TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Thước đo giữa trăm đường phật pháp

ISSN: 2734-9195 11:28 18/06/2026

Mong rằng ngọn đèn chính niệm sẽ luôn soi chiếu trên vạn nẻo đường đời, giúp chúng ta biết cúi đầu khiêm hạ trước nhân gian và mỉm cười tự tại trước mọi nỗi khổ niềm đau của cuộc đời.

Thời đại mà sách vở xếp cao như núi, các khóa tu mọc lên như nấm sau mưa và những lời giảng giải về đạo Phật xuất hiện tràn lan trên mạng xã hội, người học đạo bỗng thấy mình đứng trước một ma trận.

Ai cũng tự nhận mình nắm giữ chìa khóa của sự giác ngộ. Người đi tìm đạo, nếu không mang theo một chiếc la bàn định vị, rất dễ bị cuốn vào những dòng xoáy của sự mê tín, những triết lý kiến giải cầu kỳ hay những phương pháp tu tập được thêm thắt đầy màu sắc thần bí.

Đúng nhất là, **đức Phật** chưa từng để chúng ta phải bơ vơ trong khu rừng ngôn từ ấy. Người đã để một giáo pháp vô cùng rõ ràng, như những ngọn hải đăng soi chiếu, để bất cứ ai cũng có thể tự cân đo xem con đường mình đang đi có thực sự là chính pháp hay không.

Vốn dĩ nước biển ở muôn trùng đại dương, dù ở biển Nam hay biển Bắc, dù ở tầng nông hay tầng sâu, tất thảy đều cả chỉ có một vị, đó là vị mặn.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Giáo pháp của Như Lai cũng vậy, trải qua hàng ngàn năm, phân chia thành trăm ngàn pháp môn, từ thiền định, tụng kinh, niệm Phật cho đến các hoạt động công quả, thì cốt tủy cuối cùng cũng chỉ có một vị duy nhất - vị giải thoát.

Giải thoát ở đây không phải là một phép thần thông biến hóa, không phải là việc đạt được những trải nghiệm tâm linh siêu phàm để tự hào với thiên hạ, càng không phải để xây dựng một cái "tôi" tôn giáo bề thế.

Sự giải thoát chân chính là sự cởi trói. Cởi trói khỏi những sợi dây trói buộc, cởi trói khỏi sợi dây xích của tham lam, của những cơn giận dữ thiêu đốt và của màn sương si mê tăm tối.

Nếu một phương pháp tu tập chỉ khiến người ta khao khát chứng tỏ bản thân, khát khao sự kính trọng, tôn sùng của đám đông, sa đà vào danh lợi chức sắc, lợi dưỡng thì đó chắc chắn đã lệch khỏi quỹ đạo của bậc Giác Ngộ.

Nếu coi **Chính pháp** là một dòng sông, thì dòng sông ấy luôn chảy về hướng của sự xả ly. Trong các bản kinh cổ, đức Phật từng vạch rõ những dấu hiệu rất thực tế để nhận biết một người đang đi đúng hướng. Bản chất của Chính pháp là sự gột rửa. Đó khiến cho những ham muốn vô tận của con người ngày một ít đi khiến chúng ta biết mỉm cười hài lòng với những gì đang có và trân trọng những khoảng lặng bình yên hơn là những chốn lao xao, ồn ã. Một người càng tu tập đúng Chính pháp, cuộc sống của họ sẽ càng trở nên mộc mạc bình dị

nhưng lại rất thanh cao. Họ không còn là gánh nặng cho người xung quanh, không còn bám víu vào vật chất hay danh vọng. Cái "tôi" của họ ngày càng mỏng đi, nhường chỗ cho một lối sống nhẹ nhàng, tinh tấn và khiêm cung. Nếu càng tu mà lòng càng nặng nề, ham muốn càng nhiều, sân si càng dày, thì đó là dấu hiệu cho thấy ta đang bước nhầm đường.

