

## Lòng từ bi là "có sẵn"

ISSN: 2734-9195

21:05 14/08/2023

**Lòng từ bi** sẽ giúp người ta sống biết bao dung, biết cảm thông hơn trong thời cuộc. Con người sống mà không có lòng từ bi thì không khác nào một cơ thể di chuyển nhưng không có linh hồn.

Tác giả: **P.T.**

### Trong cuộc sống này, chúng ta dành cho nhau điều gì?

Dĩ nhiên rằng, một xã hội với những tốt xấu, tham ái vẫn diễn ra hằng ngày thì không thể tránh khỏi những tiêu cực và vấn nạn, nếu không có cái xấu thì người ta không gọi là cõi phàm trần, cõi trần tục nữa. Nhưng chính vì chúng ta đang sống trong cõi phàm trần nên hằng ngày vẫn có vô số điều không như ý diễn ra, có những điều chúng ta thấy tường tận trước mắt, có những cái tiềm ẩn sâu xa, nhưng nó sẽ để lại những hệ lụy vô cùng nhức nhối. Con người thường rơi vào "vùng trũng" tiêu cực hơn là đi lên điểm cao của cái tốt bởi cái xấu luôn dễ chiêu dụ con người, người ta ngã về cái xấu nhanh hơn, dễ hơn là rèn luyện tính tốt, suy nghĩ tích cực. Cái xấu thì biến hóa muôn màu, hấp dẫn và dễ chiêu dụ người đời sa ngã, mấy ai không tham danh, tham sắc, tham tiền tài, nhưng thực hành theo cái tốt thì được gì? Phải chăng là từ bỏ những tham ái, không màn lợi danh, không ưa ăn ngon mặc đẹp, không tham quyền cao chức trọng, không hơn thua cố chấp, là nhẫn nhịn trước mọi sóng gió, đàm tiếu của cuộc đời? Người không tốt thường lập thành phe nhóm, giương oai giễu võ, người tốt thì đứng cô độc một mình. Từ đó chúng ta thấy rằng: Hướng đến cái tốt là trăm nghìn điều khó nhưng ngã về cái xấu thì lại vô cùng dễ, nó như một cái bẫy ngọt ngào, lớn mạnh mà ai cũng muốn đắm chìm vào đó, đắm chìm rồi thì càng lún sâu và khó thoát trở ra. [caption id="attachment\_17448" align="aligncenter" width="800"]Tapchinghiencuuphathoc.vn Lòng Từ Bi Lòng từ bi sẽ giúp người ta sống biết bao dung, biết cảm thông hơn trong thời cuộc. Ảnh minh họa.[/caption] Con người sống trong xã hội sẽ được kiểm soát và chi phối bởi hai phạm vi, đó là phạm vi của pháp luật và phạm vi đạo giáo, theo

