tổn thương hoặc làm mất lòng người khác. Biết linh hoạt thích nghi, kiên nhẫn lắng nghe và từ bỏ cái xấu, để phát triển chính là cách giúp con người sống hạnh phúc và thành công hơn. Như lời đức Phật dạy: "*Hãy sống như người trí, biết chọn lọc lời nói và hành động để mang lại an lạc cho mình và người*."[14] Cho nên, đức Phật đã nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nói lời khéo léo, trong Kinh Pháp Cú câu 223, có dạy rằng: "*Lấy từ bi thắng sân hận, lấy thiện thắng ác, lấy bố thí thắng xan tham, lấy chân thật thắng hư dối.*"[15] Cho nên, chúng ta cần phải có khả năng thay đổi hành vi để phù hợp với môi trường.

Tương tự, trong cuộc sống hiện đại, con người cần biết cách điều chỉnh bản thân trước những hoàn cảnh khác nhau, tránh cứng nhắc hay bảo thủ. Điều này nhắc nhở chúng ta rằng trong giao tiếp, việc lựa chọn thời điểm và cách tiếp cận phù hợp sẽ tạo hiệu quả tốt hơn. Sự khéo léo giúp duy trì hòa khí và giải quyết mâu thuẫn một cách nhẹ nhàng. Biết lắng nghe và thấu hiểu là chìa khóa để xây dựng hạnh phúc gia đình.

Trong công việc: Sự khéo léo trong giao tiếp giúp xây dựng mối quan hệ tốt với đồng nghiệp và đối tác. Trong Kinh Tăng Chi Bộ, tập 1, đức Phật dạy rằng: "*Người khôn ngoan biết cách nói những lời đem lại lợi ích và an lạc.*"[16] Đối với xã hội, khéo léo giúp chúng ta sống hòa hợp, tạo dựng lòng tin và giải quyết xung đột mà không làm tổn thương người khác.

Trong đời sống hiện đại, rắn là hình tượng truyền cảm hứng về sự khéo léo, nhạy bén và trí tuệ trong ứng xử. Biết linh hoạt thích nghi, kiên nhẫn lắng nghe và từ bỏ cái xấu để phát triển cái tốt, chính là cách giúp con người sống hạnh phúc và thành công hơn. Như lời đức Phật dạy: "*Nói một lời chân thật, đầy ý nghĩa và lợi ích còn hơn ngàn lời vô ích.*"[17] Vậy, chúng ta khéo léo trong lời nói, biết nói năng đúng lúc, đúng chỗ, không làm tổn thương người khác, nhưng vẫn đạt được mục đích. Đây là cách để đối mặt với những thử thách mà không

để lòng sân si che mờ trí tuệ, giúp con người chúng ta giữ vững tâm bình an và sáng suốt.



Ảnh sưu tầm

Chuyển hóa nội tâm

Chuyển hóa nội tâm, trong Phật giáo lấy hình ảnh rắn nhắc nhở chúng ta buông bỏ những chấp trước, tham sân si, để đạt được sự thanh tịnh trong cuộc sống. Tuy nhiên, trong cuộc sống hiện đại, sự phát triển vượt bậc về công nghệ và kinh tế, đã mang lại nhiều tiện ích cho con người, nhưng cũng không ít áp lực từ công việc, gia đình và xã hội, thường bám víu vào vật chất, danh vọng.., rơi vào trạng thái căng thẳng, lo âu, thậm chí trầm cảm, do những giá trị tạm thời, dẫn đến khổ đau khi mất mát. Cho nên, đức Phật khuyên: "*Hãy sống tỉnh thức, như người đi trên dây, luôn giữ tâm vững chãi*."[18] Tỉnh thức không chỉ giúp chúng ta làm chủ cảm xúc, mà còn đối diện với những thử thách một cách sáng suốt.

Trước tình hình đó, việc chuyển hóa thân tâm, tức là thay đổi cách nhìn nhận và ứng xử với cuộc sống, hiểu rõ vô thường giúp chúng ta buông bỏ những chấp trước, sống tự tại và an nhiên giữa dòng đời, để duy trì sự cân bằng và an lạc trong tinh thần. Đây cũng chính là con đường đức Phật đã chỉ dạy trong nhiều kinh điển, giúp chúng ta vượt qua khổ đau và đạt được trạng thái tĩnh lặng nội tâm.

