



Trăng Thu - quay về với vầng trăng tâm của mỗi người

ISSN: 2734-9195

14:10 05/10/2025

Vầng trăng rằm là biểu tượng cho chân tâm vốn có ở mỗi người, lúc nào cũng sáng, trong, tròn và thanh tịnh.

Tác giả: **Ngô Minh Chương**

Học viên Cử nhân Phật học Từ xa Khóa X - Học viện PGVN tại TP.HCM

Dẫn nhập

Nội ơi! Làm sao để cháu có thể hứng được trọn ánh trăng rằm vào lòng bàn tay, mỗi độ Thu về ạ?

Đó là câu hỏi ngô nghê của tôi ngày xưa, hơn hai mươi năm về trước, vào mỗi độ Trăng Thu về. Mãi đến bây giờ tôi vẫn còn nhớ, cứ ngỡ như mới đây của ngày hôm qua. Thoáng chốc, thời gian trôi qua thật nhanh.

Một năm có bốn mùa. Nếu như mùa Xuân là mùa của sự ấm áp, vạn vật bắt đầu khoe sắc, đơm hoa, kết trái, nảy lộc, là mùa của sự vui tươi nhưng ồn ào; mùa Hạ là mùa của ánh nắng vàng với những làn gió mát, là mùa của sự náo nhiệt nhưng vội vã; mùa Đông là mùa của những màn sương mù giăng lối, với những cơn gió lạnh ứa về, là mùa của lạnh lẽo và hối hả; thì mùa Thu là mùa của sự lắng đọng, trầm mặc, gợi lên sự suy tư. Lúc màn sương chùng chình giăng mắc cả không gian, nắng loe hoe vàng nhạt, từng cơn gió man mát, se se lạnh, nhẹ thổi lẫn trong mùi thơm của cây cỏ, hương hoa, ấy là bước nhỏ Thu sang với đất trời. Mùa Thu với bóng hình trẻ thơ ẩn trong những câu hát đồng giao, trong tiếng trống hay trong ánh màu lung linh của đèn ông sao, cá chép... Ấy cũng là lúc một mùa Trung thu nữa lại về.

Trung Thu - Tết mùa Thu, vầng trăng như biểu hiện tâm hồn của tuổi thơ, trong sáng mà mờ ảo, đầy đặn mà khiêm khuyết, hồn nhiên mà soi rõ. Hình ảnh vầng trăng có một ý nghĩa rất lớn đối với một đất nước có nền văn minh lúa nước.

Ngày Rằm tháng Tám là lúc mà cảnh trời đất đẹp nhất, vầng trăng tròn nhất và sáng nhất, khí hậu mát mẻ, ánh trăng sáng soi rõ từng cảnh vật khi về đêm, tựa như người soi lại chính lòng mình.

Cứ mỗi lần ngắm trăng, ta có cảm giác tâm của mình như được lắng đọng lại và thanh lọc, lòng cảm thấy vô ưu, không sầu, cũng chẳng nghĩ suy, bận lòng hơn thua với thế gian.

Nhân mùa Trăng tròn tháng Tám về, mỗi người chúng ta hãy cùng nhau sum vầy bên người thân, gia đình để ngắm vầng trăng sáng nhất, đẹp nhất, và đây cũng là dịp để mỗi người quán chiếu, soi lại nội tâm, để lòng mình được an yên trong từng khoảnh khắc, sống không chấp, không dính mắc, không phiền não, không chạy theo vọng tưởng, mà hãy sống ở thực tại cùng với sự an lạc trong từng phút giây.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

Nội dung

Trong kí ức của hầu hết chúng ta – những người đã lớn và trưởng thành, hẳn ai cũng đã có những lần mày mò làm lồng đèn, nghe kể chuyện và tưởng tượng, hình dung về chị Hằng, chú Cuội, gốc đa trên cung trăng... Rằm tháng Tám với những chiếc bánh trung thu, bánh dẻo, xem múa lân, múa rồng, rước đèn đi khắp các con đường xóm làng, vừa đi vừa hát *“Tết trung thu rước đèn đi chơi. Em rước đèn đi khắp phố phường...”*.

Xưa nay, Tết Trung thu thường được biết đến là tết dành cho lứa tuổi thiếu nhi. Và hơn hết, Trung thu còn được xem là tết đoàn viên, sum vầy, là dịp để cả gia đình quây quần bên nhau, cùng ngồi lại và thưởng thức một miếng bánh, nhâm nhi một tách trà, ôn lại kỷ niệm, gắn kết thêm tình thân. Guồng quay của thời gian trôi qua với những bộn bề và ngổn ngang của cuộc sống, đâu đó, chúng ta vô tình bắt gặp được những nụ cười trẻ thơ.

