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

Sống hạnh phúc với lòng từ bi

ISSN: 2734-9195 23:09 16/07/2024

Người sống có lòng từ bi sẽ đem lại hạnh phúc, niềm vui và bình an cho chính mình và người xung quanh, cũng như tạo ra sự lan tỏa tiếp tục...

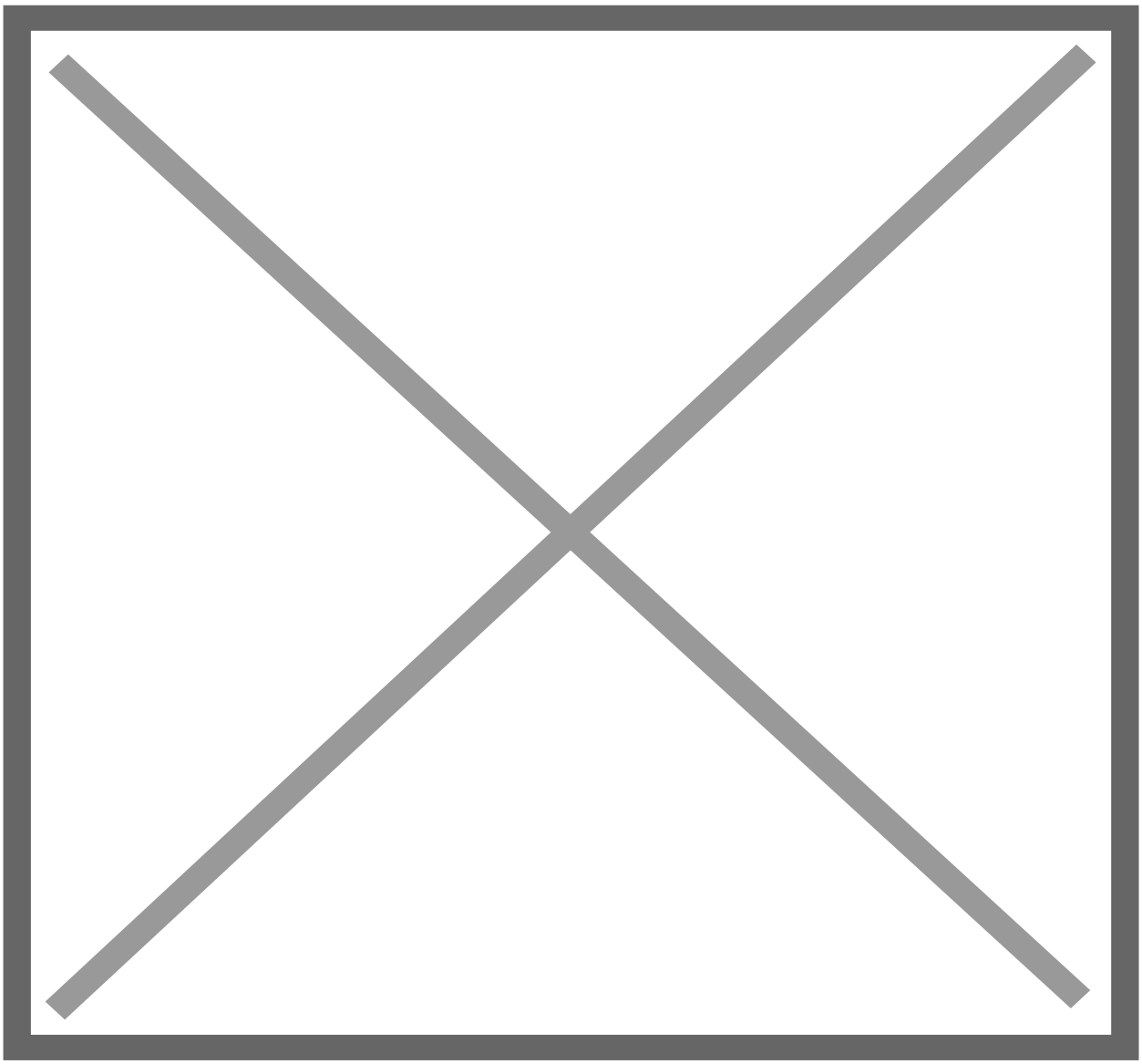
> **Người sống có lòng từ bi sẽ đem lại hạnh phúc, niềm vui và bình an cho chính mình và người xung quanh, cũng như tạo ra sự lan tỏa tiếp tục của lòng từ bi và lòng nhân ái trong xã hội. Với tinh thần hạnh bồ tát, chúng ta trở nên nhân từ, tử tế và sẵn lòng giúp đỡ mọi người trong cộng đồng mà không đặt lợi ích cá nhân là yếu tố hàng đầu. Đó chính là con đường dẫn đến sự giác ngộ và hạnh phúc thật sự trong cuộc sống.**