Không có sự giác ngộ nào đến sau một đêm mà không cần quá trình rèn luyện. Con đường **chuyển hóa tâm thức** tuân theo quy luật nhân quả và duyên khởi một cách nghiêm ngặt. Phải có học, có hiểu, có thực hành thì mới có sự giác ngộ và giải thoát. Việc mong cầu những phép màu chuyển hóa tức thì hay những lời hứa hẹn giải thoát, chứng đắc nhanh chóng chỉ là biểu hiện của tâm lý nóng vội và ảo tưởng. Mỗi một hơi thở tỉnh thức trong hiện tại, mỗi lần ta nhận diện được một cơn giận đang nhen nhóm để rồi buông xuống, đó đã là một bước chân vững chãi trên lộ trình tiến về phía ánh sáng.

Chính pháp không phải là một hệ thống giáo điều bắt con người phải tin theo một cách mù quáng, cũng không phải là những nghi lễ cúng bái lễ lạy cầu xin rầm rộ. Điểm đặc biệt của đạo Phật là sự xoáy sâu vào gốc rễ để thấy ra **sự thật**.

Khi một người được soi rọi bởi Chính niệm và Trí tuệ, cái thấy đúng đắn về bản chất vô thường và duyên khởi của vạn vật sẽ dần thấm sâu vào tâm thức. Từ đó, hành vi bên ngoài của họ cũng tự nhiên chuyển đổi theo hướng thiện lành hơn. Đi qua những thăng trầm của đời sống và những tầng kiến thức mênh mông, thước đo tối hậu cho một người tu học Phật vẫn vô cùng giản dị: “Pháp môn ấy có đang giúp ta chấm dứt khổ ngay trong giờ phút này hay không? Có làm dịu đi những ngọn lửa tham ái và mang lại sự định tĩnh cho tâm hồn hay không? Pháp môn đó có khiến ta ly dục ly bất thiện pháp hay không?”



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Nếu câu trả lời là có, thì ta đang được che chở dưới bóng mát của **Chính pháp**, con đường đưa con người từ bờ mê sang bến giác, ngay nơi thân tâm này, ngay trong kiếp sống này. Còn nếu câu trả lời là không thì đó chính là khoảnh khắc may mắn nhất trên hành trình của bạn. Bởi vì nhận ra mình đang đi sai đường luôn là bước đầu tiên để quay về đúng hướng.

Đáng sợ không phải là đi chậm, cũng không phải là đi lạc, mà đáng sợ nhất là đang đi vào ngõ cụt nhưng vẫn lầm tưởng mình đang tiến về phía ánh sáng. Khi câu trả lời là "không" nghĩa là càng tu học, tâm bạn càng bất an, cái "tôi" càng lớn, sự phán xét càng nhiều, hoặc tâm thức càng trở nên nặng nề đó là lúc tiếng chuông cảnh tỉnh của nội tâm đang vang lên. Lúc đó bạn sẽ làm gì tiếp theo?

Hãy can đảm dừng lại và nhìn nhận sự thật trước khi bước đi. Đừng sợ hãi hay tiếc nuối quãng thời gian, công sức, hoặc tiền bạc đã bỏ ra cho một phương pháp, một khóa tu hay một hội nhóm. Trong kinh doanh, người ta gọi đó là "chi phí chìm". Trong tu tập, nếu thấy không có kết quả **chuyển hóa**, không có "vị **giải thoát**" hay không ly tham ly sân ly si, ly bất thiện pháp thì lúc này, việc can đảm dừng lại chính là biểu hiện của Trí tuệ.

Hãy tự vấn mình một cách trung thực:

- Ta đang tu tập để chấm dứt khổ, hay đang tu để chứng tỏ mình đạo đức hơn người khác? Tu để thoát khổ hay thân tâm ngày càng nặng nề dính mắc, khổ thêm.

- Ta đang tìm kiếm sự an tịnh, hay đang đi tìm một chỗ dựa cảm xúc, một sự trốn tránh thực tại?

- Ta đang tu tập đang chuyển hoá hay chỉ lao đầu làm phước để kiếm phước, vẽ lên một tấm vải vốn dĩ được sạch ???

