

Tu tâm để báo ân là con đường cao quý

ISSN: 2734-9195 09:05 23/07/2026

Báo ân cao quý nhất chính là sống sao cho xứng đáng với những ân nghĩa ấy: biết tu sửa chính mình, biết yêu thương con người, biết phụng sự cuộc đời và đem ánh sáng thiện lành tiếp tục trao truyền đến những người chung quanh.

Tu tập giúp chúng ta khơi dậy nguồn tâm lực hướng thượng, rồi đem nguồn năng lượng thiện lành ấy lan tỏa đến muôn loài chúng sinh.

Nếu không biết tu tập và **chuyển hóa**, tâm chúng ta rất dễ tương ứng với tham - sân - si, ba độc căn bản dẫn con người đến những nẻo đường đau khổ. Ngược lại, chỉ cần thành tâm tu học, tâm ta sẽ từng bước hướng về giới - định - tuệ trong phật pháp.

Một bên là ánh sáng, một bên là bóng tối.

Trong thế giới này, chỉ cần còn một người nhận ra sự quý báu của Tam bảo - Phật, Pháp và Tăng - đồng thời phát tâm tu tập, thì ánh sáng của chính pháp vẫn còn hiện hữu giữa nhân gian. Huống chi hôm nay, có biết bao người đang cùng nhau tinh tấn tu hành trong suốt bảy ngày, cùng vun bồi thiện căn, nuôi dưỡng lòng từ và thắp sáng **niềm tin** nơi cuộc đời.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Theo lời Phật dạy, có bốn ân lớn mà mỗi người cần ghi nhớ, tri ân và báo đáp:

Ân Tam bảo

Ân quốc gia

Ân cha mẹ

Ân chúng sinh

Ân Tam Bảo

Ân đức của Tam bảo thật sâu rộng, chúng ta khó có thể báo đáp cho trọn vẹn. Hơn nữa, Tam bảo vốn không cần chúng ta phải đền đáp.

Người học Phật lấy tâm báo ân làm động lực tu hành, nhờ có đức Phật chỉ đường, nhờ có giáo pháp soi sáng và nhờ có chư Tăng truyền trì chính pháp, chúng ta mới biết đâu là con đường đưa đến an vui, giải thoát; đâu là nguyên nhân của khổ đau và phương pháp chuyển hóa khổ đau.

Báo ân Tam bảo không chỉ nằm ở lời tán thán hay sự cúng dường bên ngoài, mà quan trọng hơn hết là biết đem giáo pháp ứng dụng vào đời sống, chuyển hóa thân tâm, xa lìa điều ác, siêng làm việc lành và giữ gìn tâm ý thanh tịnh.

Khi một người sống đúng với lời Phật dạy, ánh sáng Tam bảo sẽ được tiếp nối trong cuộc đời.

Ân quốc gia

Ngày nay, chúng ta có thể an cư lạc nghiệp, yên ổn làm ăn và tự do tu học, tất cả đều nương nhờ vào sự che chở của quốc gia, sự gìn giữ của biết bao thế hệ và công sức đóng góp của toàn thể cộng đồng.

Nếu đất nước không ổn định, xã hội rơi vào loạn lạc, thì làm sao mỗi người có thể sống những ngày tháng bình an?

Bởi vậy, người con Phật luôn mong cho nhân dân biết sống ngay thẳng, không làm điều gian dối, không vi phạm pháp luật, không gây chia rẽ hay bất an trong xã hội; đồng thời nguyện cho đất nước không bị ngoại bang xâm lấn, chủ quyền được vững bền, non sông luôn thanh bình.

Chúng ta cũng cầu nguyện cho quốc gia có những bậc lãnh đạo hiền minh, biết lấy lợi ích của nhân dân làm trọng; người dân được khỏe mạnh, đời sống ấm no; xã hội ổn định, kỷ cương được gìn giữ, tình người ngày càng sâu đậm.

Người học Phật có thể dùng công phu tu tập, tâm từ bi và năng lực cầu nguyện để hồi hướng cho quốc gia được mưa thuận gió hòa, quốc thái dân an.

Nhưng báo ân quốc gia không chỉ dừng lại ở lời cầu nguyện. Mỗi người còn phải sống có trách nhiệm, tuân thủ pháp luật, giữ gìn đạo đức, đóng góp cho cộng đồng và chung tay xây dựng xã hội hòa bình, nhân ái.

Đó chính là cách báo đáp ân quốc gia một cách thiết thực và chân thành.

Ân cha mẹ

Cha mẹ bao gồm cha mẹ trong đời hiện tại và cha mẹ trong vô lượng đời quá khứ.

