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

Bài học nhận biết "cấu uế nội tâm" từ Kinh Anaṅgaṇa Sutta

ISSN: 2734-9195 14:56 16/03/2026

Tâm cũng như chiếc bát, mỗi ngày đều cần được lau chùi. Không ai sống giữa cuộc đời mà tâm không dính bụi. Nhưng bụi có bám hay không không phải điều quan trọng, mà là ta có chịu cầm chiếc khăn chính niệm lên mà lau hay không.

Bối cảnh của bản Kinh

Kinh Không Uế Nhiễm (Anaṅgaṇa Sutta), Trung Bộ Kinh số 5 (Majjhima Nikāya 5), thuộc Phẩm Pháp Môn Căn Bản (Mūlapariyāyavagga). Bối cảnh là đức Phật đang ở Kỳ Viên tịnh xá, gần Xá-vệ, tại vườn của ông Cấp Cô Độc. Trong kinh này, Tôn giả Sāriputta là vị đứng ra giảng cho các Tỳ-kheo. Chủ đề chính là *"vết nhơ", "cấu uế"*, hay "*khuyết điểm"* trong nội tâm con người và cách nhận biết chúng.

Đại ý trong Kinh Anaṅgaṇa Sutta (MN 5), Tôn giả Sāriputta nêu bốn hạng người trong đời: người có cấu uế mà không biết; người có cấu uế và biết; người không có cấu uế mà không biết; và người không có cấu uế, lại biết rõ điều ấy. Để minh họa, Ngài dùng hình ảnh chiếc bát đồng: bát bẩn mà không lau sẽ càng bẩn thêm; bát bẩn mà chịu lau sẽ dần sáng sạch; bát sạch mà bỏ quên sẽ bị bụi bặm phủ lên; còn bát sạch được gìn giữ thì mãi sáng trong.

Bản kinh nhấn mạnh rằng sự tỉnh thức đối với nội tâm còn quan trọng hơn cả việc tạm thời đang ở trạng thái nhiễm ô hay thanh tịnh.

(Tham khảo thêm bản dịch Tiếng Anh: https://suttacentral.net/mn5/en/sujato?lang=en&layout=plain&reference=none&note

(Tham khảo thêm trích lời kinh bản tiếng Việt: https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung05.htm)



Một bảo tháp thờ Tôn giả Sāriputta tại khu di tích Nalanda, Ấn Độ. (Nguồn: wikipedia.org)

1. Điều đáng sợ không phải là "*khuyết điểm*" mà là sự vô minh về nó

Bản dịch từ nguồn nước ngoài đã gợi mở khá rõ tinh thần của kinh: những "*khuyết điểm*" mà Tôn giả Sāriputta nhắc đến không phải chỉ là vài lỗi nhỏ trong cách ứng xử, mà là những khuynh hướng tâm bất thiện có thể kéo con người đi xa khỏi chính đạo.

Trong nguyên văn kinh, từ "*anaṅgaṇa*" được đối lập với trạng thái *"không cấu uế"*, *"không vết nhơ"*. Ở đây, *"khuyết điểm"* có thể hiểu như những vết nhơ tâm ý, những uế nhiễm bên trong khiến con người đánh mất sự sáng trong vốn có của tâm.

Tôn giả Sāriputta giải thích đó là những xu hướng bất thiện, những ham muốn sai lạc, những vận hành lệch hướng của nội tâm. Chúng có thể mang hình thức rất quen thuộc: kiêu mạn khi được tán thán, tham đắm lợi dưỡng, bất mãn khi không được như ý, nóng giận khi bị xúc phạm, ganh tỵ khi người khác thành công, hay mê mờ đến mức không thấy hậu quả của chính hành vi mình. Nói cách khác, đó là phần bóng tối trong tâm, không nằm ở bên ngoài mà phát sinh từ chính cách ta nhìn, nghĩ, phản ứng và chấp thủ.