Chỉ cần tự vấn mình một vài câu hỏi nhỏ vậy thôi ta sẽ có câu trả lời chứ chưa cần đặt ra những câu hỏi sâu hơn nữa.

Câu hỏi đầu tiên ta đang tu tập để thoát khổ, hay để chứng tỏ mình đạo đức hơn người khác?

Đây là cái bẫy mang tên "kiêu mạn tâm linh" một thứ chướng ngại tinh vi và khó nhận diện nhất trên con đường tu học. Khi một người bắt đầu ăn chay, thuộc vài bộ kinh, ngồi thiền được vài tiếng, hay giữ được vài giới luật, trong tâm họ rất dễ nhen nhóm một sự tự mãn ngầm. Họ nhìn xuống những người xung quanh những người còn đang bận rộn sinh kế, còn ăn mặn, còn đầy rẫy những thói hư tật xấu bằng một đôi mắt đầy sự phán xét và thương hại mang tính bề trên. Đó là lúc việc tu tập đã bị biến chất.

Tu tập chứng tỏ mình đạo đức: Bản chất là sự nuôi dưỡng cái Ngã. Ta cần những người "chưa đạo đức" ở xung quanh để làm nền cho sự cao thượng của chính mình. Ta thích cảm giác được người khác nể trọng, thích sắm vai một người thông tuệ đi chỉ trích, phán xét. Khi ai đó phản bác hoặc không tôn trọng lối sống tâm linh của ta, tâm sân hận và tự ái sẽ lập tức bùng lên. Đó là bằng chứng cho thấy ta không hề bớt khổ không hề bớt chấp, mà chỉ đang xây một cái nhà tù bằng vàng cho bản ngã của mình

- Tu tập để thấy khổ: Bản chất là sự xóa nhòa cái "tôi" (Vô ngã). Người thực sự nhận ra nỗi khổ của chính mình sẽ nhìn thấy nỗi khổ của chúng sinh với một lòng trắc ẩn sâu sắc. Khi ấy, sự cảm thông lớn dần lên và những tâm niệm phán xét dần có ít chỗ đứng hơn trong lòng họ. Họ tu tập như một người bệnh đang uống thuốc. Một người bệnh đang nỗ lực chữa lành vết thương của mình thì không bao giờ rảnh rỗi để đi so sánh xem mình "uống thuốc giỏi" hơn các bệnh nhân khác. Sự đạo đức của họ tuôn chảy một cách tự nhiên, khiêm cung và thầm lặng như dòng nước, nuôi dưỡng vạn vật mà không bao giờ đòi hỏi sự ghi nhận.

Nếu càng tu mà ta càng thấy mình cao siêu hơn người khác, thường xuyên nhìn người bằng sự phán xét và thiếu đi lòng trắc ẩn, thì rất có thể ta đang đổi một cái tôi thế tục lấy một cái tôi đạo hạnh. Viễn ly không đồng nghĩa với kiêu mạn, nhưng nếu sự viễn ly làm mất đi lòng từ bi và khả năng cảm thông, đó là điều

đáng để quán chiếu.

Câu hỏi tiếp là ta đang tu tập là ta đang tìm kiếm sự an tịnh, hay đang đi tìm một chỗ dựa cảm xúc, một sự trốn tránh thực tại?

