



Giới là ngọn hải đăng giữa biển đời

ISSN: 2734-9195

14:10 16/04/2025

Giữ giới là từ chối thứ “tự do giả tạo”, thứ khiến ta tưởng rằng mình đang sống thật phong phú, nhưng thực chất lại bị trói buộc bởi tham lam, sân hận và si mê.

1. Giới trong Phật giáo là gì?

Trung Bộ Kinh, Kinh Đại Niệm Xứ có viết: *"Với người có giới, không hối hận. Không hối hận thì hoan hỷ. Hoan hỷ thì hỷ sinh. Hỷ sinh thì thân an lạc. Thân an lạc thì tâm định"*.

Trong hệ thống tu học của Phật giáo, giới (Sīla trong tiếng Pāli; Śīla trong tiếng Sanskrit) được xem là trụ cột đầu tiên trong ba pháp học căn bản: Giới – Định – Tuệ (*sīla, samādhi, paññā*). *"Giới là đất lành để định mọc lên, là hàng rào chắn ngăn ác pháp, và là ánh sáng soi chiếu nẻo tu tập"* (Luận thư Thanh Tịnh Đạo). Nếu ví tuệ giác như ánh sáng, thiền định như mặt hồ phẳng lặng, thì giới chính là mặt đất vững chãi nơi người hành giả đặt bước chân đầu tiên trên con đường chuyển hóa khổ đau, luyến ái,...

Khác với những khái niệm đạo đức mang tính quy ước xã hội, giới trong Phật giáo không phải là sự áp đặt từ bên ngoài, mà là sự tự nguyện quay vào bên trong để điều chỉnh hành vi dựa trên trí tuệ.

Tùy theo trình độ tu học và bối cảnh xã hội, giới luật được chia thành nhiều cấp độ: ngũ giới cho cư sĩ tại gia, thập thiện giới, bát quan trai giới cho người tu theo thời gian ngắn hạn, và các bộ giới luật chi tiết dành cho người xuất gia. Tuy khác biệt về hình thức, nhưng tinh thần chung của giới luật đều quy hướng về một mục tiêu duy nhất: chuyển hóa tham – sân – si, nuôi lớn từ – bi – trí để xây dựng một đời sống an lạc, có ý nghĩa.

Trong bối cảnh xã hội hiện đại nhiều biến động, việc tái nhận diện giá trị của giới không chỉ như một nguyên tắc đạo đức, mà như một nền tảng nuôi dưỡng tâm thức và gìn giữ sự lành mạnh cho cộng đồng trở nên vô cùng cần thiết. Đó không chỉ là việc tu thân, mà còn là hành động góp phần định hình một nền văn

hóa sống có trách nhiệm và thấu hiểu lẫn nhau.



Ảnh minh họa được thiết kế bởi AI - Tạp chí Nghiên cứu Phật học

2. Giới là ngọn hải đăng

Nếu đời sống con người là một đại dương mênh mông, thì mỗi người chẳng khác nào một con thuyền nhỏ đang lênh đênh giữa sóng gió của dục vọng, sân hận, lo âu và bất an. Trong cơn giông tố ấy, điều gì sẽ giúp ta không va vào đá ngầm, không trôi giạt giữa những vùng nước tối tăm?

Có những đêm, biển lặng như chưa từng biết đến bão giông. Nhưng cũng có những đêm, sóng dậy trong lòng người, chứ không phải từ phía đại dương. Khi ấy, đời sống chẳng khác nào một khung trời vô định, mù sương, nơi con thuyền mang tên bản ngã cứ quay vòng trong những vùng xoáy của dục vọng, sân si, lo âu và tiếc nuối. Ta mãi mãi tìm phương hướng, nhưng chỉ thấy những ánh đèn lập lòe từ ham muốn, nỗi sợ, và niềm vui thoáng chốc.

Trong cõi mịt mờ ấy, giới hiện lên không như một hàng rào khô khốc mà như một ngọn hải đăng trầm tĩnh giữa biển đời. Không cao giọng chỉ lối, không áp đặt một con đường, chỉ lặng lẽ tỏa ánh sáng của chính niệm, thứ ánh sáng không rực rỡ, không giành giật, nhưng có thể thấu đến tận đáy tâm hồn đang ngụp lặn trong khổ đau.