Những nụ cười trong veo đến lạ. Không lạ làm sao khi chúng ta - những người lớn - đang sống một thế giới quay cuồng, khi mà giá trị vật chất lên ngôi, đồng tiền khẳng định về con người, về cách sống... mà vô tình đã làm mất đi sự tươi tắn của nụ cười, của ánh mắt, của sự hồn nhiên, vô tư, bỏ quên đi tình nghĩa người thân, gia đình, bạn bè, xã hội ...

Khi chúng ta dừng lại vài giây để ngẩng nhìn vầng trăng, tạm gác lại những nặng trĩu đè trên đôi vai bấy lâu nay; bây giờ tâm của ta cần được lắng đọng, lòng được an yên. Đó cũng là lúc, chúng ta đang quay trở về tuổi thơ với một tâm hồn vô tư, hồn nhiên như là vốn có, mà bất cứ ai trong chúng ta cũng đã từng là một trẻ thơ như vậy.

“Chúng ta chỉ chạy. Khi thức cũng như khi ngủ chúng ta luôn luôn chạy đuổi theo những dục vọng ước mơ, có tiền muốn thêm tiền, có danh muốn thêm danh... bởi vì hiện tại đã bị ta bỏ quên để theo đuổi những ảo tưởng của ngày mai tháng sau năm tới... Lối sống xem hiện tại chỉ là cây cầu nối tương lai và quá khứ trong khi cả hai đều là ảo tưởng - lối sống ấy chính là nguồn gốc của mọi khổ đau bất hạnh trên đời” (Ni sư Trí Hải).

Quả thật, trong cuộc sống hiện nay, nhiều người mang trong mình sự khổ đau khi mãi ôm giữ quá khứ, chấp mắc, không chịu buông bỏ. Lại có người vọng tưởng về tương lai khi chạy theo những giá trị vật chất, danh lợi xa vời, viển vông. Trong khi đó, đức Phật dạy rằng, không truy tìm quá khứ vì đã qua rồi, cũng không vọng tưởng tương lai vì chưa đến, giá trị hạnh phúc thật sự của cuộc sống này, chính là ở giây phút hiện tại – bây giờ và tại đây.

Trong Kinh Đại bát Niết bàn, ở phẩm Anh nhi hạnh, đức Phật mượn cái nét vô tư, ngây thơ, hồn nhiên, không tính toán, mưu cầu hơn thua, thân sơ, thương ghét

dùng để ví cái hạnh từ, bi, hỷ, xả, bình đẳng: “*Anh nhi không biết khổ vui, ngày đêm, cha mẹ. Vì chúng sinh nên không biết khổ vui, không có cái tưởng ngày đêm. Với các chúng sinh, tâm ấy bình đẳng, nên không có tướng cha mẹ, thân sơ...*”. Anh nhi có đủ lục căn (thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc và biết) tiếp xúc với lục cảnh, nhưng bất động.

Tâm bất động, không chấp thủ, lòng không dính vào sáu trần cảnh thì ở đó không có sự tham lam vật chất, danh lợi, cũng không có sự sân hận hay say mê, chấp thủ, ... và đó chính là cái nhìn của trẻ thơ.

Thực tế, sâu thẳm trong tâm mỗi người chúng ta, ai cũng muốn có một cuộc sống hạnh phúc, an lạc, vui tươi, đủ đầy và không rơi vào tăm tối, hố sâu vực thẳm. Nhưng đôi khi vì cuộc sống, dần theo năm tháng, với các mối quan hệ gia đình, bạn bè và xã hội mà ta đánh mất chính bản thân mình.

Vì thế, mỗi người cần soi lại “*vàng trắng tuổi thơ*” của mình, nghĩa là thấy được sự thánh thiện sâu thẳm bên trong của bản thân, vì “*nhân chi sơ, tính bổn thiện*” đều có ở mỗi người, chẳng qua vì cám dỗ, vì những tam độc “*tham*”, “*sân*”, “*si*” nó lấn át hoặc che đi. Mỗi người hãy soi “*vàng trắng tâm*” của riêng mình, tự vén màn mây đen che lấp bấy lâu nay.