Tác giả: **Liên Tịnh**

Sự hi sinh của 3 người trong vụ thảm hoạ sạt lở đất tại Hà Giang vào ngày 13/07/2024 được Vtcnews đưa tin khiến tôi suy ngẫm về lòng tốt, sự tử tế sâu thẳm trong mỗi người.

Tôi tin rằng đứng trước ranh giới giữa sự sống và cái chết, không ai không sợ hãi, thế nhưng khi mối nguy hiểm đang trực chờ ngay lúc đó, trong đầu 3 con người ấy chỉ có ý nghĩ phải nhanh chóng hỗ trợ để cứu mười mấy sinh mạng trên xe khách kia, không có thời gian lo lắng cho an toàn của bản thân hay cân nhắc lợi hại, thiệt hơn.

[caption id="attachment_35408" align="aligncenter" width="800"]



Lực lượng chức năng đưa các nạn nhân vụ sạt lở tại Hà Giang ra ngoài. Ảnh: St[/caption]

Lòng tốt vẫn luôn hiện hữu quanh ta nhưng bị che lấp bởi vòng xoáy cơm áo gạo tiền mà lơ đãng đi, chưa để tâm tới. Lòng tốt có lúc từ những việc rất nhỏ nhặt mỗi người giúp đỡ tương trợ nhau trong công việc, sinh hoạt thường ngày, lòng tốt được nâng lên khi thấy người gặp hoạn nạn, khó khăn, nguy hiểm mà sẵn sàng xả thân không màng lợi ích, thiệt hơn.

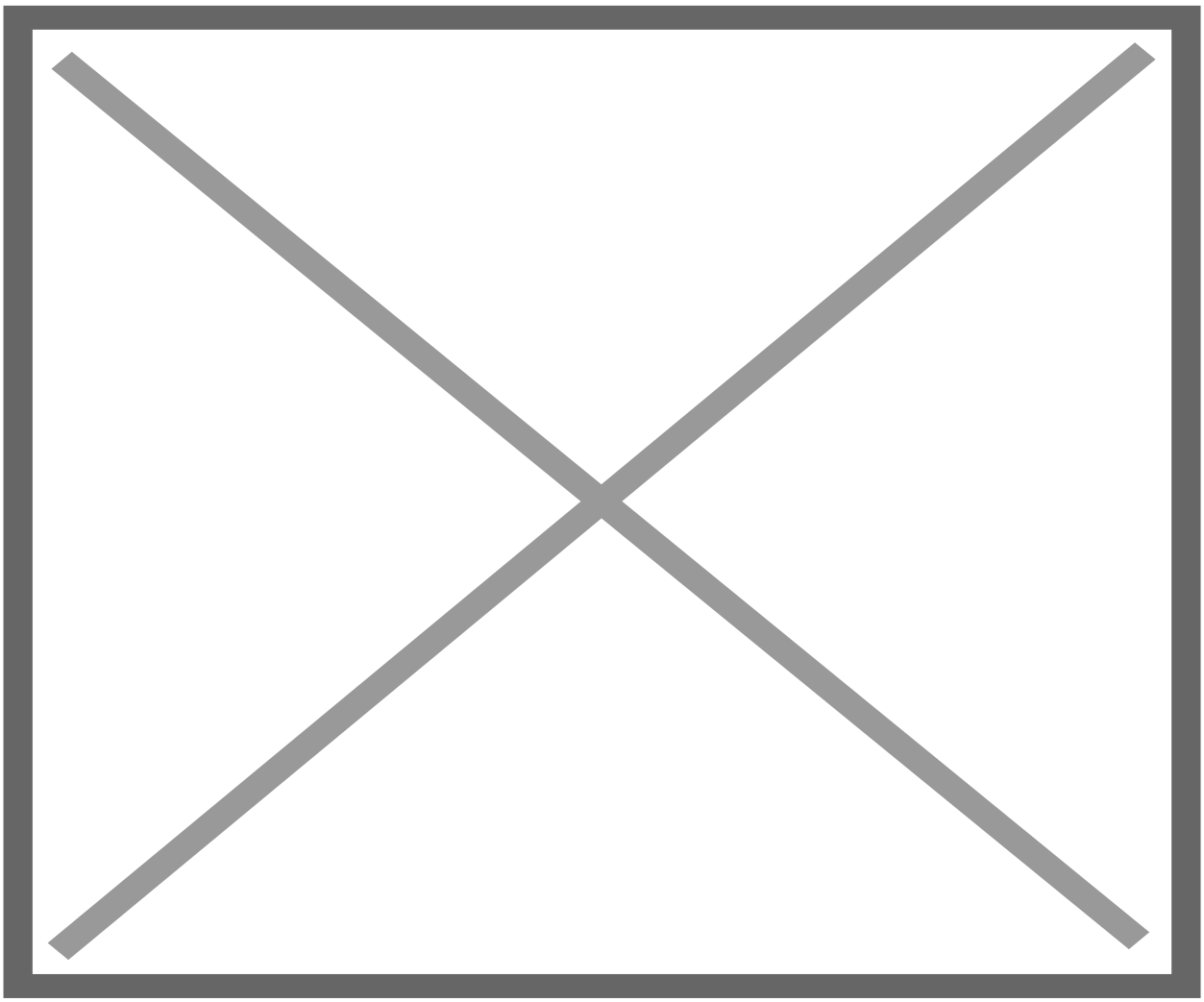
Thử hỏi ai sống trên đời mà không cần tới bất cứ sự giúp đỡ nào? Khi mới sinh ra chúng ta nhờ sự chăm sóc, nuôi nấng của cha mẹ mà lớn lên. Đi học, nhờ bạn bè, thầy cô mà có được kiến thức, hiểu biết xã hội, được vui chơi được phát triển tâm sinh lý toàn diện hơn hẳn những người thiếu tình yêu thương của cha mẹ, thầy cô, sống cô lập không giao lưu kết bạn với ai.