Ngọn hải đăng không cần bước đi, vẫn đưa được người về bến. Giới cũng không cần thay đổi theo lòng người, chỉ cần giữ vững ánh sáng của sự thiện lương và tỉnh thức, là đủ để kẻ lữ hành biết quay về.

Có người hỏi: Giữ giới có phải là từ bỏ tự do? Nhưng tự do nào mới thật? Là thỏa thuê theo bản năng, hay là không bị bản năng dắt đi trong mù quáng? Giới không trói buộc, chỉ giúp ta thấy đâu là thật, đâu là giả, đâu là bờ, đâu là sóng. Nhờ có giới, tâm ta thôi không chao đảo vì nghịch cảnh, thôi không mãi mòng chạy theo vọng tưởng.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ Phẩm Ánh Sáng dạy: *“Ví như ánh đèn giữa đêm tối, người có giới sáng chói giữa chúng sinh không giới.”*

Cũng giống như lời Kinh Pháp Cú câu 273-276 từng khẳng định: *“Giới hạnh là nền tảng, tâm tịnh được theo sau, trí tuệ là quả thành, giải thoát là kết thúc.”*

Chính nhờ ánh sáng của giới, người hành giả mới có thể bước đi an ổn trong cuộc đời nhiều cạm bẫy, như con thuyền lênh đênh trên biển trong bóng đêm vô minh nhờ có ánh sáng của ngọn hải đăng mà cập bến an toàn. Giới chính là ánh đèn ở mũi thuyền, giúp hành giả tránh được đá ngầm nghiệp lực và cập bến an lạc trong chính niệm.

Có lẽ cũng vì thế mà người biết giữ giới dù sống giữa trần gian lắm tơ vương vẫn có thể bước đi nhẹ tênh như mây và mỉm cười với bão tố như thể nó chỉ là một thoáng gió lùa ngang mái hiên tâm thức. Bởi giới không những bảo hộ cho thân khẩu ý, mà còn làm mềm lại nội tâm, khiến người tu như có một ngọn hải đăng bên trong luôn chỉ đường về bến bình yên.

Ngọn hải đăng không di chuyển, nhưng ánh sáng của nó có thể soi tỏ từ rất xa, giúp những con tàu định vị phương hướng và tìm được bến bờ an toàn. Giới cũng vậy, không thay đổi theo thời thế, không lay chuyển bởi cám dỗ hay dư luận, nhưng lại có khả năng dẫn lối cho tâm thức con người vượt qua bao thử thách nội tâm, giữ cho cuộc đời không đi lạc khỏi đạo đức và tỉnh thức, là ánh sáng nội tâm giúp con người đi xuyên qua bóng tối của vô minh.

Giới chỉ lối cho người lạc lối quay về chính pháp trong những lúc con người mất phương hướng, giới luật là móc neo tinh thần, nhắc ta quay về với chính niệm,

với điều đúng, dù có thể điều ấy không thuận theo cảm xúc hoặc số đông.

Giới như tấm bản đồ đạo đức không bị xóa nhòa bởi lợi ích cá nhân hay thời đại, giúp phân biệt đúng – sai, thiện – ác. Nhờ giữ giới, người hành giả không bị mê lầm trong ranh giới mong manh giữa “*cái tôi muốn*” và “*điều nên làm*”.

Giới không chỉ giới hạn ở hành vi bên ngoài, mà còn ảnh hưởng đến tầng sâu hơn là ý niệm và tâm thức. Người biết giữ giới sẽ thận trọng trong từng suy nghĩ, ý định, từ đó tạo nên chuỗi hành động thuần thiện, lời nói chân thành và đời sống an lành.

Giống như ánh sáng của ngọn hải đăng, giới tĩnh lặng, không chớp lóa như pháo hoa, nhưng bền bỉ như ngọn hải đăng giữa đêm đen, thắp ánh sáng mà chỉ người đang lạc lối mới hiểu hết giá trị.

3. Sự thật nghịch lý giữa Giới và Tự do

Tự do không phải là không có giới, mà là có giới để không còn bị nô lệ. Càng giữ giới đúng pháp, con người càng trở nên tự do không phải trong hình thức, mà trong tâm thức.

