TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Sen nở mùa an cư

ISSN: 2734-9195 09:54 23/06/2026

Và như hoa sen lặng lẽ tỏa hương giữa đất trời, người tu chân thật sẽ âm thầm lan tỏa năng lượng bình an bằng chính đời sống tỉnh thức của mình.

Mỗi độ hạ về, khi nắng vàng bắt đầu trải nhẹ trên mái chùa và hồ sen trước sân lặng lẽ khoe sắc, cũng là lúc không gian **thiền môn** dường như trở nên thanh tịnh hơn. Từng cánh sen hồng vươn lên giữa mặt nước còn vương mùi bùn non, tinh khôi dưới ánh nắng sớm mai. Hương sen không nồng nàn, nhưng nhẹ nhàng lan tỏa, đủ để người đi ngang cảm thấy lòng mình chợt dịu lại.

Mùa sen nở cũng là mùa chư Tăng bước vào ba tháng An cư kiết hạ, là khoảng thời gian tạm gác những duyên sự bên ngoài để trở về thúc liễm thân tâm, trau dồi giới đức và nuôi lớn đời sống tỉnh thức. Nhìn những đóa sen thanh khiết giữa mùa An cư, chợt thấy hành trình tu học của người xuất gia cũng giống như hành trình vươn lên của hoa sen: đi lên từ bùn đất nhưng vẫn giữ được hương sắc thanh cao và tinh khiết giữa cuộc đời.

Sen vươn lên từ bùn - người tu lớn lên từ sự chuyển hóa

Không có đóa sen nào sinh trưởng nơi đất sạch. Sen phải mọc lên từ bùn lầy, từ vùng nước đục, rồi từng ngày vươn mình tìm ánh sáng. Có lẽ vì thế mà từ lâu, hoa sen đã trở thành biểu tượng đẹp của Phật giáo. Sen không thể tỏa hương nếu không đi qua bùn lầy, người tu cũng không thể trưởng thành nếu không trải qua quá trình nhận diện và chuyển hóa những phiền não trong chính mình.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Bởi vậy, bước vào cửa đạo không có nghĩa là ngay lập tức trở thành một người hoàn thiện. Mỗi người vẫn mang theo những tập khí, những thói quen và những khiếm khuyết riêng. Có người nóng nảy, có người dễ tủi buồn, có người còn nhiều chấp chước và bản ngã. Nhưng chính trong đời sống tu học, đặc biệt là trong mùa An cư, hành giả có cơ hội nhìn lại nội tâm mình sâu sắc hơn để từng bước chuyển hóa và trưởng thành.

Ba tháng An cư không chỉ là ở yên một trú xứ. Điều quan trọng hơn là học cách ở yên với chính nội tâm của mình. Khi nhịp sống bên ngoài chậm lại, ta bắt đầu nghe rõ hơn những vọng động bên trong. Một lời nói chưa khéo, một tâm niệm hơn thua, một sự tự ái nhỏ... đều trở thành bài học để quán chiếu và chuyển hóa.

Đời sống đại chúng trong mùa **An cư** cũng là môi trường giúp người tu trưởng thành. Sống chung với nhiều huynh đệ, mỗi người một tính cách, một nếp sống khác nhau, không tránh khỏi những va chạm rất nhỏ trong sinh hoạt thường ngày. Nhưng cũng chính từ đó, người tu học được hạnh nhẫn nhịn, học lắng nghe và học buông bớt cái tôi của mình.

Có những chuyển hóa không đến từ những điều lớn lao, mà bắt đầu từ những việc rất bình thường: biết nói nhẹ hơn một chút, biết im lặng thay vì tranh hơn thua, biết nhìn lỗi mình thay vì chỉ thấy lỗi người. Đó cũng là lúc hạt giống tỉnh thức được gieo xuống trong tâm. Kinh Pháp Cú có câu:

Như giữa đống rác nhớp,
Quăng bỏ trên đường lớn,
Chỗ ấy hoa sen nở,
Thơm tho, đẹp lòng người.
Cũng vậy, giữa quần sinh,
U ám, đầy mù mịt,
Đệ tử bậc Chính Giác,
Tuệ sáng chói rực ngời.[1]

Lời dạy ấy khiến ta cảm nhận rằng, giá trị của người tu không nằm ở hình thức bên ngoài, mà ở khả năng chuyển hóa nội tâm. Sen đẹp không phải vì chưa từng ở trong bùn, mà vì dù ở trong bùn vẫn giữ được hương thơm thanh khiết. Người tu cũng vậy, không phải vì chưa từng có phiền não, mà vì biết nhận diện và vượt qua phiền não để tâm mình ngày càng an tịnh hơn.

