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

Mở tâm và biết "xả buông" để có bình an

ISSN: 2734-9195 14:10 22/02/2025

Hạnh phúc không đến từ những gì ta sở hữu, mà từ những gì ta sẵn sàng trao đi. Khi ta biết thương yêu (Từ Bi) và biết buông bỏ (Hỷ Xả), tự khắc tâm sẽ bình an.

Mùa Xuân về, thiên nhiên khoác lên mình sắc áo tươi mới, tràn trề sức sống. Những cánh mai vàng, đào thắm bung nở, gió xuân nhẹ nhàng vờn qua từng nhành cây, khe khẽ nhắc ta: “Đã đến lúc gieo trồng những hạt giống thiện lành trong tâm hồn”.

Trong ánh nắng ấm áp của mùa mới, hạnh Từ Bi - Hỷ Xả không chỉ là giáo lý cao siêu của nhà Phật, mà còn là chìa khóa giúp con người tìm thấy sự an vui ngay trong hiện tại.

Gieo hạt Từ Bi để nhận lại Bình An

Từ (Mettā) là lòng thương yêu, mong muốn chúng sinh an lạc. Bi (Karuṇā) là lòng trắc ẩn, mong muốn xóa bỏ khổ đau của người khác. Đây không chỉ là những phẩm hạnh cao đẹp mà đức Phật dạy, mà còn là con đường để có được hạnh phúc chân thật.

Từ Bi không chỉ hướng đến người thân yêu mà còn trải rộng đến tất cả chúng sinh. Trong Kinh Tăng Chi Bộ, đức Phật dạy rằng, người thực hành tâm Từ sẽ có giấc ngủ an lành, không gặp ác mộng, được mọi người yêu quý và chư thiên bảo hộ.



Hình minh họa được tạo từ công nghệ AI.

Mùa xuân, lòng người dễ xao động, nhớ về những gì đã qua, những mối quan hệ chưa trọn vẹn. Nhưng thay vì giữ mãi phiền muộn, ta có thể thực hành Từ Bi bằng những hành động cụ thể:

+ *Nói những lời yêu thương:* Một câu chúc bình an đầu năm, một lời động viên chân thành cũng có thể trở thành món quà Xuân ý nghĩa.

+ *Hành động thiện lành:* Trao đi nụ cười, giúp đỡ người khác, hay đơn giản là kiên nhẫn lắng nghe mà không phán xét.

+ *Học cách tha thứ:* Tha thứ không phải là dung túng, mà là cách để chính mình được nhẹ nhõm hơn.

Có một câu chuyện kể rằng, một người phụ nữ bị trầm cảm nặng sau khi mất đi người thân. Khi đến chùa, cô được sư thầy hướng dẫn thực hành thiền Từ Bi (Metta Bhavana), mỗi ngày quán tưởng những lời chúc lành:

+ *“Mong tôi được bình an”.*

+ *“Mong mọi người được hạnh phúc”.*

+ *“Mong những ai tôi oán giận cũng tìm được niềm vui và giải thoát khỏi khổ đau”.*

Chỉ sau một thời gian, cô cảm nhận được sự nhẹ nhàng trong tâm hồn. Tình thương chân thành có sức mạnh xoa dịu mọi vết thương. Khi mở rộng trái tim, ta không chỉ làm người khác hạnh phúc mà còn mang lại sự bình an cho chính mình.

Từ Bi trong đời sống hàng ngày

Thực hành hạnh Từ Bi không nhất thiết phải là những việc lớn lao. Đôi khi, chỉ cần những hành động nhỏ nhưng chân thành:

+ Khi thấy ai đó gặp khó khăn, hãy giúp đỡ trong khả năng của mình.

+ Đừng vội đánh giá hay chỉ trích, hãy đặt mình vào hoàn cảnh của người khác để cảm thông.

+ Dành ít phút mỗi ngày thực hành thiền Từ Bi, gửi những lời chúc tốt đẹp đến bản thân, người thân và cả những người mình không thích.

Buông xả để cuộc sống nhẹ nhàng hơn



Hình minh họa được tạo từ công nghệ AI.