1. Giới là trói buộc

Trong xã hội hiện đại, khái niệm “*tự do*” thường bị đồng hóa với việc muốn gì làm nấy, không bị giới hạn, không bị ràng buộc bởi bất kỳ quy chuẩn đạo đức nào. Theo lối tư duy này, giới luật trong Phật giáo dễ bị hiểu lầm như một hình thức ép buộc, khiến đời sống tu hành trở nên khô khan, thiếu màu sắc và niềm vui.

Nhưng trên thực tế, sự phóng túng không phải là tự do, mà nhiều khi lại là biểu hiện của sự nô lệ cho dục vọng. Tự do mà thiếu trí tuệ chính là lối sống buông xuôi theo bản năng, điều mà đức Phật đã cảnh báo là nguồn gốc của khổ đau.

Trong ánh sáng của pháp pháp, tự do không phải là được làm tất cả những gì mình muốn, mà là khả năng không bị bắt buộc phải làm điều mà mình biết là sai. Giới giúp con người đạt đến trạng thái tự do nội tâm, tức là không còn bị chi phối bởi những ham muốn thấp kém hay những vô minh.

Tự chủ là cội nguồn của tự do. Người biết giữ giới là người có khả năng điều phục bản thân, không hành động theo cảm xúc bốc đồng hay ngoại cảnh lôi

kéo.

Giữ giới là từ chối thứ “*tự do giả tạo*”, thứ khiến ta tưởng rằng mình đang sống thật phong phú, nhưng thực chất lại bị trói buộc bởi tham lam, sân hận và si mê.

Đức Phật không kêu gọi đàn áp dục vọng bằng sự ép buộc, mà dạy cách chuyển hóa dục vọng bằng chính niệm và trí tuệ, trong đó giới là chiếc cầu đầu tiên giúp ta vượt sông mê.

1. Ví dụ: Khi Giới trở thành chìa khóa mở cửa tự do

Không uống rượu → không lệ thuộc, sống tỉnh táo: Người giữ giới không uống rượu không phải vì bị cấm, mà vì hiểu rõ tác hại của việc mất kiểm soát. Họ không còn bị lệ thuộc vào cảm giác kích thích tạm thời, không đánh mất mình trong những cơn say. Đó là sự tự do khỏi nô lệ chất kích thích.

Không nói dối → sống minh bạch, không lo lắng: Người không nói dối sống trong sự rõ ràng, không phải dằn vặt, né tránh hay lo lắng bị phát hiện. Giới giúp họ giải phóng khỏi sự giả tạo và lo âu, tạo nền tảng cho mối quan hệ chân thật.

Không tham lam → bớt khổ đau, nhẹ nhàng hơn: Người biết đủ, không bị tham lam chi phối, sẽ không rơi vào cuộc đua vô tận của danh – lợi – tài – sắc. Họ có khả năng sống an nhiên, nhẹ nhàng, thứ tự do khỏi áp lực phải hơn người khác.

Tự do nội tâm

Nhiều người trong xã hội hiện đại thường hiểu lầm giới luật là hình thức kiểm soát, trói buộc cá nhân khỏi những thú vui của cuộc sống. Tuy nhiên, trong ánh sáng của Phật pháp, giới không phải là sự cấm đoán mà là sự bảo vệ.

Giới như hàng rào an toàn bên đường núi hiểm trở, không phải để làm chậm bước đi của người lữ khách, mà để bảo vệ họ khỏi trượt xuống vực sâu. Cũng như vậy, giới ngăn chặn sự trôi dạt của tâm thức vào những hành vi sai lạc, giúp người tu tập duy trì sự an ổn trong nội tâm.

Thực hành giới chính là trao cho bản thân quyền được sống trong tự do chân thật, tự do khỏi cảm xúc tiêu cực, khỏi hậu quả của nghiệp xấu, khỏi hối tiếc và bất an.

Kinh Pháp Cú dạy: “*Ai giữ Giới, người đó được an vui, người đó không bị ác nghiệp chi phối.*” Câu này nhấn mạnh rằng an lạc nội tâm là kết quả trực tiếp của việc trì giới.

Kinh Tăng Chi Bộ ví giới như:

"*Dòng suối trong mát*": gột rửa bụi bặm tham – sân – si nơi tâm hồn.

