

THẤU HIỂU VÀ VỊ THA



PHẬT GIÁO & ĐỜI SỐNG



Thấu hiểu và vị tha



Thích Nữ Chơn Ngọc
Học viên Cao học khóa III, Học viện PGVN tại Tp.HCM
Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 11/2021

Trong cuộc sống bận bịu nhiều suy tính, lo âu có mấy khi chúng ta dừng lại, tĩnh tâm để lắng nghe những điều vi diệu xung quanh. Và những cuốn hút quá nhanh của nhịp đập cuộc đời đã kéo chúng ta về những phương trời vô định mà quên đi cuộc sống tâm linh, quên đi sợi dây yêu thương, thấu hiểu kết nối giữa người và người với thế giới thực tại xung quanh. Tất cả đều rất cần một thông điệp của sự kết nối yêu thương, vị tha và thấu hiểu.

Sự thấu hiểu được biểu hiện ở sự trải nghiệm của con người đối với thế giới bên ngoài xuất phát từ một quan điểm của người khác bằng sự cảm nhận theo quan điểm của họ điều này chứng tỏ rằng bản thân ta có được sự thấu hiểu tốt, có sự xúc tác giữa hai con người trong ý niệm của sự yêu thương đồng cảm với nhau. Chính vì điều này sự thấu hiểu được nhân rộng ra với nhiều quan điểm khác nhau trong thế giới nhân sinh. Khi nhìn nhận dưới lăng kính đa chiều chúng ta sẽ có thể thấu hiểu vạn sự, vạn vật một cách toàn diện và có được sự tận hưởng một cuộc sống trọn vẹn hơn.



PHẬT GIÁO & ĐỜI SỐNG



Thấu hiểu và vị tha

“Lắng nghe để hiểu, nhìn lại để thương” là hai phạm trù được tồn tại và song hành trong đời sống mỗi người. Có thể nhìn nhận dưới lăng kính của Phật giáo sự thấu hiểu chính là một trong những bước đệm đầu tiên phát triển và vun bồi cho tâm từ bi. Trong kiếp sống nhân sinh

với nhiều biến động vô thường nếu sự thấu hiểu không có vị trí tồn tại vững chắc trong tâm thức mỗi người chắc hẳn một điều rằng, tất cả sẽ không tìm được tình yêu thương sâu sắc vì nếu không thấu hiểu thì giá trị đích thực của yêu thương vơi dần và sẽ không thể tồn tại. *“Lắng nghe và thấu hiểu - thì bạn sẽ cùng tôi cười một nụ cười thật tươi và nói với họ rằng cảm ơn bạn, nhưng tôi sẽ không buồn như bạn muốn đâu, vì tôi chẳng thích buồn, mà không biết buồn để được gì. Khi ấy bạn đã thành công và niềm hạnh phúc sẽ trở lại bên bạn, ngay hiện tại và ở đó trong tâm hồn bạn”.*

Một người nói hay không bằng một người nghe giỏi. Giao tiếp không chỉ gói gọn trong việc chúng ta nói thế nào, nói ra sao mà còn đòi hỏi chúng ta, lắng nghe bằng tai là một điều kỳ diệu, lắng nghe bằng cả con tim và khối óc thì trở thành điều vĩ đại. Có người nói thì phải có người nghe. Ai trong chúng ta cũng đều mong muốn, khi giao tiếp với người khác, có thể nói thật hay, gây được ấn tượng với người đối diện. Nhưng chúng ta quên rằng, người được chú ý nhất không phải là người nói nhiều nhất mà là người biết lắng nghe nhiều nhất. Biết lắng nghe giúp chúng ta biết được ẩn ý, sở thích, mong muốn, niềm vui và phiền muộn,... của những người xung quanh. Biết lắng nghe đã là món quà quý giá trước khi nó được tô điểm bằng những lời động viên và khích lệ. *“Nhờ lắng nghe ta thấu hiểu, nhờ thấu hiểu ta có thể hàn gắn, xóa mờ đi nét vằn vện, loang lổ, trầy xước mà cuộc đời ban tặng cho mỗi người. Nghe để thông cảm hơn nỗi đau của người khác. Nghe để biết mình đang tồn tại và được sống”.* Nghe để thấy nỗi đau mình trải qua ít hơn những niềm vui mình được nhận. Nghe để chúng ta nhìn thế giới này một cách khách quan hơn. Sự thông thái chính là tặng phẩm của một đời biết lắng nghe và im lặng đúng lúc.

