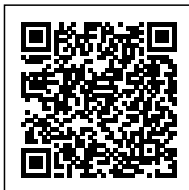


ỨNG DỤNG DUY THỨC HỌC VÀO HOẠT ĐỘNG NHÂN ĐẠO TẠI TRUNG TÂM BTXH MINH TRẦN



Ứng dụng lý thuyết tâm lý học Phật giáo vào các công tác từ thiện nhân đạo góp phần cải thiện cuộc sống cho những người yếu thế là vấn đề đáng được suy nghĩ nghiêm túc

ThS NCS Lương Quý Ngọc Giảng viên Đại học Gia Định &
Thượng tọa TS Thích Hạnh Tuệ

Tóm tắt.

Tâm lý học Phật giáo với cơ sở lý luận từ Duy thức học có lịch sử hơn 2000 năm với nhiều ý nghĩa giá trị trong việc trị liệu tâm lý, nâng cao chất lượng đời sống tinh thần đã được các nhà khoa học Phương tây nghiên cứu ứng dụng hiệu quả ở nhiều lĩnh vực như y tế, giáo dục, tâm lý, xã hội ...trong nhiều thập kỷ qua.

Cho nên việc nghiên cứu ứng dụng Tâm lý học Phật giáo vào các phương diện từ thiện nhân đạo, công tác xã hội, góp phần trợ giúp hữu hiệu các thành phần kém may mắn trong xã hội là việc làm rất cần thiết, khả quan có ý nghĩa khoa học và thực tiễn trong thời đại hiện nay.

Căn cứ trên lý thuyết bổ thí, từ thiện của Phật giáo, Trung tâm nhân đạo Minh Trần đã hiện thực hóa những triết lý ấy vào trong đời sống xã hội Việt Nam

Từ khóa: Từ thiện nhân đạo, Phật giáo, tâm lý trị liệu, Minh Trần

1. Cơ sở lý luận của Phật giáo về hoạt động từ thiện nhân đạo

1.1 Tâm lý học Phật giáo (Duy thức học)

Tâm lý học là khoa học nghiên cứu về tâm lý của con người. Tâm lý học thường đi đôi với giáo dục học, gọi chung là tâm lý giáo dục. Về góc độ lịch sử, tâm lý học ra đời muộn hơn so với các ngành khoa học khác. Tâm lý học bắt nguồn từ triết học và từ đó đã sớm đi vào giải quyết các

vấn đề quan trọng, cần thiết trong đời sống con người.

Tâm lý học Phật giáo (Duy thức học) xuất phát từ nền tảng triết học Phật giáo, không chỉ mô tả được toàn bộ các trạng thái tâm lý biểu hiện bề nổi trong mọi sinh hoạt của con người, mà còn chỉ ra bản chất, nguồn gốc sâu nhất của tâm lý con người.

Ngay khi mới ra đời, Phật giáo đã thể hiện tinh thần cứu khổ cứu nạn chúng sinh. Trong Lục độ của nhà Phật thì độ đầu tiên là thực hành bố thí. Con người cần có Tứ vô lượng tâm: lòng từ, bi, hỷ, xả, đây được coi là nhân tố quan trọng giúp phát triển tâm từ bi, hạnh cứu khổ, đưa đến việc định hướng cho mọi hoạt động của Phật giáo là vì chúng sinh, đặc biệt là vì con người.

Đức Phật khuyên con người có tinh thần vô ngã, vị tha, hành thiện, yêu thương đồng loại. Hành thiện là bước đầu để đưa con người đến giải thoát. Tư tưởng trọng tâm của Phật giáo là làm điều thiện, điều tốt, tránh làm điều ác.



1.2. Bố thí ba la mật

1.2.1 Bố thí là gì?

Bố thí (zh. 布施, sa., pi. dāna) là hành động hiến tặng vật chất, năng lực hoặc trí huệ cho người khác. Bố thí được xem là hạnh quan trọng nhất trong Phật pháp. Bố thí là một trong sáu hạnh Ba-la-mật-đa (Lục độ), một trong Thập tùy niệm (pi. anussati) và là một đức hạnh quan trọng để nuôi dưỡng Công đức (sa. puṇya). Theo chiết âm Hán Việt, bố (布) = Phân tán, ban phát cho khắp nơi, cho hết - thí (施) = giúp, cho.

“Bố” là ban rộng ra, trải đều ra, bày ra; “Thí” nghĩa là thực hiện, áp dụng; “Bố thí” có nghĩa là thực hiện cho rộng ra, trải rộng ra, phân bố cùng khắp.

Hoạt động từ thiện còn gọi là bố thí, nhằm mang lại niềm an vui cho mọi người, làm giảm đi những khó khăn trong đời sống vật chất và tinh thần. Trong nhà Phật, bố thí gồm có 3 loại: Hiến tặng tài vật, hiến tặng Phật pháp (chân lí) và Hiến tặng sự không sợ hãi.

Hiến tặng tài vật

Hiến tặng tài vật bao gồm có bố thí nội tài và ngoại tài. Nội tài là tài sản ở trong thân thể ta, như mắt, mũi, tai, lưỡi, máu, các cơ quan bộ phận của cơ thể, kể cả sự sống thân mạng. Các hoạt động của nội tài có thể kể đến như: hiến giác mạc, hiến máu, hiến một bộ phận trên thân thể người cho y học sau khi chết...

Ngoại tài là những tài sản của cải vật chất ngoài thân thể như thực phẩm, tiền bạc, các vật dụng, phương tiện cần thiết trong đời sống. Các hoạt động có thể kể đến của ngoại tài như: cung cấp đồ ăn, lương thực cho người già, trẻ nhỏ, học bổng cho các học sinh có hoàn cảnh khó khăn...

Hiến tặng Phật pháp (chân lí)

Trong kinh Duy Ma Cật, Đức Phật dạy rằng: “Này thiện nam tử! Người hãy lắng nghe Như Lai sẽ vì người nói rộng về ý nghĩa, người cúng dường pháp phải làm gì. Người cúng dường pháp là người có khả năng nghe những kinh điển giáo lý sâu xa của chư Phật nói ra mà những người thế gian khó tin, khó hiểu, khó tiếp thọ, vì quá ư vi diệu, thanh tịnh tuyệt trần, vô nhiễm, vô vi, vượt ngoài tư duy phân biệt của người thường.”

Thực hiện được theo các điều trên, có thể được gọi là cúng dường Pháp hay là hiến tặng Phật pháp.

Hiến tặng Phật pháp (chân lý) là đem những điều đúng đắn và lời dạy của Đức Phật để chỉ dạy hướng dẫn người khác. Hiến tặng Phật pháp có giá trị lớn hơn cả hiến tặng tài vật, vì tài vật chỉ giúp người khác bớt túng thiếu về vật chất trong một thời gian, chứ không có ý nghĩa lâu dài.