"*Chiếc thuyền vững chắc*": giúp người vượt qua biển khổ sinh tử.

"*Ngọn đèn sáng*": chiếu rọi vào bóng tối mê mờ của phiền não.

Thông qua những hình ảnh ẩn dụ này, kinh điển chỉ rõ: Giới không phải là gánh nặng, mà là ngọn nguồn của sự sáng suốt, vững chãi và thanh tịnh.



Ảnh minh họa được thiết kế bởi AI - Tạp chí Nghiên cứu Phật học

4. Giới là thuốc giải tam độc Tham - Sân - Si

Người uống thuốc độc không thể khỏi bệnh chỉ bằng cách cầu nguyện. Phải có thuốc giải. Với tâm thức cũng vậy, giới chính là thuốc giải độc của tâm, là khởi đầu cho mọi con đường chữa lành và giác ngộ.

Với tâm thức muốn thoát khỏi những nhiễm ô, mê mờ và khổ lụy, hành giả cần đến một phương tiện thực tiễn, có năng lực thanh lọc tận gốc các cấu uế nội tâm. Trong giáo pháp của đức Phật, Giới chính là liều thuốc giải ấy, không chỉ giúp phòng hộ các hành vi sai lệch, mà còn là pháp dược chữa lành ba độc lớn nhất trong tâm con người: Tham, Sân và Si.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ từng dạy: *“Giới như dòng suối trong mát, làm sạch mọi vết bẩn trong tâm hồn.”* Giới không chỉ là tập hợp các quy tắc đạo đức bên ngoài, mà còn là dòng chảy tinh khiết có khả năng gột rửa mọi tâm hành bất thiện đã và đang âm thầm bám rễ nơi chiều sâu tâm thức.

Tham là cơn khát không đáy. Sân là ngọn lửa dễ bùng cháy. Si là màn sương che lấp ánh sáng trí tuệ. Khi ba độc ấy thiêu đốt tâm can, khiến con người trở nên rối loạn, thiếu tỉnh thức và dễ tạo nghiệp dữ, thì giới xuất hiện như làn gió mát, có thể dập tắt ngọn lửa nội tâm ấy trong khoảnh khắc tỉnh thức.

Giới cũng như cơn mưa lành tươi mát cánh đồng khô cằn trong tâm, nơi đã quá lâu không được chăm sóc bởi những phẩm chất thiện lành. Mỗi lần giữ giới là một lần hành giả gieo trồng hạt giống an ổn, để một ngày kia hoa trái của định và tuệ có thể đơm nở một cách tự nhiên.

Người giữ giới không chỉ ngăn mình khỏi những hành vi xấu ác, mà còn đang thực hành một quá trình gạn lọc những ô nhiễm tâm lý đã tích lũy từ nhiều kiếp sống: từ dục vọng, giận dữ, cho đến hoài nghi, vọng tưởng. Giới như bộ lọc tinh vi giúp tâm trở nên trong trẻo, sâu lắng và sáng suốt hơn theo thời gian.

5. Giới giúp con người vững vàng trước mọi biến cố cuộc sống

Trong cơn bão thời đại, không ai đứng vững nếu bên trong không có cột trụ, giới tưởng chừng mỏng manh như một lời nguyện thầm lại chính là cột trụ ấy, nâng đỡ con người khỏi sụp đổ, nâng tầm nhân loại khỏi khủng hoảng giá trị đạo đức.

Trong đời sống ngày nay, những trận cuồng phong không chỉ đến từ thiên tai, dịch bệnh hay chiến tranh, mà đến từ chính bên trong mỗi con người, nơi niềm tin bị rạn vỡ, đạo đức trở nên lỏng lẻo, và giá trị sống bị phân mảnh bởi nhu cầu và ham muốn. Trong bối cảnh ấy, đời sống hiện đại tưởng chừng tiện nghi hơn, nhưng lại khiến người ta dễ trôi tuột khỏi chính mình, rơi vào hoang mang và hụt hẫng trước một thế giới không còn điểm tựa. Trong kỷ nguyên số, nơi mỗi cái vuốt màn hình có thể đưa ta tới những cảm xúc lôi kéo, thì giới như một phím *"dừng lại"*, nhắc ta hỏi: Việc này có đưa mình đến an lạc chân thực hay

không?

