TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Buông xả tham chấp để chế tác sự bình an

ISSN: 2734-9195 08:34 14/10/2024

Bằng cách buông bỏ những chấp trước trong cuộc sống, chúng ta sẽ mở ra nhiều cơ hội cho mình, hỗ trợ những người xung quanh nhiều hơn và có nhiều cơ hội hơn để nuôi dưỡng những sự kết nối sâu sắc với người khác.

Mặc dù chúng ta thường nghĩ về sự rộng lượng như một phẩm chất phải được thể hiện thông qua các hành động cụ thể, nhưng thật ra, hành động cho đi không chỉ giới hạn ở những thứ thuộc về vật chất.

Theo con đường của Phật giáo Đại thừa, sự rộng rãi bố thí là một trạng thái tâm muốn từ bỏ một thứ gì đó mà chúng ta chấp chặt. Trong sáu pháp Ba-la-mật, bố thí Ba-la-mật không phải chỉ tập trung vào việc cho đi theo nghĩa vật lý mà còn là nuôi dưỡng và phát triển "*tâm buông xả*"; việc trau dồi tâm thái này có vai trò như một liều thuốc giải độc đối với những sự chấp trước độc hại - chính chúng là những thứ ngăn ngại chúng ta thấu hiểu bản thân và kết nối với người khác.

Ba-la-mật có thể là một từ khá e ngại đối với chúng ta, bởi thuật ngữ này khiến chúng ta liên tưởng đến những tiêu chuẩn mà con người không bao giờ chạm tới được. Nhưng trong giáo lý Phật giáo, Ba-la-mật hay *paramita* thường được sử dụng như sự chỉ dẫn để gột rửa tâm trí và đi đến giác ngộ chứ không phải là những tiêu chuẩn hà khắc, nghiêm ngặt. Khi phát triển những pháp Ba-la-mật này, chúng ta có thể hiện diện trên đời này một cách tốt đẹp hơn, giúp đỡ người khác và vượt qua những hạn chế của chính mình - cả về mặt thể chất lẫn tinh thần.



Ảnh: st

Mặc dù không phải tất cả những sự gắn kết đều là tiêu cực, nhưng Đức Phật khuyến khích buông bỏ tâm tham lam, ham chấp và si mê - những sự bám chấp gia cố cho cái tôi và che mờ sự sáng suốt của chúng ta. Và đôi khi chính những tâm thái tiêu cực này khiến chúng ta xem thường và phớt lờ nhu cầu của người khác chỉ bởi vì sự tham lam quá độ của chúng ta.

Bằng cách buông bỏ những chấp trước trong cuộc sống, chúng ta sẽ mở ra nhiều cơ hội cho mình, hỗ trợ những người xung quanh nhiều hơn và có nhiều cơ hội hơn để nuôi dưỡng những sự kết nối sâu sắc với người khác. Trong một thời đại mà dường như mọi người bị chia rẽ hơn bao giờ hết, việc tạo ra điều kiện cho bản thân để kết nối rộng rãi và sâu sắc với mọi người là điều rất cấp bách và thiết thực.

Dĩ nhiên, không dễ để buông bỏ sự chấp trước, từ bỏ quyền kiểm soát, chấp nhận hoàn cảnh và mọi người như họ đang là. Chúng ta không chỉ chấp vào sự nhìn nhận ảo tưởng của mình về những hiện tượng quanh mình, mà còn bám víu vào ham muốn điều chỉnh ảo tưởng của mình, làm sao để chúng mang lại lợi ích cho chúng ta. Chúng ta cảm thấy thất vọng khi phát hiện ra rằng thế giới không hoàn hảo như những gì mà chúng ta tưởng tượng.

Do đó, bước đầu tiên trong hành trình vượt qua những trở ngại như vậy là đạt được sự nhận thức, trạng thái mà chúng ta có thể hướng tới bằng cách thực hành thiền tập hàng ngày. Thông qua thiền định, thông qua thiền, chúng ta có thể rèn luyện tâm trí của mình không bám víu vào mọi suy nghĩ do tâm ham

muốn, hung hăng, hy vọng và cả sự sợ hãi tạo ra. Nhiều người ngạc nhiên khi nhận ra rằng khi họ bắt đầu thực hành thiền, việc ngồi yên lặng và buông bỏ những suy nghĩ lộn xộn thực sự có hiệu quả rất mạnh mẽ. Là một người dạy và hành thiền trong nhiều thập kỷ qua, tôi có thể nói rằng một chút tĩnh lặng và bình an của thiền tập có thể dìu đỡ chúng ta qua một chặng đường rất dài.

Khi chúng ta khai phá và phát triển sự rộng lượng và quảng đại của tâm thì niềm vui, sự hoan hỷ sẽ tràn đầy trong tâm thức. Bố thí Ba-la-mật thách thức chúng ta nhìn ra những gì mình đang mong đợi, những suy nghĩ về tương lai, và những điều mình bám víu - những thứ mà ta cho là cần thiết hoặc không cần thiết để có một cuộc sống "*hoàn hảo*". Sau khi đã nhận ra, chúng ta tìm cách buông bỏ và vượt qua chúng. Nếu làm được như vậy, tâm trí chúng ta trở nên nhẹ nhàng và rộng mở hơn.

Nguồn link: **https://giacngo.vn/buong-xa-tham-chap-de-che-tac-su-binh-an-post73421.html**