Điều này rất gần với lời Phật dạy trong Kinh Pháp Cú: *"Ý dẫn đầu các pháp, Ý làm chủ, ý tạo tác. Nếu một người nói hay hành động với tâm ô nhiễm, khổ đau sẽ theo sau như bánh xe lăn theo chân con vật kéo xe. Ngược lại, nếu nói hay hành động với tâm thanh tịnh, an lạc sẽ theo sau như bóng không rời hình.*"

Tinh thần ấy cho thấy: gốc rễ của thiện ác không chỉ ở hoàn cảnh, mà ở nội tâm. Ta thường lo người khác làm mình tổn thương, nhưng trong nhiều trường hợp, chính lòng sân, sự cố chấp, ngã mạn và vô minh của mình mới là thứ phá hỏng đời sống trước tiên.

Một trong những điểm sâu sắc nhất của Anaṅgaṇa Sutta là Tôn giả Sāriputta không chia con người thành hai nhóm cứng nhắc: người xấu và người tốt, người hư và người hoàn hảo. Ngài chỉ ra bốn tình huống tâm lý và đạo đức khác nhau:

- Người có khuyết điểm nhưng không biết mình có khuyết điểm.

- Người có khuyết điểm và biết rõ mình có khuyết điểm.

- Người không có khuyết điểm nhưng không biết mình đang thanh tịnh.

- Người không có khuyết điểm và biết rõ mình đang thanh tịnh.

Cách phân loại này rất tinh tế, bởi nó đặt trọng tâm vào sự nhận biết. Trong đạo Phật, biết mình đang ở đâu trên hành trình tu tập là điều vô cùng quan trọng. Người còn phiền não mà biết mình còn phiền não vẫn còn khả năng chuyển hóa. Người đang an ổn mà biết mình cần giữ gìn sự an ổn ấy sẽ sống thận trọng, không buông lung. Nhưng người có vấn đề mà không thấy vấn đề, hoặc người đang "*không có khuyết điểm*" mà lơ là không giữ gìn, đều có thể đi vào chỗ nguy hiểm.

Ở đây, bài học rất nhân văn: Phật giáo không đòi con người phải ngay lập tức trở nên tốt tuyệt đối. Phật giáo trước hết dạy con người thấy đúng. Thấy đúng rồi mới có thể tu đúng. Thấy đúng rồi mới có thể chuyển hóa. Chưa hết tham mà biết mình còn tham, chưa hết sân mà biết mình còn sân, chưa hết ngã chấp mà biết mình đang bị cái tôi chi phối, đó đã là bước đầu giải thoát khỏi vô minh.

Nhiều người khi bước vào đời sống tâm linh thường mang theo một áp lực vô hình: mình phải hiền hơn, nhẹ hơn, sạch hơn, ít phiền não hơn người khác. Chính áp lực ấy đôi khi lại khiến họ che giấu phần chưa đẹp của mình, không dám nhận diện nó, không dám nói thật với chính mình. Nhưng chính pháp không xây dựng trên sự tô vẽ bản ngã. Con đường tu bắt đầu từ sự thành thật.

2. Hình ảnh chiếc bát đồng: một ẩn dụ rất đời thường mà sâu sắc

Một trong những nét đẹp của Anaṅgaṇa Sutta là cách Tôn giả Sāriputta dùng ví dụ chiếc bát đồng. Đây là một hình ảnh đời thường, dễ hiểu, nhưng hàm chứa ý nghĩa tu tập rất lớn.

Người có khuyết điểm mà không nhận biết thì giống chiếc bát đồng bẩn bị bỏ mặc. Không được lau chùi, nó ngày càng xỉn màu, cũ kỹ, vết bẩn chồng thêm vết bẩn. Hình ảnh ấy cho thấy một nội tâm không được chăm sóc sẽ ngày càng nặng nề. Một chút kiêu mạn không được thấy ra có thể lớn thành thói xem thường người khác. Một chút tham lợi không được kìm giữ có thể thành thói bất chấp. Một chút giận hờn không được chuyển hóa có thể thành oán kết lâu dài.

Người có khuyết điểm nhưng biết mình có khuyết điểm thì giống chiếc bát cũ nhưng được chủ nhân cầm lên lau chùi. Nó chưa sáng ngay, nhưng đang đi trên con đường trở nên sáng. Đây là hình ảnh đầy hy vọng. Trong đạo Phật, người biết sám hối không phải là người tệ hại, mà là người đang mở cánh cửa trở về.

