



# Bình yên đến từ tình thương và điều đơn giản

ISSN: 2734-9195

14:04 05/10/2024

Tình thương trong đạo Phật giúp con người biết chia sẻ và nuôi dưỡng lòng từ bi, giúp con người biết đồng cảm, đồng hành, san sẻ những đau khổ, những khó khăn trong kiếp sống nhân sinh, biết nâng đỡ nhau cùng gieo gặt duyên lành.

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm**

## **“Đơn giản” để có bình yên!**

Khi thức dậy, điều gì là điều đầu tiên chúng ta nghĩ đến?

Một ngày ngổn ngang công việc với hàng trăm thứ lo âu, bắt đầu những giờ phút chạy đua trong cuộc sống vốn dĩ gắn liền với cơm áo, gạo tiền, xa hơn một chút là đời sống trưởng giả, danh vọng và quyền lực.

Một bữa ăn sáng vội vã, một ai đó tranh thủ vượt đèn vàng để kịp giờ vào công sở cũng bởi nhịp sống hối hả khiến chúng ta trôi theo không lúc nào ngơi nghỉ, thế nhưng với nhiều người, sự tất bật trong công việc không phải là điều làm người ta mệt mỏi mà điều làm người ta mệt mỏi lại đến từ những điều khác, nó không phải là mớ công việc lao động tay chân, lao động trí óc, không phải là xấp văn bản dày cộm trên bàn làm việc, không phải là lời hối thúc của cấp trên mà nó đến từ lòng người.

Sự tranh giành, đấu đá hơn thua, sự đổ kỵ, những mưu toan đến từ hàng trăm nghìn nhân dạng khác nhau, được che giấu dưới hàng lớp mặt nạ nguy trang đầy tinh xảo mà con người khoác lên chính là điều làm cho người ta cảm thấy mệt mỏi, hoài nghi và đôi khi mất dần đi niềm tin vào những người bên cạnh, bởi ai cũng đã ít nhiều trải qua những lần “ngơ ngác”, “hụt hẫng”, “thất vọng” từ chính sự thay đổi của con người, của những người vốn dĩ chúng ta từng tin tưởng, hoặc ít nhất là không nghi ngờ dè dặt, nhưng cũng đôi lần phải thốt lên “lòng người khó đoán”, hay như câu ca dao người xưa để lại mà ai cũng đã nằm lòng “dò sông dò biển dễ dò, mấy ai lấy thước mà đo lòng người”.

Những đa đoan, phức tạp từ lòng người luôn tồn tại không bao giờ dứt bởi vốn dĩ loài người là một thực thể được cấu tạo từ hàng nghìn tỷ tế bào, mỗi tế bào có

cấu trúc và chức năng riêng, chính vì thế mà sự vận hành từ ý thức đến hành động của mỗi người là điều vô cùng đa dạng.

Về khoa học, để tạo thành một con người là nhờ vào cấu trúc tế bào, cùng với nhiều nguyên tố hóa học với tỷ lệ khác nhau; Về mặt Phật giáo, con người được hợp thành từ 12 nhân duyên (thập nhị nhân duyên), là sợi dây liên tục nối tiếp con người trong vòng sinh tử luân hồi gồm những: Vô minh; Hành; Thức; Danh sắc; Lục nhập; Xúc; Thọ; Ái; Thủ; Hữu; Sinh; Lão tử. Vì con người được kết hợp giữa yếu tố khoa học lẫn tâm linh nên mỗi người tồn tại trong cuộc đời này luôn là một bí ẩn mà không ai có thể đo lường, đoán biết.

Sự đa đoan, phức tạp từ lòng người là một trong những nguyên nhân dẫn đến vô vàn những cảm xúc: Buồn, vui, thương, ghét, đố kỵ, giành giật, hơn thua,...và cũng là nguyên nhân dẫn đến hàng trăm nghìn nỗi thống khổ lớn hơn như chiến tranh, thù hận. Dường như ít ai vận dụng toàn bộ những xúc cảm, lý trí của mình cho duy nhất tình thương và lòng trắc ẩn.

