

SỐNG



LÀNH MẠNH, KHOAN DUNG

Trần Vũ

THEO TƯ TƯỞNG PHẬT GIÁO

Tóm tắt vấn đề: Phật giáo xây dựng hệ thống đạo đức trên cơ sở hệ thống giáo lý, đó là mối quan hệ giữa giới, định, tuệ để đưa đến giải thoát. Trong đó, giới có vai trò làm nền tảng cho việc giải thoát. Đạo đức Phật giáo bao gồm các giới cùng các chuẩn mực và các phạm trù có liên quan chặt chẽ với nhau để tạo nên mẫu người đạo đức biết Từ - Bi - Hỷ - Xả, vô ngã, vị tha. Và khi con người biết tuân thủ giới luật thì sẽ có đời sống an vui...

TƯ TƯỞNG PHẬT GIÁO VỀ SỐNG KHOAN DUNG

Phật giáo chủ trương đem tình yêu thương đến với mọi người. Từ - Bi là phạm trù thuộc tứ vô lượng tâm, bao gồm: Từ - Bi - Hỷ - Xả. Tâm từ là tình thương bao la, không giới hạn; đem lại hạnh phúc cho mọi người, mọi loài, cứu khổ, cứu nạn cho chúng sinh mà quên đi những lợi ích của bản thân. Tâm bi là thương xót vô lượng, vô biên nhưng không bi lụy, vì thế trở thành động lực cho việc cứu khổ, cứu nạn. Đây cũng là đức tính giúp cho con người sống cao thượng hơn, gần gũi hơn. Tâm hỷ là sống vui vẻ, bất kể thất bại, nghịch cảnh, vui với thành công của người khác là vô lượng vô biên. Tâm xả là đem hết sức mình để cứu người, giúp người không mong bù đắp, là tinh thần hy sinh vì tha nhân. Tâm từ và tâm bi là tiền đề, khởi đầu cho tâm hỷ, tâm xả.

Sự rung động, lòng trắc ẩn, cao thượng hướng về nỗi đau của người khác sẽ định hướng cho con người trong lý trí, hành động, sẵn sàng quên mình vì mọi người. Xây dựng tứ vô lượng tâm, Phật giáo muốn nhấn mạnh vào cái tâm của con người, đó là đạo đức, lòng người, trí tuệ. Cái tâm của con người nằm trong mối quan hệ biện chứng với xã hội. Do đó, khi nói đến đạo đức của Phật giáo, người ta thường nói đến Từ - Bi - Hỷ - Xả, vô ngã, vị tha, cho nên tứ vô lượng tâm vừa là cái thiện hoàn chỉnh, vừa là lòng khoan dung rộng lớn của Phật giáo.

Phật giáo luôn lấy Từ và Bi song hành cùng Trí tuệ, như thể đôi cánh của một con chim. Trí tuệ là nhận ra chân lý cuộc đời, làm cho tâm tự tại, giải thoát khỏi trói buộc, ám ảnh và kiến chấp sai lầm. Nếu không lấy tâm Từ và tâm Bi làm đầu thì thật khó hy vọng đạt đến

Trí tuệ. Cũng thế, Trí tuệ và Từ bi luôn luôn có sự tương quan. Phải có lòng vị tha, sự khoan dung và hiểu biết cảm thông thì mới thực hành được tâm Từ bi, mới đạt đến sự giải thoát trong tâm hồn.

Từ và Bi là năng lượng bên trong chúng ta có khả năng giúp ta vượt thoát sợ hãi và căm ghét, giúp chữa lành tâm hồn đã bị thương tật. Những lời dạy của Đức Phật về điều phục sân hận bằng tình thương, rũ bỏ oán thù là liều thuốc giải độc hữu hiệu cho tâm sân, hận, thù oán... khởi lên trong mỗi chúng ta.

