

Tâm sáng - Đời sẽ đẹp

ISSN: 2734-9195 11:15 15/08/2025

Hãy là người giữ được ngọn đèn trong tâm, không phải để khoe sáng hơn ai, mà để thấy rõ đường mình đi, và đủ từ bi, trí tuệ để soi rọi lối về cho người khác.

Giữa thế giới ngày càng chật chội bởi tiếng ồn, áp lực, hơn thua và căm dỗ, con người vẫn không ngừng đi tìm một nơi chốn bình yên, một nẻo đường hạnh phúc. Nhưng có mấy ai nhận ra rằng: khi tâm ta sáng đời tự nhiên sẽ đẹp.

Vẻ đẹp đích thực của cuộc đời không nằm ở sự đủ đầy bên ngoài, mà nằm ở ánh sáng bên trong mỗi con người.

Tâm trong sáng như dòng suối thanh lương, chảy đến đâu thì sự sống được hồi sinh đến đó. Vì vậy, *“tâm sáng, đời sẽ đẹp”* không chỉ là một ý niệm lý tưởng, mà là con đường thực tiễn cho bất kỳ ai mong cầu an lạc và hạnh phúc.

Gạn đục khơi trong - hành trình làm sáng nội tâm



Hình minh họa tạo bởi AI

Trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy:

“Tâm dẫn đầu các pháp,

Tâm làm chủ, tâm tạo.

Nếu nói hay hành động,

Với tâm ý ô nhiễm,

Khổ não bước theo sau,

Như bánh xe lăn vật kéo.”.[1]

Tâm là gốc của mọi hành động, là cội nguồn của mọi khổ đau và an vui. Tâm ô nhiễm sẽ dẫn đến lời nói, hành động bất thiện. Ngược lại, tâm thanh tịnh thì mọi điều ta nghĩ, nói, và làm đều nhẹ nhàng, giản đơn. Thế nhưng, để có một nội tâm trong sáng, con người phải trải qua hành trình gạn đục khơi trong đầy kiên trì và tỉnh thức.

Phiền não trong tâm chẳng khác nào lớp bụi bám trên tấm gương. Nếu không thường xuyên lau chùi bằng giới, định và tuệ, thì ánh sáng của chính niệm sẽ khó mà chiếu soi. Đức Phật từng khẳng định: *“Giới sinh định, định sinh tuệ, tuệ sinh giải thoát.”*[2] Người giữ giới thanh tịnh thì tâm an định, từ đó phát sinh trí tuệ. Trí tuệ ấy chính là ánh sáng đích thực giúp ta nhìn thấu vô thường, khổ và vô ngã của thế gian. Sự sáng suốt không đến từ sách vở, mà từ trải nghiệm nội tâm sau bao lần vượt qua phiền não, biết quay về chính niệm trong từng sát na hiện tại.

Làm sáng nội tâm không đòi hỏi phải xa lánh cuộc đời, mà cần biết soi lại chính mình giữa đời sống thường nhật. Khi nổi sân, ta biết mình đang nổi sân. Khi tham lam, ta nhận diện được tham lam. Đó là bước đầu của tỉnh thức. Và trong mỗi khoảnh khắc nếu chính niệm được duy trì thì một phần bóng tối trong tâm dần được hóa giải. Người biết soi chiếu tâm mình là người biết sống chậm lại, biết hành động với từ tâm. Họ không vội vã đưa ra phản ứng hay kết luận, vì họ hiểu rằng nội tâm là nơi bắt đầu mọi nhân duyên trong đời. Như người trồng lúa phải biết nhổ bỏ cỏ dại, người tu tâm cũng cần biết gạn bỏ độc tố tham - sân - si để ánh sáng trong tâm ngày càng chiếu tỏ.

Một ngọn tâm sáng - vạn nẻo đường vui



Hình minh họa tạo bởi AI

Khi ánh sáng nội tâm được thắp lên, niềm an vui theo đó cũng được lan tỏa. Người có tâm sáng sẽ toát ra ánh sáng đó từ cách nói năng, hành xử đến ánh nhìn, dáng đi. Không cần lời lẽ trau chuốt, không cần khoác lên mình một danh hiệu cao quý, họ vẫn khiến người khác cảm thấy bình yên, dễ chịu và được yêu thương.