Đạo Phật thường bị hiểu lầm là con đường của sự lánh đời, và không ít người đã mượn cửa thiền như một "liều thuốc giảm đau" hay một hang đá để trốn chạy những giông bão của cuộc đời. Đó là khi ta tìm đến đạo vì vừa đổ vỡ một mối quan hệ, vừa thất bại trong sự nghiệp, hay không thể chịu đựng được những áp lực từ gia đình, xã hội. Ta lao vào các khóa tu liên tục, đắm chìm trong tiếng chuông, mùi hương trầm và không gian yên ắng của thiền viện. Ta coi đó là một "vùng an toàn" và sợ hãi khi phải trở về với thực tại cơm áo gạo tiền, đối diện với những con người làm ta tổn thương. Sự "an tịnh" lúc này chỉ là một trạng thái cảm xúc tạm thời được bao bọc bởi hoàn cảnh lý tưởng. Đó giống như việc ta lấy đá đè lên cỏ, khi rời khỏi môi trường ấy, đối diện với nghịch cảnh, ngọn cỏ phiền não lại trỗi dậy mạnh mẽ hơn bao giờ hết. Vốn dĩ sự an tịnh của Chính pháp không phải là sự vắng bóng của nghịch cảnh, mà là sự bất động của tâm hồn ngay giữa lòng nghịch cảnh. Đức Phật không dạy chúng ta trốn chạy cuộc đời, Người dạy chúng ta nhìn thẳng vào bản chất của cuộc đời (Khổ, Vô thường, Vô ngã) để không còn bị nó lay động. An tịnh chân chính là khi bạn có thể đứng vững giữa dòng đời lao xao, đối diện với những lời khen chê, được mất, thành bại mà lòng không oán hận,không bám víu. Đó là sự bình yên đến từ trí tuệ hiểu rõ quy luật duyên sinh, chứ không phải sự bình yên có được nhờ trốn vào một góc tối diện bích. Một chỗ dựa cảm xúc bên ngoài rồi sẽ có ngày sụp đổ. Chỉ khi nào ta dám đối diện với thực tại, chuyển hóa những rác rưởi của nội tâm ngay trong đời sống hàng ngày, thì lúc đó, sự an tịnh thực sự mới hiển lộ.

Và câu hỏi cuối cùng này ta đang tu tập đang chuyển hóa hay chỉ lao đầu làm phước để kiếm phước, cố tô vẽ lên một tấm vải vốn chưa được sạch?"

Có một sự thật rất phũ phàng là: Cái "tôi" của con người vô cùng tinh ranh. Khi nó không tìm thấy sự thỏa mãn ở danh vọng, tiền tài, xe cộ hay những cuộc chơi thế tục, nó sẵn sàng "mặc áo nâu sòng", khoác lên mình lớp vỏ bọc đạo hạnh để tiếp tục tồn tại. Lúc này, việc tu tập lúc này không còn là sự gột rửa, mà trở thành một sàn diễn mới để cái "tôi" biểu diễn sự cao thượng.



Hình minh họa được tạo bởi AI

Hãy tưởng tượng tâm thức của chúng ta giống như một tấm vải đã hoen ố bởi bùn lầy của tham ái, đố kỵ, oán giận và phán xét, tham sân si. Nếu chỉ lao đầu làm phước để "kiếm phước": Chúng ta giống như một người họa sĩ ngoan cố, cầm cọ chấm những màu sắc rực rỡ, lấp lánh (phóng sinh, cúng dường, làm từ thiện, xây chùa làm đường, công quả...) vẽ đè lên tấm vải bẩn thỉu đó. Nhìn từ xa, bức tranh có vẻ đẹp đẽ, lung linh. Người ngoài nhìn vào sẽ trầm trồ: "Ôi, người này thiện lương quá, công đức vô lượng!"

Nhưng người họa sĩ ấy biết rõ, chỉ cần một cơn mưa đi qua, lớp màu vẽ sặc sỡ ấy phai nhạt, thì cái nền vải mốc meo, những vết dơ bên dưới lại hiện nguyên hình. Thực chất, khi làm phước với tâm mong cầu phước báu, mong cầu đời sống tốt đẹp hơn hay mong cầu vượt qua khốn khó, đó vẫn là một thiện tâm đáng quý và là nền tảng quan trọng trên con đường học Phật. Tuy nhiên, nếu sự mong cầu ấy trở thành sự bám víu, tính toán hay xem phước báu như một loại tài sản để tích lũy, thì người học đạo cần cẩn trọng. Bởi mục đích sâu xa của Phật pháp không chỉ là tích lũy phước lành mà còn là chuyển hóa tham ái, sân hận và si mê. Khi phước và tuệ cùng được vun bồi, con đường tu tập mới trở nên vững chắc và cân bằng.