thống kê, hiện nay có khoảng 90% dân số Việt Nam theo tín ngưỡng Tôn giáo, điều này sẽ hướng hành vi con người đến sự hoàn thiện về nhân cách, đạo đức, xây dựng con người đến với chân - thiện - mỹ. Tuy nhiên, có những hành vi nằm ngoài quy định pháp luật và khi đó, Tôn giáo sẽ là tường thành bảo vệ con người không đi quá giới hạn cho phép về mặt đạo đức. Ví dụ con người có thể giết hại bất kỳ động vật nào để phục vụ cho mục đích ăn uống (ngoại trừ động vật nằm trong danh mục bảo tồn), con người có thể mặc nhiên dùng bia miệng để chỉ trích bất cứ điều gì họ không như ý, thậm chí hình thành nên những đám đông cuồng nộ, sẵn sàng chửi rủa, xúc phạm người khác theo phong trào mà không nghĩ đến những tổn thương người khác phải gánh chịu...những hành vi đó pháp luật chưa có quy định cụ thể để xử lý thành tội danh nhưng hành vi không lương thiện, gây ra đau đớn, tổn thương tinh thần, thể chất cho chúng sinh thì chắc chắn rằng hậu vận mà người ta nhận lại cũng không tốt đẹp. Trong đạo Phật, có nêu ra một trong số những điều bất thiện, đó là “khẩu nghiệp”, mà khẩu nghiệp ngày nay chúng ta thấy nhiều nhất là trên không gian mạng, nhiều người mắc phải và trở thành vấn nạn bởi nó gây ra những hậu quả khôn lường từ những lời mang tính “ác khẩu”, và nó càng nguy hiểm hơn khi được lôi kéo để hình thành một đám đông “quyền lực”, từ đó họ dựa vào nhau để công kích, thóa mạ, dọa dẫm và xúc phạm người khác một cách ồ ạt, đám đông càng nhiều người tham gia thì càng trở nên tự tin quá đà dẫn đến mất kiểm soát bởi ai cũng nương tựa vào nhau để tạo thành hiệu ứng sức mạnh và cho rằng không ai có thể dập tắt được họ, họ bị cuốn theo lối suy nghĩ, lời lẽ giống nhau bởi nếu làm khác đi, họ sẽ không thể tồn tại trong tập thể đó. Từ đó những tiêu cực dễ dàng sinh ra bởi sự dẫn dắt, thao túng của người thủ lĩnh. Như một quy luật, cái xấu thì thường kéo bè kết bè phá hoại trong khi cái tốt thường độc lập một mình, người thông tuệ sẽ ít khi phải dựa dẫm vào đám đông bởi họ có sự phân cấp và phi tập trung hóa, họ có quan điểm và chính kiến riêng mình và những suy nghĩ được tổng hợp theo lối tư duy đa dạng, phân tích từ nhiều khía cạnh và đưa ra những góc nhìn đa chiều, vì thế những người thông tuệ sẽ đứng trên lập trường của họ với những nhận định khách quan hơn là một đám đông được lôi kéo, dẫn dắt bởi một người hoặc nhóm người nào đó. Đám đông ngày càng núp bóng dưới nhiều nhân tướng khác nhau, mục đích cũng khác nhau nhưng nhìn chung, một đám đông ồ ạt, thiếu kiểm soát và bị dẫn dắt sẽ dẫn đến tiêu cực nhiều hơn là tích cực bởi họ thường dùng đám đông để đả kích, nói xấu, lên án người khác thay vì lan tỏa những điều tốt đẹp, họ sẵn sàng công kích và cuồng nộ với những ai nói lên quan điểm khác với họ. Chúng ta đã từng nghe câu chuyện một anh tài xế xe tải diu xe mất phanh xuống đèo Bảo Lộc năm 2016; người thanh niên hứng đỡ em bé rơi từ tầng 12 xuống đất, nhưng không có hội nhóm nào lập ra để tán dương, chỉ có những bài báo đơn thuần, sự khen ngợi độc lập ở mỗi cá nhân, tuy nhiên sự khen ngợi đó chưa bao lâu thì một nhóm người khác lại bắt đầu tìm ra những kẻ hở để vạch lá tìm sâu, để soi mói và cho rằng họ chưa thật

sự xứng đáng với lời ca ngợi, vậy là từ người hùng, họ lại bị một nhóm người vô chê bai, phản đối. Từ những điều đó, chúng ta thấy đa số con người thường có tâm lý bắt lỗi, đào bới để tìm ra cái sai, thích nhìn vào khuyết điểm nhiều hơn ưu điểm, thích tìm cái sai thay vì nhìn vào cái đẹp. Ngày nay, khi thời đại thông tin bùng nổ, bất cứ ai cũng có thể để lại những lời lẽ khiếm nhã, xúc phạm người khác trên mạng xã hội và từ đó, dễ dàng hình thành đám đông theo chiều hướng tiêu cực, họ tập hợp lại với nhau và xem việc nói xấu, chê bai người khác như một trò vui và dường như nó cứ diễn ra đi không có điểm dừng. Có một sự thật rằng, nếu đám đông phát huy được sức mạnh để lan tỏa điều tốt đẹp đến cộng đồng hoặc để giải quyết hiệu quả một vấn đề xã hội thì đó là điều nên khuyến khích, thế nhưng đa số ngày nay, “sự ôn hòa và tỉnh táo lại không nằm ở đám đông quá khích”, đa số hội nhóm được lập lên theo tính phong trào và tiềm ẩn bên trong là sự yếu đuối, dễ bị thao túng và dẫn dắt. Đám đông tiêu cực cần lôi kéo nhiều người theo mình để lấn áp người khác hoặc thể hiện sự bi quan, chán ghét điều gì đó. Vốn dĩ cái xấu khi đứng một mình sẽ không được chấp nhận nên thường phải dựa dẫm vào nhau để tạo thành hiệu ứng đám đông, tạo sức mạnh để “biến cái sai thành cái đúng”, để “trù dập” và thao túng tâm lý người khác.