Đối với cha mẹ nhiều đời, vì bị che lấp bởi vô minh và giới hạn của ký ức, chúng ta không thể nhận biết được. Nhưng trong đời hiện tại, dù một người không may sớm mất cha mẹ hay lớn lên trong hoàn cảnh thiếu vắng tình thân, thì sự hiện hữu của người ấy vẫn bắt đầu từ cha mẹ, rồi nhờ sự chăm sóc, nuôi dưỡng của nhiều người mà trưởng thành.

Vì thế, ân cha mẹ là ân sâu nặng mà mỗi người đều phải khắc ghi.

Thông thường, chỉ đến khi cha mẹ qua đời, nhiều người mới bàng hoàng hối tiếc rằng lúc cha mẹ còn sống, mình đã chưa kịp tận tâm chăm sóc, chưa làm tròn đạo hiếu, chưa nói được những lời yêu thương và biết ơn.

Trong khi đó, những người biết nghĩ rằng cha mẹ ngày một tuổi cao, thời gian sum họp không còn dài, nên hết lòng kính yêu, chăm sóc và phụng dưỡng khi cha mẹ còn hiện tiền, thật sự không nhiều.

Bởi vậy, trong những khóa tu báo ân vào tiết Thanh minh, ngoài việc tụng kinh, niệm Phật và hồi hướng công đức cầu siêu cho cha mẹ, thân bằng quyến thuộc trong nhiều đời quá khứ, chúng ta còn phải chí thành cầu nguyện cho cha mẹ hiện đời được thân tâm an lạc, sức khỏe dồi dào và phước thọ tăng trưởng.

Chúng ta có thể nương vào oai lực Tam bảo cùng sức mạnh thanh tịnh của đại chúng cộng tu để cầu phúc cho cha mẹ. Khi nhiều người cùng nhất tâm tu tập, năng lực thiện lành được hội tụ và lan tỏa rộng lớn.

Sự tu tập đơn độc của một cá nhân giống như một sợi chỉ mảnh, rất dễ bị kéo đứt. Nhưng khi nhiều sợi chỉ được kết lại, chúng sẽ trở thành một sợi dây bền chắc, có thể nâng đỡ và chuyên chở những vật nặng.

Cũng vậy, khi nhiều người cùng tu tập trong sự hòa hợp, thanh tịnh và chân thành, mỗi người đều được nâng đỡ bởi tâm lực của toàn thể đại chúng. Công đức vì thế càng thêm sâu dày, sự hồi hướng cũng càng thêm thù thắng.

Do đó, muốn báo đáp ân cha mẹ, ngoài việc hiếu kính và phụng dưỡng trong đời sống hằng ngày, chúng ta còn nên tham gia cộng tu, làm việc thiện và đem mọi công đức lành hồi hướng đến cha mẹ hiện đời cùng cha mẹ nhiều đời quá khứ.

Ân chúng sinh

“Chúng sinh” là những ai?

Đó có thể là con cái, người thân, bạn bè, đồng nghiệp, cấp trên, thuộc cấp, người quen hay người xa lạ. Thậm chí, những người từng làm ta buồn phiền, những oan gia trái chủ hay những người có quan điểm khác biệt với ta cũng đều thuộc về chúng sinh mà ta cần học cách thấu hiểu và tri ân.

Phàm những ai từng giúp đỡ, nâng đỡ hay tạo điều kiện cho chúng ta trong hành trình sống đều là những người mà chúng ta cần ghi nhớ ân nghĩa.

Chúng ta thường nghe nói đến hai chữ “quý nhân”. Nhưng quý nhân không nhất thiết phải là người có địa vị cao sang hay quyền thế lớn lao.

Chỉ cần có một người từng giúp ta vượt qua khó khăn, trao cho ta một lời khuyên đúng lúc, mở ra cho ta một hướng đi mới hoặc khiến cuộc đời ta nhờ đó

mà thay đổi theo chiều hướng tốt đẹp, thì người ấy chính là quý nhân của ta.

Vì vậy, muốn báo đáp ân chúng sinh, trước hết chúng ta phải tập nhìn mọi người bằng ánh mắt biết ơn, xem tất cả những người đã góp phần làm nên đời sống của mình đều là ân nhân.

Hãy thử nhìn lại từ thuở ấu thơ cho đến khi trưởng thành, chúng ta đã nhận được ân huệ của biết bao người.

Một bát cơm ta ăn là kết tinh công sức của người gieo mạ, người cày ruộng, người thu hoạch, người vận chuyển, người buôn bán và người nấu nướng. Một bộ quần áo ta mặc cũng trải qua bàn tay của người trồng nguyên liệu, người dệt vải, người thiết kế, người may và người phân phối.

Mọi vật chúng ta sử dụng hằng ngày đều chứa đựng trong đó mồ hôi, trí tuệ và sự đóng góp của vô số con người.

Phật pháp dạy rằng mọi sự vật, hiện tượng đều do nhân duyên hòa hợp mà thành. Không có một thành quả nào hoàn toàn do riêng một cá nhân tạo nên. Khả năng đóng góp của mỗi người dù đáng quý nhưng vẫn vô cùng hữu hạn.