Đức Phật dạy, phước báu hữu lậu giống như mũi tên bắn lên trời. Dẫu bay cao đến đâu, khi hết đà nó vẫn phải quay về mặt đất. Nếu ngọn lửa sân hận còn âm ỉ trong lòng, chỉ một phút thiếu chính niệm cũng có thể làm hao tổn những thiện lành đã khó nhọc vun bồi từ lâu.

Chuyển hóa (tuệ học) vốn dĩ không phải là vẽ thêm màu, mà là mang tấm vải đi giặt. Quá trình giặt giũ ấy không hề lấp lánh. Nó đòi hỏi ta phải đối diện với đống bùn dơ của chính mình, nhìn thẳng vào sự ích kỷ khi thấy người khác hơn mình, nhận diện sự yếu đuối khi gặp nghịch cảnh, và can đảm nhìn thấy sự kiêu mạn đang ẩn núp sau những hành động bố thí, làm phước. Giặt một tấm vải bẩn cần sự kiên nhẫn, nước sạch (chính niệm) và chất tẩy rửa (trí tuệ). Đó là một công việc thầm lặng, diễn ra trong bóng tối của nội tâm, không ai thấy, không ai vỗ tay khen ngợi. Nhưng khi tấm vải đã sạch, bản chất tự nhiên của nó sẽ hiển lộ một sự thanh tịnh, nhẹ nhàng và trống rỗng. Trên tấm vải sạch ấy, dù bạn không vẽ gì, nó vẫn mang một vẻ đẹp nguyên sơ, tự tại.

Nếu những bài giảng phức tạp, những nghi lễ cầu kỳ hay những triết lý cao siêu làm bạn hoang mang, hãy quay về với những gì căn bản nhất. Đức Phật cốt tủy chỉ dạy về:

- Khổ và sự chấm dứt Khổ. Hãy đơn giản hóa việc tu tập của mình bằng cách mang nó vào đời sống thường nhật: Nhận biết một hơi thở vào, một hơi thở ra khi đang ngồi tĩnh lặng. Nhận diện một cơn giận đang nhen nhóm khi có điều bất như ý xảy ra.Biết rõ đôi bàn tay đang làm gì, đôi chân đang đi đâu trong chính niệm. Chính những bước đi thầm lặng, không màu mè ấy lại là chất liệu nuôi dưỡng một đời sống "thiểu dục tri túc" và mang lại sự bình an thực sự.

Lời di chúc thiêng liêng nhất của đức Phật trước khi nhập Niết-bàn là: "Hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa vào chính mình, không nương tựa vào một điều gì khác."

Khi ta nhận ra một phương pháp hay một lời giảng không mang lại sự cởi trói cho tâm hồn, đó là lúc nên quay lại và không nên hướng ra bên ngoài để kiếm tìm nữa. Sách vở, thầy là người chỉ đường, bước đi và cảm nhận cái mát mẻ của dòng nước giải thoát phải là việc của chính bạn. Nhưng mà cũng đừng nhầm lẫn giặt vải thành vứt vải, giặt chứ không vứt, sửa tâm chứ không bỏ đời ...

Tấm vải dẫu có bẩn, theo lời dạy thì chúng ta đem giặt sạch chứ không bảo chúng ta vứt tấm vải ấy đi. Thân mạng này, cuộc đời này, những mối quan hệ xung quanh chính là trường thiền, là công cụ duy nhất để chúng ta tu tập. Nếu không hành động, mà thụ động thờ ơ, không đối nhân xử thế, làm sao biết tâm mình còn sân hận hay không? Làm sao biết mình đã thực sự vị tha hay chưa? Trốn trong phòng một mình thì ai cũng nghĩ mình hiền lành, an tịnh, nhưng chỉ khi bước ra cuộc đời, va chạm với những người "trái tính trái nết", đối diện với áp lực công việc, đối diện với đồng tiền với lòng người, với trách nhiệm, với bao chuyện trên đời, mà lòng ta vẫn giữ được sự bình thản, lúc đó mới biết công phu tu tập của mình đi đến đâu.