Người không có khuyết điểm nhưng không biết mình cần giữ gìn thì giống chiếc bát sáng bị quên ở góc nhà bụi bặm. Sự thanh tịnh nếu không được nuôi dưỡng sẽ không tồn tại mãi như một trạng thái cố định. Phật giáo không nhìn sự tốt đẹp như một “bản thành tích” đã hoàn tất, mà như một dòng sống cần được tiếp tục chăm sóc bằng tỉnh thức.

Người không có khuyết điểm và nhận biết rõ điều ấy thì giống chiếc bát sáng được lau chùi thường xuyên, được sử dụng đúng cách, nên càng bền đẹp. Đó là hình ảnh của một người biết sống trong chính niệm, biết phòng hộ các căn, biết giữ tâm trước các duyên, không tự mãn nhưng cũng không buông lơi.

Ẩn dụ này cho thấy tu tập không phải là chuyện thần bí. Nó giống như việc lau chùi một vật dụng hằng ngày. Tâm cần được nhìn lại, chăm sóc, điều chỉnh, giữ gìn. Không ai chỉ lau bát một lần rồi dùng mãi cả đời. Cũng vậy, không ai chỉ tỉnh thức một lần rồi đủ cho cả đời sống tâm linh.

3. Từ câu chuyện đời thường đến quy luật rất thật của nội tâm

Một ví dụ thực tế. Cách đây không lâu, một người tôi quen biết làm việc tại một công ty nổi tiếng. Anh ấy khiêm tốn và hay giúp đỡ người khác, mọi người đều yêu mến và kính trọng anh ấy vì sự khiêm nhường và sẵn lòng giúp đỡ. Vì anh

ấy cũng rất chăm chỉ, anh ấy thậm chí còn trở thành giám đốc của công ty, một vị trí mà anh ấy thực sự xứng đáng. Tuy nhiên, khi danh tiếng của anh ấy tăng lên, một sự kiêu ngạo ngầm đã âm thầm bén rễ trong anh ấy. Sự thay đổi trong tính cách này đã mang đến cho anh ấy mong muốn thể hiện quyền lực. Anh ấy đã thực hiện những thay đổi không cần thiết trong công ty. Anh ấy thậm chí còn đi xa đến mức sa thải một số nhân viên giữ những vị trí nhỏ hơn nhưng quan trọng trong công ty. Dần dần, công ty bắt đầu thua lỗ. Tuy nhiên, sự quan tâm và các hành động khắc phục cần thiết đã không được thực hiện vì sự tập trung của anh ấy đã chuyển từ thành tích của nhóm sang thành tích cá nhân do cái tôi thúc đẩy. Kết quả là, công ty đã chịu những tổn thất nặng nề, và anh ấy buộc phải từ chức không chỉ khỏi vị trí giám đốc mà còn rời khỏi chính công ty.

Ban đầu, người đàn ông là người khiêm tốn, tận tụy, được yêu mến. Nhưng khi địa vị và danh tiếng lớn dần, một thứ kiêu mạn âm thầm bén rễ. Từ đó, quyền lực không còn là công cụ phục vụ tập thể mà trở thành phương tiện củng cố bản ngã. Các quyết định thiếu sáng suốt nối tiếp nhau, ảnh hưởng đến người khác, và cuối cùng dẫn đến sự sụp đổ của chính anh ta.

Câu chuyện ấy không chỉ là bài học về quản trị hay đạo đức nghề nghiệp. Nó cho thấy rằng ảo tưởng thường không bước vào đời ta bằng tiếng động lớn. Nó đến rất nhẹ, rất kín, nhiều khi được ngụy trang dưới những lý do có vẻ hợp lý. Kiêu mạn có thể núp dưới vỏ bọc tự tin. Tham ái có thể núp dưới tên gọi động lực. Sự chấp thủ có thể khoác áo trách nhiệm. Nhu cầu được tôn vinh có thể lẫn vào cống hiến. Nếu không quan sát nội tâm, ta rất dễ nhầm lẫn.

