



Khép cửa phù hoa, mở đường tự tại

ISSN: 2734-9195

11:08 09/02/2026

Khổ đau không phải do ta thiếu thốn hay mất mát, mà do ta tưởng rằng những thứ đó là của mình mãi mãi. Sự dính mắc vào đối tượng chính là nguồn cơn của phiền não.

Trong không khí những ngày giáp Tết, **Tu viện Khánh An** tổ chức khóa tu Sống Tỉnh Thức lần thứ 101. Đây là khóa tu khép lại hành trình tu học của năm cũ, quý Phật tử cùng nhau vân tập về chùa, gạn lọc thân tâm chuẩn bị đón chào năm mới Bính Ngọ trong niềm hỷ lạc.

Giữa những dư vị miên man của thời khắc giao mùa, hàng Phật tử đã thành tâm cung thỉnh Thầy Viện chủ ban bố thời pháp thoại với chủ đề đầy ý vị: "Khép cửa phù hoa, mở đường tự tại".



Mở đầu, Thầy chia sẻ: Chúng ta đã bước qua thêm năm 2026 được một tháng, nhưng về mặt âm lịch thì hai tuần nữa mới chính thức khép lại năm Ất Ty. Thời điểm này là cơ hội để tất cả chúng ta nhìn lại mình, Thầy dùng từ gọi là "tổng kết". Trong chuỗi thời gian vô tận thì một năm chẳng đáng là bao, nhưng với một kiếp người, mỗi năm đi qua là một cột mốc để chúng ta đúc kết lại những gì

đã trải qua.

Dù làm việc trong lĩnh vực nào, từ thương mại, y tế, là doanh nhân hay công nhân, dù là cá nhân hay tổ chức, chúng ta đều thực hiện việc tổng kết. Chúng ta xem xét một năm qua mình đã làm được gì, gặt hái được gì và hoạt động của chúng ta đã mở rộng ra sao. Thông thường, những gì ta tạo ra hay sở hữu đều có thể tổng kết được một cách dễ dàng.

Sản phẩm thì nằm trong kho, trong cửa hàng, những con số lãi lỗ thì nằm trong sổ sách. Nhưng có bao giờ chúng ta tự hỏi: Có ai đang tổng kết chính mình không? Một năm qua nhìn lại, ta thấy mình buồn nhiều hay vui nhiều? Ta hạnh phúc nhiều hay khổ đau nhiều? Ta làm điều thiện nhiều hay làm điều ác nhiều? Những điều này không có trong kho để lục lại, cũng chẳng có con số nào ghi trong sổ sách.

Chúng ta phải cố gắng lục lại **tâm** mình, nhìn lại chính mình và những gì diễn ra nơi thân tâm này. Nếu chờ đến tận cuối năm mới tổng kết thì mọi thứ đã tích tụ lại như những ngọn núi. Thực tế, sự tổng kết này không nên chờ đến một năm, một tháng hay một ngày mà mỗi khoảnh khắc đi qua, ngay khi ta nghĩ, ngay khi ta nói hay ngay khi ta làm, ta đều phải đúc kết được cho chính mình. Đó là cấp độ thứ nhất của sự tỉnh thức.

Ở cấp độ thứ hai, ta cần nhìn lại xem một năm qua những gì đã khiến ta phải đeo đuổi, mệt mỏi, lo lắng hay sầu não. Hãy điểm lại xem mình đang sống vì cái gì và đang bị cuốn theo cái gì. Những điều đó thực sự là thật hay chỉ là ảo ảnh?

Đây là một bước quán chiếu quan trọng để nhận diện bản chất của các sự vật, hiện tượng đang tác động lên cuộc đời mình.



Điểm thứ ba và cũng là sâu thẳm nhất nơi tâm hồn, đó là sự đúc kết nơi tâm thức. Những trạng thái sướng khổ, buồn vui, thiện ác, tốt xấu chính là những gì được tích lũy lại. Mỗi ngày trôi qua, ta cần ý thức được sự có mặt của chính mình. Sống với chính mình không phải là vị kỷ, mà là ý thức được sự tồn tại của bản thân thay vì chỉ chạy theo những tác động bên ngoài.

