



An cư: Trở về trị tâm, giữ đạo hạnh, nuôi dưỡng Giới - Định - Tuệ

ISSN: 2734-9195

10:20 09/06/2025

Đặc biệt trong bối cảnh xã hội hiện đại với nhiều cám dỗ, mùa an cư trở thành nơi giúp chúng ta “dừng lại” để thở, để nhìn lại và để “nuôi dưỡng” lại sức mạnh tâm linh, tạo nền tảng vững chắc cho hành trình xuất gia và tu tập lâu dài và thực hành đúng pháp tu tập.

Tóm tắt nội dung

Trong cuộc sống hiện đại đầy cám dỗ và nhiều áp lực, từ bài học Thiền lâm bảo huấn của Thiền sư Chân Tịnh mang đến một thông điệp rất thiết thực cho người xuất gia cũng như Phật tử tại gia: điều quan trọng không phải là học nhiều hay biết nhiều, mà là làm sao giữ được tâm mình an ổn, không bị lung lay bởi những điều bên ngoài. Chỉ khi tâm được “trị”, thì tu tập mới thực sự có kết quả.

Trong mùa hạ năm 2024, tôi và chư tăng ni đồng tu, đồng học đã cùng nhau nghiên cứu và nghiền ngẫm quyển Thiền lâm bảo huấn là một kho tàng tuệ giác đầy chất liệu nuôi dưỡng tâm linh và đạo hạnh, để tăng ni tĩnh tâm, chuyên tâm rèn luyện Giới, Định, Tuệ, ba yếu tố nền tảng giúp mở ra con đường giải thoát.

Bài học này như một lời nhắc nhở nhẹ nhàng, sâu sắc rằng mỗi hành giả phải trở về với trọng tâm tu học, dẹp bỏ những điều không cần thiết, tránh rơi vào mê muội và phân tán. Điều đó giúp ta không chỉ giữ vững lòng tin, ý chí, mà còn thắp sáng ngọn đèn trí tuệ trong tâm hồn, để vượt qua mọi thử thách và đi đến chỗ an lạc thật sự. Đây cũng là một lời khuyên quý giá cho mọi người, bất kể xuất gia hay tại gia, hãy luôn trau dồi tâm mình mỗi ngày, để cuộc sống luôn bình an và ý nghĩa.

Đó cũng chính là nội dung mà bài học Thiền Lâm Bảo Huấn truyền lại cho chúng ta, sự tập trung vào điều cốt yếu nhất để tiến bước vững chắc trên con đường giải thoát.

Từ khóa:

An cư kiết hạ, trị tâm, đạo hạnh, Giới Định Tuệ, tu học, xuất gia, thiền môn, Thiền Lâm Bảo Huấn, Chân Tịnh, đời sống tỉnh thức, hành giả.

I. Mở đầu

Trong mùa An cư Kiết hạ năm 2024, tôi được cơ duyên ban giáo thọ hạ trường giáo trách nhiệm hướng dẫn chư Tăng Ni trong hạ trường cùng tu học, cùng chia sẻ những pháp thoại và bài học tâm linh có giá trị thiết thực trong đời sống tu hành, cùng nhau nghiên cứu Thiền Lâm Bảo Huấn, đây là một tạng ngữ đầy minh triết từ chư Tổ xưa để lại, những bài học sâu sắc trong tập sách ấy. Đó không chỉ là lời Tổ dạy, mà cũng là con đường thiết thực để đi đến giác ngộ, giải thoát.

Từ thực tiễn đó, tôi càng nhận ra rằng: mùa An cư không chỉ là thời gian ở yên một nơi, mà là cơ hội để trở về chính mình, nhìn lại tâm và điều phục tâm, để đạo hạnh được giữ vững, giới pháp được thâm. sâu, định lực được an trú và tuệ giác dần hé mở.



Hình mang tính minh họa

Bước sang năm 2025, trước khi mùa hạ mới bắt đầu, tôi tiếp tục ôn lại và nghiên cứu sâu hơn bộ sách này, và tình cờ đọc lại một đoạn ngắn nhưng vô cùng sâu sắc trong quyển hai, nơi ghi lại cuộc đối thoại giữa Thiền sư Chân Tịnh và một hành giả đang siêng năng học hành. Chính đoạn này đã làm lay động tâm tôi, khiến tôi muốn chia sẻ lại với đại chúng như một lời nhắc chân thành trước khi chúng ta bước vào mùa hạ năm nay.

Bài học đó nhấn mạnh rằng: người tu học không nên chạy theo số lượng kiến thức hay hình thức bề ngoài, mà cốt yếu là phải “trị tâm”, giữ cho tâm mình an tịnh, sáng suốt, không bị rối bởi vọng tưởng và tham cầu. Khi tâm chưa được điều phục, thì học bao nhiêu cũng vô ích. Thiền sư đã khuyên: hãy bỏ cái phụ, quay về với cái gốc, dứt các duyên, chuyên nhất tu hành, đó mới là con đường đưa đến giác ngộ và giải thoát thật sự.

Đây không chỉ là một lời khuyên khéo léo cho người xưa, mà còn là một tiếng chuông tỉnh thức cho tất cả chúng ta, những người đang sống giữa thời đại đầy cám dỗ, phân tâm và ồn ào. Bài học này, nếu được áp dụng trong mùa An cư năm nay, sẽ là một hành trang quý giá giúp chúng ta quay về với chính mình, sống đúng nghĩa với đời sống phạm hạnh, nuôi lớn Giới - Định - Tuệ trong từng hơi thở và bước chân.

Từ những điều chiêm nghiệm đó, tôi xin được chia sẻ lại như một lời nhắc nhẹ nhàng, như một nén hương dâng lên mùa hạ. Mong rằng mỗi hành giả dù đã nhiều năm hạ hay mới sơ cơ, đều có thể tìm thấy điều gì đó thiết thực, giúp mình sống trọn vẹn và sâu sắc hơn.