Trưởng thành đi làm, chúng ta học hỏi từ đồng nghiệp mỗi ngày, tích luỹ tri thức và mở rộng các mối quan hệ xung quanh nhằm hướng tới một cuộc sống tốt

đẹp hơn. Điều này diễn ra hàng giờ, hàng ngày trong cuộc sống, tuy giản đơn không phải ai cũng nhận ra.

Từ cổ chí kim, sinh lão bệnh tử đã là con người thì ai cũng phải đối mặt. Tai nạn, sự cố, thiên tai, mưa bão, lũ lụt sạt lở đất, hạn hán xảy ra ở khắp năm châu. Con người cần tương trợ lẫn nhau để vượt qua những khắc nghiệt của mẹ thiên nhiên và những biến cố trong quá trình trưởng thành sinh sống.

Khi xã hội ngày càng phát triển văn minh, hiện đại hơn, sự tử tế, lòng tốt ấy không chỉ xuất phát từ cá nhân mà cần được nhân bản, tất cả phải cùng đồng lòng đồng sức chung tay kết nối, lan toả để nền văn minh nhân loại ngày một lớn mạnh hơn.



Tôi nhớ đến một giai thoại, khi sinh viên hỏi nhà nhân chủng học người Mỹ Margaret Mead (1901-1978) rằng đâu là dấu vết đầu tiên của văn minh nhân loại trong lĩnh vực văn hóa, bà đáp đó là một chiếc xương đùi bị gãy có niên đại khoảng 15.000 năm trước. Margaret Mead giải thích, trong thế giới của động vật, gãy chân nghĩa là chết. Con thú bị gãy chân không thể chạy trốn khỏi hiểm nguy, không thể kiếm tìm nguồn nước hay thức ăn. Nó sẽ chết trước khi chiếc

