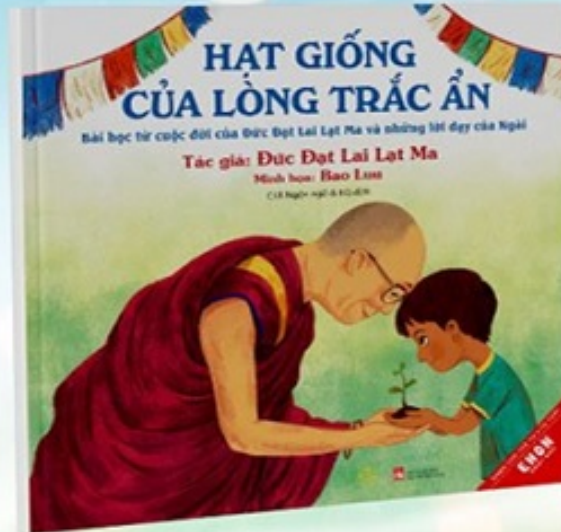
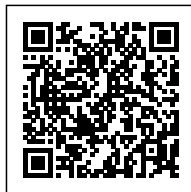


## HẠT GIỐNG CỦA LÒNG TRẮC ẨN



*Hạt giống của lòng trắc ẩn sẽ nảy mầm  
nhờ tình yêu thương*



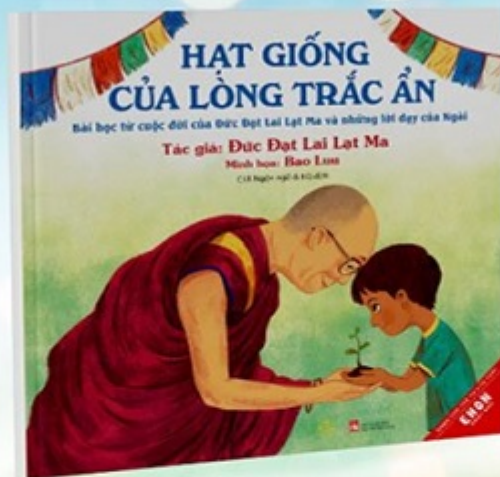
Tác giả: **Chân Mây**  
Chùa Long Hưng, Phương Trạch, Vĩnh Ngọc, Đông Anh, Hà Nội

Mỗi cuộc đời là mỗi câu chuyện...

Mỗi con đường lại mở ra những phương trời mới...

Mỗi hạt giống tình thương được gieo xuống đất sẽ ươm mầm cho bao thế hệ và kết nối tình thương đến muôn phương.

Sống trên đời ai cũng cần có tình thương, ấy thế mà không phải ai cũng được sống trong tình thương và biết trao tặng tình thương đến cho người khác. Trong thời gian gần đây việc các thanh thiếu niên, các em nhỏ và người cao tuổi thường sống trong nỗi cô đơn, thiếu tình thương và sự biết ơn. Với nền công nghệ phát triển, nhà nhà có tivi và mạng xã hội, người người có điện thoại, máy tính, phương tiện giao thông, v.v. nhưng không phải ai cũng được sống trong xã hội, gia đình, trường học đầy tình thương.