Một tâm hồn trong sáng là món quà không chỉ cho chính mình mà cho cả những người chung quanh. Người ấy sẽ biết dừng lại khi lòng tham trỗi dậy, biết tha thứ khi bị xúc phạm, biết sẻ chia khi có khả năng. Họ không sống vì cái tôi nhỏ bé, mà sống vì sự hòa điệu với tha nhân. Chính vì thế, bước chân họ đến đâu cũng đem theo sự ấm áp, lời họ nói ra luôn là liều thuốc cam lộ cho tâm hồn người khác. Đức Phật từng dạy: *“Người đáng kính trọng nhất không phải là người quyền cao chức trọng, mà là người sống vì lợi ích của số đông.”*.[3] Người có tâm trong sáng thường là những người âm thầm phụng sự, không phô trương nhưng vững chãi. Họ có thể là một người mẹ tảo tần, một vị thầy tận tụy, một người bạn biết lắng nghe, hay một hành giả lặng lẽ hành thiền trong rừng sâu. Dù ở vai trò nào, họ cũng là ánh sáng lợi ích cho cộng đồng.

Trong thời đại đầy biến động này, sự hiện diện của một người có nội tâm trong sáng chẳng khác nào một bến đỗ bình yên cho bao tâm hồn đang lạc lối. Họ chính là ngọn đèn, dù nhỏ bé cũng đủ làm ấm cả không gian tối tăm nhất, *“Như ngọn đèn sáng, soi sáng bốn phương; người có tâm từ cũng soi chiếu khắp thế gian.”*.[4]

Tâm sáng, đời sẽ đẹp - như sen tỏa ngát hương giữa bùn

Hoa sen sinh trưởng từ bùn lầy, nhưng không để bùn làm vấy bẩn. Ngược lại, càng mọc trong bùn, sen càng thơm ngát và tinh khôi. Hình ảnh đó là biểu tượng tuyệt vời cho người biết giữ gìn và nuôi dưỡng ánh sáng nội tâm giữa những phức tạp, nhiễu nhương của đời thường.



Hình minh họa tạo bởi AI

Cuộc sống luôn có nhiều chương duyên, nghịch cảnh, và cám dỗ dễ khiến ta đánh mất mình. Nhưng nếu trong lòng ta vẫn giữ được một ánh sáng tỉnh thức, một niềm tin bền bỉ vào con đường thiện lành, thì chính giữa những giông tố ấy, tâm ta lại càng vững vàng, sáng rõ. Tâm sáng không phải là thứ có được trong phút chốc, mà là kết tinh của quá trình sống có ý thức và không ngừng tu tập, chuyển hóa. Như hoa sen không cần né tránh bùn, người có nội tâm trong sáng vẫn sống giữa trần gian, tiếp xúc đủ mọi buồn vui, vinh nhục, nhưng không để những điều ấy chi phối tâm hồn mình. Họ không để cám dỗ làm mờ lý tưởng, không để tổn thương biến thành hận thù. Họ vươn lên từ chính nơi thấp nhất, và nhờ thế mà phẩm chất thanh cao càng thêm rạng ngời. Họ là những đóa sen lặng lẽ tỏa hương giữa dòng đời, là tấm gương phản chiếu nhằm nhắc nhở người khác cũng biết trở về chăm sóc mảnh đất tâm mình, để mỗi ngày sống là một ngày vươn lên trong ánh sáng thiện lành và cuộc đời vì thế sẽ trở nên tươi đẹp.

Tâm sáng, đời sẽ đẹp không còn là một lý tưởng để ngưỡng vọng, mà là một nếp sống đáng được nuôi dưỡng từng ngày. Mỗi người đều có thể bắt đầu từ chính mình, bằng một lời nói lành, một suy nghĩ thiện, một hành động hiểu biết. Dù ta chưa thể chuyển hóa hết bóng tối cuộc đời, thì chỉ cần giữ được ngọn đèn

tâm không tắt, ta đã là một phần ánh sáng cho nhân loại. Như lời di huấn cuối cùng của Đức Phật: *“Hãy tự thắp đuốc lên mà đi, lấy Pháp làm đuốc, lấy Pháp làm nơi nương tựa, không nương tựa một điều gì khác.”*.^[5] Hãy là người giữ được ngọn đèn trong tâm, không phải để khoe sáng hơn ai, mà để thấy rõ đường mình đi, và đủ từ bi, trí tuệ để soi rọi lối về cho người khác. Vì khi tâm đã sáng, thì dầu đời có mịt mù, ta vẫn có thể sống đẹp, sống tỉnh thức và sống tròn đầy.

Tác giả: **Huệ Đức**

Chú thích:

[1] *Tiểu Bộ Kinh, kinh Pháp Cú*, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.29.

[2] *Tăng Chi Bộ kinh*, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.145.

[3] *Tăng Chi Bộ kinh*, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.214.

[4] *Tương Ưng Bộ kinh*, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.109.

[5] *Trường Bộ kinh, kinh Đại Bát-niết-bàn*, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, NXB Hồng Đức, 2020, tr.267.