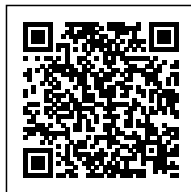


MUỐN HẠNH PHÚC, HÃY BIẾT THƯƠNG MÌNH!



Tác giả: **Phật tử An Tường Anh Võ Đào Phương Trâm**

“Muốn hạnh phúc, hãy biết thương mình”, thoát nghe câu này, nhiều người sẽ nghĩ câu nói mang tính cá nhân, hèn mọn và ích kỷ, thế nhưng khi ngẫm lại, chúng ta sẽ thấy câu nói này không có gì sai và tiêu cực, ngược lại rất có giá trị tích cực và nhân bản.

Thân mạng chúng ta sinh ra từ máu huyết Cha Mẹ, từ sinh khí Đất Trời, chúng ta yêu thương thân mạng này cũng là cách báo hiếu cho Cha Mẹ, thân mạng chúng ta không tự nhiên mà có, thân mạng mỗi người là do Cha Mẹ ban cho, khi chúng ta không biết yêu thương quý trọng thân mạng mình là chúng ta đã phủ nhận công ơn sinh thành dưỡng dục của Cha Mẹ.

Thân mạng chúng ta mà chúng ta không biết yêu thương thì làm sao chúng ta có đủ yêu thương để gửi đến người khác.

Thương bản thân mình, thật ra đó là điều hiển nhiên, không có gì là xấu, không có gì để gán vào đó hai từ "*ích kỷ*" bởi yêu thương bản thân cũng là cách giúp thân tâm bình an, tránh những tổn thương, tổn hại từ những yếu tố bên ngoài, khi yêu thương bản thân, chúng ta mới biết cách vun bồi cho thân tâm vững mạnh, có đầy đủ tài lẫn đức, khi không biết yêu thương thân tâm, chúng ta sẽ bỏ thí, bỏ liêu, mà một người khi đã mặc kệ thân mạng, bỏ bê thân xác thì sẽ không đủ năng lượng, không đủ trí tuệ để truyền đạt đến cho người khác niềm vui, hạnh phúc và điều tích cực.

Biết yêu thương bản thân khác với sự ích kỷ, nhỏ nhen, chỉ biết thân mình là nhất, chỉ muốn ôm lợi lộc cho mình mà đẩy cái thiệt thòi về cho người khác, yêu thương bản thân không đồng nghĩa với việc tính toán thiệt hơn, tham sống sợ chết, yêu thương bản thân để có được an lạc hạnh phúc khác với yêu bản thân để mong cầu lợi ích, để thỏa mãn tham vọng.



Trong cuộc sống, chúng ta không thể bắt ai đó phải đối xử tốt với mình như cách mình đối xử tốt với họ, đôi khi những gì chúng ta cho đi, chúng ta sẽ không nhận lại được giống như vậy, chúng ta cho đi mười phần nhưng chỉ nhận lại được một phần, thậm chí còn nhận lại điều không như ý, thay vì trách người, đòi hỏi người khác phải tốt lại với mình thì chúng ta hãy tự