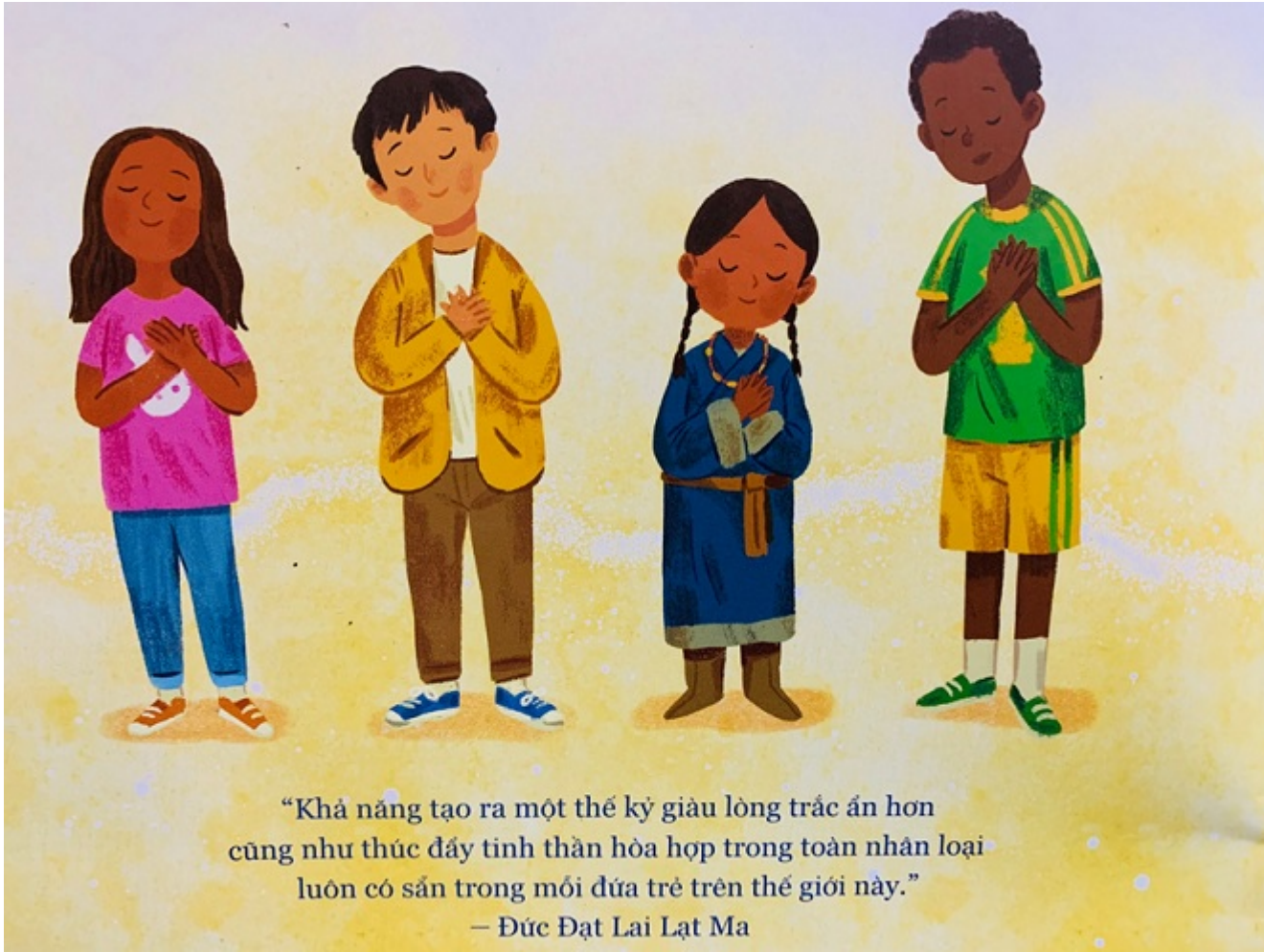
*Hạt giống của lòng trắc ẩn sẽ nảy mầm  
nhờ tình yêu thương*

Những phương tiện như tivi, điện thoại, và những thiết bị điện máy nhằm phục vụ nhu cầu thiết yếu của con người, làm cho con người xích lại gần nhau hơn, ấy thế mà hệ lụy của nó mang lại lại khiến cho con người dần xa nhau hơn. Những mâm cơm gia đình trở thành mâm cơm điện thoại, những cuộc thiền trà được thay bằng thiền điện thoại, bởi những đứa nhỏ ngày nay lúc cha mẹ bận việc thường để cho các em cầm điện thoại chơi game; xem phim; nghe

nhạc và dù đó là trẻ nhỏ chỉ mới 1, 2 tuổi chưa biết đọc, chưa biết viết cũng gieo vào chúng tử chúng có thói quen nhìn vào chiếc điện thoại mà quên nhìn vào cha mẹ, quên đi tình yêu thương của cha mẹ đối với con cái. Các em nhỏ khi trở thành thói quen xem điện thoại lúc ăn cơm, xem điện thoại rồi đi ngủ, v.v dù khi bố mẹ không cho trẻ xem điện thoại thì không chịu ăn, không có điện thoại thì không chịu ngủ, không có điện thoại thì không nghe lời, v.v. Cứ thế, các cháu đánh mất tuổi thơ rộng lớn ngoài chiếc điện thoại nhỏ bé. Từ đó nền giáo dục ở gia đình trở thành ềnn giáo dục của Internet phủ sóng khắp toàn cầu. Trong khi nền giáo dục ấy rất quan trọng cho con nhỏ, bởi đó là chiếc nôi đưa trẻ nhận thức cuộc đời: “Các bậc phụ huynh thân mến! Các bạn muốn con của các bạn nhìn thấy bầu trời rộng lớn hay chỉ thu gọn trong chiếc điện thoại; bạn muốn con bạn có một thân thể đầy sức khỏe hay là một thân thể đầy bệnh tật; Bạn muốn con bạn tự tin trong vườn xa hay là tự kỷ mãi trong nhà”.