Như vậy, sự an lạc không nằm ở những điều kiện bên ngoài mà bắt nguồn từ chính nội tâm của mỗi người. Chúng ta muốn được điều này trước hết cần phải học cách lắng nghe chính mình, nhận diện và kiểm soát những cảm xúc như giận dữ, sợ hãi, hay lo âu. Ví dụ, trong một ngày làm việc căng thẳng, chỉ cần dành vài phút để tập trung vào hơi thở, thì chúng ta có thể giải tỏa căng thẳng

và lấy lại sự bình tĩnh.

Sống trong chính niệm

Xã hội ngày nay, đầy những cám dỗ và phân tâm, khiến chúng ta dễ mất chính niệm, khi đối diện với mâu thuẫn hoặc khó khăn trong các mối quan hệ, đầy cạnh tranh và bất công, tác động lớn đến con người, tâm lý và đạo đức. Đứng trước thách thức đó, những lời dạy của đức Phật về con người, và cách quản trị thân tâm, mang lại nguồn cảm hứng, để chúng ta hành xử và đối diện với thực tế một cách trí tuệ và nhân ái.

Trí tuệ giúp chúng ta phân biệt thiện ác, đúng sai, và chọn con đường phù hợp với chính pháp. Trong Kinh Đại Bát Niết Bàn, đức Phật dạy: "*Người có trí tuệ sống trong giới đức, tự mình tỏa sáng như mặt trời giữa bầu trời trong sáng.*" [19] Thực hành lòng từ bi và xây dựng cộng đồng hòa hợp, như đức Phật dạy trong Kinh Từ Bi: "*Người trí cần phát triển lòng từ bi không ngừng đối với tất cả chúng sinh.*"[20] Đạo đức và lòng từ bi là những giá trị bất biến. Bằng cách thực hành chính niệm, buông bỏ và sống vì lợi ích chung, chúng ta có thể vượt qua những thử thách hiện tại và xây dựng một cộng đồng hài hòa và bền vững. Đây là lời dạy của đức Phật mang đến ánh sáng trí tuệ và sự an lạc.

Lòng từ bi không chỉ giúp chuyển hóa những cảm xúc tiêu cực, mà còn xây dựng mối quan hệ hòa hợp với những người xung quanh. Trong Kinh Từ Bi, đức Phật dạy: "*Hãy thương yêu tất cả chúng sinh như mẹ thương con, dù phải hy sinh mạng sống cũng không bỏ rơi con mình.*"[21] Trí tuệ và lòng từ bi, mọi sự thay đổi sẽ mang lại lợi ích cho tập thể.

Chúng ta cần nhớ rằng thay đổi là bản chất của cuộc sống, mở lòng để tiếp nhận những thay đổi tích cực và sẵn sàng thích nghi với bối cảnh mới. Đức Phật dạy rằng: con người không chỉ là một phần của xã hội mà còn là nhân tố quyết định sự thịnh suy của cộng đồng, từ sự buông bỏ là cần thiết để đạt được sự thanh tịnh và tự do.

Trong Kinh Kim Cang, đức Phật dạy rằng: "*Tất cả pháp hữu vi như mộng huyễn bào ảnh, như sương mai và điện chớp, nên quán chiếu như thế.*"[22] Trong Kinh Tăng Chi Bộ, đức Phật nêu lên: "*Tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác. Nếu nói hay làm với tâm thanh tịnh, hạnh phúc sẽ theo ta như bóng không rời hình*."[23] Chúng ta sẽ tiếp nhận sự thay đổi một cách bình thản, không bám víu vào quyền lực hay địa vị, đồng thời luôn sẵn sàng thích nghi và cống hiến trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Đức Phật chia sẻ: "*Chiến thắng bản thân là chiến thắng vĩ đại nhất.*"[24] Vậy đạo đức và trí tuệ là hai yếu tố quan trọng giúp con

người cảm thấy thanh thản, mà còn góp phần tạo nên một cộng đồng bền vững.

Con người là trung tâm của mọi sự chuyển đổi

Tư tưởng "*Con người là trung tâm của mọi sự chuyển đổi*" trong giáo lý của đức Phật, không chỉ là một triết lý mang tính tâm linh, mà còn là kim chỉ nam thực tiễn cho cuộc sống hiện đại. Đức Phật dạy rằng mọi sự thay đổi bắt đầu từ tâm thức và hành động của con người. Bất kỳ trong lĩnh vực nào, từ quản lý đất nước, đến quản lý con người, nếu con người ý thức được vai trò của mình và hành động đúng đắn, sự chuyển đổi tích cực sẽ lan tỏa, mang lại hòa bình và hạnh phúc cho xã hội.