điều khiển bản thân mình, hành động mình, đừng để tâm lý mình phải phụ thuộc vào việc làm người khác, chẳng hạn như khi chúng ta yêu thương ai đó nhiều quá, nếu họ không thương mình thì mình dừng lại chứ đừng mang cả thân mạng mình để đặt vào cuộc đời họ rồi than thở rằng *“Tôi thương người đó còn hơn cả bản thân tôi, nhưng rồi người đó lại đối xử với tôi thật tệ”*, bởi vì có một sự thật rằng không ai thương chúng ta vô điều kiện ngoài người sinh ra ta và người ta sinh ra, chúng ta không thể đòi hỏi người khác phải yêu thương ta, phải tốt với ta như cách ta tốt với họ, yêu thương họ, khi chúng ta nhận ra tình yêu thương của chúng ta, lòng tin, lòng tốt của chúng ta đặt sai chỗ, chúng ta biết dừng lại, chúng ta biết thay đổi thì đó là chúng ta biết yêu thương thân mạng của mình, tránh để cho thân tâm mình tiếp tục bị tổn thương, tránh cho thể xác mình bị hao mòn vì những điều không kết quả, ngược lại, khi chúng ta cứ mù mịt trượt dài trong sự *“thương”* từ một phía, đổ dồn tình thương đó vào một người mà không biết thương mình rồi chúng ta mất niềm tin, mất hy vọng, đau đớn khổ sở, dẫn đến tuyệt vọng, trầm cảm, sa sút trong công việc, tổn hao sức khỏe, thậm chí nghĩ quẩn, chọn cách tự tử để giải thoát, như vậy thì cái tình thương mà chúng ta đặt cho người khác nhiều hơn cho bản thân ta nhưng lại đặt không đúng chỗ, rốt cuộc không mang lại ý nghĩa nào cho cả người nhận lẫn người cho, nó chỉ làm cho người ta thấy tù túng, khó chịu, người cho thì đau khổ, thất vọng, người nhận cũng chẳng trân trọng yêu thương, cuối cùng thì *“thương người hơn thương mình”* vô tình lại thành hại mình và hại người, khiến cho cuộc sống mình không an lạc, không hạnh phúc.

Thương người, giúp đỡ người khác bằng lòng từ bi, bác ái, biết chia sẻ những khó khăn với người khác bằng lòng trắc ẩn là điều vô cùng đáng quý mà trong giáo lý Nhà Phật luôn khuyến khích con người hướng đến, thế nhưng sự giúp đỡ đó, tùy vào khả năng, tùy vào cảm nhận của mỗi người khi người ta thấy rằng điều đó có thật sự mang lại lợi lạc và ý nghĩa nào đó hay không để người ta tự quyết định cho việc giúp đỡ của mình chứ không phải do ai yêu cầu hay áp đặt.

Thương mình, thương người là phải biết đặt lòng tốt của mình đúng chỗ bởi vì tình thương, lòng tốt mình khi đặt đúng chỗ mới mang lại điều tích cực, mới giúp người khác một cách trọn vẹn. Khi chúng ta giúp cho ai đó giải quyết được một khó khăn gì thì lòng tốt đó phải xuất phát từ tâm, từ sự hoan hỷ, tự nguyện của mình chứ lòng tốt đó không thể đến từ sự gượng gạo, ép buộc mà người giúp đỡ chưa sẵn sàng, chưa mong muốn.

Chúng ta giúp cho ai dù là tinh thần hay vật chất thì đều mong người đó có cuộc sống tốt hơn, chúng ta tìm được niềm vui sau khi chúng ta đưa tay ra để nâng đỡ họ chứ không mong cầu người ta trả lại, như vậy lòng tốt, tình thương mà chúng ta trao đi mới thật sự nhân văn, ý nghĩa, mang lại trong tâm chúng ta sự an lạc, hạnh phúc, ngược lại nếu chúng ta giúp đỡ chỉ vì sự cả nể, không dám từ chối, giúp trong một tâm trạng không vui vẻ, chưa sẵn sàng, rồi một ngày nào đó chúng ta nhận ra chúng ta đang bị lợi dụng và trở thành công cụ dựa dẫm cho ai đó từ chính lòng tốt của mình, bị người ta xem việc giúp đỡ của mình theo kiểu *“Đó không phải là lòng tốt của người cho mà là đặc ân hiển nhiên của người được nhận”* thì chúng ta chỉ có hai cách, một là nếu chúng ta đủ lòng từ bi, kiên nhẫn để tiếp tục chấp nhận, tiếp tục giúp

đỡ thì chúng ta giúp đỡ, còn nếu không tiếp tục được thì chúng ta chọn cách dừng lại, dừng lại để không biến mình thành công cụ lợi dụng cho người khác, dừng lại để không rơi vào cảm giác thất vọng, tức giận và tổn thương, dừng lại để không gián tiếp tạo cho người khác tính chủ quan, ý lại chứ dừng lại không phải để đòi hỏi người ta phải tốt với mình, đáp trả lại lòng tốt của mình như cách mình mong muốn.