Hình mang tính minh họa. Ảnh: Thường Nguyên

Đức Phật không dạy ta ngừng làm việc thiện, Người dạy ta làm việc thiện với một đôi bàn tay không dính mắc, không chấp. Trong Bát Chính Đạo, có một yếu tố cực kỳ quan trọng gọi là Chính Tinh Tấn. Đây là năng lượng của sự nỗ lực, hành động không ngừng nghỉ. Đức Phật là một ví dụ vĩ đại nhất về sự hành động, suốt 45 năm sau khi thành đạo, Người đi bộ ròng rã khắp bờ sông Hằng, không quản gian lao để thuyết pháp độ sinh nên chúng ta cũng vậy đừng ngại khó ngại khổ bởi chính việc dấn thân phụng sự mà không mong cầu, không tự mãn ấy lại là phương pháp tốt nhất để thanh lọc những cấu uế của nội tâm. Ta lao tác, ta hành động không phải để tìm kiếm danh vọng thế trần, mà để mài giũa một cái tâm bất động trước mọi biến động.

Khi tấm vải tâm thức bắt đầu được giặt sạch, ta không rời bỏ thế gian để tìm một thiên đường xa xôi nào khác. Người tu học chân chính bước trở lại cuộc đời với một tâm thế hoàn toàn mới: "Sống giữa đời nhưng không bị đời cuốn trôi". Chính niệm trong hành động từ "Làm phước" sang "Hành thiện vô ngã". Khi đã hiểu rõ sự khác biệt giữa việc "tích lũy tiền tệ tâm linh" và sự chuyển hóa, người học Phật không dừng việc làm thiện, mà nâng tầm nó thành Chính Nghiệp và Chính Mạng.

- Tâm mưu cầu: Làm phước kiếm phước =>Nuôi dưỡng Ngã (càng làm càng kiêu mạn càng sân càng tham, rất dễ thối tâm bồ đề khi hoạn nạn đến).

- Tâm xả ly: hướng về vô ngã nên rất nhẹ nhàng. Bởi vì một khi làm việc thiện bằng tâm xả ly. Khi ta giúp được một người, thấy họ vượt qua giông bão, hoặc khi việc lành ta làm được người đời ca tụng, vinh danh ... ta không lấy đó làm

niềm vui để nuôi lớn cái "tôi". Ta biết ơn vì nhân duyên đưa đẩy cho ta có đủ điều kiện, sức khỏe và cơ hội để sắm vai một cánh tay nối dài của điều thiện. Niềm vui lúc này là niềm vui tịch tĩnh, nhẹ nhàng, chứ không phải niềm vui kích động của bản ngã được vuốt ve. Khi nghịch cảnh và khổ đau bủa vây cũng không oán hận, không oán trách. Đây mới là lúc "chiếc thước đo" phát huy tác dụng rõ nhất. Có lúc ta dốc hết lòng làm việc tốt nhưng kết quả nhận lại là sự hiểu lầm, sự vô ơn, thậm chí là những lời phán xét, quay lưng từ chính những người ta từng giúp đỡ. Nếu tu tập vì bản ngã (muốn kiếm phước, muốn danh tiếng) Ta sẽ ngay lập tức cảm thấy bất công, tức giận, đau khổ và thốt lên: Tại sao tôi sống tốt mà đời đối xử với tôi như vậy ??? rồi từ đó đóng sập cửa lòng, không muốn tử tế với ai nữa, cũng không muốn tin đạo nữa. Nếu tu tập hướng về vô ngã ta sẽ hiểu rằng mỗi người có một nghiệp lực riêng, một nhận thức riêng. Họ cư xử như vậy vì những tập khí, nhận thức và nỗi khổ riêng mà họ đang mang theo. Ta nhìn họ bằng lòng trắc ẩn chứ không bằng sự phán xét. Ta chấp nhận cái khổ ấy như một bài học thử thách lòng kiên nhẫn và sự buông xả của chính mình.