Trong kinh Vô Lượng Thọ, Phật dạy rằng:

“Giả sử cúng dường Hằng Sa Thánh.

Không bằng kiên cố cầu Chính Giác”.

Ví dụ có người đem rất nhiều tài sản của báu cúng dường cho chư Phật, nhiều bằng số cát của Sông Hằng, thì phước đức nhận được cũng không bằng người này tự cầu đạo và giải thoát cho chính mình. Tại sao thế? Vì lo cúng dường ông Phật bên ngoài chỉ là “phương tiện râu ria bìa chéo” mà đã quên mục đích đức Phật ra đời là để độ cho ông “Phật Tâm, Phật Tính” của chúng sinh.

Vậy nên, ở bước đầu tu tập thì cần phải bố thí bằng tài vật, nhưng đấy chỉ là phương tiện ban đầu. Còn mục đích cuối cùng là phải hóa độ cho được ông “Phật Tâm” của mình. Đấy mới chính là hiến tặng Phật pháp.

Hiến tặng sự không sợ hãi

Con người sinh ra với vô vàn các nỗi lo sợ, ngay cả trong cuộc sống hàng ngày lẫn trong tâm thức. Ví dụ: lúc sinh ra, sợ đói, sợ rét; khi lớn lên, ta sợ không có công ăn việc làm ổn định; khi già cả, ta lo sợ bệnh tật, sợ già, sợ không có con cháu chăm sóc.

Hiến tặng sự không sợ hãi là giúp cho chúng sinh được an tâm, không sợ hãi. Ví dụ: có người sợ già bệnh chết hay sợ già trở lên xấu xí, thì chúng ta nói cho người đó hiểu đó là quy luật tất yếu tất nhiên vô thường của đời người, ai ai cũng phải trải qua, ai cũng phải trải qua sinh lão bệnh tử, cũng như bốn mùa xuân hạ thu đông ... để làm cho họ sống an vui dù trong hoàn cảnh nào;

Hay như có người hoảng sợ khi trời mưa lớn có sấm sét, ta giải thích cho họ đây là hiện tượng vật lý của trời đất, không ảnh hưởng gì tới ta, để người ta giảm dần sự hoảng hốt, lo lắng; Hoặc khi đi thuyền có người sợ sóng, ta ngồi bên cạnh để giúp họ trấn an tinh thần, an tâm... tất cả đều là hiến tặng sự không sợ hãi.

1.2.2 Bồ thí Ba la mật là gì?

Trong kho tàng Tam tạng kinh điển của Phật giáo có rất nhiều kinh, luật và luận bàn trực tiếp về vấn đề Bồ thí từ thiện như: Kinh Tập bảo tạng, kinh Phạm võng, kinh A Hàm, kinh Trung bộ, kinh Địa tạng, kinh Bách dụ, kinh Pháp cú, kinh Bốn sanh, kinh Dược sư, kinh Lục độ tập, kinh Nghiệp báo phân biệt, kinh Đại bảo tích, luận Đại trượng phu, luận Đại trang nghiêm, luật Tứ phần....Có thể nói hiếm có truyền thống tôn giáo, tư tưởng, triết học nào có nền triết lý đồ sộ về Bồ thí từ thiện như Phật giáo.

Tông chỉ của nhà Phật là từ bi, vì tình thương trong đạo Phật rất bao la, sâu rộng. Người Phật tử, khi noi theo dấu chân Phật, cũng phải lấy từ bi làm mục tiêu chính cho sự tu hành của mình. Nhưng làm thế nào để thể hiện được lòng từ bi và làm cho nó tăng trưởng? Phương pháp tốt nhất là thực hành bồ thí ba la mật, chỉ có bồ thí ba la mật mới giúp con người thoát khỏi biển sinh tử luân hồi và đến bờ giác ngộ.

Ba La Mật (paramitā) dịch âm là Ba La Mật Đa 'Para' có nghĩa là phía bờ bên kia, 'mi' có nghĩa là đi đến. Bồ thí Ba La Mật có nghĩa là đi qua con sông Bồ thí (dāna-nadi) và đến được phía bờ bên kia. Ba la mật còn có nghĩa là hoan hỷ, háo hức để qua bờ bên kia, bờ của những vị giác ngộ luôn hướng về chúng sinh mà không mong cầu thành quả. Đến được bờ bên kia, rất quan trọng.

Tại sao? Vì không phải ai đi rồi cũng đến được con đường bên kia, có người tới nửa đường đã bỏ cuộc quay lại, như vậy không gọi là bồ thí ba la mật.

** Ba trạng thái tâm của sự bồ thí ba-la-mật:*

Trạng thái tâm thứ nhất: Con của bạn lên 6 tuổi có nhiều đồ ăn. Bạn nói với con là cần chia sẻ đồ ăn của mình với các bạn nhỏ khó khăn không có đồ ăn, lang thang không nơi nương tựa, bán vé số trên đường... Con của bạn không đồng ý vì không hiểu được giá trị của sự cho đi hay bồ thí là như thế nào? Khi bạn nói với con rằng nếu chia sẻ đồ ăn của mình với người khác, con sẽ có thêm nhiều đồ ăn khác ngon hơn thì con bạn liền đồng ý với yêu cầu này.

Trạng thái tâm thứ hai: Đến khi con bạn lên 10 tuổi, Bạn nói với con bạn hãy thường xuyên chia sẻ đồ ăn cho mọi người, với mục đích được mọi người khen ngợi là có tấm lòng lương thiện. Những đồ ăn thức uống đó được cho đi với mục đích nhận lại lời khen ngợi của mọi người.

Trạng thái tâm thứ ba: Đến khi con bạn trưởng thành, không còn ham thích nhiều với đồ ăn nữa, bạn hỏi con mình có thể mang đi cho hay bồ thí cho người khác thì con bạn liền đồng ý và không muốn quan tâm là mình đem cho ai, chỗ nào và làm gì với những đồ ăn thức uống này. Đặc biệt, là người con không còn bị ràng buộc và tham chấp với sự cho đi của đồ sở hữu là đồ ăn, thức uống.



1.3. Vai trò giúp đỡ và nâng cao chất lượng cuộc sống cho những người yếu thế trong xã hội

Mục đích chính của Tâm lý học Phật giáo là nhằm giải quyết, chữa trị một cách tận gốc nguyên nhân sinh ra khổ đau mà con người phải tiếp nhận và làm thế nào để giải thoát sự đau khổ đó. Trên phương diện triết học, thì Phật giáo có thể đưa ra những lý giải đối với việc con người bị u mê và đánh mất sự sáng suốt tỉnh táo trên phương diện hình thái ý thức và khốn hoặc trên mặt ý thức.

