



Bài học tỉnh giác từ loài rùa

ISSN: 2734-9195

10:05 16/03/2026

Từ góc nhìn Phật học, con đường chuyển hóa chưa bao giờ bắt đầu bằng việc kiểm soát thế giới bên ngoài trước, mà bắt đầu bằng việc canh giữ cửa tâm.

Trong dòng chảy gấp gáp của đời sống hiện đại, có biết bao điều vô hình đang lặng lẽ đi vào mắt, tai và tâm ý con người. Đó có thể là một tin dữ vừa ập đến khiến lòng người chao đảo, cũng có thể là dòng thông tin dồn dập từ mạng xã hội, những đoạn video cắt ghép, tin đồn, kích động, sợ hãi, phán xét và tuyệt vọng liên tục bủa vây.

Giữa bối cảnh ấy, lời dạy của đức Phật về việc hộ trì các giác quan trở nên đặc biệt cần thiết, như một phương thuốc cho một thời đại bội thực thông tin.

Trong Tương Ưng Bộ Kinh (Kumma Sutta - SN 35.199), đức Phật kể câu chuyện về một con rùa đi kiếm ăn ven hồ vào buổi tối. Từ xa, nó nhìn thấy một con chó rừng cũng đang kiếm mồi. Biết nguy hiểm đã đến gần, con rùa lập tức thu bốn chân và cái cổ vào trong chiếc mai cứng, nằm yên bất động. Con chó rừng tiến đến, lảng vảng quanh nó, chờ đợi cơ hội. Nó nghĩ rằng chỉ cần con rùa thò ra một chân, hai chân, hay cái cổ, nó sẽ lập tức chộp lấy, xé xác và ăn thịt. Nhưng con rùa không sơ hở. Không có cơ hội nào xuất hiện, con chó rừng đành chán nản bỏ đi.

Từ hình ảnh ấy, **đức Phật** dạy các Tỳ-kheo rằng "*Ma-ra*" được hiểu là các "*ma vương*" cũng luôn rình rập chúng sinh như vậy, tìm cơ hội thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Chỉ cần có một khe hở trong sự phòng hộ, phiền não có thể xâm nhập.

Vì thế, người tu cần biết giữ gìn các căn, tức bảo vệ sáu giác quan của mình một cách cẩn trọng.

Đây là một bài học ngắn, nhưng chứa đựng chiều sâu lớn của Phật học ứng dụng.

Bởi trong thực tế, cái làm con người khổ không chỉ là hoàn cảnh bên ngoài, mà còn là cách tâm thức bị ngoại cảnh lôi kéo, chi phối, dẫn dắt. Mắt thấy điều

không lành thì tâm khởi bất an. Tai nghe lời nặng nề thì lòng bốc lửa. Ý tiếp xúc với vô số hình ảnh, thông tin, suy diễn thì tâm càng rối thêm.

Bởi vậy, câu chuyện ví dụ con rùa không chỉ là một ngụ ngôn đạo đức. Nó là một hình thức thực tập. Khi nguy hiểm xuất hiện, con rùa không hoảng loạn, không đối đầu mù quáng, cũng không cố chứng minh điều gì. Nó chỉ làm điều cần thiết nhất: thu mình lại để bảo toàn sự sống.

Trong đời sống tinh thần, đó cũng là điều con người nhiều khi cần học: biết dừng lại, biết rút lui đúng lúc, biết không mở cửa cho tất cả mọi thứ đi vào tâm mình.

Điều này đặc biệt quan trọng trong những giai đoạn tâm lý mong manh. Khi một người vừa mất người thân, vừa đối diện bệnh tật, đổ vỡ, hay khủng hoảng nội tâm, họ rất dễ tiếp nhận mọi lời nói từ bên ngoài trong trạng thái yếu mềm.

Có những lời khuyên xuất phát từ thiện ý, nhưng không phải thiện ý nào cũng đúng cách. Có người an ủi nhưng vô tình áp đặt. Có người đến giúp nhưng thực chất đang tìm cách làm nhẹ nỗi bất an của chính họ bằng việc chen vào nỗi đau của người khác.