Làm thiện với tâm xả ly giống như việc ta gieo một hạt giống xuống đất rồi bước đi. Ta không đứng đó canh chừng mỗi ngày, bắt hạt giống phải nảy mầm theo ý ta, cũng không đòi hỏi cái cây sau này phải nghiêng bóng mát che chở lại cho ta. Việc của ta là gieo hạt lành với lòng thương xót. Còn việc hạt nảy mầm ra sao, thời tiết mưa nắng thế nào, đó là chuyện của nhân duyên. Khi đạt đến trạng thái này, bạn sẽ thấy mình có một nguồn năng lượng vô biên. Bạn tự do làm tất cả những điều tốt đẹp cho cuộc đời, cho những người xung quanh bằng một đôi bàn tay buông mở. Không dính mắc vào kết quả, không bám víu vào thái độ của người đời, bạn đi giữa khổ đau của thế gian mà lòng vẫn giữ được một khoảng lặng bình yên, mát mẻ.

Tấm vải tâm thức khi được giặt bằng nguồn nước của "tâm xả ly" này sẽ không còn sợ bất kỳ vết bẩn nào của cuộc đời làm hoen ố nữa. Nên hãy làm phước vì một lẽ tự nhiên thấy chúng sinh khổ thì cứu giúp, như tay trái bị thương thì tay phải băng bó, không một chút tính toán, vị kỷ. Nhiều lúc giúp người làm thiện nhưng nghịch cảnh vẫn đến nhưng đừng buồn, vì thiền đường lớn nhất không phải trong chùa mà trường thiền lớn nhất, đạo tràng lớn nhất là gia đình và xã hội. Nhiều người nghĩ rằng phải cạo tóc, đắp y, hoặc rũ bỏ mọi bổn phận làm vợ, làm chồng, làm con thì mới là tu. Nhưng thực ra, những người xung quanh ta chính là những "vị bồ tát nghịch hạnh" xuất sắc nhất. Người bạn đời cằn nhằn, đứa con bướng bỉnh là bài kiểm tra cho tâm sân. Sự cám dỗ của đồng tiền, lợi nhuận lợi ích trong kinh doanh trong công việc là bài kiểm tra cho tâm Tham. Những lời khen chê, thị phi nơi công sở là bài kiểm tra cho tâm Si và lòng Kiêu mạn. Nếu mình không thể mang lại sự bình an cho những người chung mái nhà,

nếu bạn đối xử tệ bạc với cha mẹ nhưng lại cúi đầu cung kính trước một vị thầy xa lạ, thì sự tu tập đó chỉ là một sự giả tạo tinh vi. Tu tập đúng nghĩa là làm tròn bổn phận trong hiện tại với trách nhiệm và tận tụy nhưng không dính mắc.

Tôi đã từng tin rằng mình đã khác đã có sự tiến bộ hơn sau nhiều năm ở chùa, công quả, tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền trong những buổi sớm tĩnh lặng, tôi ngỡ rằng lòng mình đã được gột rửa. Ngỡ rằng qua từng tiếng mõ, từng lời kinh, từng hơi thở chậm rãi, mình đã trở nên hiền lành hơn, an tĩnh hơn, đã biết buông xuống những điều không đáng giữ. Nhưng rồi một ngày, khi biến cố cuộc đời xảy đến, mọi chuyện dồn tôi vào ngõ cụt, tôi mới thấy mọi thứ vỡ ra rất nhanh.

Chỉ một câu nói, một hiểu lầm nhỏ, một tình huống bất như ý cũng đủ khiến những lớp bình yên tôi tưởng mình có được bỗng chốc đổ sập xuống. Phiền não trỗi dậy không báo trước, cảm xúc dồn nén bao năm như dòng nước bị chặn lâu ngày, chỉ chờ một khe hở để tràn ra.