Trên phương diện tâm lý học, Phật giáo không những chỉ rõ là vì dục vọng ràng buộc nên nóng nảy, lo lắng, bất an, đau khổ, mà còn có những phương pháp khả thi giải quyết được những khuynh hướng, vấn đề phát triển hạnh phúc, hoàn thiện nhân cách, trị liệu khổ đau. Vì thế Phật giáo, trên phương diện trị liệu đã bao gồm cả triết học và tâm lý học và có thể mở rộng tầm mắt của tâm lý trị liệu.

Tâm lý học Phật giáo đã chỉ ra rõ ràng rốt ráo được nguồn gốc những đau khổ của con người là tham dục và vô minh, con đường giải quyết để chấm dứt đau khổ là bát chính đạo, mục đích chung của trị liệu chính là Niết bàn giải thoát.

Những nỗi khổ niềm đau sở dĩ có mặt phần nhiều là do ham muốn, tham ái và si mê. Tham

dục phát khởi từ ham muốn, thù ghét hận thù còn nguồn gốc của si mê vô minh được huận tập nhiều đời nhiều kiếp

Phật giáo không chỉ trực tiếp quan tâm đến một chúng sinh, một con người cụ thể với những hành vi, việc làm, lời nói bất thiện mà còn quan tâm đến sự đau khổ, bất an của toàn bộ nhân loại, thập loại chúng sinh, tam giới cửu hữu. Phật giáo cho rằng tật bệnh của chúng sinh có thể được chia thành hai loại: thân bệnh (tật bệnh trên thân thể) và tâm bệnh (tật bệnh trên tâm lý, tinh thần)

Con người chúng ta tùy cơ địa lứa tuổi có người có, người không bị tật bệnh trên thân thể. Còn tâm bệnh (tật bệnh trên tâm lý) thì không ai là không có ngoại trừ các bậc Thánh chứng đạo. Tâm lý học Phật giáo đã đưa ra phương pháp lý tưởng để nhận diện chuyển hóa các trạng thái tâm lý bất thiện hướng tới phát triển hạnh phúc an lạc.

Tầng cấp cao hơn trên ý thức Phật giáo đó là phương diện tâm lý trong thiền định thực tiễn, đối với ý thức phát triển ở tầng cấp cao hơn được minh chứng bằng trí tuệ tâm lý thực nghiệm của cả một cuộc đời của đức Phật. Có thể khẳng định rằng sau khi giác ngộ Đức Phật luôn sống trong các trạng thái tâm lý hạnh phúc cao thượng mà vẫn tinh tấn không mệt mỏi thực hành hạnh lợi tha cứu giúp muôn loài chúng sinh.

2. Thực tiễn và bài học kinh nghiệm qua hoạt động từ thiện nhân đạo tại Trung tâm bảo trợ xã hội Minh Trần

2.1 Giới thiệu chung về Trung tâm bảo trợ xã hội Minh Trần tại Bình Phước

Ý nghĩa Minh Trần

Trong cuốn sách Hạnh phúc Minh Trần của Tiến sĩ Hạnh Tuệ có viết như sau: “Chúng ta có thể hiểu cụm từ Hạnh phúc Minh Trần với ba lớp nghĩa:

- Lớp nghĩa thứ nhất: Hạnh phúc Minh Trần có nghĩa hạnh phúc mà chúng ta có được là nhờ chúng ta nhìn thấu hồng trần như mộng, cuộc đời như huyễn, thấu rõ bản chất vô thường trần gian, thấu rõ sự thật của cuộc đời, sự thật về con người. Minh Trần có nghĩa là thấu rõ bản chất của hồng trần, của cuộc đời
- Lớp nghĩa thứ hai: Minh là sáng, Trần là bụi trần, là cuộc đời khổ đau. Minh Trần là soi sáng hồng trần, soi sáng cuộc đời bằng ánh sáng màu nhiệm của Phật pháp, góp phần nhỏ làm cho cuộc đời tối tăm khổ đau sáng lên một chút, sáng lên hy vọng
- Lớp nghĩa thứ ba: Minh Trần là góp phần xiển dương tông chỉ Cư Trần Lạc Đạo - đạo đời tốt đẹp của Phật hoàng Trần Nhân Tông - vị Phật hoàng Việt Nam thế kỷ XIII, dùng ánh sáng Phật pháp soi đường cho chúng sinh, giáo hóa nhân dân sống tốt và tu tập mười điều thiện giúp chúng sinh bớt khổ....:

Tích nhân nghi, tu đạo đức ai hay này chẳng Thích Ca

Cầm giới hạnh, đoạn ghen tham, chỉn thực ấy là Di Lặc

Phật hoàng Trần Nhân Tông đã làm cho đạo Phật ở Việt Nam hưng thịnh một thời, xây dựng đất nước Việt Nam lớn mạnh hùng cường, quốc vận Việt Nam thịnh đạt, làm cho nhân dân Việt Nam an cư lạc nghiệp, ấm no hạnh phúc, hiền lành lương thiện, có đức có trí. Tóm lại Minh Trần là làm sáng lại tinh thần của Trần Nhân Tông.”

Trung tâm nhân đạo Minh Trần

Trung tâm nhân đạo Minh Trần trụ sở chính nằm trên đường Nguyễn Huệ, tổ 1, ấp 6, xã Minh Long, huyện Chợ Thành, tỉnh Bình Phước, cách trung tâm Tp.HCM khoảng 80km. Nơi đây, thanh tịnh bình yên tĩnh tâm tu tập, làm phước cho bá tánh theo tinh thần từ bi của đức Phật.

Trong đó, có khu cho người già neo đơn khốn khó bệnh tật, khu nuôi dạy những cháu trẻ mồ côi, khu cho người thiếu năng, khuyết tật, có nơi khám chữa bệnh, khu cư mang giúp đỡ người có bầu cơ nhỡ. Ngoài ra còn có khu yên tĩnh tịnh tu cho cả quý thầy, quý sư cô, các cư sĩ phật tử muốn tịnh tu với khu vườn thiền tĩnh tâm. Tất cả các khu đều tách bạch, giúp điều tiết các hoạt động của trung tâm được hiệu quả hơn.

Các cơ sở thuộc Trung tâm nhân đạo Minh Trần: Chùa Đồng Lớn, Củ Chi; Bửu Đà Tịnh Viện, Củ Chi; Học xá Minh Trần, Quận 12; Tịnh thất Minh Trần, Long An; Chùa Đại Bình, Quảng Nam.

2.2. Trợ giúp trẻ em mồ côi

Trung tâm nhân đạo Minh Trần là nơi tiếp nhận, nuôi dưỡng những trẻ mồ côi theo tinh thần từ bi của nhà Phật. Theo năm tháng, Minh Trần đã trở thành mái ấm che chở cho những mầm non thiếu may mắn không được sống trong tình yêu thương, đùm bọc của người thân.