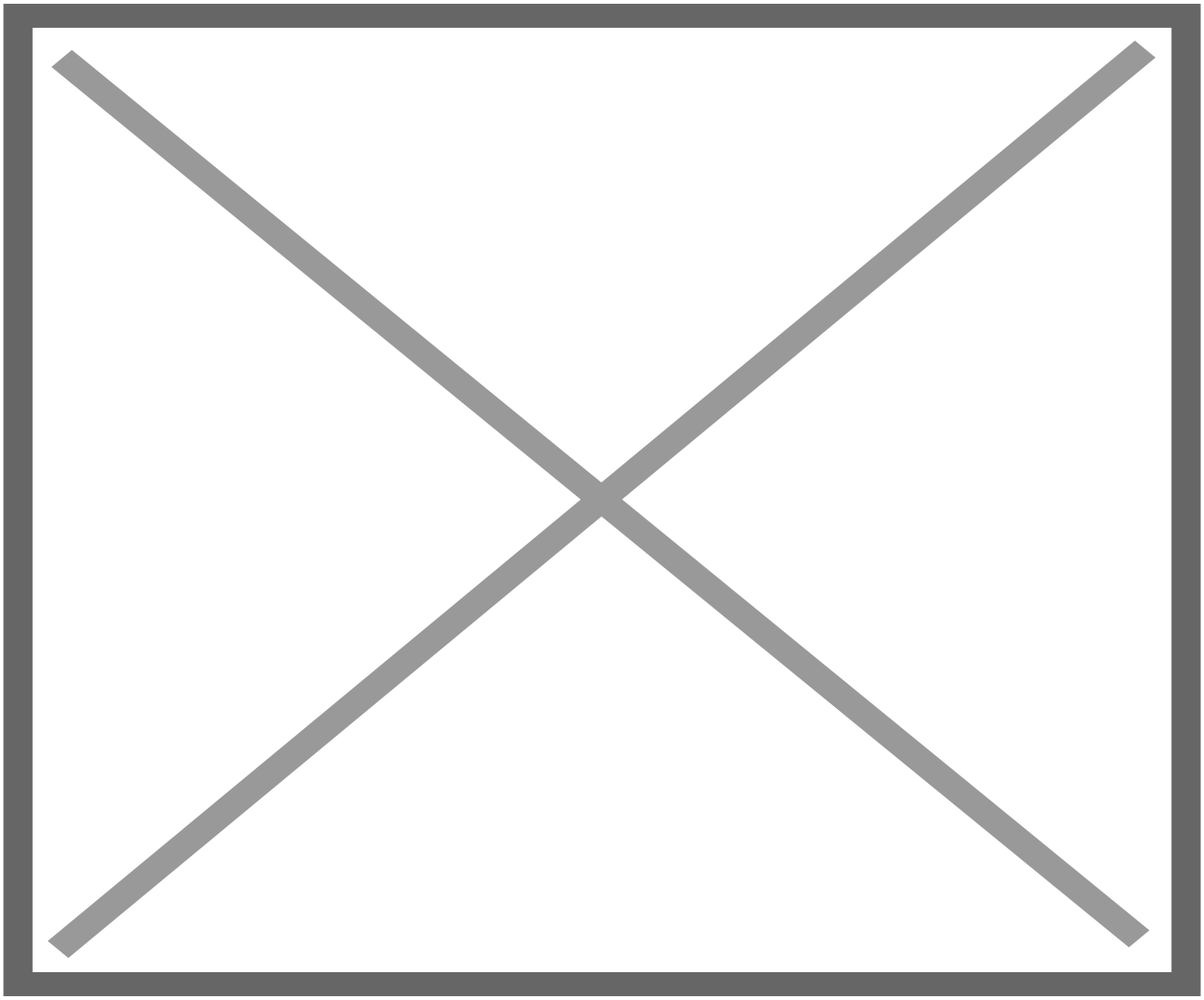
chân gãy kịp lành.

Khúc xương đùi đã gãy lại được chữa lành của người tiền sử là bằng chứng cho thấy đã có ai đó ở bên cạnh đưa anh ta đến nơi an toàn, canh gác thú dữ, đã chăm sóc, giúp anh có cái ăn cho đến khi chữa khỏi vết thương. Giúp đỡ ai đó trong lúc hoạn nạn, khó khăn chính là dấu hiệu khởi nguồn của nền văn minh, là đặc tính cho thấy loài người đã thoát khỏi sự hoang dã bản năng của đời sống động vật.

Trong thời đại chúng ta, lòng tốt, sự tử tế là một nhu cầu thiết yếu chứ không phải đòi hỏi thái quá. Các loài động vật như chim, cá, ong, kiến không có tôn giáo, không có tri thức, chúng sống theo bản năng bầy đàn và hợp tác để tồn tại. Con người thông minh hơn, tinh tế hơn, tiến hoá hơn thì càng cần tương trợ lẫn nhau. Lòng tốt ấy cũng chính là sự Từ bi trong Phật giáo.