Trong cuộc sống, từ tốt đến xấu, đều xuất phát từ tâm thức của con người. Khi con người thay đổi cách suy nghĩ, hành động, thì mọi lĩnh vực trong đời sống, từ gia đình đến xã hội, đều sẽ chuyển đổi tương ứng. Đức Phật khẳng định rằng con người không phải là nạn nhân của hoàn cảnh, mà là chủ thể của sự thay đổi và chuyển hóa, trong xã hội hiện đại, sự quản lý đất nước phụ thuộc vào con người, đặt biệt là những nhà lãnh đạo có trí tuệ và đạo đức. Đức Phật dạy về Đức vua Chuyển Luân Thánh Vương Sư Tử Hống.[25] Một hình mẫu lãnh đạo lý tưởng, dựa nguyên tắc:

Trong quản lý đất nước: Các nhà lãnh đạo cần thực hành đạo đức, lấy người dân làm trọng tâm và phát triển xã hội bền vững trên cơ sở công bằng và lòng từ bi.

Trong quản lý tổ chức: Người quản lý nên thúc đẩy môi trường làm việc dân chủ, nơi mỗi cá nhân được phát huy năng lực và đóng góp vào sự phát triển chung.

Trong đời sống cá nhân: Mỗi người cần tu dưỡng trí tuệ và đạo đức, vì sự thay đổi bên ngoài chỉ có thể đến từ sự chuyển hóa bên trong.

Những nguyên tắc này là kim chỉ nam để con người hiện đại quản lý đất nước trong sự hài hoà giữa phát triển vật chất và an lạc tinh thần. Đức Phật cũng dạy rằng, việc quản lý con người không thể dựa vào sự áp đặt hay mệnh lệnh, mà phải khơi dậy nhận thức và sự tự giác. Đức Phật khẳng định rằng mọi chuyển hoá, dù là trong nội tâm hay xã hội, đều bắt từ nhận thức và hành động của mỗi cá nhân, Ngài dạy: "*Tâm dẫn đầu các pháp, tâm là chủ, tâm tạo tác mọi sự*"[26] Trong Kinh Tăng Chi Bộ, Ngài khuyên rằng: *"Không ai có thể cứu chúng ta ngoài chính chúng ta. Cho nên, chúng ta phải tự bước đi trên con đường giải thoát.* "[27] Đức Phật nhấn mạnh rằng sự hưng thịnh hay suy tàn của một quốc gia không phụ thuộc vào ngoại cảnh, mà vào đạo đức và năng lực của từng người.

Điều này phản ánh rõ triết lý quản lý hiện đại, người lãnh đạo không chỉ ra lệnh mà phải truyền cảm hứng, giúp mỗi cá nhân nhận thức được giá trị của mình, và phát huy tối đa tiềm năng. Trong các tổ chức, thay vì kiểm soát, người quản lý cần đặt niềm tin vào đội ngũ, xây dựng tinh thần hợp tác và khuyến khích sáng tạo.

Trong giáo lý của đức Phật, con người luôn được coi là trung tâm của mọi sự chuyển đổi và tiến hoá. Đức Phật nhấn mạnh rằng mọi thay đổi trong đời sống cá nhân hay xã hội đều bắt nguồn từ ý thức, trí tuệ và hành động của chính con người. Tư tưởng này không chỉ quan trọng trong thời kỳ của Ngài, mà còn có giá trị sâu sắc trong bối cảnh xã hội ngày nay, đặt biệt là trong lĩnh vực quản lý đất nước và con người.

Kết luận

Năm Ất Tỵ (2025) không chỉ mang ý nghĩa biểu tượng, mà còn gợi mở nhiều bài học thực tế cho con người hiện đại. Hình ảnh rắn nhắc nhở chúng ta về sự cần thiết của việc chuyển hóa tâm thức, sống trách nhiệm và xây dựng một cuộc đời hướng thiện. Việc áp dụng giáo lý Phật giáo vào thực tiễn, sẽ giúp mỗi người tìm thấy sự an lạc và hài hòa trong cuộc sống đầy biến động này.