Vàng trắng rằm là biểu tượng cho chân tâm vốn có ở mỗi người, lúc nào cũng sáng, trong, tròn và thanh tịnh. Chẳng qua vì ngoại duyên, vọng tưởng che mờ nên chúng ta không thấy một cách trọn vẹn, chứ thật ra, vàng trắng rằm ấy không bao giờ mất đi, chỉ cần vén màn mây đen xám kia thì vàng trắng lại xuất hiện, ánh sáng rằm lại tỏa khắp muôn nơi. Cũng như muốn cuộc sống an lạc và hạnh phúc, chúng ta hãy thực tập buông bỏ, khép lại quá khứ khổ đau; không chấp vào thân tứ đại, ngũ uẩn, có như vậy thì cuộc sống mới an nhiên, tự tại, có sự yêu thương, biết hi sinh vì người khác; không dính mắc, cũng không chạy theo trần cảnh.

Cuộc sống này vốn là vô thường và giả tạm. Điều quan trọng nhất ở một kiếp người hiện tại, hãy sống hết mình cùng với sự yêu thương, từ bi bác ái dành cho người khác một cách vô tư, không ích kỷ; sống phải biết vì cộng đồng, vì số đông, bằng những hành động giúp đỡ chân thành, không vụ lợi. Và đừng đánh mất sự lương thiện vốn có. Giây phút này đây, chúng ta cần được quán chiếu và soi thấu, để nhận thấy được trong tâm là sâu thẳm của sự yêu thương, vô ưu, không phiền não, hỗn nhiên – là khoảnh khắc trở về với tuổi thơ – trở về với chính mình.

Một điều quan trọng nữa là, song song với việc thường xuyên quán chiếu nội tâm, ngăn ngừa tà niệm, để được an lạc ngay hiện tại, thì người Phật tử tại gia

cần tự nhắc nhở mình luôn thực tập tốt năm điều đạo đức (ngũ giới) mà mình đã được thọ nhận. Nhờ giữ giới, đời sống của chúng ta chắc chắn sẽ có được những trải nghiệm và hành trì đúng đắn với nhiều giá trị lợi lạc như là lời dạy của đức Phật trong các bài Kinh.

Bên cạnh đó, chúng ta – dù có theo hay không theo đạo Phật – thì cùng nhau thực hành thiện. Đây được xem là một phương pháp hữu hiệu trong việc quán tâm và trị liệu những nỗi khổ niềm đau của con người. Nhận thấy được giá trị thiết thực, phương pháp này đã và đang được áp dụng cho mọi đối tượng, tầng lớp, tôn giáo ở nhiều tổ chức và quốc gia trên toàn cầu.

Cuộc sống của con người chúng ta hiện nay được ví như là cuộc chạy đua hối hả, gấp gáp với thời gian, với những mong cầu về danh lợi, tiền tài và vật chất. Chúng ta mãi lo kiếm tiền, làm giàu, chỉ biết chú trọng về thân, mà vô tình bỏ rơi, quên đi phần tâm của mình cũng đang phải cần được chăm sóc. Để làm được điều đó, không còn cách nào khác là mỗi người hãy tự chiêm nghiệm, soi chiếu lại lòng mình, để thấy được sự vô ưu, hồn nhiên, trong sáng, thiện lành của tâm mình giống như vầng trăng rằm ngoài kia.

Kết luận

Guồng quay của thời gian cứ mãi trôi, nó sẽ xóa nhòa đi tất cả. Nhưng có những hồi tưởng, kỉ niệm và kí ức mãi lưu dấu không phai trong mỗi chúng ta. Dù chúng ta đã là những người lớn trưởng thành nhưng ẩn chứa sâu bên trong tâm hồn luôn có sự hồn nhiên, vô tư của một đứa trẻ thơ ngày nào. Và dù cuộc sống dù có lo toan, hối hả, xô bồ - khi xã hội ngày nay có phần coi trọng hơn về giá trị vật chất, tiền tài, danh lợi - nhưng ở một thời điểm, một không gian hữu ý hay vô tình, chúng ta cần phải dừng lại, để nhìn nhận và suy ngẫm về chính mình. Và mùa Thu – mùa của sự sum vầy, Tết đoàn viên – lại về.

Ngắm trăng thu sáng, trong và tròn cũng giống như thấy được lòng mình an yên tự tại, tâm được thanh tịnh vẹn tròn với sự thiện lành ở trong mỗi con người.

Trăng rằm sáng soi, trăng tâm rõ thấu. Có lẽ, chúng ta hãy luôn nhìn lại vầng trăng tâm ở chính mình để cuộc sống có được nhiều giá trị an lạc, hạnh phúc và viên mãn hơn!

Trung Thu, Ất Tỵ 2025

Tác giả: **Ngô Minh Chương**

Học viên Cử nhân Phật học Từ xa Khóa X - Học viện PGVN tại TP.HCM