Chúng ta vẫn thường nói rằng “Nên sống đơn giản, nên nghĩ đơn giản” nhưng lại rất ít khi chúng ta sống được một cách đơn giản như ta mong muốn, nó xuất phát từ nhiều sự tác động xung quanh buộc mỗi người chúng ta phải xây dựng cho mình một bức tường thành, một lớp áo giáp để chống chọi với muôn vàn sự phức tạp, sự nguy hiểm từ con người mang lại, giữa biển người với hàng tỷ tâm tính, xúc cảm khác nhau thì sự đơn thuần từ một tình cảm, từ cách đối xử dung dị miên viễn đôi khi trở thành điều gì đó thật khó khăn, bởi hôm nay chúng ta phải đối diện với sự thay đổi cảm xúc từ người này, sự đòi hỏi từ người nọ hoặc chính chúng ta cũng đặt ra những tiêu chuẩn ứng xử từ người khác đối với mình.

Lòng người không khác nào hai bờ đại dương, không ai có thể đứng ở bờ này mà nhìn thấy phía bờ còn lại bằng cặp mắt giới hạn thông thường, chỉ khi chúng ta dong thuyền đi, chỉ khi chúng ta đã trôi trên dòng nước lúc yên, lúc dữ của đại dương, chúng ta mới có thể thấy được một phần sự thật.

Thế nên, để sống một cách đơn giản là điều ai cũng mong muốn, và để người khác đối xử với ta cũng trong một tâm thái đơn giản càng là điều ta mong muốn nhiều hơn nhưng rồi khái niệm “đơn giản” ấy dường như vẫn là điều gì đó thật mông lung trong tâm thức và đời sống con người. Chúng ta cứ phải sống trong những ngày tháng đối kháng lẫn nhau, vì sự phức tạp, vì sự đổi thay và mong cầu quá nhiều thứ từ chính mình và người khác.



Không ít lần, chúng ta phải thốt lên rằng “Muốn làm người tốt cũng không đơn giản” khi cảm thấy lòng tốt bị ai đó lạm dụng, bị ai đó bỉ bới, bị ai đó xem thường, dần dần khiến chúng ta cũng trở thành người toan tính để không rơi vào bức màn thất vọng, từ đó sự đơn giản vốn thuần khiết trước kia của chúng ta cũng mai một dần, chúng ta cũng trở thành một người cẩn trọng và dè dặt, nhìn đâu cũng thấy hoài nghi, về lâu dài, chúng ta không còn lòng tin vào người khác. Sự đơn giản vốn tồn tại trong lòng ta bao lâu nay mang ra đối đãi với người, phút chốc cũng trở nên xa xỉ. Từ đó, chúng ta cũng trở thành người phức tạp, đa đoan.

Con người vốn không phải cái máy làm theo mệnh lệnh của ai nên mọi sự thay đổi đều là tất yếu. Vợ chồng cưới nhau hôm trước, hôm sau thất vọng, cho rằng người này, người kia thay đổi; Người sắp hôm mới vào làm, ta còn khen lấy khen để, sau vài lần va chạm đã chê trách lẫn nhau; Người bạn hôm nào mới tâm sự hết cả ruột gan, một ngày bỗng lôi nhau ra đấu tố và rồi chúng ta luôn phải xoay vòng với những sự đổi thay, được mất, vui buồn, thất vọng bởi sự không đơn giản của người và sự không buông xả của mình.

Đó cũng là lý do vì sao mà khi lớn tuổi, chúng ta nhìn một đứa trẻ và mơ ước được như những ngày còn bé, vui thì cười, buồn thì khóc và trong lòng không gợn chút lo toan, không có những hiểm khích hơn thua, không phải đối diện với quá nhiều thứ bề bộn từ trong tâm trí.

Sống đơn giản là một cụm từ nghe thì dễ nhưng để thực hành lại không hề như người ta nghĩ, bởi để có thể sống đơn giản là khi người ta có thể buông bỏ được

những vương mắc, nhỏ nhặt ra khỏi đời mình, khỏi lòng mình, nhưng buông bỏ ở mức độ nào, buông bỏ điều gì, buông bỏ ra sao lại là điều làm chúng ta phân vân, tiếc nuối hoặc hôm nay buông bỏ rồi, ngày mai chúng ta lại cúi xuống và nhặt nó lên, một tấm áo chúng ta mặc cũng phải cầu kỳ, kiểu cọ, hàng nghìn thứ mong cầu về vật chất đến tinh thần, từ lớn đến nhỏ, hàng trăm thứ so sánh hơn thua luôn tràn ngập trong lòng, thế nên một đời người, đôi khi đến lúc về già, chúng ta vẫn chưa thể sống một cuộc sống bình yên bằng hai từ “đơn giản”.