Với mùa An cư thiêng liêng, gắn liền với đời sống hiện thực của người tu trong mùa hạ: từ việc gạn lọc tri thức thừa, quay về giữ đạo tâm trong sáng, đến ứng dụng Giới - Định - Tuệ một cách sống động, giúp cho tăng ni và Phật tử có thêm sự tỉnh thức, tinh tấn hơn trên con đường tu học, giữ vững tâm sáng, ý chí kiên định để vượt qua mọi khó khăn, cám dỗ trong đời sống hiện đại.

II. Nội dung câu chuyện và ý nghĩa thiết thực

1.1. Chữ Hán và Âm Việt

湛堂準和尚初參真淨□ 常炙燈帳中看讀□ 真淨呵曰□ 所謂學者求治心也□ 學雖多而心不治□ 縱學而奚益□ 而況百家異學□ 如山之高海之深□ 子若為盡之□

今棄本逐末如賤使貴□ 恐妨道業□ 直須杜絕諸緣當求妙悟□ 他日觀之如推門入臼□ 故不難矣□ 湛堂即時屏去所習專注禪觀□ 一日聞衲子讀諸葛孔明出師表□ 豁然開悟□ 凝滯頓釋辯才無礙□ 在流輩中鮮有過者□

Trạm Đường Chuẩn Hòa thượng sơ tham Chân Tịnh, thường chích đăng trướng trung khán đọc. Chân Tịnh ha viết: "Sở vị học giả cầu trị tâm dã. Học tuy đa nhi tâm bất trị, túng học nhi hể ích. Nhi hướng bách gia dị học, như sơn chi cao, hải chi thâm, tử nhược vi tận chi, kim khí bản trực mạt, như tiên sử quý, khủng phương đạo nghiệp. Trục tu đồ tuyệt chư duyên, đương cầu diệu ngộ, tha nhật quan chi, như suy môn nhập cửu, cố bất nan hĩ". Trạm Đường tức thời bình khứ sở tập, chuyên trú thiền quán. Nhất nhật văn nột tử độc Gia Cát Khổng Minh xuất sư biểu, khoát nhiên khai ngộ, ngưng trệ đốn thích, biện tài vô ngại, tại lưu bối trung tiến hữu quá giả.

Tạm dịch

Thiền sinh Trạng Đường Chuẩn, thuở ban đầu đến tham học với Thiền sư Chân Tịnh. Vị thiền sinh này có chí cầu đạo mạnh mẽ, thường xuyên chong đèn học tập, đọc tụng sách vở trong tăng phòng.

Một hôm, Thiền sư Chân Tịnh thấy vậy bèn nghiêm nghị bảo: *“Người học đạo cốt yếu là để trị tâm. Học tuy nhiều mà tâm chẳng điều phục thì việc học ấy có ích gì? Huống hồ còn học nhiều thứ của trăm nhà, như núi cao biển rộng, con làm sao học cho hết? Nay bỏ gốc chạy theo ngọn, chẳng khác gì lấy vật quý đi phục vụ cho điều tầm thường, e rằng sẽ tổn hại đến đạo nghiệp. Hãy dứt hết các duyên, một lòng cầu ngộ đạo. Một ngày nào đó, nhìn lại sẽ thấy như mở cửa mà bước vào trong nhà mình không còn khó nữa vậy.”* Nghe vậy, Trạng Đường Chuẩn liền dẹp bỏ sách vở, hết lòng tham thiền. Một hôm tình cờ nghe một vị đồng tu tụng bài “Xuất sư biểu” của Gia Cát Lượng, tâm trí ông bỗng nhiên bừng sáng, mọi chướng ngại đều tan biến, biện tài khai mở, nổi bật giữa chúng đồng học.

1.2. Giải thích ý nghĩa cốt lõi câu chuyện

Câu chuyện trên là một lời cảnh tỉnh sâu sắc cho những ai đang trên con đường tu học, đặc biệt là trong thời đại ngày nay, khi mà sách vở, giáo lý, giảng pháp tràn ngập, nhưng người thực hành lại càng ngày càng hiếm.

Ý nghĩa cốt lõi ở đây là: tu học không nhằm gom góp tri thức, mà cốt để điều phục nội tâm, sống an lạc, giải thoát. Thiền sư Chân Tịnh không phủ nhận việc học, nhưng chỉ rõ rằng học mà không điều phục được tâm thì vô ích. Người xuất gia không phải là để trở thành học giả, mà là hành giả. Hành giả thì phải hành trì, phải lắng sâu vào nội tâm.

Như lời Phật dạy: *“Dầu tụng trăm ngàn bài kệ mà không thực hành, không sống theo pháp, thì chẳng ích gì. Thà tụng một câu kệ nhưng hành trì, thì có lợi ích lớn”*.^[1] Ngày nay, nhiều Tăng Ni vì áp lực phải học, phải thi, phải trình độ, nên chạy theo số lượng học tập, mà quên mất cốt lõi của đời sống tu hành là điều phục tâm, sống chánh niệm, tỉnh thức. Cũng có người học để dạy, dạy để hay, nhưng tâm thì vẫn đầy phiền não, vọng tưởng, hơn thua, kiêu mạn, sân hận... Vậy thử hỏi học ấy có làm nhẹ tâm, sáng trí, hay đang khiến mình xa đạo?

Bài học từ Trạng Đường Chuẩn là lời nhắc chúng ta phải quay lại với “cái gốc”, không bị lôi kéo bởi “cái ngọn”. Cái gốc chính là tâm mình, phải biết ngồi lại, soi rọi, an trú, thanh tịnh. Khi tâm được điều phục, thì mọi pháp đều hiện bày. Khi tâm còn loạn động, thì dù có học hết cả kho tàng Tam Tạng, vẫn chỉ là chất chứa vật chất đầy cám dỗ, nhiều người, dù đọc nhiều sách vở, nghe nhiều lời dạy, nhưng tâm vẫn rối loạn, bất an, chưa thật sự an trú.

