

## TỪ BI - NGỌN NGUỒN BÌNH AN VÀ HẠNH PHÚC



Từ bi là một trong những yếu tố giúp con người có thể truyền cảm hứng và nguồn năng lượng cho thế giới xung quanh. Một người không có lòng từ bi thì cũng như một thực thể chỉ tồn tại mà không có tâm hồn.

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm (An Tường Anh)**

## Từ bi như một ngọn lửa, không bùng cháy ào ạt nhưng ấm áp và bền bỉ.

lòng từ bi giống như một hạt giống lành đặt vào lòng đất, từng ngày lớn lên thành sự thấu cảm, yêu thương. Ngày nay chúng ta thường nói về lòng từ bi nhưng lòng từ bi đa số lại dành cho người với người mà chúng ta lại ít nghĩ đến lòng từ bi dành cho loài khác hoặc lòng từ bi được nuôi dưỡng, thực hành trong suy nghĩ và những hành động nhỏ hằng ngày, lòng từ bi qua góc nhìn mỗi người dường như cũng không giống như nhau.



Có nhiều người cho rằng, lòng từ bi là gói gọn trong việc ban phát vật phẩm cho người nghèo, là xây dựng đường sá, đền chùa, là tài trợ tiền bạc cho những tổ chức từ thiện nào đó, thế nhưng không ít lần chúng ta đã từng nghe những người phạm tội trước tòa lại là những người có nhiều đóng góp tiền của để làm từ thiện nhưng rồi tại sao họ lại rơi vào tù tội? Vậy thì đồng tiền đó có trong sạch hay không?

Cách họ nghĩ về lòng từ bi đơn giản chỉ bằng tiền thì có đúng hay không? Chúng ta ban phát vật phẩm, hiện kim cho nhiều nơi để trở thành những nhà tài trợ, những mạnh thường quân danh tiếng nhưng khi ngồi vào một bàn ăn, chúng ta lại muốn ăn món ăn tươi sống từ nhiều chủng loài, chúng ta mưu tính hơn thua những câu chuyện khác. Vậy thì lòng tốt đó có thật sự



xuất phát từ một nội tâm thương yêu chúng sinh tha thiết hay chỉ xuất phát từ những việc khoa trương bề ngoài.



Phải thừa nhận mọi hành động giúp đỡ cho người khó khăn hoạn nạn, đóng góp công trình phúc lợi cho xã hội đều là đáng quý nhưng nó sẽ thật sự tạo thành quả lành khi những việc làm đó xuất phát từ một tâm từ bi rộng mở cho tất cả chúng sinh, bằng đồng tiền thiện lương, bằng nội tâm trong sáng.

### **Lòng từ bi nhà Phật thì không phân biệt chỉ dành riêng ai.**

Bởi bất kỳ sinh vật nào từ khi sinh ra cũng tồn tại trong mình sự sống, từ thân cây ngọn cỏ cho đến những sinh vật trú mình trong trứng nước hoặc những bào thai.

Theo Phật học tinh yếu, bốn loại ở đây là những loài được sinh từ trứng (noãn sinh, 卵生, Phạn: aṇḍaja-yoni; như gà, vịt, chim, cá...), những loài được sinh từ bào thai (thai sanh, 胎生, Phạn: jarāyujā-yoni; như người, trâu, dê...).

Những loài được sinh từ biến hóa tự nhiên (hóa sinh, 化生, Phạn: upapādukā-yoni; như chư thiên, địa ngục, ngã quỷ, trung hữu (trung ấm)...), và những loài được sinh từ những điều kiện nhân duyên hòa hợp, hoặc sinh ra như là kết quả của sự kết hợp giữa nóng và lạnh, hay cơ bản là bao gồm những chúng sinh không sinh ra được từ ba loài kia (thấp sinh, 濕生, Phạn: saṃsvedajā-yoni; như sinh sản vô tính...).

Thế nhưng, không ít khi, người ta vẫn nhầm lẫn lòng từ bi chỉ dành cho người với người là đủ, bài viết đề cập đến một nội dung đó là “lòng từ bi giữa người dành cho loài vật” mà trong thời gian qua, chúng ta thấy không ít sự tranh cãi, xung đột giữa những người bảo vệ động vật với người có tư tưởng xem động vật là loại thức ăn, là loài vô tri vô giác, hoặc khi ai đó lên án nạn giết mổ, hành hạ chó mèo...