Hình ảnh lắng nghe để thấu hiểu và ban rải tình thương trong Phật giáo đó là đức Quán Thế Âm Bồ Tát, khi con người đau khổ tìm mãi một bến bờ yêu thương của sự thấu hiểu và cảm thông, khi đứng trước tôn dung của Ngài dâng lên lời nguyện cầu với tâm thành tha thiết hay lời than thở đau thương, dù con người có nói bao la bất tận Ngài vẫn từ hòa nở một nụ cười khả ái hoan hỷ lắng nghe và thấu hiểu tiếp thêm sức mạnh yêu thương. Khi học hạnh lắng nghe để thấu hiểu được nhân sinh đang oằn mình trong biển trầm luân đau khổ chúng ta mới thật sự hiểu được *“Lắng nghe và cảm nhận chỉ khi có khổ đau mới nhận diện được đầy đủ giá trị của hạnh phúc, có thất bại mới thấy thành công là điều đáng quý, có sinh-già-bệnh-chết của kiếp người thì mới chợt tỉnh cơn mê giữa chốn hồng trần mà quay về bến giác...”*

Nếu con người cứ sống trong vòng luẩn quẩn của sự nhỏ nhen, ích kỷ và vô tâm thì sẽ tự mình tạo ra một bức tường vô hình ngăn cách mình và mọi người. Tại sao chúng ta không thử mở lòng, nhìn

nhận mọi việc theo hướng khách quan với sự bao dung, vị tha và thấu hiểu hơn? Chỉ cần một chút tình thương được cho đi, bạn sẽ mang đến cho người khác niềm hạnh phúc, động lực để tiếp tục cuộc sống còn nhiều cơ cực. Ngay chính cả bản thân bạn khi cho đi một chút tình thương của mình sẽ sẽ cảm thấy dễ chịu và hạnh phúc hơn. Từ đó, như có một sợi dây vô hình nào đó đang dần nối kết bạn và mọi người lại với nhau.

Trong Phật giáo có những sự đồng cảm thấu hiểu từ trong tâm hồn giúp cho đời sống tu tập tâm linh được thăng tiến có thể tâm sự, cảm thông, thấu hiểu nhau từ trong tâm hồn. Giống như Thuận Trị hoàng đế là người Mãn Châu, nhưng thống nhất nước Trung Hoa và gặp Ngọc Lâm Thiền sư thì nhận ra được Thiền sư là bạn cố tri từ kiếp quá khứ, tuy một người làm vua, một người tu hành. Khác hoàn cảnh, nhưng hợp nhất tâm, nên họ mới thấu hiểu nhau sâu sắc. Vua Thuận Trị phong cho Ngọc Lâm làm Quốc sư và ông nhớ lại tiền kiếp mình từng ở Tây phương Tịnh độ, nay sinh lại nhân gian này mà tạo nghiệp chém giết trong suốt mười bảy năm chinh chiến. Ông từ bỏ ngôi vua, vào Ngũ đài sơn quyết tâm tu hành, sám hối các nghiệp ác đã tạo, để cầu trở về Tịnh độ Tây phương. Hay trường hợp vua Lương Võ Đế và một vị sư thời đó là Chí Công Hòa thượng. Hai người cũng là bạn cố tri trong tiền kiếp. Tuy hoàn cảnh sống khác nhau, nhưng thấy nhau là sinh tâm kính trọng liền.

Hơn thế nữa thấu hiểu sẽ mở rộng được tấm lòng bằng cả trái tim yêu thương ấm áp theo tinh thần từ bi của đạo Phật sống vị tha vô ngã. *“Qua khái niệm Vị tha (tiếng Anh: altruism, altruist, tiếng Pháp: altruisme, altruiste), ta có thể hiểu một cách đơn giản, nôm na là vì người khác, là biết thương yêu nhường nhịn, san sẻ... với người khác, vốn là hình thức ứng xử thương người như thể thương thân hay lá lành đùm lá rách trong cảm thức sống của người Việt, nhưng cũng là phẩm chất và yêu cầu cơ bản của giáo lý nhà Phật, liên quan đến quan niệm từ bi hỷ xả của Phật giáo với nguyên tắc lợi lạc quần sinh vô ngã vị tha”.*