Nếu chỉ học mà tâm không được an tĩnh, thì học cũng như không. Ngài Chân Tịnh cảnh báo không nên sa đà vào việc chạy theo “phần ngọn”, tức là những kiến thức, phương pháp, hình thức bên ngoài mà quên mất “cội gốc” chính là điều chỉnh và thanh lọc nội tâm. Việc này như “bỏ gốc theo ngọn”, vừa mất thời gian, vừa làm chướng ngại cho tiến trình tu hành.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật có nói: *“Dù tụng ngàn lời kinh kệ, không hiểu không hành, chẳng bằng chỉ tụng một câu pháp, mà hành theo, đưa đến giải thoát.”*[2] Điều đó càng làm rõ hơn rằng, trị tâm - hành trì - giữ đạo tâm mới là cái gốc, chứ không phải chỉ là số lượng kinh sách đọc được. Thay vào đó, cần dứt bỏ những duyên bên ngoài, tập trung vào sự thấu hiểu sâu sắc, “một cánh cửa mở ra để bước vào bên trong”, nghĩa là phá vỡ những vướng mắc trong tâm, để tiến bước dễ dàng hơn.

Hòa thượng Chuẩn Tông từ bỏ mọi thói quen cũ, chuyên tâm thiền định, rồi đạt được sự khai ngộ bất ngờ khi nghe đọc bài “Xuất Sư Biểu” là một biểu tượng của tâm thế vững vàng, quyết tâm và trí tuệ sáng suốt. Sự khai ngộ này không chỉ là kết quả của kiến thức, mà là sự kết tinh của tâm an tĩnh, tinh thần tập trung và trí tuệ vượt qua mọi rào cản.

Điều này nhắc nhở chúng ta, đặc biệt là các hành giả xuất gia và tại gia trong mùa an cư, cần đặt trọng tâm tu học vào việc trị tâm, giữ giới, tinh tấn thiền định để nuôi dưỡng trí tuệ, thay vì bị cuốn theo những kiến thức nhiều mà không giúp tâm an. Mùa an cư là thời gian quý báu để chúng ta dừng lại, nhìn lại chính mình, thanh lọc tâm thức và làm mới hành trình tu tập, hướng tới giải thoát thật sự.

1.3. Diễn giải và rút tĩa bài học thiết thực

Đọc qua thì thấy đơn giản, nhưng ngẫm kỹ thì đây là bài học rất sâu, nhất là trong hoàn cảnh của người tu hiện nay, khi sách vở nhiều, kiến thức đầy, thông tin tràn ngập. Nhưng nếu tâm không được trị, nếu ý không được giữ, nếu đạo tâm không còn sáng, thì tất cả những gì chúng ta đang gom góp, suy cho cùng chỉ là “kiến thức thế gian hóa”, không phải là đạo học chân chính.

Lời Tổ dạy rằng: “Học nhiều mà tâm không trị được, thì học để làm gì?”. Đây không phải là phản đối việc học, mà là lời cảnh tỉnh đừng để học trở thành rào cản tu hành. Và câu: “Nay bỏ gốc theo ngọn, như người nghèo mà bắt chước người giàu sang.” Đây là hình ảnh rất gần gũi. Người nghèo thì phải lo cái ăn, cái mặc, lo gốc rễ, không chạy theo hình thức, vì như vậy chỉ thêm khổ. Người tu cũng vậy, chúng ta cần lo căn bản là giới - định - tuệ, chứ đừng quá bận bịu trang hoàng “kiến thức Phật học” mà bỏ quên việc tu tâm - hành trì - gìn giữ

đạo lực.

1.4. Ý nghĩa thiết thực trong đời sống tu học

Đối với người xuất gia, đặc biệt trong ba tháng an cư kiết hạ, bài học này nhắc nhở chúng ta cần tránh sa đà vào quá nhiều kiến thức phức tạp, không cần thiết mà thiếu đi việc làm chủ tâm mình, hãy dành thời gian thanh lọc những phiền não, tạp niệm để tâm được “thanh tịnh”, đó là nền tảng của giới- định- tuệ. Trong Kinh Trung Bộ ghi lời Phật dạy rất rõ: *“Tỳ kheo nào, sống viễn ly, không phóng dật, tu tập giới, định, tuệ; vị ấy đoạn trừ các lậu hoặc, chứng và an trú quả vị A-la-hán.”*[3] Người tại gia cũng có thể học được điều này: giữa muôn vàn thông tin, lời khuyên và học hỏi, điều quan trọng nhất là giữ cho tâm mình được an yên, không bị cuốn theo những điều bên ngoài mà quên đi chăm sóc cho chính mình.

Đây là hành trang quý giá giúp chư hành giả xuất gia giữ vững tinh thần “Trị tâm - giữ đạo hạnh - nuôi dưỡng Giới - Định - Tuệ”, vượt qua những cám dỗ, phức tạp của thời đại, để mùa an cư thực sự là thời gian chuyển hóa tâm linh sâu sắc, tiến bước đến giải thoát chân thật.

1.5. Mùa An cư là cơ hội để quay về gốc rễ

Mùa An cư là ba tháng chư tăng, ni tạm dừng lại việc đi lại, hoằng hóa, để trở về trú xứ sống chung tu học cùng nhau thúc liễm thân tâm, trau dồi đạo hạnh.



Hình mang tính minh họa

Đây là truyền thống có từ thời đức Phật còn tại thế, được duy trì đến hôm nay với ý nghĩa không chỉ là “giữ giới tướng”, mà còn là giữ đạo tâm, nuôi lớn chí

nguyện xuất gia, thấp sáng lại ngọn đèn nội tâm đang dần mờ đi bởi công việc, học hành, và những bận rộn không tên.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ, Đức Phật có dạy: *“Ai không khéo tự điều phục tâm mình, thì dù xuất gia cũng giống như người cư sĩ bị phiền não ràng buộc, không thể thoát ly.”*[4] Chúng ta là người xuất gia, không thể chỉ khác với người tại gia ở hình thức.