Khi đó, họ đặt ra câu hỏi “không ăn con chó con mèo, vậy có ăn con gà con vịt...hay không?” rồi họ gán cho những người bảo vệ chó mèo, khuyến khích ăn chay là “Phật online”, “Từ bi bàn phím” bởi thông thường người ta cho rằng chỉ cần không giết người, sống tốt với con người là đủ, còn con vật thì mặc định sinh ra là làm thức ăn cho con người, bất kể loài nào, nhưng nếu để trả lời câu hỏi này thì chúng ta hiểu là “không có con vật nào sinh ra mặc định để làm thức ăn, làm công cụ phục vụ cho loài khác”.

Con người cũng không có đặc quyền được sát hại loài nào bởi loài vật nào cũng là một sinh mạng, có sự sống, có sự đau đớn, biết sợ hãi. Con vật nào cũng có con cái, cũng là cha mẹ, dù đó là loài côn trùng, bò sát, cá chim hay chó mèo, gà vịt...chúng cũng biết thương con, con của chúng cũng cần cha mẹ để chăm sóc, bảo vệ. Bất kỳ loài vật nào cũng có một cấu trúc cơ thể riêng để tạo thành sự sống, biết giao tiếp với đồng loại, có một khả năng sinh tồn và ham muốn được sống.

Chúng ta ăn một loài sinh vật nào đó trong một tâm trạng bình thường, thoải mái, chúng ta cho rằng vì loài vật sinh ra là để làm thức ăn cho con người, nhưng thật ra đó chỉ là suy nghĩ khi chúng ta đang mang cái uy lực mạnh mẽ hơn con vật.

Ở góc độ sức mạnh, chúng ta có thể đàn áp con vật, có thể khống chế nó bằng nhiều phương thức để biến nó thành thức ăn, trở thành trò mua vui, thành phương tiện lao động cho con người khi bản thân nó yếu thế hơn, não bộ nó kém phát triển hơn và nó không có cách nào để chống trả và phản đối.

Chúng ta bắt con trâu phải đi cày, con ngựa phải kéo xe, con bò con lợn phải làm món ăn..., đó là do con người áp đặt vì chúng ta thông minh hơn, chúng ta có sức mạnh, có phương tiện và vũ lực để buộc nó phải chịu đựng và chấp nhận.

Con người là một loại động vật (bậc cao) nên vẫn phải ăn thức ăn từ thịt để duy trì sự sống, nhưng nói vậy không có nghĩa là con gì chúng ta cũng có thể bỏ vào miệng để làm thức ăn bởi vì con người khác động vật bậc thấp ở chỗ chúng ta có trái tim biết rung cảm, có trí não biết tư duy, có tính nhân văn, có lòng nhân đạo, đó là những yếu tố để con người phát triển tiến bộ và văn minh.

Như vậy thì con người càng phải biết vận dụng tính nhân văn, từ bi đó để biết yêu thương sinh mạng chúng sinh, biết đau trước cái đau của chúng sinh, biết buồn trước cái buồn của chúng sinh, biết khổ trước cái khổ của chúng sinh mà không phân biệt đó là chủng thể, sinh vật nào.

Nếu con người có thể vô tư biến mọi loài thành thức ăn chỉ để phục vụ cho cái vị giác của mình, cái sở thích ham muốn ăn ngon, ăn lạ của mình thì con người đã vượt qua cái nhu cầu

cần thiết “*ăn để sống*” và chạm đến cái tham.

Khi chúng ta cho rằng con vật A có thể ăn thì cũng có thể ăn con vật B, con vật C, như vậy chúng ta đã làm mất đi lòng từ bi, thiện tính mà tạo hóa ban cho con người để vô hình chung biến con người trở thành một loài động vật ăn tạp chứ không còn là một con người nhân văn, nhân đạo nữa.

Người ta nói nếu những lò mổ làm bằng kính mà ai cũng có thể nhìn thấy những hình ảnh ngập ngụa của máu, của tiếng gào thét đau đớn, của sự giãy giụa trong sợ hãi, bất lực, trong sự tuyệt vọng tận cùng của con vật, có thể thấy những bước chân trượt ngã không đứng vững của những con bê con vì sợ hãi, thấy những giọt nước mắt của hàng vạn chúng sinh trước bàn tay đồ tể của con người thì người ta sẽ không còn muốn ăn thịt nữa.