Nhiều khi chúng ta sống vì ánh nhìn và lời khen của người khác. Bởi lẽ chúng ta đang nuôi dưỡng một bản ngã, muốn được công nhận, muốn có vị trí và giá trị, ta muốn khẳng định mình là ai. Tuy nhiên, muốn có vị trí thì phải đi tìm vị trí, muốn có giá trị thì phải đi tìm giá trị. Muốn có tiếng nói, ta phải đưa ra quan điểm; muốn người khác biết đến, ta phải tô điểm và làm cho mình hào quang lên.

Tất cả những điều đó đều rất phù hoa. "Phù" là mặt nổi, là hình thức bề ngoài; "hoa" là cái đẹp dùng để trang trí, lòe loẹt. "Phù hoa" là cái đẹp bên ngoài do nhãn hiệu hay những thứ ta cố gắng gắn lên. Có câu "Phù vân Yên Tử", chữ "phù" cũng chính là sự trôi nổi, không bền vững. Lối sống phù hoa khiến con người ta lạc mất bản chất thật sự của mình.

Thầy hỏi đại chúng có nghe thấy tiếng ồn ào ở bên ngoài Pháp đường không. Vào những ngày cuối tuần, lượng người đổ về tu viện rất đông, bảo vệ ghi hàng nghìn vé xe. Người ta đến đây vì cảnh trí tươi đẹp, hoa lá hài hòa, nhưng đó cũng chỉ là lớp vỏ phù hoa bên ngoài. Những ai chỉ đi tìm cái đẹp hình thức thì sẽ dừng lại ở đó, còn đại chúng đang có mặt là để tìm kiếm sự tự tại.

Giới trẻ hiện nay thường dùng từ "check-in". Thực ra, nếu biết tu tập thì "check-in" là một từ rất hay, có thể hiểu như một thiền ngữ. Thứ nhất, đó là sự định vị bản thân: ta đang ở đâu, ngay tại vị trí nào. Thứ hai, "check-in" có nghĩa là tôi đang có mặt tại đây, ngay bây giờ và ở đây. Tôi có mặt cho cây liễu, cho chiếc cầu đá, cho môi trường xung quanh.

Khi "check-in" một cách tỉnh thức, ta biết rằng thân ta đang ở đây và tâm ta cũng đang ở đây. Điều đáng tiếc là nhiều người chỉ "check-in" về mặt hình thức để khoe khoang mà thiếu đi sự hiện diện đích thực của tâm thức. Nếu chúng ta biết khép lại cánh cửa của những sự phù hoa, phù phiếm đó, chúng ta mới có thể mở ra con đường dẫn đến sự tự tại thực sự.



Đáng tiếc một điều là hầu hết chúng ta hiện nay chỉ thực hiện việc check-in ở bề nổi, lớp vỏ phù hoa bên ngoài. Chúng ta cố gắng chụp một tấm hình thật đẹp, chọn một góc nhìn thật lung linh để đăng lên mạng xã hội, để nhận về những lượt yêu thích (like) và những lời tán dương. Khi đó, tâm ta không hề có mặt ở đây mà tâm ta đang bay bổng ở đâu đó trên không gian mạng, đang trông chờ sự phản hồi của người khác. Đó chính là sự đánh mất mình. Ta đang sống bằng con mắt của thế gian chứ không phải bằng sự tỉnh thức của chính mình. Chính sự phù hoa đã dẫn dắt ta đi quá xa khỏi thực tại.

Ngược lại với sự phù hoa là con đường tự tại. Tự tại không phải là một điều gì đó xa vời hay cao siêu, tự tại chính là sự thanh thoi, không dính mắc. Khi đại chúng bước chân vào giảng đường, tạm gác lại những lo toan của cuộc sống, những ồn ào náo nhiệt ngoài kia, đó là bước đầu của sự tự tại.