Cái khác chính là ở tâm đã được điều phục, ở chí nguyện cầu đạo, ở sự quyết tâm tự mình rèn luyện để từ phàm trở thành thánh, từ mê sang giác, từ vọng về chân.

III. Trị tâm - Gốc rễ của mọi pháp tu

1.1. Trị tâm là gì?

“Trị tâm” là rèn luyện, điều phục, làm chủ tâm mình. Đức Phật từng dạy: *“Tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác. Nếu nói hay hành động với tâm nhiễm ô, khổ não theo sau như bánh xe lăn theo chân con vật kéo xe.”*[5] Hiểu một cách đơn giản, nếu tâm mình không được điều phục, thì tất cả những gì mình học, nói, hành động, đều sẽ bị tâm vọng dẫn dắt.

Học nhiều mà tâm không được “trị”, chẳng khác nào xây lâu đài trên cát. Tòa lâu đài có thể trông hoành tráng, nhưng không có nền tảng vững chắc, sẽ sớm sụp đổ trước một cơn sóng nghiệp lực hay cảm xúc khởi lên.

Một trong những khủng hoảng ngấm ngầm nhưng rất phổ biến trong đời sống tu học hiện nay, nhất là với những vị tăng, ni trẻ là lấy việc “học cho nhiều” để thay cho việc “tu cho đúng”.

Học đạo trở thành cái gì đó quá thiên về lý thuyết, quá nặng tính phân tích, mà thiếu đi yếu tố cốt lõi của người xuất gia: Trị tâm, chính là điều này đã làm cho nhiều người rơi vào tình trạng “kiến thức đầy đầu mà tâm vẫn bất an, phiền não vẫn dấy khởi, đạo lực vẫn hời hợt”.

Từ bài học Trạm Đường Chuẩn cũng là bài học từ bao thế hệ tu hành xưa kia: đừng sợ học ít, chỉ sợ tâm không tĩnh. Đừng tham tích lũy, hãy chuyên một việc: điều phục tâm mình. Khi tâm tĩnh, trí mở; khi trí sáng, đạo hiện. Còn khi tâm loạn, học mấy cũng chỉ là đèn chiếu vào sương mù - sáng mà không thấy gì cả.

1.2. Nguy cơ từ việc học nhiều mà không tu đúng

Ngài Tổ Chân Tịnh đã dùng hình ảnh rất gần gũi: **“Trăm nhà học thuyết như núi cao, biển rộng, con sao học cho hết? Nay bỏ gốc theo ngọn, như người nghèo mà bắt chước người giàu sang...”** Ở đây, “người nghèo” là ví cho người mới bước vào đạo, chưa vững gốc giới- định- tuệ, nhưng lại chạy theo sự hào nhoáng của học thuật. chúng ta quên mất rằng, nếu tâm không lắng xuống, nếu vọng tưởng không dừng lại, thì biết nhiều để làm gì?

Học mà không chuyển hóa, chỉ là học để tô bóng cái ngã, không phải để thành tựu giải thoát. Chúng ta đang sống trong thời đại tri thức rất dễ tiếp cận, chỉ cần mở điện thoại là có thể học kinh sách, nghe pháp thoại, tra cứu tam tạng. Nhưng chính vì vậy mà người tu dễ bị cuốn vào vòng xoáy “biết càng nhiều càng tốt” mà quên đi cái quan trọng nhất: tu là để làm gì? học là để giải thoát, không phải để lý luận hơn thua.

Cho nên, từ câu chuyện về Thiền sinh Trạm Đường Chuẩn và Thiền sư Chân Tịnh không chỉ là bài học của người xưa, mà chính là lời cảnh tỉnh cho người hôm nay. Trong thời đại này, Tăng Ni chúng ta dễ bị cuốn vào dòng học thuật, chức danh, uy tín, bằng cấp. Học rất nhiều, giảng rất giỏi, biết cả Kinh - Luật - Luận, nhưng nội tâm vẫn đầy hơn - thua - so bì - loạn động.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ, đức Phật dạy: “Có ba pháp khiến người xuất gia tiến đến chỗ rốt ráo: một là trì giới nghiêm tịnh, hai là chế ngự các căn, ba là sống viễn ly, thiền định mà phát sanh trí tuệ.”[6] Nếu không cẩn trọng, chúng ta dễ bị hấp dẫn bởi kiến thức, mà quên mất kiến thức không nuôi lớn được giải thoát, chỉ khi sống và hành trì mới thực sự chuyển hóa được tâm.

1.3. Câu chuyện thiền sư Chân Tịnh là bài học chuyển hóa

Ngài Trăm Đường Chuẩn Hoà Thượng, lúc đầu cũng là người chăm học, thức khuya đốt đèn đọc sách. Nhưng nhờ lời quả nhẹ nhàng mà sâu sắc của Tổ, ngài mới “tĩnh”. Và cái tĩnh của ngài không chỉ là buông sách, mà là buông chấp thủ, quay lại nội tâm, trực tiếp tu hành.

Qua câu chuyện Trạm Đường Chuẩn như ngọn gió thổi vào mùa hạ, nhắc nhở hành giả nên dẹp bớt sách vở, bỏ bớt suy tính, quay lại với thực hành, thực sống, thực tu. Bởi giải thoát không nằm trong sách. Giải thoát nằm trong từng hơi thở tĩnh thức. Bởi lẽ: *“Dù tụng cả ngàn câu kệ, nhưng nếu không hành trì, chẳng bằng một câu kệ đưa đến an tịnh và giải thoát.”*[7] Trong từng bước chân thông dong. Trong từng ý niệm từ bi khởi lên giữa đời sống hiện tại.