Cách đây không lâu tôi có duyên lành đọc được quyển truyện tranh Phật giáo có tựa đề là Hạt giống của lòng trắc ẩn của ngài Đức Đạt-lai Lạt-ma ở Tây Tạng. Với bìa sách được thiết kế lấy hình ảnh của Đức Đạt-lai Lạt-ma thứ 14 đang cùng một em nhỏ ươm mầm cây nhỏ, mang thông điệp ươm mầm tình thương, từ nhỏ đến lớn đây là bìa sách để lại nhiều ấn tượng cho tôi. Từ đó tôi tìm hiểu về Đức Đạt-lai Lạt-ma và đây cũng là người mà tôi từ lâu đã ngưỡng mộ, bởi vì tôi rất thích đọc những câu pháp ngắn gọn nhưng súc tích của Ngài. Ngài có tên tiếng Anh là Tenzin Gyatso, tiếng Tây Tạng là འཇམ་དཔལ་ལྷན་པུ་མཚོ་; sinh ngày 6 tháng 7 năm 1935. Ngài sinh ra tại làng Taktser, vùng đông Bắc Tây Tạng. Nay được mọi trên thế giới biết đến như một vị Bồ tát hoá thân; được tôn xưng là một trong ba thánh nhân châu Á đó là cố thi hào Ấn Độ Rabindranath Tagore (1861-1941), Mahatma Gandhi (1869-1948) và chính Đạt-lai Lạt-ma thứ 14.

Quyển sách Hạt giống của lòng trắc ẩn hiện nay đã được dịch ra nhiều thứ tiếng trên thế giới, ở Việt Nam được CLB Ngôn ngữ & EQ dịch từ tiếng Anh sang tiếng Việt một cách sinh động và dễ hiểu. Với bản gốc do chính Đức Đạt-lai Lạt-ma sáng tác, cũng là tác phẩm truyện tranh đầu tiên Ngài viết dành cho trẻ em. Tranh do họa sĩ Bao Luu vẽ, ông là một họa sĩ người Mỹ gốc Việt. Ngài đã viết một tâm thư ở đầu quyển sách cho các bạn nhỏ: “Ta đã có cơ hội được đi đến nhiều quốc gia và gặp gỡ trẻ em ở nhiều đất nước. Vì không có cơ hội được trực tiếp gặp mặt tất cả trẻ em trên thế giới này, thế nên ta rất vui khi được chia sẻ câu chuyện này với các con... Ta hy vọng rằng câu chuyện này sẽ giúp hạt giống trong mỗi người các con nảy mầm và góp phần tạo dựng một thế giới giàu lòng trắc ẩn hơn với tinh thần hoà hợp trong toàn nhân loại.”



Nội dung của truyện tranh Ngài viết về chính tuổi thơ của mình. Từ đó Ngài muốn gieo cho trẻ lòng trắc ẩn, cũng như ngày xưa Ngài được chính mẹ Ngài gieo vào lòng. Từ lúc còn bé: “Trong quá trình học tập để trở thành một tu sĩ, ta đã học nhiều môn, chẳng hạn như lịch sử và triết học Phật giáo, luận lý học, v.v. Một chủ đề mà ta yêu thích là lòng trắc ẩn, vì đó là hạt giống mà mẹ đã gieo.” . Chuyện kể về cuộc đời ấu thơ của Ngài Đạt-lai Lạt-ma như bao đứa trẻ khác, được sinh ra tại vùng núi: “Ta sinh ra ở Taktser, tỉnh Amdo, vùng đông bắc Tây Tạng. Nơi đó có những ngọn núi cao, những dòng sông trong lành, bầu trời xanh và nhiều loại động vật, v.v. Ngôi nhà của gia đình ta nằm rất gần ngọn núi Ami- chir, ngọn núi xuyên thủng Bầu trời”.