Hiện đang nuôi dưỡng khoảng 40 em, các em trong độ tuổi từ 1 tháng - 18 tuổi, mỗi em có một hoàn cảnh riêng: có em bị cha mẹ bỏ rơi khi còn nhỏ, có em bị bỏ rơi trước cửa trung tâm, có em là nạn nhân của các vụ li hôn, có em gia cảnh quá nghèo nên người thân gửi vào nương nhờ cửa Phật. Các em đến từ các tỉnh thành khác nhau: Quảng Nam, Quảng Ngãi, Tây Ninh, Bình Phước...

Tại đây, các em được chăm sóc cả về sức khỏe thể chất và tinh thần, được tới trường đi học đầy đủ, với các em cấp mầm non - tiểu học - trung học cơ sở tham gia học tập tại các trường công lập tại tỉnh Bình Phước. Các em sau khi tốt nghiệp THPT, có sức học tốt được tham gia các lớp học nghề, học trung cấp, cao đẳng, Đại học tại TPHCM.

Ngoài giờ học trên lớp, tại trung tâm có khu học tập: phòng thư viện sách, phòng tự học... các em có thời gian tự ôn bài cũ, hoàn thành bài tập về nhà, bên cạnh đó có sự hỗ trợ của các sư cô, các phật tử là giáo viên trên địa bàn hướng dẫn, đôn đốc các em học hành tinh tấn. Trung tâm có khu ăn uống, nghỉ ngơi, vườn thiền, khu tập luyện thể dục thể thao...

Với mục đích nuôi dạy các em trở thành công dân tốt, để giúp ích cho bản thân và xã hội, không áp đặt về mặt tôn giáo. Sau 18 tuổi các em muốn về nhà hay học tiếp, trung tâm đều tạo điều kiện hỗ trợ.

Ngay từ khi vô trung tâm, các em đã được giáo dục đầy đủ về lễ nghi, chào hỏi, sự tự lập, giúp

đỡ các bạn. Mỗi ngày, ngoài thời gian đi học trên trường, các em có các hoạt động như ngồi thiền, chép kinh, lau nhà, tưới cây, vui chơi cùng nhau... các hoạt động được sắp xếp theo khóa biểu, dựa trên tâm lý lứa tuổi và đặc điểm từng cá nhân, nhằm mục đích giáo dục tốt nhất.

Đối với các em có biểu hiện tự kỉ hoặc gặp vấn đề về tâm lý, đều được can thiệp kịp thời, có phương pháp giáo dục phù hợp, để sớm hòa nhập với cộng đồng và đến trường đi học. Trung tâm đều tổ chức đầy đủ các buổi lễ 1/6, tết trung thu, hoạt động ngoại khóa từng tuần, tháng, quý... Như chúng ta đã biết, gia đình đóng vai trò là nền tảng trong sự phát triển của cá nhân, đối với các em nhỏ tại Minh Trần, thì trung tâm được coi như ngôi nhà thứ hai, các sư Thầy, sư Cô, huynh đệ là gia đình của mình.

Dựa vào tăng thân, các em đều rất ngoan ngoãn, biết nghe lời, tự lập, tinh tấn, nhiều em đạt thành tích cao trong học tập. Có nhiều em nay đã là sinh viên trường nghề, cao đẳng, đại học. Sau khi tốt nghiệp đi làm, vẫn thường xuyên về trung tâm thực hiện giúp đỡ quý sư thầy, sư cô trong việc nuôi dạy các em nhỏ.

2.3, Trợ giúp những người khuyết tật

Trung tâm hiện đang trợ giúp người khuyết tật do tai nạn, do chất độc màu da cam tại địa bàn. Các trường hợp khuyết tật không nơi nương tựa, không người chăm sóc, sẽ được cung cấp phòng ở tại trung tâm. Được cung cấp các thiết bị xe lăn, chân giả... hoặc tập các bài tập vật lý trị liệu để hồi phục sức khỏe.

Ngoài ra, có sự động viên, thăm hỏi, khích lệ tinh thần để vượt qua những trở ngại tâm lý do tai nạn hay tự ti về thân thể đem lại. Có các hoạt động thiền cùng đại chúng, tùy vào tình trạng sức khỏe, quý thầy quý cô sẽ hướng dẫn việc thiền khác nhau: thiền đi, thiền đứng, thiền nằm, thiền buông thư, thiền hít thở, thiền ăn, ngay cả các hoạt động nhỏ cũng có thể thực hiện thiền: thiền quét rác, thiền đánh răng, thiền rửa tay...

Bên cạnh đó, thường xuyên đọc sách, đọc kinh, nghe các bài giảng pháp để tinh thần tích cực hơn, hướng thiện hơn, vui vẻ hơn. Vào thời gian rảnh, có thể vui chơi cùng các em nhỏ hoặc ngồi thiền tại chính điện, gọi điện thoại về cho người thân, được tạo điều kiện về nhà thăm gia đình, họ hàng.

2.4. Trợ giúp người già neo đơn

Hiện trung tâm cư mang hơn 100 người già, các cụ ông và cụ bà không nơi nương tựa, lúc tuổi già bệnh yếu, có thể chọn Trung tâm là nơi an dưỡng, tĩnh tâm tu tập: có các cháu nhỏ vui cười, học tập ở bên, có nhiều cụ già cùng tuổi dễ dàng chia sẻ, cảm thông, có vườn thiền để chăm sóc cây cỏ hàng ngày, được gần gũi thiên nhiên, gần câu kinh niệm Phật. Hơn nữa có rất nhiều sách, kinh kệ học Phật để tra dồi kiến thức về Phật giáo, có sư thầy sư cô giải đáp mọi thắc mắc, an ủi tâm lý bất cứ lúc nào cần.

2.5. Trợ giúp phụ nữ mang thai khó khăn

Các phụ nữ mang thai khó khăn, không nơi nương tựa, không người chăm sóc đều có thể tới trung tâm. Tại đây, các thai phụ được yên tâm ổn định tâm lý, chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần để sinh con. Hàng ngày, thai phụ được các sư cô hướng dẫn đọc kinh, đọc sách, xem những chương trình ti vi hữu ích, tìm hiểu về thai giáo...

2.6. Trợ giúp học sinh, sinh viên khó khăn

Từ khi thành lập đến nay, Trung tâm đã giúp hàng trăm các cháu học sinh sinh viên khó khăn, dân tộc thiểu số học trung cấp, cao đẳng, đại học, có các cháu học sau đại học. Các cháu được tư vấn hướng nghiệp bởi chính bộ phận điều hành công tác giáo dục của trung tâm, để từ đó nhận biết được điểm mạnh, điểm yếu của bản thân từ đó chọn trường chọn nghề phù hợp.