Vậy thì có bao giờ chúng ta đặt mình vào trường hợp đó, khi chúng ta trở thành một sinh vật yếu thế hơn và những người thân của chúng ta, thân xác chúng ta trở thành món ăn của một loài nào đó mạnh hơn mình, chúng ta có sợ hãi, có đau đớn hay không?

Mỗi loài sinh ra vốn dĩ đã là một sự sống, cần được sống và mong được sống, chúng ta sinh ra làm con người là đã hạnh phúc hơn con vật rất nhiều lần, để có được thân mạng con người, chúng ta cũng đã trải qua nhiều đời, nhiều kiếp luân hồi tu tập, gieo việc lành, làm việc thiện.

Vậy thì tại sao ở kiếp này, khi đang mang thân mạng con người với ngần ấy tư duy, trí tuệ, ngần ấy hiểu biết, ngần ấy ngôn ngữ mà chúng ta lại không ban được cho loài vật yếu thế hơn mình sự yêu thương, lòng từ tâm để tiếp tục gieo nhân thiện mà chúng ta lại hoang phí một kiếp người để tàn sát, giết hại, bạo hành loài vật bé nhỏ, vốn khiếm khuyết nhiều thứ hơn mình?

Chúng ta thường có suy nghĩ con vật nó vô tri vô giác, hoặc nó không có hiểu biết nên xem nó như một thứ có thể dồn vào đó mọi đòn roi, mọi sự bạc đãi, hành hạ, có thể nuôi nó hôm nay nhưng đem nó ra làm món ăn vui thú vào ngày mai bất kể nó thương quý chúng ta ra sao, tin tưởng chúng ta thế nào.

Thế nhưng nếu chúng ta để ý sẽ thấy rằng con vật khi ngủ nó cũng vẫn nằm mơ, nó cũng có những phản ứng duy tâm trong giấc mơ, có thể trong giấc mơ nó nhìn thấy điều gì đó, cũng có thể nó nhìn thấy cả chúng ta trong đó, nghĩa là não bộ của con vật cũng có những điểm giống như con người, biết cảm thụ, biết phản ánh, biết tái lập một câu chuyện, hình ảnh qua giấc mơ, như vậy loài vật không phải là vô tri, vô cảm như chúng ta vẫn nghĩ.

Sinh vật nào cũng có sự sống dù là cái cây, ngọn cỏ, vì có sự sống nên từ cái mầm, cái chồi mà ngậm dưỡng thổ nhượng đất đai, sinh khí đất trời để lớn, nó cũng biết đau nhưng vì chúng ta không là cây, là cỏ nên chúng ta không biết cái đau đó thế nào, chúng ta không cảm nhận được nên cho rằng không có.

Thế nhưng bất kỳ loài nào sinh ra trên đời này cũng đều phải sống nên bắt buộc phải có thực dưỡng, nhưng nếu đã là con người thì chúng ta cũng hãy vận dụng lòng từ bi, trắc ẩn, là tư duy tiến bộ nhân văn để duy trì cho mình sự sống mà không làm tổn thương, đau đớn quá

nhiều cho thực thể khác.

Vì thế, nếu chúng ta không thể ăn chay thì chúng ta cũng đừng nên biến tất cả sinh mạng loài vật thành món ăn của mình, bởi cái gì trôi qua cổ rồi đều cũng như nhau, cái ngon nó cũng chỉ trong vài giây nhưng cái khổ, cái đau, cái nghiệp mà chúng ta mang, chúng ta tạo ra cho chúng sinh là vô kể.

Nếu con người yêu thương, giúp đỡ cho con người được xem là điều hiển nhiên vì tình thương đồng loại là tình thương mà loài nào cũng có, với con người còn là tinh thần nhân văn, lương tri và đạo đức, ngoài tình thương xuất phát từ tấm lòng, con người còn có một hành lang pháp lý để bảo vệ quyền lợi và tính mạng.

Nếu ai xâm phạm và gây tổn hại đến đời sống, tinh thần, thể chất người khác sẽ bị xử lý theo pháp luật, nhưng con vật thì chưa được pháp luật bảo vệ mạng sống trừ những loài vật trong sách đỏ, vì thế mạng sống loài vật chỉ phụ thuộc vào lòng từ bi, tinh thần nhân đạo của con người dành cho nó.