Hiện nay trên các trang mạng xã hội, báo chí, tiktok, facebook, zalo, v.v. không thiếu những tin giật gân về những người nổi tiếng; những tệ nạn xã hội đầy thương tâm nhưng để tìm về những chủ đề như Tấm lòng nhân ái; Trao tình yêu thương, v.v. không có bao nhiêu. Trong khi ai cũng mong mình và người thân được sống giàu sang phú quý nhưng máy ai mong mình sống một đời bình an. Thì truyện tranh Hạt giống của lòng trắc ẩn là quyển truyện tranh có vai trò quan trọng trong việc nuôi dưỡng tâm hồn cho trẻ em bằng những trang sách nên một số truyện tranh dành cho thiếu nhi ra đời.

Những bài học thiết thực về lòng trắc ẩn của Ngài được mẹ gieo bằng “tình yêu thương vô hạn” mà các trẻ nhỏ cũng được cha mẹ mình gieo. Cho nên từ nhỏ Ngài đã biết tự mình giúp mẹ làm việc nhà, như việc lượm củi; nhặt trứng cho mẹ; lúc cha mẹ làm việc thì tự chơi với

những con vật hay bạn bè trong xóm; học tập đức tính tốt của cha mẹ; đối với bà con lối xóm phải nhẫn nại, góp phần nuôi dưỡng tâm trí của giới trẻ và giúp trẻ trở thành những con ngoan, trò giỏi, có đời sống an vui, hạnh phúc, nói không với bạo lực, không sống trong vô cảm, hời hợt và biết quý trọng mọi thứ. Ngài Namrata Tripathi, phó chủ tịch của Kokila đã từng chia sẻ: “Khi trẻ em và thanh thiếu niên tìm kiếm bản thân trong một thế giới ngày càng hỗn loạn, cuốn sách này chính là một món quà để trẻ có được những hướng dẫn trực tiếp và sự khích lệ từ Đức Đạt-lai Lạt-ma về cách thức trẻ có thể lan tỏa sự tử tế nhiều hơn nữa.”

Trẻ em là chồi non cần được chăm sóc, những đứa trẻ nếu bị áp lực học tập; áp lực thành tích; áp lực bạn bè, v.v. mà mất đi một thời tuổi thơ tươi đẹp. Tôi đã học xuyên suốt 12 năm học không có năm nào được học sinh khá để bố có thể đem tấm giấy khen của con lên cơ quan bố mà khoe với đồng nghiệp, nhưng bố cũng chưa từng trách mắng tôi. Quyển sách này mang đầy tình yêu thương của cha mẹ đối với con cái, của tình làng nghĩa xóm, vẽ lên một bức tranh quê ở miền núi tươi đẹp, với không gian trong lành, gần gũi với thiên nhiên, có thể chơi với bò cạp và những con vật, có thể hít không khí trong lành, chơi đùa cùng anh chị em trong gia đình, thường xuyên ở bên bố, mẹ và học tập những đức tính tốt của cha, mẹ. Ngài từ một đứa trẻ nghịch ngợm nhưng được giáo dục và qua quá trình học tập Ngài đã thành người. Việc học của Ngài chỉ chính thức khi Ngài lên sáu tuổi, những lúc rảnh Ngài có thể chơi những trò chơi lành mạnh như là ghép hình, khám phá các bộ máy nhỏ.

Có muôn vàn cách đơn giản để mang đến nhiều điều hạnh phúc hơn cho thế giới này.



Hơn lúc nào hết ngay chúng ta ngay bây giờ cùng chung tay gieo tình thương yêu đến khắp muôn phương. Chúng ta có thể gieo bằng cách viết một câu chuyện về lòng từ bi, về tình thương, hoặc mua vài quyển sách hay trao tặng người thân, cũng có thể làm những việc nhỏ nhặt để giúp đỡ người lúc khó, đan đôi tay nắm lấy người lúc ngã quỵ, hay là dùng lời ái ngữ để nói chuyện với nhau. Có nhiều trẻ em, thanh thiếu niên phạm sai lầm mà chúng không biết hề biết việc đó là sai, bởi lẽ ngay từ nhỏ các em không được học tập về tình thương, sống thiếu tình thương. Khi đọc xong hay nào đó nhiều khi ta có thể quên đi mọi buồn phiền, khi nghe kể về một tấm gương đầy nghị lực ta có thể vượt qua mọi bảo dung, khi đọc một quyển sách hay nhiều khi ta sẽ thấy mình là nhân vật chính trong câu chuyện, các nhân vật khác cũng như bố mẹ tôi trong đó, bố mẹ tôi cũng đã gieo hạt cho tôi và giúp cho tôi nhận thấy tình thương có mặt ở muôn nơi, nó không chỉ có ở trong cuộc sống đời thường; không chỉ ở tình mẹ cha yêu thương con cái; giữa lúa đôi; giữa bạn bè; ở trên muôn vạn nẻo đường và giữa muôn loài vật; mà tình thương còn được Ngài thể hiện vào những trang sách, khắc vào tim độc giả và lưu dấu bao đời.