Đối với các cháu gặp vấn đề trợ ngại về tâm lý tuổi vị thành niên, lứa tuổi khủng hoảng, hay các triệu chứng stress... đều được tư vấn giúp đỡ can thiệp kịp thời, với phương pháp tham vấn trị liệu theo Tâm lý học Phật giáo.

2.7. Trợ giúp các gia đình nghèo khó bệnh tật

Trong hơn 15 năm hoạt động, Trung tâm nhân đạo Minh Trần vào ngày mùng 1 và 15 Âm lịch, trung tâm có phát lương thực cho các gia đình khó khăn tại tỉnh Bình Phước, Củ Chi, Long An, Quảng Nam,... Các gia đình khó khăn sẽ được cung cấp: gạo, mì, nước tương, rau củ... được cắt tót miễn phí, thăm khám sức khỏe miễn phí, quần áo 0 đồng...

Trong thiên tai, bão lũ, trung tâm đã hỗ trợ lương thực, thực phẩm, học bổng cho hàng ngàn gia đình các cháu ở vùng sâu, cùng xa, gặp khó khăn.

2.8. Tư vấn giúp đỡ cộng đồng người Việt sinh sống tại Đài Loan

- Về hướng dẫn sinh hoạt tâm linh:

Tổ chức những chuyến đi tham quan học hỏi và kết nối để chia sẻ những khó khăn, thắc mắc gặp phải trong cuộc sống mà không có nơi để họ tâm sự, thưa hỏi, giải quyết...

Giúp đỡ những trường hợp người việt mất tại Đài Loan mà không có khả năng để đưa về quê hương, lo tang lễ và giúp đỡ kinh phí thủ tục để giúp họ sớm về với quê mẹ.

Giúp đỡ trực tuyến các vấn đề liên quan đến pháp luật và pháp lý giúp người việt không phải bị thiệt thòi bởi vì không hiểu các thủ tục hành chính.

Tạo điều kiện cho những người gần gũi trung tâm , khuyến khích họ theo học các lớp bổ túc ngôn ngữ để làm hành trang khi sinh sống ở xứ người.

Thường xuyên gặp gỡ nhắc nhở các chị em người việt về vấn đề bốn phận của mình trong mối quan hệ gia đình, định hướng cho họ sống tốt và bằng lòng với cuộc sống của mình đang có, để không xảy ra những chuyện đáng tiếc : tự vẫn, bỏ nhà đi theo bè bạn, làm những nghề không chính đáng....

- Sinh hoạt tôn giáo

Khóa tu dành riêng cho người Đài Loan: Chủ nhật hằng tuần tụng kinh giảng pháp, mồng 1 và 15 thực hiện các khóa lễ cầu an cầu siêu, làm những thực phẩm thủ công để tặng cho những người cơ nhỡ không nơi nương tựa.

Khóa lễ dành cho người Việt: Mỗi tháng 2 lần vào các chủ nhật, tụng kinh, tọa thiền, kinh hành, niệm Phật, giảng giải Phật pháp, trà đạo chia sẻ kinh nghiệm và giải đáp những thắc mắc tâm lý cuộc sống; Tiếp đón và thỉnh giảng Quý Tôn Đức từ các nước đến thăm Đài Loan; Tổ chức các lễ Hội như : Phật Đản (Lễ Tắm Phật), Lễ Vu Lan thắng hội (lễ dâng trà rửa chân cho cha mẹ), Tết Dương lịch tổ chức ca nhạc yêu quê hương đất nước hội ẩm thực 3 miền mục đích gợi nhớ quê hương giữ gìn truyền thống văn hóa người Việt.



3. Đề xuất ứng dụng lý thuyết Phật giáo nâng cao hiệu quả trong hoạt động từ thiện nhân đạo ở Việt Nam hiện nay

3.1. Ứng dụng phương pháp Bố thí ba la mật

Chúng ta đã từng nghe về hiệu ứng cánh bướm : “khi một con bướm đập cánh, một cơn lốc ở Tây bán cầu xuất hiện”. Đây là nguyên lý căn bản của hiệu ứng này: một tác động nhỏ có thể tạo ra những hiệu ứng to lớn. Điều này cho thấy, để bố thí ba la mật, ta nên bắt đầu từ những hành động bố thí nhỏ bé nhất, từng lần gom góp lại sẽ có tác dụng vô cùng to lớn với chính mình và người.

Thực hiện hạnh Bồ thí Ba La Mật tại Minh Trần

- Hướng dẫn thực hiện hạnh Bồ thí Ba La Mật đối với mọi người

Mọi hành động đúng đều bắt nguồn từ sự hiểu biết đúng đắn, chính vì vậy khi đã nắm vững và hiểu được về hạnh bồ thí. Từ lời nói, hành động, việc làm đều thấm nhuần tinh thần bồ thí ba la mật, một việc làm hết sức ý nghĩa đó là nhân rộng tinh thần này hơn nữa. ví dụ hướng dẫn các phật tử, con em tới chùa là ta có thể thực hiện bồ thí ở khắp nơi với tất cả mọi loài : như cho con chó một khúc xương, con chim một mẩu bánh mì, con kiến một hạt đường, trồng một cái cây che mát...

Tạo điều kiện cho các phật tử trong địa bàn, lân cận nếu có thời gian rảnh rỗi ít nhất sử dụng một giờ trong một tuần để làm việc thiện, giúp đỡ người khác, người này giúp đỡ người kia để nhân đôi tinh thần Ba la mật. Có thời gian rảnh rỗi, có thể tới trung tâm chăm sóc các em nhỏ, hướng dẫn các em học tập, phụ việc tại trung tâm, tập ngồi thiền, tập sống đúng mực...

- Trung tâm nhân đạo Minh Trần: điểm đến của các em mồ côi, người già không nơi nương tựa

Với những gia đình nghèo, việc lo cho bữa ăn hàng ngày đã khó, gặp khi đau ốm bệnh tật phải vào bệnh viện điều trị lại càng khó khăn hơn. Nhằm mục đích chia sẻ phần nào những thiếu thốn và giảm bớt gánh nặng chi phí cho những gia đình bệnh nhân nghèo. Những năm qua bát cơm từ bi của Trung tâm Minh Trần đã thực sự trở thành địa chỉ quen thuộc của bà con trên địa bàn tỉnh Bình Phước.

Ra đời từ năm 2008, bằng sự nỗ lực của mái ấm, cùng sự chung tay góp sức của các phật tử, tình nguyện viên nhóm áo hồng, mạnh thường quân, nhà hảo tâm, bếp ăn ngày càng phát triển. Vào ngày 1 và 15 âm lịch hàng tháng, đáp ứng 1000 phần ăn, phát lương thực gạo mì cho bà con, có khu cắt tóc miễn phí, quần áo miễn phí...