Khi một người biết phát tâm yêu thương, chăm sóc, bảo vệ cho loài vật cũng là đang thực hiện một tâm từ bi rộng lớn đối với chúng sinh bởi nó không bị ràng buộc bằng luật lệ hay quy định mà nó xuất phát từ lòng trắc ẩn, từ tình thương vô hạn đối với muôn loài, một điều thể hiện rõ nhất về đặc tính nổi trội của con người.

Chúng ta cũng đã từng nhìn thấy hình ảnh những con vật không chỉ biết thương đồng loại, biết bảo vệ con cái mà đôi khi nó còn cứu mạng, cứu giúp cho những loài khác, vậy thì chúng ta là con người, chúng ta yêu thương giúp đỡ cho con người là điều cần thiết, nhưng bên cạnh đó nếu chúng ta thiếu lòng từ bi trắc ẩn với mạng sống của loài khác, chúng ta làm ngơ, vô cảm trước những đau đớn của chúng thì vô tình chúng ta đã làm mất đi thiện tính của bản thân ta, của một con người.

Vì vậy, khi chúng ta đã may mắn được mang thân mạng là người, chúng ta hãy dùng trái tim rộng mở này, tình thương sâu dày này để thương những loài vật khác, khi nuôi bất kỳ loài vật nào, chúng ta cũng hãy xem nó như một người bạn, một thành viên trong gia đình bởi bất kỳ là ai, là chúng sinh nào, một khi đã hiện hữu trong cuộc sống của ta, trong gia đình ta cũng là một cái duyên từ tiền kiếp.

Theo như thuyết luân hồi nhà Phật, đó có thể là một người thân, một sinh vật mà trước đây có mối tương duyên, bây giờ quay lại làm bạn với ta, dù chỉ với hình hài, thân mạng bé nhỏ.

Thương chúng sinh bằng tình thương cao quý của con người, của tinh thần nhà Phật để hạn chế những tổn thương gây ra cho muôn loài cũng chính là gieo hạt mầm phước thiện cho chính mình, đừng nghĩ rằng chỉ cần không gây tạo cái ác cho con người là đủ mà ngay cả với thân mạng của loài vật, một cái cây ngọn cỏ chúng cũng có thuộc tính của sự sống.

Vì vậy thương quý sự sống, thân mạng muôn loài mới là thực hành tâm từ bi rộng lớn, nó không chỉ mang lại sự an vui, yên ổn cho mọi loài mà còn giúp cho bản thân mình tạo được những điều phúc thiện. Khi trong tâm mang những điều lành thì chúng ta đến đâu sẽ mang



được năng lượng tích cực đến đó, chúng ta ở đâu thì nơi đó cũng là phong thủy tốt.

Đừng tiếc rẻ khi chúng ta bỏ bớt đi một món ăn hợp khẩu vị, vì ngon, vì bồi bổ cái này, tăng cường cái nọ nếu điều đó phải lấy đi mạng sống một chủng thể nào, bởi không có cái gì bồi bổ, tăng cường sức khỏe cho con người vĩnh viễn mà lại chứa đựng trong đó những đốn đau, sợ hãi, thống thiết tuyệt vọng từ một loài khác biệt.

Chúng ta chưa nói về góc độ khoa học nhưng nói về tâm linh, khi chúng ta đang chất chứa trong thân thể mình sự sợ hãi bất an, nợ máu từ loài khác thì chúng ta có an ổn hay không, nói gì đến bồi bổ hay là tăng cường sức khỏe.

Hôm nay chúng ta mang hình hài của con người nhưng chưa biết sau khi mất đi, chúng ta sẽ luân hồi dưới thân mạng loài nào khác, hôm nay chúng ta giàu có, mạnh khỏe, ăn trên ngồi trước nhiều người nhưng cũng không ai biết được sau khi từ giã thân xác này rồi, chúng ta luân hồi trở lại có còn được điểm phúc như vậy nữa hay không?