Trong xã hội ngày nay cần có nhiều quyển sách hay và hợp với độ tuổi trẻ em, có nội dung lành mạnh, thông điệp ý nghĩa như quyển sách này. Tôi mong sao ngày càng có nhiều người dạy cho trẻ cách đọc sách hơn, thay vì mua tặng cho trẻ những thứ đồ chơi thì hãy mua cho trẻ những quyển sách đời. Sách có thể đổi mới tư duy, mở rộng tâm hồn, và mở ra những chân trời mới, để từ đó trẻ nhỏ dù không có điện thoại hay tivi cũng có nhiều niềm vui sống mỗi ngày.

Nhận thấy tầm quan trọng trong việc nuôi dưỡng tâm hồn cho trẻ bằng giáo lý Phật giáo rất quan trọng Đức Đạt-lại Lạt-ma đã viết rằng: “Nhiều giáo lý Phật giáo so sánh những đứa trẻ đến với cuộc đời này như những mầm non, hoặc những chồi non trên cây, cần phải được chăm sóc cho đến khi chúng cứng cáp và phát triển mạnh mẽ... Hạt giống của lòng trắc ẩn tồn tại trong mỗi đứa trẻ. Hạt giống ấy có sẵn trong chúng ta từ khi chào đời và trở thành một phần bản tính của chúng ta. Hạt giống ấy sẽ nảy mầm nhờ tình yêu thương.”

Có lẽ ai trong chúng ta cũng có thể viết lên cho mình một câu chuyện nào đó về cuộc đời của chính mình hay cuộc đời của ai đó. Dù nay tôi chưa thể viết được những câu chuyện hay, ý nghĩa, v.v. của riêng tôi, thì tôi xin giới thiệu về cuộc đời của Đức Đạt-lại Lạt-ma trong quyển sách hay. Đồng thời, qua đây tôi muốn gửi tấm lòng thành kính tri ân đến Đức Đạt-lại Lạt-ma và họa sĩ Bao Luu, cùng nhóm dịch và đội ngũ biên tập, nhà xuất bản, v.v. đã cho ra đời một quyển sách ý nghĩa nuôi dưỡng tâm hồn. Để những lời hay ý đẹp, câu chuyện thiện lành này có thể kết nối thiện duyên, gieo hạt giống của lòng trắc ẩn đến muôn người.

Tác giả: **Chân Mây**

*Chùa Long Hưng, Phương Trạch, Vĩnh Ngọc, Đông Anh, Hà Nội*

\*\*\*

*Tài liệu tham khảo*

1. *Andrea Hirata, Dạ Thảo dịch (2018), Chiến binh cầu vồng, Nxb Hội nhà văn.*

2. Đức Đạt-lại Lạt-ma, Minh họa Bao Luu, CLB Ngôn ngữ và EQ dịch (2021), Hạt giống của lòng trắc ẩn, Nxb Phụ nữ Việt Nam.
3. Đức Đạt-lại Lạt-ma, Minh họa Bao Luu, CLB Ngôn ngữ và EQ dịch (2021, tr.22), Hạt giống của lòng trắc ẩn, Nxb Phụ nữ Việt Nam.
4. Đức Đạt-lại Lạt-ma, Minh họa Bao Luu, CLB Ngôn ngữ và EQ dịch (2021, tr.6), Hạt giống của lòng trắc ẩn, Nxb Phụ nữ Việt Nam.
5. Đức Đạt-lại Lạt-ma, Minh họa Bao Luu, CLB Ngôn ngữ và EQ dịch (2021, tr.23), Hạt giống của lòng trắc ẩn, Nxb Phụ nữ Việt Nam.