Trụ trì trung tâm đã nói: “Nhà Phật lấy tông chỉ từ bi là gốc, chữ từ nghĩa là đem niềm vui cho mọi người, bi nghĩa là giúp cho mọi người bớt khổ, hi vọng rằng với việc nấu cơm cho bá tánh, cấp dưỡng cho người già neo đơn, hi vọng rằng với tâm từ bi của Phật chia sẻ một chút niềm vui, chút tình thương cho mọi người”.

Tạm gác những nỗi lo riêng tư trong cuộc mưu sinh hàng ngày, nhóm thiện nguyện áo hồng chung tay góp sức tạo nên những bát cơm phục vụ người nghèo, từng suất cơm đều được chăm chút bằng rất nhiều tình thương để trao tận tay những ai đang cần được giúp đỡ.

Thành viên Ngô Thị Hằng trong nhóm thiện nguyện đã chia sẻ: “ Mặc dù mình không có giàu có, dư giả gì nhiều, nhưng mà có thể chia sẻ một ít công sức cho mọi người thì đó là điều đáng quý, mình vẫn cố gắng bớt chút thời gian tới hỗ trợ mọi người để mong phần nào những người nghèo họ cảm thấy ấm áp hơn...”.

Không phân biệt đối xử, tất cả bệnh nhân và người nuôi bệnh nghèo có nhu cầu đều được bếp ăn phục vụ miễn phí, những phần cơm tuy còn đạm bạc nhưng luôn tiếp sức kịp thời cho những hoàn cảnh khó khăn.

- Phối hợp chính quyền địa phương, tổ chức các hoạt động xã hội:

“Mong muốn lớn nhất là người dân tại địa phương cuộc sống ngày càng tốt hơn, kinh tế khá hơn để họ có thể chăm sóc cho gia đình được tốt hơn...” trích lời Trú trì Trung tâm Minh Trần.

Ngoài những bữa ăn, Trung tâm Minh Trần còn nỗ lực vận động các tấm lòng thơm thảo để cứ mỗi ngày 1 & 15 âm lịch hàng tháng, hơn 100 phần quà, mỗi phần gồm : gạo, mì gói, nhu yếu phẩm... lại được trao tặng cho gia đình khó khăn, người buôn bán rong, người neo đơn và các đối tượng yếu thế khác. Sau đó, các hoạt động từ thiện cũng tích cực duy trì thường xuyên như phong trào: ủng hộ bảo lụt, khuyến học, hỗ trợ nạn nhân chất độc màu da cam, tàn tật, neo đơn... tại địa phương.

Phối hợp với các cơ sở y tế tổ chức khám bệnh và phát thuốc miễn phí cho các xã khó khăn trên địa bàn: Minh Long, Phú Riêng... Tại đây bà con nghèo vùng sâu, vùng xa, chưa có điều kiện đi khám bệnh, thì nay đã được các y bác sĩ khám bệnh, cấp thuốc, tư vấn phát hiện các triệu chứng bệnh thông thường. Bên cạnh đó, còn phát các phần quà cho các bệnh nhân, người già neo đơn, hộ nghèo... thực hiện tinh thần “ một miếng khi đói bằng một gói khi no”

Vận động nhà hảo tâm tham gia các hoạt động xã hội như: tặng nhà tình thương, tặng xe lăn cho người tàn tật, di chứng do chất độc màu da cam trên địa bàn...

Khi nghèo thì làm sao thực hiện được hạnh Bồ thí?

Bạn muốn làm từ thiện, nhưng bạn chưa giàu có về vật chất, chưa dư dả về tiền bạc, bạn vẫn bị cuốn theo dòng xoáy cơm áo gạo tiền hàng ngày. Bạn có đợi tới khi giàu có mới bắt đầu làm từ thiện? Hay bạn làm từ thiện để được giàu có?

Sau đây là 7 cách làm phước được phước lớn hơn không cần dùng tiền:

Nhan thí

Sư ông Làng Mai đã nói như sau : “ Ly nước táo ngồi lâu thì lắng trong. Theo cùng một định luật, ngồi lâu thì ta cũng lắng trong. Lắng trong thì ta sẽ an hòa, khỏe khoắn và tươi mát hơn. Một em bé ưa tới ngồi gần ta không hẳn là vì ta hay cho nó kẹo hoặc hay kể chuyện đời xưa cho nó nghe. Có khi nó ưa tới ngồi gần ta chỉ vì ta tươi mát, có thể thôi”.

Thật vậy, khi ta gặp bất cứ ai hàng ngày, giây phút đó ta phải hết sức trân quý, vì giây phút đó qua đi là giây phút khác đến, khi ta trân quý giây phút đó có nghĩa ta đang trân quý hiện tại, không suy nghĩ tới quá khứ hay vị lai.

Khi ta nở một nụ cười chân thành với người đối diện, không toan tính, không giả mạo, không màng tới chức vị, độ giàu có, bộ quần áo, trang sức trên người họ... đó là lúc ta trao đi tinh thần năng lượng tích cực, những tiền tố tích cực đó sẽ lây lan sang người đối diện và xung quanh, đó cũng là lí do có nhiều người rất muốn gặp một ai đó khi tinh thần ta không được ổn, vì chỉ cần gặp người đó thôi, ta cảm thấy cuộc sống tích cực hơn, an lành hơn.

Quy vào phía ta, khi ta mỉm cười với người xung quanh, cũng là lúc các cơ mặt ta hoan hỉ, các

tế bào trong cơ thể ta được khỏe mạnh hơn. Sức mạnh của nụ cười giúp ta khỏe mạnh hơn, tích cực hơn, vui vẻ hơn và hạnh phúc hơn. Thật đúng, cuộc sống hạnh phúc được bắt nguồn từ những giây phút hạnh phúc!

Nhãn thị

Ánh mắt là cửa sổ của tâm hồn, là sự phản chiếu tâm tư của ta. Nếu ta rèn luyện điều phục được tâm ý mình tốt, đó là khi ta có được một ánh mắt hiền từ và được mọi người xung quanh cảm mến.

Nếu bạn đang kinh doanh, mà bạn có một ánh mắt hiền từ, chắc hẳn đối tác và khách hàng của bạn sẽ tin tưởng bạn, bạn sẽ thành công trong nay mai

Nếu bạn có một ánh mắt hiền từ, chồng hay vợ bạn sẽ luôn cảm thấy được yêu thương, che chở, an toàn, luôn sẵn sàng chia sẻ mọi niềm vui, nỗi buồn với bạn. Nếu bạn dùng ánh mắt hiền từ đó để nhìn con bạn, chắc chắn con của bạn sẽ luôn tin tưởng bạn và giúp con bạn thành đạt hơn.