Trong cuộc sống hiện đại, sự bình an không đến từ vật chất, mà từ chính nội tâm mỗi người. Bằng cách thực hành chính niệm, nuôi dưỡng lòng từ bi và sống đạo đức, chúng ta có thể chuyển hóa thân tâm, tìm thấy sự an lạc giữa những biến động của cuộc đời. Điều quan trọng là hãy bắt đầu từ những bước nhỏ, như quan sát hơi thở, đối xử tử tế với mọi người và sống chân thành trong từng khoảnh khắc.

Đây chính là con đường dẫn đến hạnh phúc bền vững, không chỉ cho chính mình mà còn cho toàn xã hội, không ngừng thay đổi và phát triển, giúp chúng ta định hướng và làm chủ cuộc sống trong bát kỳ hoàn cảnh nào, tạo dựng giá trị xây dựng cuộc sống tốt đẹp hơn.

Kinh sách và tài liệu tham khảo:

Kinh Pháp Cú, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, Nhà xuất bản Tôn Giáo, 2000

Kinh Trường Bộ, bài kinh “Kinh Mucalinda”, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, Nhà xuất bản Tôn Giáo, 2001

Trường Bộ Kinh – Chuyển Luân Thánh Vương Sư Tử Hống, NXB Tôn Giáo, 2021

Kinh Bát Đại Nhân Giác, Hòa thượng Thích Thanh Từ dịch, Nhà xuất bản Tôn Giáo, 1998

Kinh Trung Bộ, Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, 2000.

Kinh Pháp Cú, Thích Thiện Siêu dịch, NXB Tôn Giáo, 2002.

Kinh Tăng Chi Bộ, Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, 2000.

Kinh Kim Cang, Thích Trí Quang dịch, NXB Tôn Giáo, 2001.

Chú thích

[1] Kinh Pháp Cú, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn giáo, 2000, tr 50 đến 55.

[2] Kinh Pháp Cú, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, 2000, tr 83.

[3] Kinh Pháp Cú, Thích Thiện Siêu dịch, NXB Tôn Giáo, 2002, trang 52

[4] Kinh Trường Bộ, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, 2001, tr 192.

[5] Kinh Trung Bộ, tập 1, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Giáo, 2001, tr 285- 295.

[6] Kinh Bát Đại Nhân Giác, Hòa thượng Thích Thanh Từ dịch, NXB Tôn Giáo, 1998, tr 14.

[7] Kinh Tăng Chi Bộ, Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, 2000, trang 87

[8] Kinh Trung Bộ, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, 2001, tr 249

[9] Kinh Trung Bộ, tập 1, Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, tr. 158

[10] Kinh Tăng Chi Bộ, tập 3, Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, tr. 204

[11] Kinh Đại Bát Niết Bàn, Thích Nữ Trí Hải dịch, NXB Tôn Giáo, tr. 312

[12] Kinh Đại Bát Niết Bàn,Thích Nữ Trí Hải dịch, NXB Tôn Giáo, tr. 319

[13] Kinh Pháp Cú, câu 183, Thích Thiện Siêu dịch, NXB Tôn Giáo, tr. 45

[14] Kinh Pháp Cú, Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, tr. 78

[15] Kinh Pháp Cú câu 223, Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, tr. 76

[16] Kinh Tăng Chi Bộ, tập 1, Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, tr. 312

[17] Kinh Pháp Cú, câu 100, dịch bởi Thích Thiện Siêu dịch, NXB Tôn Giáo, tr. 34

[18] Kinh Tứ Niệm Xứ, Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, 2000, tr 35

[19] Kinh Đại Bát Niết Bàn, Thích Nhất Hạnh dịch, NXB Phương Đông, 2004, tr. 98

[20] Kinh Tăng Chi Bộ, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, 2001, tr. 219

[21] Kinh Tập, Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, 2001, tr. 122

[22] Kinh Kim Cang, Thích Trí Quang dịch, NXB Tôn Giáo, 2001, tr. 28

[23] Kinh Tăng Chi Bộ, Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, 2000, tr. 13

[24] Kinh Pháp Cú, Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, 2002, tr. 33

[25] Trường Bộ Kinh, NXB Tôn Giáo, 2021, tr. 154

[26] Kinh Pháp cú, câu 1, NXB Tôn giáo, tr 15

[27] Tăng Chi Bộ, chương 4, NXB Tôn Giáo, 2015, tr. 210

Tác giả: **Thượng toạ Thích Thiện Hạnh -** Phó Viện Trưởng Phân viện NCPHVN tại Hà Nội