Bởi vậy, sau khi dùng cơm tại tự viện, đại chúng thường khởi tâm biết ơn các thí chủ đã phát tâm cúng dường, đồng thời thành tâm chúc phúc cho họ được sở cầu như nguyện, phước lành tăng trưởng.

Còn người cư sĩ sống tại gia có nhận ân của thí chủ hay không?

Có người cho rằng mọi thứ mình có đều do chính mình lao động, kiếm tiền rồi mua về, nên không mang ơn ai. Nhưng thật ra, xã hội loài người vốn là một mạng lưới tương trợ và nương tựa lẫn nhau.

Dù chúng ta dùng tiền của mình để mua một món đồ, vẫn cần có người sản xuất, vận chuyển và đem món đồ ấy đến nơi ta đang sống. Nếu không có sự đóng góp của người khác, thì dù có tiền trong tay, chúng ta cũng không thể tự mình tạo ra tất cả những điều cần thiết cho cuộc sống.

Vì thế, đối với bất cứ điều gì mình đang được thọ hưởng, chúng ta đều cần nuôi dưỡng tâm biết ơn.

Nếu mỗi người đều biết trân trọng những gì mình nhận được, biết nhớ đến công sức của người khác và sống bằng tấm lòng tri ân, thì thế gian này sẽ có thêm rất nhiều người thiện lành; mỗi người đều có thể trở thành một vị Bồ-tát giữa đời thường.

Khi báo đáp ân chúng sinh, trong mắt chúng ta sẽ không còn ai hoàn toàn là kẻ thù hay người xấu.

Trên đời có những hành vi sai trái, nhưng không nên vì một lỗi lầm mà vĩnh viễn kết luận một con người là xấu ác. Một người từng làm điều sai, nếu biết ăn năn, sửa đổi và không tái phạm, thì vẫn có thể trở thành người tốt.

Phật pháp không tuyệt vọng về bất kỳ một con người nào, bởi trong mỗi chúng sinh đều có khả năng tỉnh thức, chuyển hóa và hướng thiện.

Chính vì thế, người học Phật tập nhìn tất cả chúng sinh bằng lòng từ bi, sự bao dung và tâm biết ơn. Những người thương yêu ta giúp ta cảm nhận được tình người; những người làm ta tổn thương lại giúp ta học cách nhẫn nhịn, tha thứ và trưởng thành.

Thuận duyên hay nghịch duyên, nếu biết tiếp nhận bằng trí tuệ, đều có thể trở thành trợ duyên trên con đường tu học.

Tu tập - con đường báo ân sâu xa nhất

Tri ân không chỉ là một ý niệm đẹp trong tâm, mà cần được thể hiện bằng lời nói, hành động và cách sống hằng ngày.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Báo ân Tam bảo là tinh tấn tu học và hộ trì chính pháp.

Báo ân quốc gia là sống có trách nhiệm, tuân thủ pháp luật, đóng góp cho cộng đồng và xây dựng hòa bình.

Báo ân cha mẹ là kính yêu, phụng dưỡng khi cha mẹ còn hiện tiền, đồng thời tu tạo phước lành để hồi hướng khi cha mẹ đã qua đời.

Báo ân chúng sinh là biết sống hòa hợp, giúp đỡ mọi người, không nuôi dưỡng oán hận và luôn trân trọng những nhân duyên đã góp phần làm nên cuộc đời mình.

Tu tập chân chính giúp con người chuyển hóa tham lam thành rộng lượng, sân hận thành từ bi, mê lầm thành trí tuệ và ích kỷ thành phụng sự.

Khi tâm được chuyển hóa, lời nói trở nên hiền hòa, hành động trở nên thiện lành và cuộc đời cũng theo đó mà trở nên có ý nghĩa.

Bởi vậy, tu tâm không phải là xa rời cuộc sống, mà chính là trở về sống trọn vẹn với những ân nghĩa đang hiện hữu quanh mình.

Giữa cuộc đời nhiều biến động, người biết tri ân sẽ không cảm thấy cô độc; người biết báo ân sẽ không sống hoài phí; người biết tu tâm sẽ có thể biến từng ngày bình thường thành một hành trình gieo trồng phước lành.

Có lẽ, báo ân cao quý nhất không phải là trả lại những gì mình đã nhận, bởi có những ân tình sâu nặng đến mức suốt một đời cũng không thể đáp đền đầy đủ.

Báo ân cao quý nhất chính là sống sao cho xứng đáng với những ân nghĩa ấy: biết tu sửa chính mình, biết yêu thương con người, biết phụng sự cuộc đời và đem ánh sáng thiện lành tiếp tục trao truyền đến những người chung quanh.

Thích Vân Phong