Và đôi khi, chỉ cần một ánh mắt cũng thay thế được cả ngàn âm vạn ngữ!

Ngôn thi

Nguyễn Bính đã viết như sau:

“Em không khóc nữa, không than nữa

Đây một bài thơ hận cuối cùng

Không than chắc hẳn hồn tươi lại

Không khóc tha hồi đôi mắt trong”

Lời nói tích cực, động viên người khác có giá trị rất lớn lao. Trong đời, ai cũng đôi lần gặp những sai lầm, xong dùng ngôn từ để người ta hiểu rõ được điểm tích cực và tiêu cực ở những chuyện đã qua, rút ra bài học là việc quan trọng cho tương lai sau này.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh cũng đã nói: *“Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chính niệm gây ra, con xin học theo hạnh ái ngữ và lắng nghe để dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin, an vui và hi vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải.*

Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết chắc”

Tâm thi

Tâm thi có nghĩa là bố thí lòng biết ơn, con người không thể sống có hạnh phúc nếu không có lòng biết ơn. Biết ơn từ những điều nhỏ bé, thì mới biết quý trọng mọi điều trong cuộc sống. Ta

biết ơn từng hạt cơm, dòng nước mát, tới biết ơn người dạy dỗ ta thành tài, có nghề nghiệp và công việc ổn định. Ta biết ơn ba mẹ sinh ta ra đời, từ lòng biết ơn đó ta cố gắng sống trở thành người có ích cho xã hội và gia đình...

Thân thí

Nhân ái là lòng yêu thương con người, Tổng Bí Thư Lê Duẩn đã từng nói: “Cái gốc của đạo đức, luân lí là lòng nhân ái” hay nhà sư phạm người Nga XuKhôm Linxki khẳng định: “Nếu những đứa trẻ đứng dung với những điều đang xảy ra trong trái tim người bạn, bố mẹ hoặc bất cứ người đồng bào nào em gặp. Nếu những đứa trẻ không biết đọc trong ánh mắt người khác trong trái tim người đó sẽ không bao giờ trở thành con người chân chính”.

Khi bạn thành tâm giúp đỡ những người xung quanh, bạn sẽ nhận được những sự báo đáp tốt lành. Ví dụ: cùng các bạn cùng lứa tuổi giúp đỡ những người già neo đơn tại nơi mình sinh sống, giúp đỡ những em nhỏ tại mái ấm học tập...

Phòng thí

Phòng thí chính là sự bao dung. Con người muốn làm lên sự nghiệp lớn không thể thiếu lòng bao dung, nhờ có sự bao dung mà ta biết đặt vị trí của mình vào họ, từ đó ta thấu hiểu hơn, mở rộng tấm lòng hơn với mọi hoàn cảnh, mọi người.

Tọa thí

Giúp người khác cũng là một cách để giúp chính mình. Tọa thí là bố thí cao nhất và khó thực hiện nhất. Ví dụ: khi bạn là giám đốc của một công ty, bạn giúp cấp dưới của mình có đủ kỹ năng và kiến thức để đạt vị trí giám đốc, đó cũng được gọi là tọa thí

3.2. Ứng dụng tâm lý học Phật giáo

3.2.1 Ứng dụng Tâm lý học Phật giáo (thiền) trong việc cải thiện và nâng cao đời sống tinh thần cho những người nghèo khổ yếu thế

Tâm lý học Phật giáo có khả năng chuyển hóa làm thay đổi và tạo sự cân bằng giữa sắc thân và tâm thức, đưa thân về lại với tâm hoà một mối. Khi thân thể và tâm thức trở thành một thể thống nhất, không có phân ly thì bình an hạnh phúc thực sự có mặt.

Có thể nói khi tâm về với thân là niềm hạnh phúc bình an chân thật tuyệt vời nhất. An lạc Hạnh phúc khi tâm được tập trung, hạnh phúc trong thế không sinh diệt.

Các phương pháp thực hành phương pháp tâm lý học Phật giáo, tỉnh giác chính niệm là cách trị liệu các nỗi khổ niềm đau, một cách hữu hiệu nhìn nhận và thấy rõ về tự tính vô ngã của vạn pháp, thật tướng của mọi sự vật hiện tượng, vượt thoát mọi trói buộc của sự chấp ngã. Vượt qua mọi trói buộc của ngã chấp chính là nâng cao phẩm chất làm người, hướng đến đời sống an lạc hạnh phúc miên viễn.

3.2.2 Ứng dụng Tâm lý học Phật giáo (thiền) trong việc trị liệu tâm lý, tâm thần nâng cao chất lượng cuộc sống

Hiện nay tại Việt Nam, đã có nhiều nơi áp dụng phép thực tập chính niệm để đối trị các triệu chứng trầm cảm, stress, giảm bớt căng thẳng trong thân và tâm. Trong lớp học đã có các tiết học được lồng ghép các hoạt động với việc hít thở chính niệm, ăn trong tĩnh lặng, hay ngồi yên, đi thiền...

Việc thực hành thiền trong Phật giáo, ứng dụng tâm lý học Phật giáo là một phương pháp hữu hiệu về tâm lý trị liệu. Việc thực tập thiền một cách đều đặn giúp cải thiện sức khỏe thể chất cũng như sức khỏe tinh thần, làm mới các cấu trúc tâm lý cũng như cân bằng giữa thân và tâm.

3.2.3 Ứng dụng Tâm lý học Phật giáo (thiền) trong việc giáo dục trẻ em

Trẻ em như búp trên cành, là mầm xanh là tương lai của đất nước. Vì vậy, giáo dục trẻ em là một hoạt động thiết yếu cho một xã hội bền vững. Tâm lý học Phật giáo đóng vai trò dẫn dắt xã hội hướng tới sự quan tâm đặc biệt đối với giáo dục trẻ em. Kinh Angulimāla Paritta trong Phật giáo (Trung A Hàm: PTS: 2.102) sử dụng cho người mẹ mang thai đã được Tỳ kheo Angulimāla đọc tụng.

Kinh này là lời nhắc nhở bản thân không bao giờ làm tổn thương bất kỳ sự sống nào, thấy được sự giáo dục đạo đức trẻ em được bắt nguồn từ trong bụng mẹ. Phật giáo có chỉ ra ba nhiệm vụ chính đối với cha mẹ trong sự nghiệp giáo dục mầm non là: chăm sóc - Apādakā, nuôi dưỡng - Posakā, giới thiệu con cái vào đời - Ime loke dassetāra (Tăng Chi Bộ Kinh: PTS: 1.131).