Nếu Từ Bi là tình thương, thì Hỷ Xả chính là sự buông bỏ, không chấp chước vào những oán hận hay nỗi khổ trong lòng. Đức Phật dạy:

“Hận thù diệt hận thù, đời này không thể có.

Từ bi diệt hận thù, là định luật ngàn thu”.

(Kinh Pháp Cú, câu 5)

Hỷ (Muditā) là vui với niềm vui của người khác. Xả (Upekkhā) là buông bỏ những dính mắc, không chấp chặt vào hơn thua, oán giận.

Nhiều người nghĩ rằng buông bỏ là yếu đuối, là nhường nhịn. Nhưng thực ra, buông bỏ là một sức mạnh. Buông bỏ giúp ta thanh thản bước tiếp thay vì bị mắc kẹt trong quá khứ.

Làm thế nào để thực hành Hỷ Xả?

Dưới đây là một số phương pháp giúp tâm hồn an nhiên hơn:



Hình minh họa được tạo từ công nghệ AI.

+ Không ôm giữ chuyện cũ: Quá khứ đã qua, lỗi lầm cũng đã xảy ra. Nếu có thể tha thứ, hãy tha thứ. Nếu không thể quên, hãy để nó ngủ yên.

+ *Không so đo hơn thua:* Mỗi người có con đường riêng. Chấp nhận sự khác biệt giúp ta bớt phiền muộn.

+ *Không để lòng sân hận chế ngự:* Khi gặp chuyện không như ý, thay vì bực bội, hãy thử lặng lẽ quan sát. Đôi khi, chỉ cần thay đổi góc nhìn, ta sẽ thấy mọi thứ đều có thể hóa giải.

+ *Viết thư không gửi:* Nếu ai đó làm tổn thương mình, hãy viết ra những điều muốn nói nhưng không cần gửi đi. Điều này giúp tâm ta nhẹ nhàng hơn.

+ *Hơi thở buông xả:* Khi gặp chuyện khó chịu, hãy hít sâu, thở chậm và nhủ thầm: “Buông xuống, nhẹ nhàng như mây trời”.

+ *Nhìn mọi việc dưới góc nhìn nhân duyên:* Hiểu rằng mọi chuyện xảy ra đều có nguyên nhân, từ đó bớt chấp vào sân hận.

Bài học từ đức Phật về Hỷ Xả

Tương truyền, thời đức Phật tại thế, Đề Bà Đạt Đa nhiều lần tìm cách hại đức Phật, thậm chí xô đá để giết Ngài. Nhưng khi Đề Bà Đạt Đa lâm bệnh nặng, đức Phật vẫn gửi thị giả đến thăm hỏi. Đây chính là bài học lớn về Hỷ Xả: Dù ai đó làm tổn thương ta, hãy học cách tha thứ để lòng được thanh thản.

Như một cánh chim bay qua bầu trời, không để lại dấu vết, tâm người an lạc là tâm biết buông bỏ. Khi không còn nặng nề với những muộn phiền, ta sẽ thấy đời nhẹ như gió xuân.

Từ Bi - Hỷ Xả: Con đường hạnh phúc đích thực

Hạnh phúc không đến từ những gì ta sở hữu, mà từ những gì ta sẵn sàng trao đi. Khi ta biết thương yêu (Từ Bi) và biết buông bỏ (Hỷ Xả), tự khắc tâm sẽ bình an.

Mùa Xuân này, hãy cùng gieo trồng hạt giống Từ Bi - Hỷ Xả: Nói lời chúc tốt đẹp mỗi ngày. Học cách tha thứ, không giữ mãi oán hận. Chấp nhận sự khác biệt, không so đếm hơn thua. Mỉm cười nhiều hơn, cảm thông nhiều hơn.

Hãy để lòng ta rộng mở như gió xuân, để yêu thương lan tỏa, giúp ta có cuộc sống an vui, cùng lan tỏa sự bình an đến những người xung quanh. Một mùa Xuân thực sự sẽ không chỉ đến từ những bông hoa khoe sắc, mà còn từ trái tim rộng mở, biết yêu thương và thứ tha.

Tác giả: **Thường Nguyên**