Chính ở nơi không ai ngờ tới, trong từng giới luật tưởng chừng nhỏ bé và xưa cũ lại hiện ra một sức mạnh vững chãi âm thầm: Giới như một cột trụ của đời sống tỉnh thức, như một đường gân ẩn dưới làn da văn minh hiện đại, giữ cho nhân tính không bị đứt gãy.

Giữa muôn vàn tiêu chuẩn đổi thay, giới là nguyên lý không đổi. Nó không chạy theo số đông, không thỏa hiệp với tiện lợi, không cúi mình trước cái gọi là “*tự do cá nhân*” nếu tự do ấy phá vỡ đạo lý sống chung. Giới như một nắm đất quê nhà trong tay người xa xứ, bé nhỏ nhưng đủ để không quên mình là ai, đang sống vì điều gì.

Giữ giới là một hành vi phản tỉnh giữa thời đại hưởng thụ. Nó không khắt khe, cũng không đối nghịch với niềm vui, mà là cách ta tự hỏi mình: Liệu ta có thể hạnh phúc mà không làm tổn hại ai, không đánh đổi nhân phẩm lấy tiện nghi? Câu trả lời ấy chính là thước đo cho nội lực, và là tấm gương cho nhân cách.

Nhưng giới không chỉ dành cho riêng ai. Khi một người không nói dối, lời nói trở nên đáng tin. Khi một người không trộm cắp, lòng tin giữa người và người được nảy mầm. Khi một người sống thủy chung, gia đình trở nên vững chãi. Mỗi giới được giữ là một hạt giống lành rơi xuống mảnh đất xã hội, âm thầm nảy lộc, đơm hoa trong cộng đồng.

Giữ giới, vì thế, cũng chính là đang thực hành từ bi. Thứ từ bi được cài trong từng hành vi, lời nói, suy nghĩ. Khi ta giữ tâm ý trong sạch, ta đang gieo những hạt mầm nhân lành vào đời sống.

Đó cũng là tinh thần mà Đại lễ Vesak năm nay (2025) tỏa sáng:

“Từ bi bằng hành động – trách nhiệm chung vì sự phát triển con người”,

“Nuôi dưỡng hòa bình nội tâm – vì hòa bình thế giới.”

Một xã hội có nhiều công dân giữ giới là một xã hội có gốc rễ. Bởi đạo đức không thể vay mượn từ công nghệ, cũng không thể phô diễn bằng khẩu hiệu. Nó phải được nuôi từ bên trong, qua từng lần ta biết dừng lại đúng lúc, nhường một bước để người khác không đau, lặng một chút để lòng mình không động.

6. Giới như người thầy dẫn đường đến giác ngộ

Giới không hứa hẹn điều gì. Giới vô thường vô phạt. Nhưng giới luôn có mặt, như một người bạn đồng hành trầm lặng, như người thầy kiên nhẫn dìu ta trở về với

chính bản tâm của mình mỗi khi ta chao đảo. Trong khi đời sống cuốn người ta đi về phía trước thì giới lại dạy ta dừng lại để thấy rõ hơn, để thương yêu hơn, để sống sâu sắc hơn.

Giới – thoát nghe tưởng như khuôn phép, cấm đoán. Nhưng kỳ thực, giới không phải là cánh cửa đóng, mà là con đường mở, con đường lặng lẽ dẫn ta từ mê lầm đến tỉnh thức, từ phiền não đến tự do, từ bóng tối vô minh đến ánh sáng của tuệ giác.

Người đời thường nhìn giới như một tấm bảng “*cấm*”: không sát sinh, không trộm cắp, không tà hạnh, không vọng ngữ... Nhưng nếu chỉ dừng ở đó, ta mới chỉ thấy mặt ngăn ác, chưa thấy mặt sinh thiện. Bởi giới không phải hàng rào ngăn bước chân, mà là tay vịn để nâng đỡ người đang mỏi. Không phải để ràng buộc, mà để gìn giữ điều thiện lành trong ta không bị đánh mất giữa bụi trần.

Ví dụ:

Không sát sinh – ấy là đang nuôi lớn lòng từ.

Không vọng ngữ – ấy là đang gieo trồng chính ngữ.

Không tà hạnh – ấy là đang giữ gìn sự thủy chung như một nén nhang trầm, cháy lặng lẽ mà lan hương.