Sự tha thứ cho người khác chính là tạo phúc cho chính mình. Tha thứ cho người khác thể hiện cảnh giới của một người có tu dưỡng, cũng như biển lớn có thể dung nạp trăm sông nghìn suối. Tha thứ cho người khác không khó, cái khó chính là buông bỏ nhân tâm thù hận, buông bỏ cái tôi trong lòng mình. Dù cho trước mặt có là danh sơn, thắng địa, mỹ diệu tốt cùng thì đối với một người mà trong lòng luôn chất chứa những sai lầm của người khác thì cũng như nơi điều tàn u tối. Còn nếu như có thể chỉ nhớ đến ưu điểm, nhớ đến điều tốt đẹp của người khác, khi đó ta sẽ thấy rằng, đâu đâu cảnh cũng vui mừng, hoa thơm, chim hót, vạn vật xinh tươi.

TƯ TƯỞNG PHẬT GIÁO VỀ LỐI SỐNG LÀNH MẠNH

Khi đạt được chánh đẳng chánh giác, Đức Phật đã thuyết giảng sự thật về khổ, nguyên nhân của khổ, trạng thái sau khi diệt khổ và con đường dẫn đến diệt khổ trong “Tứ Diệu Đế”. Sau đó, Đức Phật giảng giải rằng trong cuộc đời mỗi



con người, khổ xuất hiện dưới rất nhiều dạng, như: sinh, lão, bệnh, tử... Và bệnh tật là một trong những cái khổ mà con người phải đối mặt trong cuộc đời. Theo đạo Phật, các loại bệnh là hậu quả của lối sống không lành mạnh, chia làm hai dạng tâm bệnh và thân bệnh, với 32 dạng bệnh về thân và 48 dạng bệnh về tâm.

Theo đạo Phật, cơ thể con người chứa đầy vật bất tịnh như: đờm, mật, máu, hủ, cấu uế... Những loại thân bệnh gây ra bởi sự mất cân bằng trong bài tiết của mật, đờm, hơi thở,... là hậu quả của lối sống không lành mạnh. Còn tâm bệnh bộc phát khi một người trở thành nô lệ của những ý định xấu xa, những điều cố hữu có trong tâm trí dưới dạng các yếu tố tâm lý trái đạo đức, gồm: tham lam, ác ý và ngu dốt. Đó là những gốc rễ sai trái, tạo động lực bộc phát cho ham

muốn dục vọng. Khi những ham muốn này không được thỏa mãn, con người sẽ chịu đau khổ của các loại thân bệnh và tâm bệnh. Hậu quả là người ấy không chỉ gây hại cho bản thân mà còn những thành viên khác trong xã hội.

Ví như căn bệnh HIV/AIDS, những ai đam mê dục vọng vô độ là một trong những người có nguy cơ cao nhất bị lây nhiễm căn bệnh này. Con người chìm đắm vào các mối quan hệ nhục dục vô độ để thỏa mãn ham muốn dục vọng cá nhân. Người nhiễm bệnh này không những bản thân phải chịu khổ mà còn lây bệnh cho bất kỳ ai phôi ngấu với mình. Bằng cách kiềm chế bản thân không có các hành vi tình dục sai trái, không dính dáng đến các chất gây nghiện như lời dạy của Đức Phật, con người có thể phòng ngừa những căn bệnh thuộc loại này.



Để đối trị với những loại bệnh hu lậu, Đức Phật hướng dẫn mọi người một lối sống giúp khỏe mạnh và bình an. Đức Phật còn thấy rõ hầu hết con người chịu nhiều nỗi thống khổ là do tâm luôn bị ô nhiễm, vẩn đục. Do vậy, Đức Phật luôn nhấn mạnh vào việc chữa trị tâm bệnh chứ không phải là thân bệnh. Vì theo Ngài, tâm trí con người có ảnh hưởng to lớn và sâu sắc tới tình trạng của cơ thể. Nếu ta dung túng những ý nghĩ dẫn tới hành động xấu xa và những suy nghĩ thiếu lành mạnh, tâm thức có thể gây họa lớn, thậm chí có thể sát sinh, nhưng tâm thức cũng có khả năng chữa lành thân bệnh.