Mà sống - tĩnh - sâu - thật. Lắng lòng và vững bước trên đường giải thoát, đúng như chí nguyện thuở ban đầu: xuất gia không phải để biết nhiều, mà để sống

sâu. Không phải để nổi bật, mà để nhẹ nhàng bước qua khổ đau. Tại sao vậy? Vì tâm ngài đã chín mùi. Khi tâm lặng rồi, bất cứ câu nói, âm thanh, hay một giọt mưa cũng có thể làm ngài khai ngộ. Cũng như lời dạy trong Kinh Lăng Già: *“Không do văn tự mà đắc đạo. Văn tự chỉ là phương tiện, không phải là chính đạo. Phải thấy tự tâm, tự chứng bản tánh, mới ra khỏi sinh tử.”*[8] Điều đáng chú ý là: ngài không cần đọc thêm câu nào nữa, mà chỉ nghe người tụng bài “Xuất sư biểu”, là văn chương thế tục, lại có thể “hoát nhiên khai ngộ”, biện tài vô ngại.

1.4. Gọi mở cho người xuất gia hôm nay

Chúng ta đang chuẩn bị bước vào mùa hạ ba tháng vàng để tịnh tu, nuôi lớn giới đức, tu sửa thân tâm. Đây chính là thời điểm quý báu để nhìn lại bản thân:

Mình đã trị được tâm chưa? Mình học vì cầu đạo, hay vì danh, vì thi? Mình tụng kinh để tu, hay để chứng tỏ? Mình nói pháp, mà tâm còn giận hờn, dính mắc, thì lời nói đó liệu có sinh được đạo lực? Trị tâm không khó, nếu mình chịu nhìn lại. Nhưng trị tâm không dễ, nếu mình luôn đổ lỗi ra bên ngoài.

Đó cũng là hình ảnh của nhiều hành giả ngày nay: chạy theo quá nhiều phương pháp, sách vở, công việc mà không có thời gian ngồi lại với hơi thở của chính mình. Khi Thiền sư Chân Tịnh nhắc nhở: *“Học tuy nhiều mà tâm không điều phục, thì học ấy có ích gì?”*, câu ấy rất cần thiết cho tăng ni trẻ hôm nay, những người vừa mang chí tu, vừa sống giữa thời đại của internet, điện thoại thông minh và mạng xã hội.

Trong Kinh Trung Bộ, Kinh Ví Dụ Con Rắn, đức Phật dạy: *“Một người học pháp nhưng không thực hành, giống như người bắt rắn không đúng cách, sẽ bị rắn cắn.”*[9] Điều này cho thấy: hiểu đạo chưa đủ, sống đạo mới là trọng yếu. Người tu không cần tranh đua với đời, mà cần lắng lại để đi từng bước thật, bằng đôi chân giới - định - tuệ, không đi bằng ngôn từ và bằng cấp.

Thay vì tiếp tục đọc thêm một quyển sách nữa, hãy dành thời gian tọa thiền, niệm Phật, sám hối, giữ giới. Đó là những “hành động” mà mỗi người tu đều có thể thực hiện mỗi ngày, để trị tâm bằng chính hành trì, không phải bằng lý thuyết.

Trong Kinh Đại Bát Niết Bàn, Đức Phật nói: *“Giới là nền tảng của đạo, định là nhà, tuệ là ánh sáng. Ai sống đúng như vậy thì gọi là người đang bước trên đạo.”*[10] Trong thời đại học thuật phát triển, chúng ta không phản đối việc học, nhưng phải học đúng, tu đúng, sống đúng, thì mới là người thật tu, thật học, thật hành. An cư không phải là lúc để gom thêm nhiều bài giảng, mà là trở về

với chính mình, trị lại tâm mình, phục hồi lại đạo tâm.

IV. Giữ đạo tâm là nuôi lớn chí nguyện xuất gia

Nếu nói “trị tâm” là việc trước tiên để người xuất gia biết điều phục nội tâm, thì “giữ đạo tâm” là bước kế tiếp quan trọng, giúp nuôi dưỡng bền lâu cái chí nguyện ban đầu, để không bị thoái lui giữa đường.

Bởi vì, ai bước vào đạo cũng đều phát tâm lớn, đều có hoài bão tu hành chân thật. Nhưng thử hỏi, có bao nhiêu người giữ được tâm ban đầu ấy đến trọn đời? Bao nhiêu người không bị quật ngã bởi danh lợi, bởi cám dỗ thời đại, hoặc bởi chính những rạn vỡ âm thầm trong nội tâm?

1.1. Đạo tâm là gì?

“Đạo tâm” là tâm hướng về con đường giải thoát. Là lý tưởng xuất gia sống đời phạm hạnh, hành trì theo lời Phật dạy, nguyện đoạn tận phiền não, cứu độ chúng sinh.



Hình mang tính minh họa

Trong Kinh Tăng Chi Bộ, đức Phật dạy rất rõ: *“Này các Tỳ-kheo, người có lòng tin, đầy đủ giới hạnh, nghe nhiều, tinh tấn, có trí, thì dù chưa chứng quả, đạo tâm của họ vẫn vững vàng, không lui sụt.”*[11] Vậy thì giữ đạo tâm chính là duy trì niềm tin ban đầu, chính là niềm tin vào con đường mình đã chọn. Không để nó bị lay chuyển bởi sự khen chê, thành bại, được mất.

1.2. Biểu hiện của người mất đạo tâm

Người mất đạo tâm thường không nhận ra ngay. Họ vẫn tụng kinh, vẫn đi học, vẫn làm phật sự. Nhưng bên trong thì trống rỗng. Họ thấy “tu hành nhạt dần”, thấy “đạo không còn hứng thú”, thấy “mọi việc trở nên máy móc”...Họ bắt đầu so sánh mình với người khác, lo chuyện hình tướng, thích phô trương, ưa mời gọi, thích xuất hiện nơi đông đảo, nhưng tâm lại dần xa rời chính đạo.