Thầy giảng giải, để có được tự tại, chúng ta cần phải biết buông xuống. Buông xuống ở đây không phải là vứt bỏ hết công việc hay trách nhiệm, mà là buông xuống sự dính mắc của tâm thức đối với những danh lợi, được mất, hơn thua. Khi tâm không còn bị ràng buộc bởi những thứ phù hoa, tự khắc nó sẽ trở nên nhẹ nhàng và tự tại.

Sự tự tại cũng đến từ việc thấu hiểu quy luật vô thường. Một năm trôi qua, chúng ta thấy rõ mọi thứ đều thay đổi. Sức khỏe, tiền bạc, các mối quan hệ... tất cả đều không đứng yên một chỗ. Nếu chúng ta bám víu vào chúng và mong cầu chúng mãi mãi như ý, ta sẽ chuốc lấy khổ đau. Nhận diện được vô thường chính là chìa khóa để mở cánh cửa tự tại.

Qua đây, Thầy muốn nhấn mạnh lại tầm quan trọng của việc tổng kết tâm thức. Mỗi ngày chúng ta dành ra ít phút để tĩnh tâm, nhìn lại những suy nghĩ và hành động của mình trong ngày. Ta đã nói những gì? Ta đã làm những gì? Những lời nói và hành động đó mang lại niềm vui hay nỗi buồn cho người khác và cho chính mình?



Sự nhìn lại này giúp ta nhận diện được những hạt giống thiện và bất thiện trong tâm. Từ đó, ta có hướng điều chỉnh, tưới tắm những hạt giống tốt lành và chuyển hóa những hạt giống xấu. Đây chính là quá trình tu tập thực thụ, không màu mè, không phù hoa, nhưng mang lại giá trị bền vững cho đời sống tâm linh.

Đừng để cuộc đời mình trôi qua một cách hời hợt theo dòng đời xuôi ngược. Hãy học cách dừng lại, học cách lắng nghe tiếng nói sâu thẳm từ bên trong. Khi đó,

ta sẽ thấy rằng hạnh phúc đích thực không nằm ở những thứ xa hoa bên ngoài mà nằm ngay trong sự bình yên và tự tại của tâm hồn mình.

Nếu ta cứ mãi mê đi tìm những giá trị ảo, ta sẽ trở thành nô lệ cho những lời khen chê của thế gian. Khi người ta khen, ta thấy **hạnh phúc**; khi người ta chê, ta cảm thấy sụp đổ. Tâm trạng của chúng ta bị điều khiển hoàn toàn bởi những yếu tố bên ngoài. Đây chính là biểu hiện của một nội tâm yếu ớt và thiếu định lực.

Sống vì ánh nhìn của người khác là ta đang vay mượn cuộc đời của họ để sống. Ta không dám là chính mình, không dám sống thật với những gì mình đang có. Phù hoa giống như một lớp phấn son, dù có rực rỡ đến đâu cũng sẽ phai nhạt theo thời gian. Chỉ có sự an lạc từ bên trong mới là giá trị bền vững và chân thật nhất.

Thầy chỉ dạy, để thoát khỏi vòng xoáy phù hoa, chúng ta cần học cách quay về với thực tại. Thực tại chính là hơi thở đang diễn ra, là cảm thọ đang có mặt, dòng suy nghĩ đang trôi chảy trong tâm. Khi ta nhận biết được thực tại một cách rõ ràng, tâm ta sẽ tự nhiên lắng dịu. Sự tự tại bắt đầu xuất hiện ngay khi ta không còn mong cầu gì khác ngoài thực tại.

Trong giáo lý đạo Phật, tự tại gắn liền với trí tuệ. Nhờ có trí tuệ, ta nhìn thấu được bản chất của mọi sự vật không thật, là *māyā* (huyễn hóa). Khi hiểu rằng mọi thứ chỉ là duyên sinh, ta sẽ không còn quá bám víu hay khổ đau vì chúng. Đây chính là bước ngoặt quan trọng để mỗi phật tử chuyển hóa đời sống từ phù hoa sang tự tại.