Khi tập trung vào những ý nghĩ đúng đắn cùng với sự thông hiểu sâu sắc, tâm thức có thể tạo ra những hiệu ứng tích cực khó tin. Tâm thức không chỉ gây ra bệnh, mà còn có thể chữa lành bệnh. Trên thực tế, tâm thức vừa là bạn vừa là kẻ thù. Khi bị dẫn sai đường, nó có thể gây họa cho ta như một kẻ thù đáng sợ. Khi được dẫn dắt đúng đắn, tâm trí cho ta bao lợi ích như một người bạn tốt vậy.

Đức Phật luôn yêu cầu mọi chúng sinh cần phải tịnh hóa dòng tâm thức; Người đã kê đơn thuốc ngay thẳng dành cho những chúng sinh nào có mong ước khao khát diệt được hết mọi nỗi khổ đau phiền não. Chỉ cần thực hành chánh niệm tỉnh thức một cách đúng đắn là đủ giúp ta chữa cả hai loại thân bệnh và tâm bệnh; có thể nhổ bật gốc rễ những rối loạn gây ra từ nguồn gốc của tham lam, sân hận và vô minh, là những nguyên nhân sâu xa dẫn đến ham muốn dục vọng, ham muốn thành tựu và ham muốn được tự hoại diệt. Diệt trừ tận gốc rễ những ham muốn này, xóa bỏ hẳn khỏi tâm thức không những giúp ta tịnh hóa thân tâm mà còn mang đến sự giải thoát, khuây khỏa và bình an trong cuộc đời.

Để đạt đến giác ngộ và giải thoát, Phật giáo cho rằng điều đầu tiên phải giữ giới. Trong giới luật Phật giáo, ngũ giới có thể coi như là những chuẩn mực cơ bản của đạo đức, bên cạnh đó còn có thập thiện, giới luật của tỳ kheo, tỳ kheo ni... Ngũ giới có vị trí hết

sức quan trọng, nó được coi như là nấc thang ban đầu cho những ai tìm hiểu Phật giáo, bao gồm: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu.

Theo Phật giáo, đạo đức được thể hiện rõ nhất trong việc giữ giới. Việc giữ gìn giới luật trước hết nhằm phát huy bản tính thiện, diệt trừ tham, sân, si, là phương tiện giúp cho con người vượt qua u mê, bể khổ, luân hồi đem lại cho bản thân con người sự trong sạch, giải thoát. Thực hiện ngũ giới thực sự có ý nghĩa đối với mỗi con người, toàn xã hội. Đối với con người, ngũ giới giúp hoàn thiện trong tư tưởng, hành vi, nhân cách theo nhân sinh quan Phật giáo. Những giá trị mà ngũ giới đặt ra, một mặt ngăn ngừa mầm mống nguy hại đến tư cách đạo đức con người, mặt khác có tác dụng khích lệ những hành động tốt đẹp, tránh xa cái ác, hướng đến chân, thiện, mỹ. Đối với xã hội, ngũ giới có ý nghĩa thiết thực trong việc xác lập trật tự an ninh, bảo đảm nếp sống tiến bộ, lành mạnh, văn minh. Và đây còn là nền tảng luân lý đạo đức xã hội.

Tóm lại, lối sống lành mạnh, khoan dung chính là chìa khóa mở ra cánh cửa tươi sáng cho cuộc đời vô ngã, vô ưu. Con người muốn làm được điều đó phải luôn tu nhân tích đức, tránh xa lỗi lầm, đừng nghĩ rằng ác nhỏ mà làm, đừng vì lành nhỏ mà bỏ qua. Bởi trọn đời làm lành, e còn chưa đủ; một buổi làm dữ, dữ đã có dư. Thực hành hạnh Từ - Bi - Hỷ - Xả, giữ nghiêm ngũ giới để mang lại cuộc sống hạnh phúc cho bản thân và cộng đồng.