Cốt lõi của đạo Phật là Từ bi và Trí tuệ. Khi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đạt được Giác ngộ, quyết tâm và phát nguyện đầu tiên của ngài chính là lòng Từ bi. Ngài quyết định thuyết giảng cho chúng ta "*Con đường đưa đến chấm dứt khổ đau*" (tức là Đạo đế, điều thứ tư trong Tứ diệu đế).

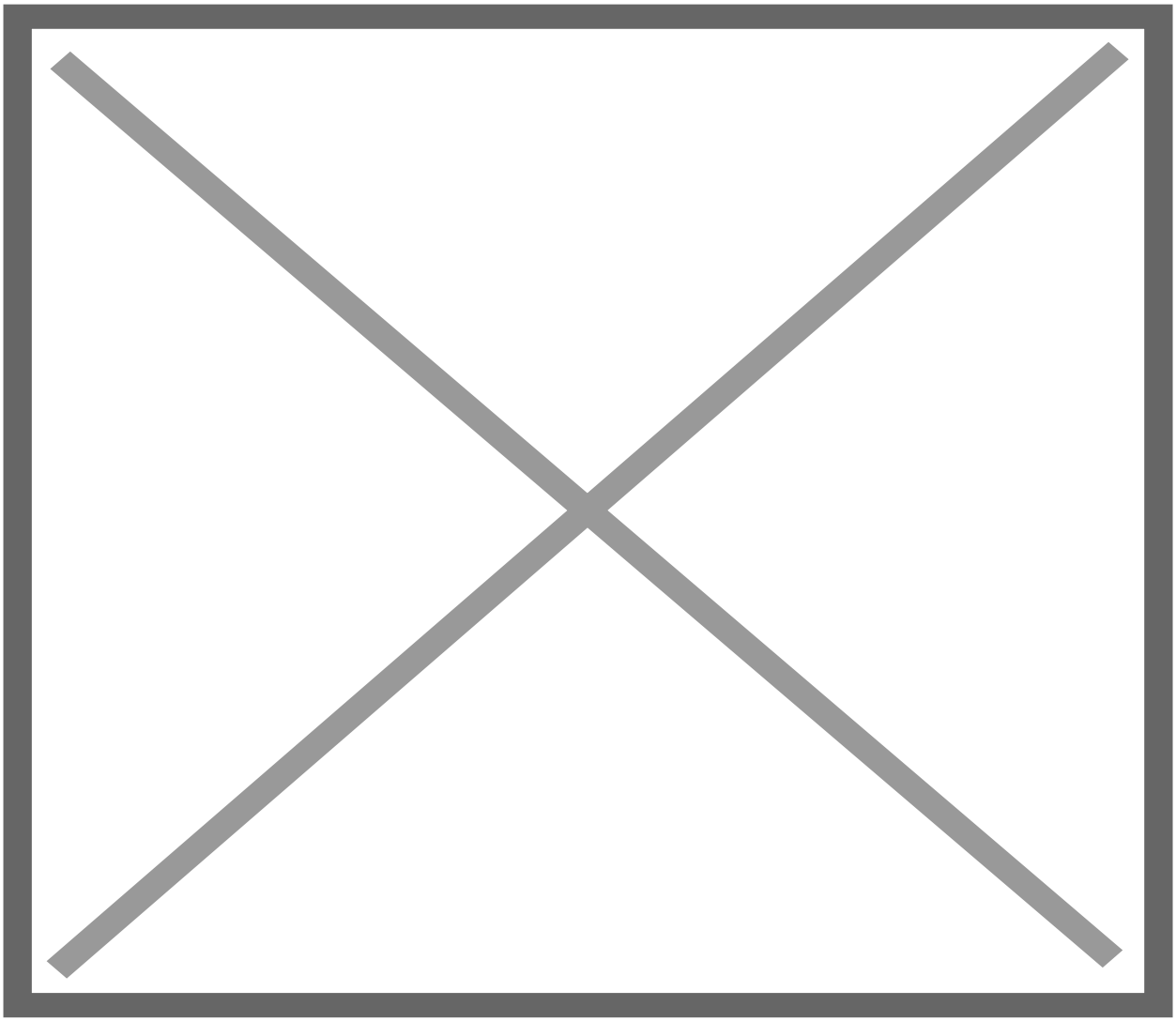
Đối với các trường phái Phật giáo Nguyên thủy, chẳng hạn như Phật giáo Theravada, Từ bi chứng thực và bảo đảm hành giả là một "*đệ tử đích thực*" của Phật, một "*người con*" của Phật, một người biết giữ gìn giới luật, biết trau dồi một tâm thức tích cực bằng Bốn Phạm Trú (còn gọi là Tứ Vô lượng tâm) trong Kinh Pháp Cú:



