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

Chữ “Bình”: Hướng đến cuộc sống cân bằng theo tinh thần Phật giáo

ISSN: 2734-9195 10:10 13/03/2025

Trong triết lý Phật giáo, trạng thái "bình" mang ý nghĩa sâu sắc, phản ánh sự cân bằng, an ổn và thanh tịnh trong tâm hồn. Người mang tên “Bình” thường được kỳ vọng sẽ có cuộc đời an nhiên, biết kiểm soát cảm xúc và duy trì sự hài hòa trong các mối quan hệ.

Sự bình an không phải là điều có sẵn, cần sự rèn luyện và hiểu biết để xây dựng nội tâm vững chãi giữa những biến động của cuộc sống.

Bài viết phân tích khái niệm “bình an” và sự ổn định nội tâm, đồng thời khám phá cách Phật giáo hướng con người đến cuộc sống cân bằng, không bị chi phối bởi tham - sân - si, thay vào đó là sự tỉnh thức và hòa hợp với chính mình cũng như với thế giới xung quanh.

Bình an - Trạng thái không chỉ đến từ bên ngoài

Trong đời sống, con người thường nghĩ rằng bình an là một trạng thái có được khi mọi thứ diễn ra thuận lợi, không có khó khăn hay xáo trộn. Tuy nhiên, theo quan điểm Phật giáo, bình an thực sự không phụ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài, mà xuất phát từ sự an tĩnh của nội tâm.

Cổ nhân đã dạy:

Không có con đường nào dẫn đến bình an, bình an chính là con đường.

Điều này nhấn mạnh rằng sự an nhiên không phải là điểm đến mà là một quá trình rèn luyện để tâm trí không còn bị lay động bởi ngoại cảnh. Nếu chúng ta đặt hạnh phúc và bình an vào những thứ vô thường như tiền bạc, danh vọng hay sự chấp thuận từ người khác, chúng ta sẽ dễ rơi vào trạng thái bất ổn khi những yếu tố này thay đổi.

Ngược lại, khi một người biết tu tập chính niệm, giữ tâm trí tỉnh thức và không bị cuốn theo những cảm xúc tiêu cực, họ có thể đạt được sự bình an ngay cả khi

đối diện với thử thách.



Chữ "Bình" theo khái niệm bình an và sự ổn định nội tâm, nhằm hướng đến một cuộc sống cân bằng theo tinh thần Phật giáo.

Ổn định nội tâm - điều tiết cảm xúc

Trong đời sống, con người thường đối diện với nhiều thay đổi và biến động, từ những lo âu trong công việc, áp lực trong gia đình đến những biến cố không lường trước. Sự ổn định nội tâm giúp ta không bị dao động quá mức trước những hoàn cảnh này.

Phật giáo dạy gốc rễ của bất an nằm ở tâm trí chưa được điều phục. Khi ta còn bị chi phối bởi tham lam, giận dữ và si mê, tâm sẽ dễ dao động, lúc vui sướng, lúc thất vọng, lúc kỳ vọng, lúc chán nản. Vì vậy, để đạt được sự ổn định nội tâm, ta cần thực hành:

+/ Buông bỏ sự bám chấp: Khi ta không quá dính mắc vào điều gì, dù là vật chất hay tinh thần, ta sẽ ít bị tổn thương hơn khi đối diện với mất mát.

+/ Quan sát cảm xúc: Khi gặp chuyện không như ý, thay vì phản ứng ngay lập tức, ta nên lùi lại một bước, nhận diện cảm xúc của mình và xem xét nguyên nhân sâu xa.

+/ Giữ tâm quân bình: Dù gặp thuận lợi hay khó khăn, ta vẫn giữ một thái độ bình thản, không quá hân hoan khi được, không quá sầu não khi mất.

Một người có sự ổn định nội tâm không có nghĩa là họ không gặp khó khăn, mà là họ biết cách đối diện với chúng bằng sự bình tĩnh, không bị cuốn theo dòng xoáy tiêu cực của cảm xúc.

Sống cân bằng theo tinh thần Phật giáo

Sống cân bằng không chỉ đơn thuần là tìm cách tránh xa xung đột hay căng thẳng, mà là biết điều chỉnh cuộc sống sao cho hài hòa giữa công việc và nghỉ ngơi, giữa cho đi và nhận lại, giữa đời sống vật chất và giá trị tinh thần.

Trong Phật giáo, con đường Trung Đạo (Madhyamaka) là một nguyên lý quan trọng để đạt được sự cân bằng. Đức Phật đã nhận ra rằng một cuộc sống xa hoa hay khổ hạnh cực đoan đều không phải là con đường đúng đắn, mà chính sự điều độ và biết đủ mới giúp con người đạt đến an lạc.

Để sống cân bằng, ta có thể thực hành:

+Thiền định: Giúp tâm an tĩnh, tăng cường sự tập trung và điều hòa cảm xúc.

+Chính niệm: Nhận biết rõ ràng về hiện tại, tránh bị cuốn vào những suy nghĩ tiêu cực hoặc lo lắng về tương lai.

+Lòng từ bi: Khi biết quan tâm đến người khác, ta cũng tự giải phóng chính mình khỏi những gánh nặng của sự ích kỷ.

Một người mang tên “Bình” có thể xem đây là kim chỉ nam để hướng tới một cuộc đời hài hòa, không bị cuốn vào vòng xoáy của những ham muốn vô tận, mà thay vào đó là sự trân trọng hiện tại, sự chấp nhận và hài lòng với những gì mình đang có.

Thông điệp

Chữ "Bình" không chỉ thể hiện sự mong cầu về một cuộc sống yên ổn, mà còn là lời nhắc nhở về hành trình tìm kiếm sự an nhiên và ổn định nội tâm. Bình an không đến từ việc né tránh khó khăn, mà từ khả năng đối diện với chúng bằng một tâm thế vững vàng, không để những thăng trầm của cuộc đời làm chao đảo tâm trí.

Người mang tên "Bình" có thể lấy cảm hứng từ tinh thần Phật giáo để rèn luyện bản thân, tìm kiếm sự cân bằng và lan tỏa sự an ổn đến những người xung quanh. Khi tâm hồn đã bình lặng, mọi hành động và lời nói cũng sẽ phản ánh sự hài hòa, giúp cuộc sống trở nên ý nghĩa và tràn đầy thiện lành.

Như lời Đức Phật đã dạy:

Hãy như mặt hồ phẳng lặng, phản chiếu mọi thứ nhưng không bị xáo động, đó chính là sự bình an đích thực.

Nguyễn Huy Du