Có người nhân danh kinh nghiệm sống để chỉ dẫn, nhưng lại không hiểu rằng nỗi đau mỗi người có cấu trúc rất riêng, không thể chữa lành bằng những công thức chung.

Trong những lúc ấy, thực tập theo hình ảnh con rùa có nghĩa là biết tự bảo vệ mình khỏi những tiếp xúc làm tâm thêm hỗn loạn. Đó không phải là ích kỷ, đó là một biểu hiện của trí tuệ. Phật giáo không dạy con người mở lòng một cách vô điều kiện với tất cả ảnh hưởng từ bên ngoài. Trái lại, đức Phật nhiều lần nhấn mạnh đến sự hộ trì căn môn (indriya-saṃvara) như một nền tảng của đời sống tỉnh thức.

Người biết tu là người biết mình đang nên nghe gì, nên xem gì, nên tiếp xúc với ai, nên dừng lại ở đâu.

Trong thời đại số, lời dạy ấy càng trở nên cấp thiết. Chưa bao giờ con người sống giữa một lượng thông tin dày đặc như hôm nay. Chỉ cần mở điện thoại, chúng ta có thể bị kéo vào hàng trăm mẫu tin, hàng chục cảm xúc trái chiều, vô số hình ảnh gây kích động hoặc buồn bã. Nhiều người bắt đầu một buổi sáng bằng việc cầm điện thoại lên, và kết thúc ngày bằng một tâm trí mệt mỏi, bất an, nhưng không rõ vì sao. Họ tưởng mình chỉ xem một chút, nhưng thực ra đã để cho mắt, tai và ý thức bị lôi kéo suốt nhiều giờ.



Mạng xã hội không xấu. Vấn đề nằm ở chỗ tâm ta có đủ tỉnh giác để tiếp xúc với nó hay không. Nếu không có sự phòng hộ, người ta rất dễ bị cuốn vào các luồng tin giạt gân, các tranh cãi độc hại, các nội dung gieo rắc sợ hãi, phẫn nộ và chia rẽ. Cứ mỗi lần tiếp xúc như thế, một dấu ấn lại in vào tâm. Lâu ngày, tâm trở nên nặng nề, cáu gắt, hoài nghi và dễ phản ứng cực đoan. Đó chính là cách “*Ma-ra*” (ma vương) của thời hiện đại đi vào qua các giác quan: không cần hiện hình ghê gớm, chỉ cần đi qua những màn hình phẳng, những dòng chữ hấp dẫn, những âm thanh kích thích, là đủ làm tâm xao động.

Vì vậy, bảo vệ các giác quan hôm nay có thể bắt đầu từ những việc rất cụ thể: giới hạn thời gian lướt mạng, ngưng tiếp xúc với những nguồn tin độc hại, không xem nội dung khiến tâm tăng trưởng sân hận hay dục vọng, chọn nghe những điều lành mạnh, chọn hiện diện trong những không gian yên tĩnh, gần thiên nhiên, gần người tử tế. Đó không chỉ là kỹ năng sống, mà còn là một hình thức tu tập.

Trong Phật giáo, đây cũng là con đường đưa đến định tĩnh. Khi mắt không còn phóng túng, tai không còn chạy theo mọi âm thanh, ý không còn bị kéo bởi mọi kích thích, tâm dần có khả năng an trú. Từ sự an trú ấy, người tu mới có thể nhìn sâu và thấy rõ. Nếu tâm luôn trong tình trạng nhiễu loạn, thì trí tuệ không thể phát sinh.

Do đó, sự phòng hộ giác quan nhằm thiết lập điều kiện cho chính niệm và chính định lớn lên.

Cũng cần nói rõ rằng, thu lại như con rùa không có nghĩa là trốn tránh cuộc đời. Phật giáo không khuyến khích sự phủ nhận thực tại. Nếu một người đang đau buồn vì mất mát, việc “*thu mình vào mai*” không phải là phủ nhận nỗi đau ấy, mà là tạo ra một không gian đủ yên để nỗi đau được nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa. Nếu một người đang quá tải thông tin, việc giới hạn tiếp xúc không phải là quay lưng với xã hội, mà là ngưng những dòng tác động không cần thiết để có thể trở lại với năng lực sáng suốt của mình.

Nói cách khác, đây không phải là sự đóng lại của một tâm thức sợ hãi, mà là sự gìn giữ của một tâm thức có trách nhiệm với chính mình. Người biết bảo vệ các giác quan không phải là người yếu đuối, mà là người hiểu rằng tâm mình quý giá, không thể phó mặc cho mọi luồng tác động bên ngoài thao túng.

Ở chiều sâu hơn, lời dạy này còn gắn với một nguyên lý rất quan trọng trong đạo Phật: gần gũi thiện hữu tri thức (kalyāṇa-mittatā). Khi tâm đang mong manh, điều ta cần không phải là chạy theo đám đông, mà là những mối liên hệ lành mạnh. Không phải ai xuất hiện trong đời mình lúc khó khăn cũng thực sự nâng đỡ mình. Có người làm mình nhẹ hơn, cũng có người làm mình nặng thêm. Có người giúp mình quay về với chính niệm, cũng có người chỉ làm tăng thêm sự rối ren. Vì thế, biết chọn bạn, chọn môi trường, chọn cộng đồng để nương tựa cũng là một phần của việc bảo vệ các giác quan.

Một trang Phật pháp có nội dung ôn hòa, một bài giảng giúp tâm lắng xuống, một thời tụng kinh, một buổi ngồi yên, một cuộc trò chuyện với người có đạo hạnh, nhiều khi quý hơn rất nhiều so với hàng giờ tiêu thụ thông tin vô thức. Những điều ấy không làm đời sống nghèo đi; trái lại, chúng làm cho nội tâm có chiều sâu hơn, sáng hơn và bền vững hơn.

Từ góc nhìn Phật học, con đường **chuyển hóa** chưa bao giờ bắt đầu bằng việc kiểm soát thế giới bên ngoài trước, mà bắt đầu bằng việc canh giữ cửa tâm. Khi sáu căn không được hộ trì, sáu trần dễ dàng xâm nhập, kéo theo tham, sân, si sinh khởi. Khi sáu căn được bảo hộ bằng chính niệm, con người dần có khả năng sống giữa cuộc đời mà không bị đời cuốn trôi. Đó là năng lực rất cần cho con người hiện đại: sống giữa dòng thông tin mà không ngập chìm, sống giữa biến động mà không tan vỡ, sống giữa tiếng ồn mà vẫn giữ được một khoảng trời im lặng bên trong.

Câu chuyện con rùa và chó rừng vì thế không chỉ dành cho hàng xuất gia ngày xưa. Nó là một bài học cho tất cả chúng ta hôm nay. Giữa một xã hội liên tục thôi thúc tiêu thụ, phản ứng và phô bày, biết thu mình lại đúng lúc là một năng lực quý. Giữa quá nhiều tiếng gọi từ bên ngoài, biết giữ gìn các căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý là một cách trở về với tự thân, quay vào bên trong mình.

Giữa những cơn sóng của mất mát, tin giả, xung đột quan điểm, biết “*thu mình vào mai*” không phải để trốn đời, mà để giữ cho ngọn đèn chính niệm không bị gió đời thổi tắt.

Bảo vệ các **giác quan**, xét đến cùng, là bảo vệ phẩm chất của tâm. Mà khi tâm được bảo vệ, đời sống mới có thể được định hướng bằng trí tuệ và từ bi. Đó chính là ý nghĩa sâu xa của bài học từ phẩm kinh ví dụ con rùa: muốn đi qua hiểm nguy, trước hết phải biết giữ lấy “*cửa ngõ*” của chính mình, hay còn gọi là phòng hộ các căn.

Tác giả: **Tiến sĩ Margaret Meloni**/Chuyển ngữ: **Bình An**

Nguồn: <https://www.buddhistdoor.net/>