Thầy sách tấn, sự tu tập không chỉ nằm ở việc ngồi thiền hay tụng kinh tại chùa, mà phải được thể hiện trong từng hành động nhỏ nhất của đời sống hằng ngày. Khi ăn cơm, ta biết mình đang ăn cơm; khi đi bộ, ta biết mình đang đi bộ. Đó chính là sự thực hành chính niệm (*sati*). Chính niệm giúp ta giữ được tâm bình thản trước những biến động của cuộc đời.

Mỗi khi thấy mình đang bị cuốn theo những phù phiếm, hãy dừng lại một chút, hít thở thật sâu và tự hỏi: "Điều này có thực sự mang lại hạnh phúc lâu dài hay không?". Câu hỏi này sẽ giúp ta tỉnh thức và chọn lựa con đường đúng đắn. Hãy mở ra con đường tự tại bằng chính sự tỉnh giác và lòng bao dung của chính mình.



Chúng ta đang sống trong một thời đại mà thế giới ảo bao trùm lấy mọi ngõ ngách của đời sống. Khi có người xin chụp hình, Thầy thường hỏi: "Chụp để xem, chụp để chơi hay chụp để đời?". Chụp để xem là lưu trong điện thoại, chụp để chơi là đăng lên mạng xã hội, còn chụp để đời thực chất là tấm ảnh 4x6 khi ta nằm xuống. Thầy muốn nhắc nhở rằng thế giới này rất huyền hoặc, và chúng ta thường mãi mê khẳng định mình qua những nhãn hiệu ảo. Chúng ta tự dán cho mình những cái tên, những chức danh và rồi đồng hóa mình với những danh xưng đó. Khi người ta tôn trọng nhãn hiệu đó - ta thấy vui, khi nhãn hiệu đó bị xem nhẹ - ta lại khổ đau. Người tu hành chân chính cần phải tháo bỏ những nhãn hiệu này để nhìn thấy cái bên trong. Đại chúng đến tham dự khóa tu không phải vì một Thượng tọa, mà là để tìm cầu giáo pháp, đó mới là điểm chung thực sự.

Thầy chia sẻ mẩu chuyện về một vị quan sau khi về hưu vẫn mang theo "chất quan" trong người, quen với sự cúc cung phụng sự và uy quyền, nên khi về nhà vẫn đối xử với vợ con bằng phong thái của một vị quan. Cảm thấy chưa thỏa mãn vì quyền lực bị teo tóp, ông tìm đến một vị thiền sư để học đạo. Thay vì cho ngồi ghế sang trọng, thiền sư bảo ông hãy ngồi xuống đất, khuyên ông hãy tháo gỡ nhãn hiệu "quan" để cảm nhận hương vị trà một cách sâu sắc và nhìn kỹ mình thực sự là ai. Chỉ khi tháo bỏ những thứ không phải là mình thì cái chân thật mới hiện ra. Chúng ta cũng vậy, thường sống hạnh phúc hay khổ đau theo những "nhãn hiệu" mà mình tự gắn lên.

Trong giáo lý **đạo Phật**, chúng ta thường rơi vào ba loại bám chấp về cái tôi (self):

1) Ngã kiến (self-view): Cho rằng có một cái tôi đang tồn tại độc lập. Vì có cái tôi này, ta luôn muốn sở hữu, nắm giữ và đòi hỏi sự công nhận.

2) Ngã chấp (self-clinging): Một khi đã thấy có cái tôi, ta bắt đầu chấp vào nó và những cái "của tôi" (ngã sở) như chùa của tôi, đệ tử của tôi, tài sản của tôi.