Thỉnh thoảng, chúng ta vẫn thấy khi mình giúp đỡ cho ai đó 9 lần nhưng 1 lần mình không giúp họ là người ta chỉ nhớ đến một lần đó mà thôi, bởi vì trong thân tâm con người đa phần tồn tại sự vị kỷ, tham muốn, sự vị kỷ tham muốn làm chúng ta nghĩ đến điều tiêu cực nhiều hơn điều tích cực, thấy cái xấu nhiều hơn thấy cái tốt, muốn nhận nhiều hơn muốn cho hoặc như khi chúng ta có nhiều người quen, nhiều người thân nhưng chưa hẳn là đã có nhiều người tốt với chúng ta thật lòng, vui cái vui của ta, buồn với cái buồn của ta.

Vì vậy, thay vì chờ đợi tình thương, lòng tốt, sự công bằng từ người khác dành cho mình, thay vì mình trao chiếc chìa khóa hạnh phúc của mình vào tay người khác thì mình hãy tự thương mình, tự tin mình và giải thoát mình ra khỏi những tâm lý tiêu cực, khi mình không còn dính mắc vào thái độ, hành động của người khác thì hạnh phúc sẽ đến với mình vững chắc.

Mong muốn có một đời sống an lạc, hạnh phúc, tránh xung đột là một nhu cầu hợp lý và cần thiết với mỗi người mà ko ai có thể áp đặt, trách móc chúng ta vì nhu cầu được sống hạnh phúc là nhu cầu chính đáng của mỗi chủ thể, mỗi cá nhân. Cho nên khi chúng ta đặt lòng tốt đúng chỗ, biết dừng lại đúng lúc trước những việc làm không mang lại giá trị tích cực, biết vận dụng lòng từ bi trong tinh tấn cũng là một cách sống biết thương mình.

Thương người không đồng nghĩa với việc bất chấp mọi sự thiệt thòi cho bản thân, bất chấp mọi việc làm sai, bất chấp mọi sự thờ ơ vô cảm của người khác để duy trì tình yêu thương đó mới gọi là từ bi, là rộng mở. Thương người là khi tình thương đó phải mang lại ý nghĩa ở người cho và người nhận, có được sự trân trọng ở đôi bên, giúp mang lại hạnh phúc, hoan hỷ từ hai phía thì tình thương đó mới đúng là tình thương của từ bi, trí tuệ.

Giáo lý của nhà Phật luôn dạy cho người ta biết sống tốt, khiêm nhường, biết giúp đỡ, yêu thương chúng sinh bằng tâm bác ái, đó là tính nhân văn, cốt lõi không thể tách rời trong Đạo Phật. Đức Phật dạy con người biết yêu thương chúng sinh và không phân biệt thân mạng ai quý giá hơn ai, không phân biệt thân mạng nào thấp kém hơn thân mạng nào vì sự sống, thân mạng mọi người, mọi loài là đều quý giá như nhau.

Chúng ta cảm thấy thương tiếc cho sự hy sinh của những người lính cứu hỏa, những người vì cứu người khác mà mất đi sự sống của mình, chúng ta trân trọng nhưng không mong cầu, không chờ đợi điều đó bởi vì chúng ta biết thân mạng ai cũng đáng quý, không ai mong muốn mang một sinh mạng này để đổi lấy một sinh mạng khác, nếu có mong, chúng ta chỉ mong mọi người đều được bình an, đều được khỏe mạnh, bởi vì sự mất mát nào cũng gây ra những tổn thất, đau thương. Biết yêu thương chúng sinh là cũng biết yêu thương chính bản thân mình vì chỉ khi có yêu thương chính mình thì mình mới biết vun bồi trí tuệ, nuôi dưỡng đạo hạnh, làm lành tránh dữ, biết thương mình thì mình mới có năng lượng, sức khỏe để tiếp dẫn cho

người khác những điều tốt đẹp từ mình, ngược lại, nếu không biết thương mình thì con người sẽ tự đọa đày thân xác trong trong mê lầm, chấp ngã, hữu lậu, sẽ tham sân, độc ác, gây ra tội lỗi, nguy hại đến người, tổn hại đến mình.