Trong khoảnh khắc ấy, tôi mới giật mình nhìn lại. Hóa ra, mình chưa từng thật sự an định như mình vẫn tưởng, mình vẫn đứng ngoài cửa đạo mà chưa thực sự bước vào tất cả chỉ là hình thức bên ngoài. Những điều tưởng như đã được chuyển hóa, chỉ là đang ngủ yên đâu đó, chưa từng biến mất. Vốn dĩ giới giữa an tĩnh và xao động, giữa thiện và ác, mê và ngộ, mong manh đến mức chính mình cũng không nhận ra. Nó mỏng như một sợi chỉ, nhưng lại đủ sức kéo cả một tâm thức nghiêng ngả. Lúc đó tôi mới hiểu rằng, tu tập không phải là để trở thành một ai khác trong tưởng tượng của chính mình. Mà là để quay vào thấy rõ chính mình,trong từng tầng sâu còn chưa được chạm tới. Thấy rõ những tập khí những uế trược của mình vẫn còn đó, để không còn ảo tưởng về sự bình yên, sự thanh tịnh và cũng không vội thất vọng khi bão nổi lên từ bên trong.

Quá khứ đã qua, tương lai chưa tới, chỉ có khoảnh khắc hiện tại là duy nhất. Sự giác ngộ không nằm ở cuối một con đường dài vạn dặm, mà nó nằm ngay trong từng bước chân hiện tại. Khi uống nước và biết mình đang uống nước, đó là Thiền. Khi lắng nghe một người bạn đang đau khổ mà không phán xét, khinh chê đó là Từ bi. Khi bạn nhìn thấy một dòng suy nghĩ tiêu cực khởi lên rồi tự biến mất mà không chạy theo nó, đó là Trí tuệ. Cuối cùng chiếc thước đo trăm đường phật pháp cuối cùng lại nằm gọn trong nội tâm của chính bạn. Không cần phải so sánh mình với bất kỳ ai, cũng không cần ai ban phát cho mình sự chứng nhận đạo đức. Nếu ngày hôm nay bạn thấy mình ít giận hờn hơn, bớt tham cầu hơn, sống có trách nhiệm hơn, biết yêu thương và bao dung hơn ngày hôm qua, thì đó là dấu hiệu đáng mừng trên con đường tu tập. Hãy tiếp tục bước đi, thầm lặng và kiên trì như dòng nước. Tấm vải dẫu có lấm lem, chỉ cần ta không

ngừng giặt giũ bằng nguồn nước chính niệm, chắc chắn ngày bản tính thanh tịnh hiển lộ sẽ không còn xa. Ngọn hải đăng đã thắp, la bàn đã sẵn sàng trong tay, việc còn lại là bước đi bằng chính đôi chân của mình.

Cuối cùng, tôi viết bài này hoàn toàn không phải để giáo huấn, phân định đúng sai, hay đặt ra một khuôn mẫu cho bất kỳ ai. Tôi viết với tư cách là một người học đạo còn đầy rẫy những giới hạn, đang tự đối thoại và soi rọi lại chính vết thương của mình. Những dòng chữ này chỉ đơn giản là những lời tự vấn, là tiếng chuông tôi tự gõ để thức tỉnh cái "tôi" kiêu mạn của bản thân sau những biến cố trầy trụa của cuộc đời. Nhận thức của tôi hôm nay có thể còn chật hẹp, tấm vải tâm thức của tôi vẫn còn nguyên những vết lấm lem đang chờ được giặt giũ. Tôi không đại diện cho một chân lý nào, lại càng không có tham vọng thay đổi góc nhìn của một ai khác. Nếu những chia sẻ mộc mạc này vô tình chạm được vào sự đồng điệu của một người bạn đồng đạo nào đó, xin coi đây như một sự ủi an nhẹ nhàng trên vạn nẻo đường đời. Còn nếu góc nhìn này chưa phù hợp với hành trình của bạn, xin hãy mỉm cười và bao dung cho tâm thức còn đang trên đường học hỏi.

Mong rằng ngọn đèn chính niệm sẽ luôn soi chiếu trên vạn nẻo đường đời, giúp chúng ta biết cúi đầu khiêm hạ trước nhân gian và mỉm cười tự tại trước mọi nỗi khổ niềm đau của cuộc đời.

Tác giả: **Ngạn Yên**