3) Ngã ái (self-love): Sự yêu thương và chiều chuộng cái tôi một cách thái quá. Sự bám chấp này khác hẳn với việc chăm sóc nhu cầu tự nhiên của cơ thể. Chính ba loại ngã này là căn nguyên của mọi khổ đau. Học đạo là để có cái nhìn sắc bén hơn và làm cho cái ngã trở nên nhỏ bé, khiêm cung hơn.

"Khép cửa phù hoa" không có nghĩa là trốn chạy vào rừng sâu hay nhắm mắt bịt tai trước cuộc đời. Chúng ta vẫn sống giữa thế gian nhưng theo tinh thần của Phật hoàng Trần Nhân Tông: "Cư trần bất nhiễm". Ta vẫn cắm hoa, vẫn trang trí cho ngày tết, vẫn tham gia các hoạt động xã hội nhưng tâm không bị tham đắm hay cuốn theo.

Khổ đau không phải do ta thiếu thốn hay mất mát, mà do ta tưởng rằng những thứ đó là của mình mãi mãi. Sự dính mắc vào đối tượng chính là nguồn cơn của phiền não. Khi biết cái gì là giả huyễn, cái gì là tạm bợ, ta sẽ không còn bị nó chi phối. Hãy mở cánh cửa tự tại bằng cách buông xuống sự bám chấp thay vì cố gắng nắm giữ hay tô điểm thêm cho lớp vỏ bên ngoài.

Để đi trên con đường tự tại, **đức Phật** dạy chúng ta công thức: Thận trọng - Chú tâm - Tỉnh giác. Đây chính là hiện thân của Tam vô lậu học:

1) Thận trọng (Giới - sīla): Biết phân biệt thiện ác trong hành động và lời nói để giữ cho đời sống được trong sạch.

2) Chú tâm (Định - samādhi): Giữ tâm bình an, không tán loạn bằng cách tập trung vào đề mục thiền định.

3) Tỉnh giác (Tuệ - paññā): Thấy rõ bản chất vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anattā) của vạn vật. Người có Giới sẽ sống sạch, người có Định sẽ có tâm an, người có Tuệ sẽ thấy đúng và thấy thật. Khi hoàn thiện được ba điều này, chúng ta sẽ cảm nhận được sự bình thản đích thực trước mọi thăng trầm của cuộc đời.

Cuối lời, Thầy nhắn nhủ: Một năm trôi qua ta cần tổng kết xem mình đã gột rửa được bao nhiêu tham - sân - si và nuôi dưỡng được bao nhiêu chất Pháp. Đừng chỉ tìm niềm vui ở những thứ xanh, vàng, đỏ, trắng bên ngoài, vì khi trở về với chính mình ta sẽ thấy trống rỗng. Hãy tìm niềm vui trong sự tĩnh lặng của pháp hành, mỗi ngày đi qua là một bước gần hơn đến cái chết. Thầy nhắc điều này

không phải để gây sợ hãi mà để chúng ta tỉnh giấc. Ta không biết ngày mai hay kiếp sau cái nào sẽ đến trước. Trong thiền học, "niệm chết" là một pháp tu tích cực. Niệm chết để ném đi cái giả mà sống với cái thật, ném đi cái hời hợt để sống sâu sắc, ném đi phiền não để sống với tâm từ bi và bao dung. Sống trọn vẹn từng ngày chính là cách chuẩn bị tốt nhất cho sự ra đi tự tại.

Vào lúc 11 giờ, thời pháp khép lại viên mãn. Thiền sinh như vừa tìm thấy một lối về trong trẻo giữa rừng sâu của những ảo ảnh phù hoa, để dù giữa dòng đời xuôi ngược, vẫn có thể giữ được tâm bình an, tự tại như đóa sen tinh khiết giữa bùn trần.

Tác giả: **Khánh Ngân**

(Pháp thoại Thầy Trí Chơn trong Khóa tu Sống Tỉnh Thức lần thứ 101, tổ chức ngày 01/02/2026)

Nguồn link: <https://www.facebook.com/share/p/1GyJfTtDrt/?mibextid=wwXIfr>