Vậy nên: chúng ta nên chọn một pháp tu phù hợp: hành thiền buông thư, đọc một bài kinh mỗi ngày, và quan trọng nhất là sống đời hiền thiện, có hiếu, có thương, như vậy là đã học đạo đúng cách. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: *“Dầu nói được trăm ngàn câu kệ, nhưng nếu không thực hành, không bằng một câu kệ mà người ấy thực hành.”*[12] Tổ Chân Tịnh đã nhắc đến tình trạng này bằng những lời cực kỳ mạnh: **“Thấy người tụng kinh giỏi thì bắt chước tụng, thấy người thuyết pháp hay thì bắt chước nói. Nhưng quên mất cái gốc là điều phục thân tâm. Đó chẳng khác gì người đi tu mà chỉ học nghề giảng, không biết tu.”** Ở đây, Tổ không phê phán sự học, mà cảnh tỉnh cái chạy theo phong trào bên ngoài, mà đánh mất cốt tủy bên trong. Đó chính là sự rạn vỡ của đạo tâm. Nếu không quay lại với chính mình, thì dù học bao nhiêu, hành trì bao nhiêu, cũng chỉ như làm đẹp trên chiếc áo, nhưng thân tâm vẫn rách nát.

Đây là một lời nhắc nhở thấm đẫm tình thầy trò, mà cũng là lời đánh thức đầy từ bi. Ngài không bác bỏ việc học, nhưng cảnh báo sự nguy hiểm của học không hành, biết không sống.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh, đức Phật từng nói: *“Một vị Tỷ kheo nếu học nhiều, tụng nhiều, nhưng không sống đúng pháp, thì cũng như người chẵn bò cho người khác hưởng sữa.”*[13] tăng, ni hôm nay học nhiều, dự khóa tu nhiều, tham dự pháp hội lớn nhỏ, nhưng nếu không thực tập sâu sắc trong đời sống hàng ngày, thì sự tu tập chỉ là bề mặt.

1.3. Làm sao để giữ đạo tâm giữa thời đại đầy biến động?

Thứ nhất, hãy nhớ vì sao mình xuất gia? Hãy ngồi yên một chỗ, tự hỏi: Tôi bước vào đạo để làm gì? Có phải vì thấy vô thường, vì thấy đời là khổ, vì mong cầu giải thoát? Hay vì muốn có danh, có vị trí?

Thứ hai, hãy luôn trở về với ba gốc rễ căn bản của người tu: Giới - Định - Tuệ. Người nào còn giữ giới nghiêm tịnh, còn hành thiện, còn học Pháp để soi lại mình, người ấy còn giữ được đạo tâm.

Thứ ba, hãy tìm một thiện tri thức là một vị thầy có đạo hạnh, để nương tựa, để nhắc nhở, để soi gương. Trong Kinh Đại Phương Tiện Phật Báo Ân, Đức Phật dạy:

“Gặp được thiện tri thức là gặp được Phật trong đời hiện tại. Không có thiện tri thức, đường tu dễ lạc hướng.”[14] Nếu chúng ta biết lắng nghe lòng mình, buông bỏ ý niệm “phải học nhiều để biết” quay về sống sâu, thì chỉ cần một lời nói chân thành, một hơi thở chánh niệm, cũng có thể làm sáng bừng tâm thức.

1.4. Mùa an cư là cơ hội để củng cố đạo tâm

Ba tháng an cư kiết hạ là thời điểm lý tưởng nhất để quay về nuôi lại đạo tâm. Bởi lẽ, trong khoảng thời gian này: Không phải lo phật sự bên ngoài. Không bị phân tâm bởi giao tiếp quá nhiều. Có không gian yên tĩnh, có đại chúng đồng tu, có giới luật yểm trợ. Hãy tận dụng từng thời khóa, từng bài giảng, từng giờ tọa thiền, để lắng lòng, để nhìn lại, để thắp sáng lại chí nguyện xuất gia.

Trong Kinh Hoa Nghiêm có câu: *“Sơ tâm khó giữ, đạo tâm dễ mất. Người giữ được đạo tâm như người giữ được ngọc giữa biển khơi.”[15]* Câu này như tiếng chuông tỉnh thức, nhắc rằng: tu không phải chỉ bắt đầu bằng nhiệt huyết, mà còn phải đi trọn bằng niềm tin kiên định.

Vậy, Người tu cần nhất không phải là trí nhớ nhiều, lý luận giỏi, hay hình tướng chỉnh tề. Mà là một đạo tâm vững vàng, không lay động trước bất cứ hoàn cảnh nào. Mùa hạ này, nếu mỗi người trong chúng ta quay lại giữ gìn đạo tâm, thì đó chính là cách tốt nhất để bước đi vững vàng trên con đường giải thoát.

V. Nuôi dưỡng Giới - Định - Tuệ để vững vàng trong đạo

Điều quan trọng không phải chỉ là có “đạo tâm” mà còn phải biết cách nuôi dưỡng, duy trì và phát triển ba trụ cột của đời tu: Giới - Định - Tuệ. Đây là nền tảng vững chắc giúp mỗi hành giả không bị lung lay trước sóng gió cuộc đời, nhất là trong thời đại vật chất đầy cám dỗ và sức ép ngày càng tăng.

1.1. Giới: Gìn giữ hành vi, giữ gìn đạo đức

Giới là những quy luật đạo đức giúp người tu giữ cho thân khẩu ý luôn trong sạch, không làm tổn hại mình và người. Không giới, đời tu trở nên vô định, dễ rơi vào phiền não, mê lầm.

Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: *“Giới là ngọn đèn sáng soi đường. Người giữ giới như giữ ánh sáng trong bóng tối.”[16]* Giới không phải là sự gò bó, mà là “bảo vệ tự do thật sự”, vì chỉ có giới nghiêm mới giúp ta không bị mắc kẹt trong

vòng xoáy tham sân si. Trong mùa an cư, giới luật được nhắc nhở, củng cố thường xuyên; đó là cơ hội để hành giả “tẩy rửa” những thói quen xấu, làm mới lại thân tâm.