Thế nên khi kiếp này vẫn còn may mắn để làm người, để có đủ suy nghĩ, tư duy, có đủ điều kiện để làm những điều lương thiện thì đừng hoang phí mà từ bỏ, mà lãng quên, mà vô cảm để rồi khi bệnh tật, mất đi, chúng ta lại hối hận vì sao không làm điều thiện đó, vì sao bỏ lỡ bao nhiêu cơ hội đối đãi tốt với tha nhân, tại sao lại không tích đức khi còn cơ hội làm người, tại sao lại gây ra bao nhiêu điều ác với chúng sinh như vậy?

Thân mạng nào sinh ra cũng là đáng quý, mỗi bào thai dù là một loài côn trùng cũng chứa trong đó những đau đốn để tạo ra sự sống, vì vậy mong rằng chúng ta hãy luôn dành tình thương cho những loài vật yếu thế quanh mình.

Con người có tư duy, có lý trí nên phải biết suy xét, biết loại trừ, không thể mang suy nghĩ loài người là tối thượng mà vô tư sát sinh loài khác bởi không có loài vật nào đầy đủ sinh tầng trí tuệ bằng được con người nên thay vì coi con vật là những loài vô tri để loài người giết hại và giẫm đạp thì hãy thương chúng bởi chúng khiếm khuyết hơn ta.

Hãy thương loài vật bằng tình thương, lòng từ bi và trách nhiệm, nếu chúng ta chưa thể hóa độ được hết chúng sinh, chưa thể bỏ nhu cầu ăn thịt vì những lý do nào đó thì cũng đừng giết hại tất cả để thỏa mãn cho nhu cầu ăn uống của mình, cũng đừng chế nhạo, truy vấn ai bằng những câu từ so sánh loài này hay loài khác, mà hãy tự nghiệm và cảm ơn họ vì họ đã khuyên chúng ta những điều lương thiện, họ đã giúp chúng ta giảm bớt đi những nghiệp ác từ nợ máu với chúng sinh, ở kiếp này mà chúng ta còn vô tình, chưa nhận biết.

Mỗi một cá thể tồn tại trong vũ trụ này đều là một mảnh ghép trong bức tranh tổng thể cùng với những phương thức vận hành của chính nó, vì vậy chúng ta không thể nói rằng chỉ con người làm chủ, chỉ con người là có quyền thay đổi hay tận diệt một giống loài nào đó bởi chúng ta cũng không thể tồn tại một cách hài hòa nếu một thực thể nào đó mất đi.



Người càng có lòng từ bi, tâm hồn càng phong phú và mạnh mẽ, bởi chúng ta biết chia sẻ, biết đồng cảm, biết nhìn thấy những tổn thất và đau đớn từ người khác, từ loài khác để có những cách xoa dịu và hóa giải, chuyển hóa nỗi đau khổ đó thành tình thương và an ổn.

## **Lòng từ bi là một trong những yếu tố giúp con người có thể truyền cảm hứng và nguồn năng lượng cho thế giới xung quanh.**

Một người không có lòng từ bi thì cũng như một thực thể chỉ tồn tại mà không có tâm hồn. Theo Osho *“Từ bi lại là một dạng thức cao hơn về mặt sinh học và sinh lý học. Người từ bi sẽ không còn là nô lệ của bản thân nữa mà trở thành ông chủ của chính mình. Khi đó, ta làm mọi việc một cách có ý thức, tự quyết định điều mình muốn làm và không bị thúc đẩy, chi phối hay bị lôi kéo bởi nguồn năng lượng vô thức, nghĩa là ta hoàn toàn tự do”*.

Mong rằng mỗi người chúng ta khi còn đang sống hãy biết nuôi dưỡng và lan tỏa lòng từ bi của mình đến với mọi người, mọi loài, để không chúng sinh nào cảm thấy bất an, đau khổ khi phải tiếp cận với chúng ta, để chúng ta có thể thông dong an lạc trong cuộc đời này mà không phải ray rứt, dày vò bởi những việc làm bất thiện.

Thân mạng con người được tạo hóa ban cho một trái tim biết rung động yêu thương, một trí não biết tư duy sai đúng là để mang tình thương, lòng trắc ẩn của mình dành cho những



người, những loài yếu thế chứ không phải để sợ hãi, luôn cúi trước những điều hung bạo. Đừng so sánh phân vân, đừng dẫn đo toan tính khi rải tâm từ trong cuộc sống hiện tiền bởi [từ bi](#) cũng là cách giúp mỗi chúng ta tiến gần đến cánh cửa thiện căn an lạc.

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm (An Tường Anh)**