Với phương châm lấy trí tuệ làm sự nghiệp, nếu nói theo ngôn ngữ ngày nay, thực sự đạo Phật đã thể hiện tinh thần toàn cầu hóa. *“Chính nhờ vào ngọn đuốc trí tuệ của chính pháp mà hàng đệ tử Phật trên con đường hoằng hóa độ sinh, sống với tinh thần vô ngã và vị tha, nên đã tiếp thu văn minh nhân loại theo khuynh hướng Hội nhập và toàn cầu”*. Cốt lõi này thường được các nhà truyền giáo thể nghiệm gọi là tùy duyên nhưng bất biến đã giúp cho Phật giáo tồn tại và phát triển hơn hai ngàn năm, cho đến ngày nay, Phật giáo vẫn tiếp tục là kim chỉ nam hướng dẫn loài người sống an vui hạnh phúc.

Tứ Nhiếp Pháp được xem là bốn nguyên tắc đức Phật dạy cho hàng đệ tử về cách sống vị tha, để hy sinh nhiếp hóa chúng sinh một cách thiết thực và hữu ích trong cuộc sống khi thực hiện trọn vẹn bốn nhiếp pháp thì chúng ta sẽ được lợi ích trên ba phương diện. Đầu tiên trên phương diện cá nhân chúng ta làm lợi cho mọi người nhưng thật chất là làm lợi cho cả hai. Một hành động là một hạt giống của nghiệp quả, làm một việc tốt thì gieo vào đó một nhân lành. Việc làm của chúng ta được mọi người tán thán tôn trọng thì nhất định chúng ta sẽ gặt hái được kết quả tốt. Thứ hai về phương diện gia đình, chúng ta sẽ được gia đình, vợ con, bà con thân thuộc cảm mến, quý trọng. Do đức độ giáo hoá mọi người, chúng ta sẽ là tác nhân chính làm ảnh hưởng đến hạnh phúc gia đình mình. Có thể vì cảm mến đức độ của mình mà gia đình

trở nên thuần lương, hướng thiện, trên thuận dưới hòa, hạnh phúc không kể xiết. Về phương diện xã hội, thực hiện Tứ nhiếp pháp chính là làm phúc lợi cho xã hội, hoán cải phần nào tệ đoan trong tình hình thực tại xã hội. Số lượng người tu theo Tứ nhiếp pháp càng nhiều thì xã hội càng được cải tiến, tránh xa tai nạn chiến tranh, đem lại sự thanh bình hạnh phúc cho xã hội.

Chỉ một tiêu chuẩn này thôi cũng đủ thấy sự tích cực của Phật giáo đối với xã hội nhân loại, đập tan quan niệm ngoại đạo cho rằng Phật giáo là đạo vô thần, yếm thế, tiêu cực....

Có thể thấy rằng trong xã hội khi thu hẹp lại trong phạm vi hẹp cũng như phạm vi rộng ví như: *“Nhỏ như một gia đình, lớn như toàn thế giới, nếu muốn tổ chức lại thành một đoàn thể thì Tứ nhiếp Pháp là đức mục không thể thiếu. Điều này cũng như Phật bảo nhờ đó mà thu tóm toàn thế giới như chiếc xe dựa vào sự điều khiển của người Xà-ích vậy. Tăng già của Phật cũng nhờ ở tinh thần ấy mà được thống lĩnh. Lại như đệ tử tại gia của Phật là Thủ Trưởng Giả (Hatthaka) cũng nhờ có Tứ nhiếp Sự mà thống nhiếp được năm trăm đại chúng và Phật thường tán thưởng cái thành tích trác việt đó. Bởi thế tôi có thể nói rằng, nếu như ngày nay ta cũng ứng dụng Tứ nhiếp Pháp để đoàn kết các đoàn thể thì chắc chắn những sự phân hóa cũng được điều hòa”*.