Đức Phật biểu lộ và thể hiện tâm từ bi vô lượng khi Ngài đến với thế giới này. Cuộc đời Ngài là tấm gương lớn về tâm hạnh từ bi. Hầu hết các tài liệu được truyền lại đến nay đều cho thấy ở độ tuổi niên thiếu Ngài đã biểu lộ tấm lòng đầy nhân ái và trắc ẩn đối với khổ đau hiện diện trong cuộc đời. Lòng thương người thương vật, tính ôn hòa trầm tư bộc lộ rất sớm trong vị hoàng tử trẻ Siddhattha bấy giờ.

Truyền thuyết nói về quang cảnh lễ hạ điền hàng năm theo truyền thống của vương tộc Sakya cho biết vị hoàng tử nhỏ không vui khi trông thấy cảnh tượng các sinh vật bé nhỏ quằn quại trong đau thương bởi lưỡi cày của những người nông phu trong buổi lễ xuống đồng.

Bởi vậy, thay vì nô đùa tung tăng như bao cậu trẻ khác trong buổi hội đông vui, Siddhattha lặng lẽ tìm đến gốc cây quả hồng trên gò vắng ngồi trầm tư một mình. Tài liệu Đại kinh Saccaka, Trung bộ, ghi nhận sự kiện này, nói rằng vị thái tử trẻ nhanh chóng đạt được trạng thái an tịnh sơ thiền lúc ngồi trầm tư một mình vào dịp lễ hạ điền.



Liên hệ với hạnh Bồ Tát trong đạo Phật, hạnh Bồ Tát mang ý nghĩa về lòng từ bi và hành động nhân từ của người tu hành phật pháp. Hạnh bồ tát không chỉ là việc chấp nhận và tha thứ cho mọi người mà còn bao gồm việc giúp đỡ, hỗ trợ và chia sẻ yêu thương với mọi chúng sinh.

Nguyên lý căn bản của hạnh bồ tát là "*chỉ cần muốn giúp đỡ, không cần biết người đó có xứng đáng hay không*." Điều này thể hiện tinh thần không đánh giá, không phân biệt tính xấu hay tính tốt của người khác mà rộng lượng, từ bi và luôn nương theo lời dạy của đức Phật. Hạnh bồ tát giúp con người tìm thấy sự an lạc trong việc phục vụ và chia sẻ tâm bồ tát cho mọi người.

Không ngẫu nhiên mà Bố thí lại đứng đầu trong hạnh Bồ tát (bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ). Bố thí là sự sẵn sàng cống hiến những gì cần thiết cho người khác. Giúp ta khắc phục tâm tham ái, nỗi khốn khổ vốn là những tâm trạng bất hạnh, khiến cho vấn đề sầu não, phiền muộn cứ tái diễn. Giúp đỡ người khác trong lúc khó khăn cũng là cách gieo hạt giống tốt lành lương thiện cho chính mình.

Bố thí trong hạnh Bồ Tát đề cao lòng từ bi, thể hiện lòng hảo tâm đặt lợi ích của người khác lên trên lợi ích cá nhân, giúp đỡ người khác mà không cần nhận lại sự trả ơn. Người sống có lòng từ bi sẽ đem lại hạnh phúc, niềm vui và bình an cho chính mình và người xung quanh, cũng như tạo ra sự lan tỏa tiếp tục của lòng từ bi và lòng nhân ái trong xã hội.

Với tinh thần hạnh bồ tát, chúng ta trở nên nhân từ, tử tế và sẵn lòng giúp đỡ mọi người trong cộng đồng mà không đặt lợi ích cá nhân là yếu tố hàng đầu. Đó chính là con đường dẫn đến sự giác ngộ và hạnh phúc thật sự trong cuộc sống.

Tác giả: **Liên Tịnh** *** TÀI LIỆU THAM KHẢO (1) Tạp chí Nghiên cứu Phật học: https://tapchinghiencuuphathoc.vn/bo-tat-va-y-nghia-bo-tat-hanh-trong-phat-giao.html (2) Thư viện hoa sen: https://thuvienhoasen.org/a4035/phat-huy-long-tu-bi (3) VTCNews: 3 người hy sinh cứu đồng bào ở Hà Giang: Tận cùng của lòng vị tha (vtcnews.vn)