1.2. Định: Giữ tâm không lay động, an trú trong hiện tại

Định chính là sự tĩnh lặng của tâm, khả năng tập trung và giữ tâm an trú trong chánh niệm, không bị phân tâm bởi vọng tưởng. Người có định thì tâm như mặt hồ lặng gió, sáng suốt soi rõ mọi sự việc.



Hình mang tính minh họa

Kinh Trung Bộ nhấn mạnh: “Kẻ có định như mặt hồ tĩnh lặng, không bùn động, soi sáng mọi vật.”[17] Thực hành thiền định trong mùa an cư là cách để hành giả rèn luyện sự định tĩnh, giảm thiểu sự hỗn loạn từ bên ngoài, đồng thời giúp nhận ra bản chất vô thường, vô ngã của mọi hiện tượng.

1.3. Tuệ: Trí tuệ, sự sáng suốt nhìn thấu chân lý

Tuệ là trí tuệ giải thoát, nhận biết rõ nguyên nhân của khổ đau và con đường vượt thoát. Không có tuệ thì hành giả dễ rơi vào tà kiến, mê hoặc.

Kinh Pháp Cú ghi lại: “Tuệ là ánh sáng chấm dứt vô minh, là con đường thoát khỏi vòng luân hồi.”[18] Tuệ không đến từ sự học thuộc lòng mà đến từ sự quán chiếu, thực hành, trải nghiệm. Trong mùa an cư, những thời pháp thoại, tọa thiền, tọa đàm về giáo lý giúp hành giả tăng trưởng trí tuệ.

1.4. Mối liên hệ mật thiết giữa Giới - Định - Tuệ

Ba yếu tố này không đứng riêng lẻ mà hỗ trợ lẫn nhau như ba chân kiềng vững chắc: Giới giúp Định được yên tĩnh. Định giúp Tuệ phát sinh sáng suốt. Tuệ giúp Giới được giữ gìn đúng chính pháp. Nếu một trong ba mất cân bằng, đời tu sẽ khó phát triển bền vững.

1.5. Ý nghĩa thực tiễn trong mùa an cư

Trong ba tháng an cư, hành giả có điều kiện thuận lợi nhất để “củng cố” ba yếu tố này: Củng cố Giới qua việc giữ đúng giới luật, tránh những lỗi nhỏ làm giảm thanh tịnh. Củng cố Định qua tọa thiền và tu tập chánh niệm, tĩnh lặng tâm hồn. Củng cố Tuệ qua nghe pháp, thảo luận, tự quán chiếu và phản tỉnh. Qua đó, mỗi người có thể nâng cao chất lượng tu tập, vững bước trên con đường giác ngộ.

Mùa an cư không chỉ là thời gian nghỉ ngơi mà là thời gian thắp sáng lại ba ngọn đèn Giới - Định - Tuệ trong tâm hồn người xuất gia. Chỉ có giữ gìn và phát triển vững chắc ba trụ cột này mới giúp mỗi người bước đi kiên định, không lạc lối giữa đời đầy biến động.

VI. Đạo Tâm trong đời sống xuất gia

Tu hành không chỉ là ngồi yên một chỗ hay học lý thuyết suông, mà là đưa đạo lý vào từng hành động, từng phút giây trong cuộc sống. Đạo tâm, cái tâm hướng thượng, luôn tỉnh thức và sáng suốt, phải được thể hiện qua cách sống, lời nói, việc làm của người xuất gia.

1.1. Đạo tâm - Cái gốc không thể tách rời

Đạo tâm chính là ý chí, tâm nguyện theo đuổi sự thanh tịnh, giải thoát, chứ không phải chỉ là hình thức bên ngoài. Kinh Trung Bộ viết: *“Chính đạo là đi theo đạo tâm, nếu mất đạo tâm thì dù đi đâu cũng là lạc lối.”* [19] Nếu mất đạo tâm, thì dù bên ngoài có nghiêm cẩn đến đâu cũng chỉ là bọc bóng rỗng.

1.2. Hành động đúng pháp, Thực hành trong từng chi tiết nhỏ

Mỗi hành động từ việc đi, đứng, ngồi, nằm cho đến giao tiếp đều phải được xem như là một bài học, một cách để trau dồi đạo tâm.

Trong mùa an cư, các thời khóa niệm Phật, tọa thiền, học giới luật không chỉ là hình thức mà là thực tập để tâm luôn tỉnh giác. Như câu chuyện của Ngài Chân Tịnh đã từ bỏ tất cả những thứ bên ngoài, không chạy theo danh lợi hay học

nhiều thứ mà trọng tâm là giữ vững tâm mình và chuyên chú tu tập thiền định. Đây là bài học quý giá cho mỗi người tu hôm nay.

1.3. Thực hành tu tập trong đời sống hiện đại

Thời nay, vật chất nhiều, cám dỗ nhiều, dễ khiến người xuất gia lơ là đạo tâm, mất tập trung. Mùa an cư là cơ hội quý báu để: Dừng lại, nhìn nhận lại chính mình. Thanh lọc tâm hồn khỏi những tham sân si bám víu. Tăng trưởng chánh niệm qua từng lời nói, cử chỉ. Nếu biết tận dụng đúng cách, mùa an cư không chỉ là 3 tháng tạm nghỉ mà là hành trình đúc kết để sống “thật với đạo tâm” mỗi ngày.

1.4. Sự hòa hợp giữa học và hành

Đạo không phải chỉ học mà phải thực hành, càng tu càng phải “xào nấu” lại bài học thành hành động cụ thể. Đó mới là tu thật. Người xuất gia được khuyên: “Học nhiều nhưng không hành thì như người lấy gạo không nấu, không ăn được.” Giữ cho đạo tâm không bao giờ bị “bỏ quên” trong cuộc sống. Dừng từng ngày, từng giờ tu tập để làm mới lại chính mình. Không để cám dỗ bên ngoài làm lung lay nội tâm. Nhớ rằng: Tu không phải để cho ai xem, mà để cho chính mình giải thoát.