### ***Giữ một tình thương thuần khiết!***

Tình thương thuần khiết của con người đôi khi cũng xuất phát từ sự đơn giản mà ra, nhìn một đóa hoa đẹp, uống một ngụm trà thơm, bắt gặp ánh mắt trong veo của đứa trẻ hay như một cử chỉ ấm áp, thiện lành từ ai đó cũng có thể giúp ta yêu mến, nhưng vì không đơn giản được như vậy, vì con người luôn mong muốn có nhiều, nhiều hơn thế nữa nên đôi khi những điều đẹp để vốn đơn giản cũng bị xóa nhòa bởi những tham đắm cao hơn, có một thì muốn có hai, lòng tham muốn dường như chưa bao giờ lấp đầy được chiếc túi rỗng vô tận của mình, hoặc như sự bố thí cho một người hành khất, đôi khi chúng ta cũng bị dao động, nghi ngờ “người đó có gạt lòng trắc ẩn?”. Đằng sau mỗi cuộc thi, hiếm khi là sự hài lòng mà đa số đều là thất vọng và trách móc, bởi ai cũng muốn dành cái hay, cái đẹp cho mình, bằng một cuộc chạy đua cách này hay cách nọ, dần dần những điều đơn giản đành phải nhường chỗ cho những mong muốn vô hạn về nhu cầu, những đòi hỏi cao xa, phù phiếm, tham vọng hư danh hay vật chất dư thừa; Ai cũng muốn được sự sùng ái, đồng thuận của mọi người, muốn lòng tốt của mình phải được đáp trả để rồi trôi theo những đong đếm nhỏ nhặt cho nhau chỉ để đổi lấy một thứ tình thương có mục đích, có yêu cầu chứ không còn là một tình thương thuần khiết nữa.

Giữa bộn bề đầy ắp toan tính và lợi ích bản thân, khi con người cứ trôi lăn và không thể dứt ra khỏi những thứ phù hoa, tham đắm, để rồi nhìn đâu cũng thấy sự hơn thua, đố kỵ hẹp hòi, nhìn đâu cũng muốn chiếm hữu và phô trương. Chúng ta ngập lặn trong sự đấu tranh, dằn vặt, tổn thương, mệt mỏi, bất an, nuông chiều cảm xúc dẫn đến không thỏa mãn với mình, không đồng thuận với người. Khi đó, chúng ta lại tìm về tình thương của Phật.

Tình thương trong đạo Phật xuất phát từ tâm từ bi và lòng trắc ẩn, là một tình thương dành cho tất cả chúng sinh mà không phân biệt cao thấp, sang hèn, không miệt thị cười chê, cũng không phân biệt tội đồ hay bậc thánh. Tình thương trong đạo Phật giúp hóa giải mọi nỗi khổ niềm đau, có thể giúp chúng sinh chữa lành được vết thương và an trú trong sự bình yên thực tại. Bất kỳ ai

đến với Phật, chạm bước chân vào sân Bụt, bước qua cánh cửa chốn thiền môn đều là những người mong muốn được nương náu trong ánh đạo mầu và mong một đời sống bình an, tĩnh lặng, dù nhiều dù ít, họ cũng đã gieo được mầm thiện trong lòng. Chúng ta không phán xét những lỗi lầm của tha nhân bởi vốn dĩ khi sinh ra, con người đã bật lên tiếng khóc chào đời bởi đó là chuỗi ngày bắt đầu trong bể khổ, vì có khổ nên đạo Phật mới xem Tứ diệu đế là bốn sự thật của một kiếp người. Tình thương trong đạo Phật là một tình thương vô lượng để hóa giải những trầm lao mà con người đang mắc phải.