Thiếu sót cơ bản của con người hiện đại là đã đánh mất con người thật của chính mình, mà chạy theo cái Ta giả với những khao khát thèm muốn không bao giờ có thể thỏa mãn. Con người hiện đại ở xã hội văn minh phương Tây, có thể sống một đời sống tiện nghi vật chất thật đầy đủ, nhưng chỉ thiếu một cái là hạnh phúc, là sự khác của đạo Phật, xu thế hướng ngoại dẫn tới một cuộc sống vị tha tích cực, vì lợi lạc của tất cả mọi người, mọi chúng sinh. Trong kinh điển của Phật giáo Nguyên thủy, có ghi những lời dạy của đức Phật, khuyến cáo các đệ tử của mình hãy tích cực hoằng hóa độ sinh, và nhất là thực hành Bốn nhiếp pháp để gần gũi chúng sinh, mưu lợi lạc cho chúng sinh, gần gũi mọi người, đem lợi lạc cho mọi người.

Khi sống vị tha, chúng ta sẽ thấy được hạnh phúc từ cái tâm của mình, vì sống vị tha, thấy hạnh phúc từ cái tâm vị tha, nên mới có thể vui với cái vui thiên hạ. Vì giác tỉnh Vô ngã mới có thể khởi tâm vô úy sống vì hạnh phúc của nhân quần xã hội. Vì thấy rõ Vô thường nên tích cực làm nhiều điều thiện. Những yếu tố tích cực ấy cần được đưa vào nội dung giáo dục con người.

Thấu hiểu và vị tha luôn là sự thông cảm, chia sẻ và đồng hành mang tính nhân văn, tất cả đều mang đến cho nhân sinh tình yêu thương sâu sắc và đáng trân trọng. Thật hạnh phúc khi chúng ta được đón nhận tình cảm yêu thương thấu hiểu từ người khác hơn thế nữa còn hạnh phúc hơn khi bản thân mình có thể san sẻ yêu thương tới mọi người. **“Cho đi là còn mãi”**.

Đối với xã hội hiện nay sự khơi nguồn tình yêu thương, thấu hiểu đang được lan tỏa bằng những hành động đẹp, ngọn lửa thấu hiểu đã và đang dần sưởi ấm những con tim giá lạnh trong từng đợt sóng ngầm tàn phá do dịch bệnh Covid-19 gây nên. Tưởng chừng như đơn giản, nhỏ bé như bó rau, quả trứng, hộp sữa và cả ổ bánh mì không nhưng đối với người đón nhận là vô giá ấm lòng trong sự khó khăn gian khổ mà nhân sinh đang đối mặt. Hơn thế nữa vị tha chính là chất xúc tác giúp con người xây dựng nên các mối quan hệ tốt đẹp và mang lại năng

lượng an lành tích cực cho tự thân và tha nhân.

Thích Nữ Chơn Ngọc

Học viên Cao học khóa III, Học viện PGVN tại Tp.HCM

Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 11/2021

THƯ MỤC THAM KHẢO:

1. Giác Minh Luật, *Nếu Trở Thành Tu Sĩ*, NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015, Trang 126.
2. Vạn Lợi Quán Như - *Sưu tầm và biên dịch*, Trao Gửi Nhân Duyên, NXB Văn hoá - Văn nghệ, 2020, Trang 76, 77.
3. Giác Minh Luật, *Nếu Trở Thành Tu Sĩ*, Kính Lạy Đức Bồ-Tát Lắng Nghe, NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015, Trang 98.
4. Hòa thượng Thích Trí Quảng, *Phật Giáo Nhập Thế Và Phát Triển (Quyển I)*, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2008, Trang 272.
5. Hòa thượng Thích Trí Quảng, *Phật Giáo Nhập Thế Và Phát Triển (Quyển II)*, *Phật giáo trong nền toàn cầu hóa*, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2008, Trang 83.
6. *Phật tính vị tha trong đời sống tinh thần hiện đại*: <https://phatgiao.org.vn/phat-tinh-vi-tha-trong-doi-song-tinh-than-hien-dai-d13356.html>, truy cập ngày 28/09/2021.
7. Hán dịch: Âu Dương Hãn Tồn, Việt dịch: Thích Quảng Độ, *Nguyên Thủy Phật Giáo Tư Tưởng Luận*, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, Trang 312.
8. Thích Chơn Thiện, *Bàn Về Tây Du Ký Của Ngô Thừa Ân*, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2000, Trang 245.