Nhiều em bé được sinh ra trong một gia đình phật tử, từ khi còn nhỏ, các bé đã được ngồi thiền cùng ba mẹ, được tới chùa hành lễ, được đọc các câu kinh kệ, được gặp các sư thầy, sư cô... Đó được coi như một may mắn lớn. Nếu trẻ tại nhà thường xuyên được thiền, các bé sẽ dễ dạy bảo hơn, ít xích mích xung đột với anh, chị em trong nhà, bước đầu có nền tảng tốt trong sự phát triển sau này.

Xã hội ngày càng phát triển, mang đến nhiều điều tích cực, đi kèm với đó cũng xuất hiện thêm nhiều điều tiêu cực. Trẻ em đối mặt với những vấn đề gặp khó khăn về: học tập, giao tiếp, các mối quan hệ.

Ví dụ như: tại Australia, hơn 200 trường tiểu học sử dụng thiền chính niệm trong chương trình giảng dạy, hay như có khoảng 370 trường học (các cấp học) ở Anh quốc đã tham gia một số chương trình trị liệu tâm lý lớn nhất trên thế giới với các kỹ thuật thực hành thiền chính niệm Phật giáo.

Các em học sinh đã thực hành thiền chính niệm trong thời gian vài tháng cho ra kết quả nhận thấy được sự tiến triển rất nhanh về nhận thức, thay đổi hành vi, học sinh trở nên thân thiện và giao tiếp tốt hơn với giáo viên. Bên cạnh đó, mối quan hệ giữa các em và bạn bè, gia đình cũng được thay đổi tích cực hơn.

Hiện nay, nhiều trường học đã áp dụng thiền vào các tiết học, coi việc thực tập thiền như việc

không thể thiếu, giáo viên cùng học sinh thiền “tiếp xúc với hơi thở” chừng 5 -10 phút trước khi vào tiết học, các em biết ngồi thiền, ngồi vững trải, biết thiền đi, đi trong chính niệm, đếm hơi thở, tiếp xúc với cỏ cây hoa lá trong khuôn viên trường tại các tiết học ngoại khóa, biết ăn cơm trong chính niệm coi trọng thức ăn, mỉm cười trong khi ăn cùng bạn bè; biết chăm sóc cho nhau, có mặt cho nhau, biết nói lời yêu thương tới gia đình, thầy cô, bè bạn;

Như vậy, có thể thấy, thiền đóng vai trò quan trọng trong việc giáo dục trẻ tại nhà trường, giúp nâng cao hiệu quả học tập ở tất cả các cấp học.

Cho nên việc ứng dụng sâu rộng Tâm lý học Phật giáo, hành thiền trong việc trị liệu tâm lý, tâm thần, nâng cao đời sống tinh thần trong công tác xã hội và giáo dục là nhu cầu bức thiết, nhất là trong giai đoạn hiện nay.

Tạm kết

Tìm hiểu, nghiên cứu, và ứng dụng tâm lý học Phật giáo (Duy thức học) vào trong đời sống, giúp chúng ta sống có ý nghĩa, giá trị và tích cực hơn. Ứng dụng lý thuyết tâm lý học Phật giáo vào các công tác từ thiện nhân đạo góp phần cải thiện cuộc sống cho những người yếu thế là vấn đề đáng được suy nghĩ nghiêm túc

Sống trong đời sống cần có một tấm lòng, nhiều tấm lòng cùng hướng thiện, nhiều đôi tay cùng dang ra, khi đó cuộc sống của những mảnh đời bất hạnh, yếu thế sẽ được sẻ chia, nâng đỡ. Cái chúng ta để lại cho đời, là lòng từ bi, là tâm bố thí mà không cần đáp trả. Chon lối sống tử tế vị tha là bài học giá trị trong cuộc đời.

ThS NCS Lương Quý Ngọc Giảng viên Đại học Gia Định & **Thượng tọa TS Thích Hạnh Tuệ**

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

A. TÀI LIỆU TIẾNG VIỆT

1. D.T. Suzuki, Erich Fromm, R.De Martino (2011), Thiền và Phân tâm học, Nxb Thời đại, Hà Nội
2. Thích Chơn Thiện (2004), Lý thuyết nhân tính qua kinh tạng Pàli, Nxb tổng hợp TPHCM
3. Thích Hạnh Tuệ (2010), Duy thức tam thập tụng thực giải. Tài liệu giáo trình giảng dạy lớp cao cấp giảng sư, Ban Hoằng pháp trung ương - GHPGVN.
4. Thích Hạnh Tuệ (2017), Hạnh phúc Minh Trần, Nxb Lao động
5. Thích Nhất Hạnh & Katherine Weare (2018), Thầy cô giáo hạnh phúc sẽ thay đổi thế giới tập 1 & 2, Nxb Thái Hà
6. Thích Nhất Hạnh (1969), Vấn đề nhận thức trong duy thức học, Nxb Lá bối
7. Thích Nhật Từ (2018), Thiền Vipassana: Bốn nền tảng của chánh niệm, Nxb Hồng Đức, Hà Nội
8. Thích Tâm Thiện (1998), Tâm lý học Phật giáo, Nxb TPHCM
9. Thích Trí Siêu (2007), Bồ thí ba la mật, Nxb Phương Đông
10. Trần Hồng Liên (2010), Tìm hiểu chức năng xã hội của Phật giáo Việt Nam, Nxb TPHCM
11. Joseph Goldstein (2015), Nguyễn Duy Nhiên dịch, 30 ngày thiền quán, Nxb Tôn giáo
12. Junjiro takakusu (2007), Tinh hoa triết học Phật giáo, Nxb Phương Đông
13. Các kinh dạy về pháp bố thí từ thiện:
 - Kinh Vô lượng thọ
 - Kinh Phạm Võng
 - Kinh đại tạng bỏ tất bản nguyện
 - Kinh luật tứ phần

- Kinh Ma ý
- Kinh Tăng nhất A hàm

B. TÀI LIỆU TIẾNG ANH

1. Abnormal (1950), Psychology and Modern Life, James C. Coleman.
2. Mark Epstein, M.D (2007), Psychotherapy without the Self, A Buddhist Perspective, London: Yale University Press New Haven.

C. CÁC TRANG WEB:

1. <https://trungtamnhandaominhtran.com/>
2. <https://langmai.org/>
3. <https://phatgiao.org.vn/>

CHÚ THÍCH:

- [1] Theo wikipedia
- [2] Thích Huệ Hưng (1970) Kinh Duy Ma Cật, phẩm pháp cúng dường
- [3] Kinh Vô Lượng Thọ
- [4] Thích Hạnh Tuệ (2017), Hạnh Phúc Minh Trần, Nxb Lao Động
- [5] Trích Đài phát thanh truyền hình Bình Phước (BPTV) 15.02.2013
- [6] Nguyễn Bình (1996), Xuân Tha Hương, Nxb văn hóa thông tin