Tình thương trong đạo Phật không giới hạn và mang tính trói buộc, phụ thuộc như tình yêu nam nữ, không chứa đựng hận thù khi chia lìa, không đau đớn khổ sở khi rời xa. Tình thương trong đạo Phật giúp con người biết chia sẻ và nuôi dưỡng lòng từ bi, giúp con người biết đồng cảm, đồng hành, san sẻ những đau khổ, những khó khăn trong kiếp sống nhân sinh, biết nâng đỡ nhau cùng gieo gặt duyên lành. Tình thương trong đạo Phật có thể lan tỏa trong mọi hoàn cảnh, chiến tranh hay thiên tai, dịch bệnh, làm dịu nhẹ đi những vết thương từ trong biến cố, xóa đi những khoảng cách tốt - xấu, không điều kiện cũng chẳng cơ hiểm. Nếu đôi khi tình yêu nam nữ là một chốn lao tù khi con người trở dậy bản năng chiếm hữu và đầy thù hận thì tình thương trong đạo Phật với Tứ vô lượng tâm “Từ - Bi - Hỷ - Xả” luôn ước muốn mang lại cho con người hạnh phúc, an vui.

### ***Sống an vui!***

Ai cũng mong mình sống một cuộc đời đơn giản và nhận được cách đối xử đơn giản từ người khác. Ai cũng mong mình được yêu thương và mang tình thương đến cho mọi người, dù là một người tàn ác nhất nhưng tận cùng trong tâm họ, đâu đó vẫn có một tình thương cho một người huyết thống, không ai sống một cuộc đời hoàn toàn vô cảm, vô tri, cũng không ai toàn xấu hay toàn tốt. Sự xấu - tốt vốn là bản năng, là tư duy, là suy nghĩ, vốn đồng hành trong bản ngã một con người, bởi còn phàm phu nên còn trôi lăn trong luân hồi sinh tử. Đã là con người, không ai tránh khỏi những oán giận, hơn thua, chúng ta hôm nay chỉ trích người này, chê bai người nọ, ngày mai đến lượt chúng ta đón nhận những điều như vậy, bởi con người vốn là một vòng tròn nối tiếp nhau, từ nhiều nhân duyên hội tụ, chúng ta luôn phải gặp điều tốt, điều xấu trộn lẫn trong một hình hài thì không thể nào thoát khỏi những câu chuyện “nhân-quả” tương duyên, ngay chính chúng ta cũng là một “nhân-quả tốt xấu” của chính mình, thế nên việc đau buồn, oán giận hay chỉ trích, rớt cuộc cũng chỉ là một vòng lặp đi lặp lại, làm khổ chính ta, làm khổ cho người.

Ngày nay, khi cuộc sống vốn nhanh và hối hả, con người giao tiếp với nhau ngày càng nhiều hơn, nhu cầu sống cao hơn, buộc chúng ta luôn phải chạy đua với hàng trăm, hàng nghìn công việc, phải biết cách đối nhân xử thế cho thuận lòng người. Để “sống đơn giản” đôi khi trở thành điều gì đó thật khó với chúng ta, thế nhưng nếu có một lúc nào đó dừng lại và nghỉ ngơi, chúng ta hãy bỏ bớt những điều vụn vặt ra khỏi lòng mình, giải thoát mở ngỏ ngang trên cánh đồng tâm thức. Vun bồi lại những mạch nguồn an lạc, bởi có gieo mầm an lạc, chúng ta mới gặt được quả nhẹ nhàng.

Sống đơn giản để tháo bỏ những áp lực từ cuộc đời mang lại, tháo bỏ bớt những phiền lụy từ người khác mang đến, thật ra không khó mà cũng không dễ, chỉ là chúng ta có mong muốn và tập luyện được hay không. Sống đơn giản không phụ thuộc vào việc người khác phải đơn giản với mình mà là tự mình thấu hiểu và buông xả, để mỗi ngày trôi qua, chúng ta giải tỏa bớt đi những áp lực cho bản thân mình. Khi suy nghĩ và hành động đơn giản sẽ giúp chúng ta không bị căng đầy, quá tải bởi những điều mệt nhọc, từ đó chúng ta có thể cảm nhận được niềm vui mộc mạc xung quanh, là khi ta có thể gieo trồng những nhành hoa và tự mình cảm nhận những điều đẹp đẽ. Là biết trân trọng những phút giây còn được sống, biết thương người mà không đòi hỏi, hoài nghi. Là một buổi sớm mai, ngồi bên một tách trà và nhìn cuộc đời diễm nhiên rỗng lặng.

Sống đơn giản cũng là để sống bình yên!

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm**