



Cúi đầu để vươn thấu tới trời xanh

ISSN: 2734-9195

09:16 08/04/2025

Người ta thường nghĩ rằng cúi đầu là yếu đuối, là thấp hèn. Nhưng quan điểm của Phật giáo, cúi đầu chính là biểu hiện của trí tuệ và từ bi.

Mở đầu

“Khi đầu bạn cúi xuống chạm đất trong sự khiêm tốn, thì lòng bạn sẽ vươn thấu tới trời xanh.”

Câu nói ấy tưởng chừng nghịch lý, nhưng lại là một chân lý nhiệm màu. Trong đời sống bon chen, nơi cái tôi thường được coi như một cách sống, thì việc học cách cúi đầu, tức là học cách buông bỏ bản ngã lại trở nên quý giá vô cùng. Người ta thường nghĩ rằng cúi đầu là yếu đuối, là thấp hèn. Nhưng quan điểm của Phật giáo, cúi đầu chính là biểu hiện của trí tuệ và từ bi. Bởi vì chỉ khi tâm ta không còn chấp ngã, không còn kiêu mạn, thì mới có thể vươn đến chiều sâu của an lạc và thấu suốt đạo lý vô thường.

Hành trình buông bỏ ngã mạn

Chân lý về vô ngã

Phật dạy: *“Ngã mạn là gốc rễ của khổ đau”*[1]. Khi con người còn chấp vào cái *“tôi”*, còn so đo hơn thua, còn tự cho mình là trung tâm của vũ trụ, thì lòng sẽ đầy phiền não, loạn động như mặt nước gợn sóng. Nhưng khi biết cúi đầu, biết hạ mình, biết học hạnh *“vô ngã”* – ấy là lúc nội tâm trở nên tĩnh lặng như mặt nước hồ thu, soi được cả mây trời. Vô ngã, theo tinh thần Phật giáo, là sự nhận ra rằng cái *“tôi”* mà ta bám víu chỉ là ảo tưởng, một tập hợp tạm bợ của năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Để buông bỏ bản ngã, ta cần nhìn rõ sự vô thường, hiểu rằng mọi thứ đều thay đổi, không có gì là cố định, kể cả chính mình. Khi ấy, sân si, tham ái và chấp thủ dần tan biến, mở lối cho trí tuệ và từ bi trỗi dậy.

Biểu tượng của khiêm tốn

Khiêm tốn là chiếc cầu nối giữa con người với chân lý. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là bậc Giác Ngộ - Giải Thoát, nhưng đức Phật chưa từng tự xưng là Thượng Đế, là người có quyền năng ban tội phước, chưa từng bắt ai tôn thờ mình. Đức Phật chỉ nói: *“Ta là người chỉ đường”*[2]. Đó là đỉnh cao của trí tuệ và lòng từ bi. Người càng giác ngộ càng khiêm hạ.

Bậc chân tu không dùng lời khoe khoang, mà dùng sự tĩnh lặng để cảm hóa. Để sống vô ngã, ta phải từ bỏ ý niệm rằng mình là trung tâm, buông bỏ cái tôi ích kỷ, và thay vào đó là hạ mình hòa nhập với tất cả mọi người.

Sức mạnh của sự tĩnh lặng

Trong Pháp Cú kinh, đức Phật dạy:

“Như hòn đá kiên cố,

Gió không thể lay động,

Người trí cũng như vậy,

Khen chê không dao động.”[3]

Muốn được như vậy, ta phải học hạnh cúi đầu. Không phải cúi trước người, mà là cúi trước chân lý, cúi trước đạo lý vô thường, cúi trước cái đẹp của lòng người, cúi trước sự thật rằng mình vẫn còn rất nhỏ bé giữa trời đất bao la. Và chính lúc đó, tâm ta lại mở ra một vòm trời rộng lớn, không còn bị trói buộc bởi ngã chấp, tham sân si. Vô ngã không phải là phủ nhận bản thân, mà là vượt thoát khỏi sự bám víu vào cái *“tôi”* giả tạo.



Ảnh sưu tầm.

Soi chiếu bản tâm

"Cúi đầu không phải cúi người,

Mà là mở lối cho đời nhẹ tênh.

Buông đi một thoáng ngạo nghênh,

Ta như cánh hạc bay lên cuối trời." (TCX)

Cúi đầu là để soi thấy chính mình. Khi ngẩng mặt, ta thấy người khác. Khi cúi xuống, ta thấy bản tâm.

Chỉ khi buông bỏ cái “ngã” đầy ngạo mạn, ta mới nhìn rõ mọi khổ đau đều do chấp thủ sinh ra, từ đó mới khởi lên được lòng từ bi chân thật. Trong kinh Kim Cang, đức Phật dạy:

“Ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm” – Hãy để tâm không trụ vào đâu cả, thì tâm ấy mới là tâm thanh tịnh.[4]

Tâm không trụ vào danh, không trụ vào ngã, không trụ vào hơn – thua, tuy cúi đầu với thế gian nhưng ngẩng lòng với cái “Tôi”. Sống vô ngã là sống không bám víu, không cho rằng mình là chủ thể riêng biệt, mà hòa mình vào dòng chảy của vạn pháp. Khi ấy, sân si – nguồn gốc của giận dữ và ganh ghét – sẽ không còn đất để sinh sôi.

Trí tuệ từ khiêm hạ

Đức Phật dạy: *“Người có tâm ngã mạn thì trí tuệ không sinh.”*[5] Khi còn bám chấp vào cái *“Tôi”*, vào danh vọng, vào hơn – thua, đúng – sai, ta vẫn còn loay hoay trong vòng xoáy khổ đau. Nhưng khi biết khiêm hạ, biết lặng im quan sát thay vì tranh luận, biết nhún nhường thay vì kiêu căng, ấy là lúc trí tuệ bắt đầu được gieo trồng. Để buông bỏ cái tôi, ta cần thực hành chính niệm, quán chiếu rằng mọi thứ đều vô ngã, không có một thực thể cố định nào để ta tự hào hay tự ti.

Thực hành và áp dụng

Nghi lễ cúi lạy

Trong nghi lễ Phật giáo, cúi lạy là một hình thức tu tập. Mỗi một lạy là một lần trừ diệt ngã mạn, một lần tan biến sự kiêu căng. Ta lạy không chỉ để kính Phật, mà còn để buông mình – như giọt sương tan vào đất, để được hóa thân thành mây. Mỗi lần cúi lạy là một lần nhắc nhở bản thân rằng không có cái *“Tôi”* vĩnh cửu, chỉ có sự giao hòa với đạo lý và chúng sinh.

“Cúi đầu chưa chắc mình hạ tiện

Ngẩng lòng lên giữa cõi vô biên.

Mỗi lần hạ thấp ngã mình,

Là thêm một bước thanh bình vào tâm.” (TCX)

Trong Kinh Pháp Cú:

“Tâm tịnh, lời lặng, lòng an,

Người ấy vượt thoát trần gian nhẹ nhàng.”[6]

Xả bỏ cái *“tôi”*.

Khi lòng khiêm cung, thân – khẩu – ý đều trở nên thuần hậu. Người như thế không còn vướng bận vào cái *“Tôi”* mong manh và dễ vỡ. Ta không còn thấy mình là trung tâm, nên có thể mở lòng với tất cả chúng sinh, không phân biệt sang hèn, giàu nghèo. Sống vô ngã là sống với tâm không chấp, không bám víu vào dục vọng hay danh lợi, từ đó giải thoát khỏi vòng luân hồi của khổ đau.

Kinh Pháp Cú, bài kệ số 94:

“Người nào không còn dục vọng,

Tu hành, không buộc, không ràng,

Người ấy vượt thoát cõi đời,

Như chim giữa hư không, tự do.”[7]

Sống vô ngã

Người đã buông ngã chấp và sống khiêm cung là người tự tại giữa đời. Dù sống trong thế gian, không bị thế gian trói buộc, bởi chính đời sống khiêm hạ, tâm hồn trong sáng và đôi mắt biết thương yêu đã là ánh sáng soi đường cho người khác. Vô ngã là chìa khóa để ta vượt qua tham ái, sân hận và si mê, trở về với bản chất thanh tịnh vốn có.

Kinh Tứ Thập Nhị Chương cũng ghi lời Phật dạy:

“Người biết sám hối là người cao quý,

Người biết hạ mình là người gần với đạo.”[8]

Thế nên, cúi đầu không làm ta nhỏ đi, mà làm lòng ta rộng hơn. Càng khiêm hạ, ta càng gần đạo. Càng buông bỏ tự cao, ta càng bước gần tới an lạc. Mỗi lần ta biết nói lời *“xin lỗi”*, mỗi lần ta biết lặng im thay vì tranh cãi, mỗi lần ta biết cảm ơn thay vì đòi hỏi – là mỗi lần ta cúi xuống để ngẩng lên, từng bước buông bỏ cái tôi để sống vô ngã.

"Cúi đầu để thấy mệnh mỏng,

Đâu là giới hạn cõi lòng bao la?

Khiêm cung không phải thấp xa,

Mà là đài ngọc nở hoa giữa đời. "(TCX)

Cúi đầu để thắng chính mình

Cuộc đời là bài học lớn. Và bài học quan trọng nhất, có khi lại bắt đầu từ việc học cúi đầu. Không ai bị đánh giá bởi dáng cúi thấp, nhưng chính cái ngẩng cao ngã mạn mới khiến con người xa rời hạnh phúc chân thật. Khi cúi đầu trong khiêm hạ, ta mới đủ chiều sâu để chạm đến đạo lý. Khi buông bỏ bản ngã, ta mới đủ thanh thoi để chạm vào an nhiên. Để sống vô ngã, ta cần quán chiếu rằng mọi thứ – từ cơ thể, cảm xúc đến suy nghĩ – đều không phải *“Tôi”*, mà chỉ là sự kết hợp tạm thời, không có thực thể cố định.

Một người biết cúi đầu không phải là người thua cuộc. Họ chỉ đang đi một con đường thâm trầm hơn – con đường về lại với chính mình. Con đường mà mỗi bước chân là một đóa sen nở, mỗi nụ cười là một bầu trời mở rộng. Sống vô ngã là sống với tâm không tranh, không chấp, để cái tôi tan biến, nhường chỗ cho sự bình an và tình thương bao la.

"Cúi đầu một chút mà vui,

Hơn là tranh cãi để rồi cô đơn.

Mênh mông gió giữa hoàng hôn,

Ai hay cúi xuống mà hồn thanh thoi?" (TCX).



Tượng Vua cúng Phật tại chùa Hòe Nhai. Ảnh sưu tầm.

Câu chuyện minh chứng

Hãy nhìn vào câu chuyện về tượng Phật ngồi lưng vua, hay còn gọi là “*Vua sám hối*”. Theo các nhà nghiên cứu, bức tượng này có nguồn gốc từ thời vua Lê Hy Tông (1663-1716), vị vua thứ 10 của nhà Lê Trung Hưng. Năm 1678, vua ra sắc lệnh đuổi hết tăng ni lên rừng, ai ngoan cố không rời khỏi kinh thành sẽ bị khép vào trọng tội và xử trảm, đẩy Phật giáo vào thảm cảnh.

Thiền sư Chân Dung Tông Diễn, Tổ thứ hai của thiền phái Tào Động Việt Nam, đã dâng lên vua một chiếc hộp được gọi là “*ngọc quý*”. Nhưng bên trong chỉ là một tờ sớ, ghi lại những lợi ích mà Phật giáo mang lại cho xã hội: “*Đời Lý, Trần, các vua nhờ coi trọng đạo Phật mà quốc gia thịnh trị, khiến người ta biết ăn*

uống đúng mực, không sân si, không giết người cướp của – như một viên ngọc quý của quốc gia”.

Tương truyền sau khi đọc xong, nhà vua chợt bừng tỉnh, lập tức cho mời nhà sư vào triều để cúi mình tạ lỗi, thu hồi lại sắc lệnh cấm Phật giáo. Vua Lê Hy Tông hứa với thiền sư Tông Diễn rằng, ông sẽ sửa mình và cho người tạc bức tượng Phật ngồi lưng vua đặt trong chùa Hòe Nhai [10].

Câu chuyện này là minh chứng sống động: Sống trên đời ai cũng có lỗi lầm nhưng ít người chịu nhận, có nhận thì họ cũng chỉ tự nhận với mình hoặc nhận với nhau, những người sẽ không đánh giá và quy tội họ, hoặc có người nhận thì chỉ là nhận suông thôi, không chịu sửa. Vị vua này, người mang quyền lực tối cao trong một nhà nước đã biết nhận lỗi, sửa lỗi. Sự sám hối này không chỉ cho mình ông, mà còn để răn dạy bao thế hệ về sau nữa: cúi đầu không phải là thua cuộc, mà là cách để buông bỏ ngã mạn, tự sửa mình và răn dạy đời.

Hình ảnh đa văn hóa

Thông điệp “*cúi đầu để ngẩng lên*” không chỉ giới hạn trong Phật giáo. Lão Tử từng dạy: “*Thung diệu vi hạ, vạn vật quy ư*” [9] – Khiêm nhường là nơi vạn vật trở về, như nước chảy thấp nuôi đất.. không tranh giành, nhưng lại nuôi sống cả một vùng đất. Cúi đầu, không phải để thua, mà để ôm trọn mọi sự sống, phản ánh một giá trị nhân loại vượt qua biên giới văn hóa.

Ngoài ra, văn hóa phương Tây, có câu tục ngữ: “*The taller the bamboo grows, the lower it bends,*” nghĩa là “*Cây tre càng cao, càng cúi thấp,*” cũng thể hiện quan điểm rằng người có tầm vóc lớn thường khiêm tốn.

Lòng từ bi và kết nối

Cúi đầu không chỉ để thấy bản thân, mà còn để thấu hiểu và yêu thương người khác. Cúi đầu để thấy giọt nước mắt của người bên cạnh, để nghe tiếng thở dài của kẻ xa lạ. Khi ta buông bỏ ngã mạn, ta không chỉ tự giải thoát, mà còn dang tay nâng đỡ những mảnh đời đang chông chênh. Đó là khi lòng từ bi nở hoa, nối kết ta với tất cả chúng sinh trong một vòng tròn yêu thương.

Kết: Con đường về với an lạc

Hình ảnh thiên nhiên

Như hoa sen vươn mình từ bùn lầy, cúi xuống chạm vào gốc rễ tối tăm, rồi ngẩng lên đón ánh mặt trời. Khiêm tốn không phải là khuất phục, mà là hành trình từ bóng tối lên ánh sáng, từ ngã mạn đến an lạc.

Lời kêu gọi hành động

Hôm nay, hãy thử cúi đầu một lần – không phải trước ai, mà trước chính trái tim mình. Nói một lời cảm ơn, nhường nhịn một lần, hay đơn giản là mỉm cười với mọi người. Rồi ta sẽ thấy, mỗi lần cúi xuống là một lần ngẩng lên với niềm vui mới.

Dư âm sâu lắng

Cúi đầu, ta không mất đi, mà tìm lại. Tìm lại sự bình yên trong từng nhịp thở, tìm lại nụ cười giữa muôn ngàn gió bụi. Và khi ngẩng lên, ta thấy cả vũ trụ trong đôi mắt mình – không còn ranh giới, không còn ngã, chỉ còn tình yêu và tự do. Như dòng sông cúi mình ôm lấy đất, rồi ngẩng lên thành mây trôi giữa trời, cuộc đời cũng thế – mỗi lần ta cúi đầu trong khiêm hạ, là một lần tâm hồn bay xa. Cúi đầu, để ngẩng lên với cả thế giới trong lòng.

Tác giả: **Thích Chúc Xuân**

Chú thích:

[1] Kinh Tăng Chi Bộ, chương Bảy Pháp - Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt

Tác giả: Đức Phật (lời dạy được ghi lại bởi các đệ tử).

Người dịch: Hòa thượng Thích Minh Châu.

Năm xuất bản: 1996.

Nhà Xuất Bản Tôn Giáo, Hà Nội.

Tập 3, trang 23 (kinh số 7.11 - Māna Sutta, liên quan đến ngã mạn). Chương Bảy Pháp bắt đầu từ trang 1.

Ghi chú: Bản dịch từ Pali sang tiếng Việt, thuộc Tạng Kinh Nikāya. Câu “Ngã mạn là gốc rễ của khổ đau” là diễn giải từ kinh số 7.11, Kinh về Ngã mạn.

[2] Kinh Trung Bộ, bài kinh 22: Kinh Ví Dụ Con Rắn - Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt

Tác giả: Đức Phật.

Người dịch: Hòa thượng Thích Minh Châu.

Năm xuất bản: 1992.

Nhà Xuất Bản Tôn Giáo, Hà Nội.

Tập 1, trang 261-275 (kinh số 22, Alagaddūpama Sutta, khoảng 15 trang).

Ghi chú: Bản dịch từ Pali, câu “Ta là người chỉ đường” là diễn giải từ nội dung kinh, nhấn mạnh vai trò của Đức Phật.

[3] Kinh Pháp Cú, kệ 81 - Phẩm Hiền Trí

Tác giả: Đức Phật.

Người dịch: Hòa thượng Thích Minh Châu.

Năm xuất bản: 1991.

Nhà Xuất Bản Tôn Giáo, Hà Nội.

Trang 61 (kệ 81, trong Phẩm Hiền Trí - Pandita Vagga).

Ghi chú: Kệ 81: “Như hòn đá kiên cố, không gió nào lay động, cũng vậy, giữa khen chê, người trí không dao động.”

[4] Kinh Kim Cang

Tác giả: Đức Phật.

Người dịch: Hòa thượng Thích Trí Siêu (bản phổ biến tại Việt Nam).

Năm xuất bản: 2015.

Nhà Xuất Bản Hồng Đức, Hà Nội.

Trang 32 (Phẩm 10, câu “Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm”).

Ghi chú: Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật (Vajracchedikā Prajñāpāramitā Sūtra), dịch từ tiếng Hán.

[5] Kinh Tăng Chi Bộ, chương Ba Pháp - Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt

Tác giả: Đức Phật.

Người dịch: Hòa thượng Thích Minh Châu.

Năm xuất bản: 1996.

Nhà Xuất Bản Tôn Giáo, Hà Nội.

Tập 1, trang 137 (liên quan đến ngã mạn và phiền não).

Ghi chú: Câu “Người có tâm ngã mạn thì trí tuệ không sinh” là diễn giải từ kinh số 3.68.

[6] Kinh Pháp Cú, kệ 96 - Phẩm A-la-hán

Tác giả: Đức Phật.

Người dịch: Hòa thượng Thích Minh Châu.

Năm xuất bản: 1991.

Nhà Xuất Bản Tôn Giáo, Hà Nội.

Trang 70 (kệ 96, trong Phẩm A-la-hán - Arahanta Vagga).

Ghi chú: Kệ 96: “Tâm tịnh, lời lặng, lòng an, người ấy vượt thoát trần gian nhẹ nhàng.”

[7] Kinh Pháp Cú, kệ 94 - Phẩm A-la-hán

Tác giả: Đức Phật.

Người dịch: Hòa thượng Thích Minh Châu.

Năm xuất bản: 1991.

Nhà Xuất Bản Tôn Giáo, Hà Nội.

Trang 69 (kệ 94, trong Phẩm A-la-hán).

Ghi chú: Kệ 94: “Người nào không còn dục vọng, tu hành, không buộc, không ràng, người ấy vượt thoát cõi đời, như chim giữa hư không, tự do.”

[8] Kinh Tứ Thập Nhị Chương, chương 34

Tác giả: Ngài Ca-diếp Ma-đăng và Trúc Pháp Lan biên soạn từ lời Phật.

Người dịch: Thích Thanh Từ.

Năm xuất bản: 2008.

Nhà Xuất Bản Thành Hội Phật Giáo TP. Hồ Chí Minh.

Trang 62 (Chương 34).

Ghi chú: Dịch từ tiếng Hán, câu trích: “Người biết sám hối là người cao quý, người biết hạ mình là người gần với đạo.”

[9] Chương 32 của Đạo Đức Kinh, nơi Lão Tử nói về tính khiêm nhường và sự trở về của vạn vật với Đạo

Tác giả: Lão Tử.

Người dịch: Nguyễn Hiến Lê.

Năm xuất bản: 2007.

Nhà Xuất Bản Văn Hóa - Thông Tin, Hà Nội.

Trang 87 (Chương 32).

Ghi chú: Câu trích: “Thung điều vi hạ, vạn vật quy u” – Hư không và khiêm nhường là nơi vạn vật trở về.

[10] Đây là pho tượng độc nhất vô nhị trong các tác phẩm điêu khắc của Phật giáo

Nguồn tham khảo: Internet và Lịch sử Phật giáo Việt Nam

Tác giả: Nguyễn Lang (Thích Nhất Hạnh).

Tên sách: Việt Nam Phật Giáo Sử Luận.

Năm xuất bản: 1974 (bản đầu tiên).

Nhà xuất bản: Lá Bối.

Phần liên quan nằm trong lịch sử thời Lê Trung Hưng.

Ghi chú: Pho tượng được nhắc đến như minh chứng cho sự sám hối của vua Lê Hy Tông sau sắc lệnh cấm Phật giáo năm 1678.