“Thương mình” không mang ý niệm xấu, biết yêu thương mình là không có lỗi, chúng ta chỉ có lỗi khi bạc đãi chính mình, tự tìm cho mình cái khổ, tự chấp nhất, nuôi dưỡng những điều vị kỷ rồi mang những vị kỷ, tiêu cực đó đến cho người khác khi thấy người khác hạnh phúc hơn mình, vậy nên khi muốn trao cho ai một điều gì, chúng ta phải có được điều đó, chúng ta muốn trao cho người khác niềm vui, chúng ta phải có niềm vui, chúng ta muốn trao cho người khác hạnh phúc, chúng ta phải có hạnh phúc, chúng ta muốn tặng cho người khác một chiếc bánh thì chúng ta phải có một chiếc bánh và chúng ta muốn trao cho người khác yêu thương, chúng ta cũng phải biết yêu thương. Yêu thương tất cả chúng sinh là cũng phải biết yêu thương mình trong đó.

Tinh thần Bi – Trí – Dũng là một trong những nền tảng mang lại sự giải thoát, tinh tấn, không phân biệt sang hèn, giai cấp, tuổi tác, những việc chúng ta làm, khi dựa trên nguyên lý này sẽ không rơi vào sự nhầm lẫn. Mọi hành động, việc làm nếu thiếu một trong ba yếu tố này sẽ dẫn đến sai lầm, mù quáng, khó đi đến thành tựu.

Đạo Phật ngày càng phát triển và hưng thịnh bởi Đạo Phật không đòi hỏi người tín ngưỡng một đức tin mù quáng. Mọi giáo lý, Kinh Điển của Phật giáo dạy con người theo hướng hiểu biết và vận dụng thực tế, những niềm tin mang tính lý thuyết suông sẽ không có chỗ đứng và khó tồn tại. Mỗi người, khi nghe điều gì luôn phải suy nghĩ, luôn phải có chính kiến và phải đi tìm chân lý. Trên con đường tu học của mình, đức Phật nhận ra phương pháp tu tập hành xác sẽ không mang lại được sự giác ngộ nên Người quyết định từ bỏ cách tu khổ hạnh và bắt đầu thực hiện Con đường Trung Đạo, từ quá trình tu tập của Người, cho chúng ta một suy ngẫm: *“Có những việc nếu không mang lại một kết quả khả quan, chúng ta được quyền thay đổi để mọi thứ tốt hơn”*, khi bản thân mình tốt thì mình mới có thể giúp cho người khác, chúng ta phải là một thân cây khỏe mạnh, vững chãi thì chúng ta mới truyền sức sống đến cho những nhánh rẽ khác, chúng ta sẽ không thể truyền sức sống đến cho những nhánh rẽ khi chúng ta là một thân cây khô mục, yếu ớt và không còn sự sống. Thế nên biết thương bản thân mình cũng là một việc làm tích cực.

Người theo Phật không làm nô lệ cho một quyển sách hay một cá nhân, cũng không buộc phải hy sinh tự do tư tưởng của mình khi bước theo dấu chân của Phật. Người theo Phật được thực hiện ý chí, bày tỏ quan điểm, mở mang kiến thức và phát triển trí tuệ cho đến ngày tạo thành chánh quả. Việc thành tựu hay không là nằm trong bản thể của mỗi chúng sinh.

“Thương mình, thương người”, khi hiểu được những chân lý trong lời dạy của đức Phật, chúng ta sẽ nhận ra rằng yêu thương mình không phải là điều tiêu cực mà chính là cách giúp chúng ta vững chãi, mạnh mẽ trước mọi thời cuộc, trước mọi sự thay đổi của nhân sinh, giúp chúng ta loại bỏ những tổn thương, những vướng mắc, rời xa toan tính, tham chấp hơn thua, khi đó những gì chúng ta trao tặng đến cho người khác sẽ đến từ sự thiện lành và hoan hỷ, khi tâm

chúng ta an lạc thì cuộc sống của chúng ta sẽ có nhiều hạnh phúc!

Phật tử An Tường Anh Võ Đào Phương Trâm