Tu hành là cả một quá trình không ngừng “bật lửa” cho đạo tâm cháy sáng trong từng hành động đời thường. Mùa an cư là cơ hội tuyệt vời để mỗi người quay về, tự soi rọi và sống đúng với tâm nguyện thanh tịnh mà mình đã chọn.

VII. Kết luận

Qua bài học về hành trình tu tập của Ngài Chân Tịnh, chúng ta nhận ra rằng, tu hành không phải là tích lũy nhiều kiến thức bên ngoài, mà là làm chủ được tâm mình, sống với tâm thanh tịnh, giữ gìn giới luật, tăng trưởng định lực và trí tuệ. Chỉ có như vậy mới thật sự tiến tới giải thoát.

Đặc biệt trong bối cảnh xã hội hiện đại với nhiều cám dỗ, mùa an cư trở thành nơi giúp chúng ta “dừng lại” để thở, để nhìn lại và để “nuôi dưỡng” lại sức mạnh tâm linh, tạo nền tảng vững chắc cho hành trình xuất gia và tu tập lâu dài và thực hành đúng pháp tu tập.

Chính là lời cảnh tỉnh thiết tha cho người xuất gia hôm nay. Bởi nếu học mà không tu, thì “học như gió thoảng, tu như nước trôi”. Kinh sách, giáo lý, tất cả chỉ là phương tiện, nếu không biết dùng để chuyển hóa phiền não, thì rốt lại cũng chỉ là gánh nặng cho tâm thức.

Như Kinh Trung Bộ, bài kinh Tư Duy, đức Phật dạy: *“Nếu một Tỳ-kheo, khi đang tư duy về một đề mục bất thiện, biết rằng điều ấy không đưa đến thiện pháp, thì nên dừng lại, nên buông bỏ như người nhổ gai độc ra khỏi chân mình.”*[20] Vì vậy, điều cần nhất trong mùa Hạ không phải là học cho nhiều, không phải tụng cho hay, mà là dừng lại, quán chiếu, gạn lọc chính mình. Đây là mùa thanh lọc, là cơ hội quý báu để người tu “gạn đục khơi trong”, thấy rõ tập khí, chuyển hóa những gì đang trói buộc mình từ bên trong.

“Đừng quên mục đích đầu tiên khi bước vào cửa đạo.”

“Học ít nhưng tâm an, còn hơn biết rộng mà rối loạn.”

“An cư là trở về, không phải chạy tiếp.”

Mùa an cư là thời gian thiêng liêng, một cơ hội vàng để mỗi hành giả, dù là người xuất gia hay tại gia, nhìn lại chính mình, trau dồi “đạo tâm” Kinh Pháp Cú dạy: *“Đường tu có thể dài, nhưng bước chân vẫn phải vững chắc; Muốn tâm không loạn, phải thường xuyên trở về chánh niệm.”*[21] Hãy tận dụng thời gian an cư năm nay một cách sâu sắc, thực sự đem lại lợi ích thiết thực cho bản thân và cho đạo pháp.

Tác giả: **Thượng tọa Thích Thiện Hạnh** - Phó Viện Trưởng Phân Viện NCPHVN tại Hà Nội

Chú thích:

[1] Kinh Pháp Cú, câu 100, Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn Giáo, 2020, tr. 75

[2] Pháp Cú, kệ số 19–20, bản dịch HT. Thích Minh Châu, NXB Tôn Giáo, 2007, tr. 14.

[3] Kinh Đại Kinh Xóm Ngựa – Trung Bộ Kinh, Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn Giáo, 2020, tr. 273

[4] Tăng Chi Bộ Kinh, chương Tâm, phẩm Điều phục, bản dịch HT. Thích Minh Châu, NXB Tôn Giáo, 2006, tr. 153.

[5] Kinh Pháp Cú, kệ số 1, bản dịch HT. Thích Minh Châu, NXB Tôn Giáo, 2007, tr. 11

[6] Tăng Chi Bộ Kinh, tập I, HT. Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn Giáo, 2020, tr. 151

[7] Kinh Pháp Cú, câu 100, HT. Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn Giáo, 2020, tr. 75

- [8] Kinh Lăng Già, bản dịch HT. Thích Duy Lực, NXB Phương Đông, 2012, tr. 89.
- [9] Kinh Trung Bộ, tập 1, HT. Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn Giáo, 2021, tr. 254
- [10] Kinh Đại Bát Niết Bàn, bản dịch HT. Thích Trí Tịnh, NXB Tôn Giáo, 2006, tr. 205.
- [11] Kinh Tăng Chi Bộ, chương Năm Pháp, bản dịch HT. Thích Minh Châu, NXB Tôn Giáo, 2006, tr. 519.
- [12] Kinh Pháp Cú, câu 101, HT. Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn Giáo, 2020, tr. 75
- [13] Tăng Chi Bộ, chương 5, phẩm Tăng thượng, HT. Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn Giáo, 2020, tr. 315
- [14] Kinh Đại Phương Tiện Phật Báo Ân, bản dịch HT. Trí Quang, NXB Tôn Giáo, 2005, tr. 193.
- [15] Kinh Hoa Nghiêm, bản dịch HT. Trí Tịnh, NXB Tôn Giáo, 2007, tr. 1049.
- [16] Kinh Pháp Cú, bản dịch Thích Minh Châu, NXB Tôn Giáo, 2003, tr. 28.
- [17] Kinh Trung Bộ, bản dịch HT. Thích Minh Châu, NXB Tôn Giáo, 2010, tr. 98.
- [18] Kinh Pháp Cú, bản dịch Thích Minh Châu, NXB Tôn Giáo, 2003, tr. 45.
- [19] Kinh Trung Bộ, bản dịch HT. Thích Minh Châu, NXB Tôn Giáo, 2010, tr. 120.
- [20] Kinh Trung Bộ – bài số 20: Tư Duy – HT. Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, tr. 210
- [21] Kinh Pháp Cú, câu 276 – HT. Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, tr. 119