Giới như người thầy âm thầm, không la rầy, không áp đặt, không đòi hỏi. Người chỉ đứng bên, đặt một câu hỏi nhẹ nhàng: “*Việc con đang làm, có làm tổn thương ai không?*” Và đôi khi, chỉ cần câu hỏi ấy, ta đã dừng lại, đã soi sáng chính mình.

Từ sự trong sạch của hành vi và lời nói, tâm không còn bị dằn vặt, hối tiếc. Khi tâm không còn lay động như mặt hồ bị gió khuấy, thì ánh sáng của tuệ sẽ phản chiếu rõ ràng như trăng hiện trên nước tĩnh. Giới chính là điều kiện để điều đó xảy ra, không ồn ào, không phô trương, mà bền bỉ như dòng suối chảy ngầm trong đá.

Ví dụ:

Câu chuyện của ngài Xá Lợi Phất là minh chứng nhiệm màu ấy. Vị đệ tử trí tuệ bậc nhất của đức Phật không phải sinh ra đã thấu suốt chân lý. Ngài từng là một người đi tìm, từng hoang mang, từng khát khao như bao người khác. Nhưng chính từ việc nghiêm trì giới hạnh, từng lời, từng ý, từng hành vi đều được soi rọi bằng ánh sáng của tỉnh thức mà tâm ngài trở nên tĩnh lặng như trời thu không gợn mây. Trong sự lặng ấy, trí tuệ dần hiển lộ như hoa sen nở giữa hồ buổi sớm. Trong kinh điển nhà Phật có trích lời Ngài từng nói: “*Không thể có trí tuệ nếu không có giới hạnh.*” Đó không chỉ là lời dạy, mà là đức kết từ một đời sống tu

tập đầy chân thành và trải nghiệm.

7. Lời kết: Giới như ngọn lửa không bao giờ tắt

Giữa một thời đại đang chuyển mình từng ngày, nơi các giá trị bị xô lệch, đạo đức, thiện ác trở nên mong manh, và con người dễ lạc bước trong mê cung của dục vọng, danh lợi và ảo ảnh, vẫn có một điều lặng lẽ hiện diện, như ánh trăng không bao giờ bỏ quên bầu trời đêm: ấy là giới.

Không ồn ào như khẩu hiệu, không khắt khe như mệnh lệnh, giới trong Phật giáo là một thứ ánh sáng của tỉnh thức, của lương tri, của lòng chân thật luôn hiện hữu trong từng hơi thở, từng bước đi, nếu ta còn biết quay về.

Ánh sáng của giới có thể rất nhỏ, nhưng lại đủ để soi cho ta một bước đi đúng đắn giữa ngã ba lựa chọn. Có thể rất dịu, nhưng lại đủ để sưởi ấm lòng người khi niềm tin vào điều thiện lành tưởng chừng như đã cạn kiệt.

Giới không khiến cuộc sống trở nên cứng nhắc hay khô khan. Ngược lại, chính giới là suối nguồn giữ cho con người không bị bào mòn bởi thời cuộc, giữ lại phần “người” đích thực trong ta: sự thẳng ngay, lòng từ bi, khả năng biết dừng lại trước khi làm tổn thương chính mình và người khác.

Có những thứ trong đời, ta không thể nắm giữ bằng tay, cũng chẳng thể cất giữ bằng tiền bạc nhưng lại có thể làm nên giá trị sâu sắc và bình yên nhất. Giới chính là một trong những điều như thế.

Và có lẽ, trong một thời đại mà con người luôn vội vã tìm kiếm ánh sáng chân lý từ bên ngoài, thì lời nhắc, lời dạy về giới của đức Phật chính là một tiếng chuông mộc mạc nhưng thiết tha đánh thức chúng ta:

“Hãy quay vào bên trong nơi ánh sáng chưa từng tắt để khám phá thế giới nội tại bên trong ta, nhận diện và thấu hiểu bản tâm của mỗi chúng ta trong cuộc sống này.”

Tác giả: **Liên Tịnh**

Tham khảo:

1. Kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikāya), thuộc Kinh tạng Pāli, do Hòa thượng Thích Minh Châu dịch.
2. Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikāya), do HT. Thích Minh Châu dịch.