## **Cuộc sống cần lan tỏa điều tích cực**

Khi con người là một thành tố trong xã hội thì ít nhiều cũng sẽ chịu tác động từ những biến đổi bên ngoài, những biến đổi đó xuất phát từ nhiều nguyên nhân và người ta thường cảm thấy cuộc sống quanh mình nhiều bất an, hỗn tạp, nó khiến cho con người rơi vào cảm giác mệt mỏi, đôi khi căng thẳng và bế tắc. Nguyên nhân đó xuất phát từ đâu? Nhiều người nói rằng “sự vất vả trong công việc, trong lao động nó không mệt tâm trí bằng miệng lưỡi con người” và dường như điều này là đúng. Bởi cho dù môi trường làm việc có vất vả đến đâu nhưng nếu đồng nghiệp biết yêu thương nhau, biết thấu cảm cho nhau và biết giúp đỡ nhau thì người ta cũng sẽ dễ dàng vượt qua mọi khó khăn về mặt lương bổng, cơ sở vật chất, địa lý..., nhưng chúng ta thấy đã có nhiều người phải bỏ nghề, bỏ việc, thay đổi môi trường bởi những yếu tố liên quan đến “tính cách con người”, nếu một tập thể không mang lại cho họ niềm vui, sự phấn khởi để cống hiến thì người ta không thể nào tồn tại được. Con người đang phải chịu quá nhiều áp lực vô hình từ “lời nói, thái độ” của người khác. Câu chuyện về một cô từng là Kế toán trưởng của một công ty lớn, với mức lương gần 30 triệu/tháng nhưng cô lại bỏ nghề và đến giữ trẻ trong một trại trẻ mồ côi tư thục, bởi công việc hiện tại có thể giúp cô tìm thấy niềm vui và sự an yên dù lương thấp. Qua đó, cho chúng ta thấy rằng dù phải lao động tay chân nhưng tinh thần thoải mái thì cuộc sống vẫn trở nên tích cực. Trước sự dịch chuyển của xã hội ngày càng trở nên nhanh chóng và áp lực đã hiện lên một bức màn tích cực lẫn tiêu cực,

đó là con người ngày càng năng động, khoa học công nghệ phát triển giúp con người tiếp cận nhiều kiến thức hơn trên thế giới phẳng nhưng song song đó, “quá nhiều áp lực ngoài cuộc sống khiến người ta mệt mỏi”, có nhiều người muốn tìm đến sự an yên, có người lại trở nên hần học và cau có, trầm cảm và stress, họ có thể ném những điều khó chịu trong lòng mình vào người khác để giải tỏa sự bức dọc. Những áp lực, đàm tiếu cũng là nguyên nhân khiến con người trở nên rụt rè, mất phương hướng và tìm đến đám đông để có cảm giác “đồng cảm”, từ đó những hội nhóm mọc lên với nội dung tiêu cực như “Hội ghét cha mẹ”, “Hội đi bụi”, “Hội antifan” thu hút hàng nghìn hoặc hàng trăm nghìn lượt người tham gia. Khi tham gia vào những hội nhóm này, họ càng bộc lộ những yếu điểm bản thân và không tìm ra được hướng giải quyết tích cực, ngược lại chỉ lây lan cảm xúc, ngôn từ tiêu cực cho nhau, thậm chí có những lời nói vi phạm pháp luật. Để có thể hướng con người ra khỏi những cảm xúc tiêu cực, hành động cực đoan gây nguy hại cho mình và cho người khác thì trước tiên, con người phải giữ được sự tỉnh táo, phải thoát khỏi vũng lầy của sự yếu đuối, vô minh, loại bỏ tính bảo thủ và quan trọng nhất là phải tự mình điều chỉnh cho mình thoát khỏi sự tham-sân-hận. Việc điều chỉnh và giải tỏa tính “tham-sân-si” của con người, trước tiên là làm lợi cho chính mình bởi không ai có thể cảm thấy cuộc sống an vui khi mang trong lòng mình sự chấp thủ, toan tính hơn thua, không ai có thể hạnh phúc khi trong lòng luôn hận thù oán trách. Có buông xả được thì cuộc sống mới trở nên thanh thản, từ đó mọi gút mắc sẽ được tháo gỡ. Ai cũng có những vết thương trong cuộc đời mình, vết thương do mình tự gây ra hoặc người khác gây ra nhưng ai cũng mong sẽ có một bàn tay xoa dịu vết thương đó cho mình. Ai cũng mong mình được người khác yêu thương, được người khác đối đãi nhẹ nhàng nhưng lại thích cào cấu vào thân tâm người khác, thích ném vào đời người khác những viên đá bởi con người thường có thói quen “thấy tính tốt ở mình, thấy tính xấu ở người”. Thế nên dù có là một người theo đạo Phật hay không, điều quan trọng nhất ở mỗi người vẫn là “thực tập được lòng từ bi”, lòng từ bi sẽ giúp người ta sống biết bao dung, biết cảm thông hơn trong thời cuộc. Con người sống mà không có lòng từ bi thì không khác nào một cơ thể di chuyển nhưng không có linh hồn, chúng ta nghĩ gì khi trong xã hội chỉ toàn những người cay nghiệt và cuồng nộ, chỉ biết xâu xé, làm khổ lẫn nhau mà không tồn tại một chút nào lòng từ bi, độ lượng? Liệu chúng ta có thể sống ở một xã hội như thế hay không? Bất cứ ai cũng sẽ có những sai lầm và bất kỳ chúng sinh nào cũng mong được sống hạnh phúc an yên, thế nên chúng ta mang **lòng từ bi** đến cho chúng sinh cũng là mở cho chính ta một cánh cửa an lạc hạnh lành. Độ lượng với người cũng là tạo phúc cho mình, thấu cảm cho người cũng là thấu cảm cho mình, thương người cũng là thương mình. Dù cuộc sống có vất vả hơn bao nhiêu lần đi nữa thì cũng không thể nào mất đi tính nhân văn, một robot có thể thay thế con người nhiều việc nhưng không thể thay thế tình thương và cảm xúc của con người, thế nên