Vì vậy, lời dạy của Tôn giả Sāriputta không chỉ hữu ích cho đời sống cá nhân mà còn rất đáng suy ngẫm trong môi trường gia đình, cơ quan, cộng đồng, thậm chí trong đời sống tôn giáo. Một người không thấy rõ động cơ của mình có thể nhân danh điều tốt để làm những việc gây tổn thương. Một người càng có vị trí, càng có ảnh hưởng, càng cần năng lực soi chiếu bản thân.

4. Lời kết

Đọc **kinh Anaṅgaṇa Sutta**, ta nhận ra Tôn giả Sāriputta không hề nói với con người bằng giọng nặng nề kết án. Ngài không làm cho hành giả thêm mặc cảm về những gì chưa hoàn thiện. Trái lại, tinh thần bài kinh rất thực tế và đầy từ bi: phiền não về những khuyết điểm có thể xuất hiện, đó là điều có thật; nhưng điều cốt yếu là đừng để chúng đi qua đời sống mình trong bóng tối của vô minh.

Thông điệp ấy đặc biệt có ý nghĩa trong thời đại hôm nay, khi con người thường bị cuốn vào việc trình bày một phiên bản đẹp của bản thân cho người khác nhìn thấy, nhưng lại thiếu thời gian và dũng khí để ngồi xuống bình lặng với chính

mình. Nhiều người có thể rất giỏi đánh giá xã hội, bình luận người khác, phát hiện sai sót của cộng đồng, nhưng lại không nhận ra nội tâm mình đang bị dẫn dắt bởi tự ái, bất an, so sánh và khát vọng được tôn trọng.

Bài học từ Tôn giả Sāriputta mời ta quay vào trong, không phải để khép kín, mà để sống chân thực hơn. Khi một người dám nhìn thấy những cấu uế trong tâm, người ấy bắt đầu trở nên hiền từ hơn với chính mình và cũng bớt khắt khe hơn với người khác, ta sẽ bớt thái độ xét đoán và tăng thêm lòng cảm thông.

Có lẽ, hình ảnh đẹp nhất còn đọng lại từ bài kinh này là chiếc bát đồng. Nó gợi cho ta một thực tập giản dị: tâm cũng như chiếc bát, mỗi ngày đều cần được lau chùi. Không ai sống giữa cuộc đời mà tâm không dính bụi. Nhưng bụi có bám hay không không phải điều quan trọng, mà là ta có chịu cầm chiếc khăn chính niệm lên mà lau hay không.

Con đường tu học, vì vậy, không bắt đầu từ việc tự tuyên bố mình đã tốt đẹp, cũng không bắt đầu từ việc chán ghét bản thân. Nó bắt đầu từ một thái độ lặng lẽ và chân thật: "*Bên trong tôi đang diễn ra điều gì?*" Từ câu hỏi đó, trí tuệ mở ra. Từ sự thấy biết đó, sự chuyển hóa bắt đầu.

Lời dạy của Tôn giả Sāriputta trong Anaṅgaṇa Sutta có thể tóm lại thật mộc mạc: có khuyết điểm không phải là điều đáng sợ nhất; đáng sợ nhất là sống mà không biết những khuyết điểm ấy đang che lấp mình. Và cũng vì thế, chấp nhận những khuyết điểm của bản thân, theo tinh thần Phật học, không phải là đầu hàng trước bóng tối, mà là thắp đèn lên để bóng tối khuất dần.

Giữa cuộc đời nhiều biến động, biết quay về quan sát tâm mình, nhận diện những gì đang sinh khởi, giữ một sự tỉnh thức mềm mại mà bền bỉ, đó đã là một bước rất lớn trên con đường tu. Không cần đợi đến khi trở nên hoàn hảo mới bắt đầu. Chỉ cần hôm nay, khi một vết nhơ vừa xuất hiện trong tâm, ta nhận ra nó. Chỉ vậy thôi, chiếc bát của tâm đã bắt đầu được lau sáng.

Tác giả: **Sabin Maharjan**/Chuyển ngữ: **Khôi Nguyên**

Nguồn: https://www.buddhistdoor.net