chúng ta đừng biến mình thành robot chỉ biết sống vô cảm trong xã hội. Một xã hội bình yên là khi lan tỏa được những điều tốt đẹp đến với cộng đồng, là khi con người biết tha thứ những lỗi lầm, khuyết điểm nhỏ nhặt của nhau, đừng làm đau khổ, thương tổn ai đó chỉ vì lòng hẹp hòi. Sự sai lầm của con người không thể định vị ở thời điểm nào, có khi hôm nay chúng ta đúng, ngày mai chúng ta sai, thế nên đừng đưa ra quá nhiều lý do để không thể cảm thông, tha thứ cho người khác, đừng mang “chuyện bé xé ra to” để thỏa lòng thù hận. Chúng ta dễ với người thì cuộc đời sẽ dễ với chúng ta. Một đứa trẻ khuyết tật, nó cần những lời ngợi khen để có thể lạc quan vượt qua khiếm khuyết bản thân mà sống, nó không thể sống với lời mỉa mai, miệt thị của con người. **Lòng từ bi** luôn là điều cần thiết ở thời điểm khủng hoảng nhất, khi chiến tranh, khi xung đột chính trị hay xung đột cảm xúc. Lòng từ bi có thể gạt bỏ những tâm tối vô minh, để con người đừng mãi trôi lăn trên nghiệp ác của mình. Con người chỉ có thể sống khi có tình yêu thương, sự thấu cảm và lan tỏa điều tốt đẹp đó đến với mọi người chứ không thể sống trong một xã hội ngập tràn sự nhỏ nhen, ích kỷ. Để những điều tốt đẹp được lan tỏa thì những vấn nạn, những điều tiêu cực cần được loại bỏ hoặc tiêu trừ, muốn vậy thì mỗi người phải tự đoạn diệt những “con sâu gặm nhấm” trong chính mình, hãy loại bỏ những con sâu đang đục khoét thân tâm để tưới tắm bình yên, nuôi dưỡng thiện lành. Xã hội và cộng đồng cũng cần có phương pháp tiếp cận và giáo dục, tuyên truyền điều tích cực đến cho các bạn trẻ. Khi đã loại bỏ được những sân hận, người ta sẽ thấy mình không còn lệ thuộc vào khái niệm tốt-xấu của bản thân ai bởi sự từ bi - trí tuệ mà con người được khai thông, nuôi dưỡng chính là nguồn năng lượng để giúp họ sống an vui và mang lại niềm an vui cho người khác! Tác giả: **P.T.**