Mùa An cư - mùa nuôi lớn hạt giống tỉnh thức

Mỗi mùa An cư về đều mang theo nét trầm lắng rất riêng của chốn thiền môn. Đó là tiếng đại hồng chung ngân vang giữa buổi sớm còn mờ sương, ánh đèn chính điện le lói trong thời công phu khuya, câu kinh tiếng kệ trầm hùng đều đặn mỗi ngày. Đại chúng trang nghiêm trong từng bước chân và oai nghi tế hạnh.

Ba tháng ấy là khoảng thời gian người tu quay về nuôi lớn đời sống nội tâm qua việc học giới, học pháp và thực tập chính niệm. Những thời thiền tọa giúp lắng sâu và an định tâm ý. Những thời kinh hành, tụng niệm nuôi dưỡng chất liệu tỉnh thức và từ tâm. Những buổi học luật trở thành cơ hội để mỗi hành giả soi chiếu lại chính mình, điều phục thân tâm và trưởng dưỡng đời sống phạm hạnh thanh cao.



Hình ảnh mang tính minh họa. Ảnh: Thường Nguyên

Nhìn bên ngoài, mọi thứ có vẻ lặp lại mỗi ngày, nhưng sự chuyển hóa nội tâm lại diễn ra âm thầm trong từng khoảnh khắc. Giống như hoa sen không nở rộ trong một đêm, sự trưởng thành tâm linh cũng cần thời gian được tưới tẩm và nuôi dưỡng.

Có những buổi sáng ngồi yên nghe tiếng mưa rơi ngoài hiên chùa, người ta chợt nhận ra lòng mình đã lắng hơn trước. Có những lúc đi kinh hành dưới hàng cây sau giờ công phu, bỗng thấy những lo toan, phiền muộn dần nhẹ xuống. Và cũng có khi chỉ từ một lời sách tấn của vị giáo thọ hay sự quan tâm giản dị của huynh đệ, người hành giả lại có thêm sức mạnh để tiếp tục hành trình tu học.

Điều quý giá của mùa An cư không chỉ nằm ở việc học nhiều bộ kinh hay thuộc nhiều bài kệ, mà là học cách sống tỉnh thức trong từng việc nhỏ như đặt đôi dép ngay ngắn, khép cánh cửa nhẹ tay, im lặng khi đại chúng nghỉ ngơi, ăn trong chính niệm và nói lời ái ngữ. Chính những điều giản dị ấy đang âm thầm làm nở đóa sen trong tâm mỗi người. Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy:

Hương các loài hoa thơm
Không ngược bay chiều gió,
Nhưng hương người đức hạnh
Ngược gió khắp tung bay.[2]

Hương của giới đức và sự tu tập chân thành không cần phô bày mà vẫn có sức lan tỏa. Một người sống tỉnh thức sẽ tự nhiên mang đến cảm giác bình an cho những người xung quanh. Cũng như hương sen giữa hồ không cần gọi mời, ai đi

ngang cũng có thể cảm nhận được sự thanh khiết nhẹ nhàng ấy.

Sen nở mùa an cư - tỏa hương giữa cuộc đời

Hoa sen không nở cho riêng mình. Khi nở, sen âm thầm tỏa hương cho cả không gian quanh đó. Người tu sau mùa An cư cũng vậy. Sự tu học chân thật không chỉ dừng lại ở sự an tịnh riêng mình, mà còn góp phần mang đến chất liệu bình an cho cuộc đời.

Một vị Tăng sống nghiêm túc, điềm đạm và có chính niệm luôn khiến người khác khởi tâm kính quý. Đôi khi không cần những lời thuyết giảng dài dòng, chỉ cần nhìn thấy hình ảnh chư Tăng trang nghiêm trong mùa An cư, người phật tử cũng cảm nhận được năng lượng thanh tịnh của Tam bảo. Chính đời sống phạm hạnh ấy là bài pháp không lời, âm thầm nuôi lớn niềm tin nơi mọi người.

Giữa xã hội nhiều xao động hôm nay, con người dễ bị cuốn theo áp lực, hơn thua và những giá trị vật chất. Có những lúc lòng người trở nên mỏi mệt vì quá nhiều lo toan và bất an. Chính trong hoàn cảnh ấy, sự hiện diện của đời sống tỉnh thức lại càng trở nên cần thiết hơn bao giờ hết.

Một người biết sống chậm, biết lắng nghe và biết quay về chăm sóc nội tâm sẽ giống như đóa sen giữa ngày hè oi bức, mang đến cảm giác dịu mát cho những người chung quanh. Người tu học chân chính không phải để tách rời cuộc đời, mà để có đủ bình an bước vào cuộc đời bằng tâm từ và sự hiểu biết.

Có lẽ vì vậy mà mùa An cư không chỉ có ý nghĩa đối với người xuất gia, mà còn trở thành nguồn cảm hứng tu học cho người phật tử tại gia. Nhìn hình ảnh chư Tăng tinh tấn trong ba tháng An cư, nhiều người cũng tự nhắc mình biết sống chậm lại, biết quay về chăm sóc thân tâm và nuôi dưỡng đời sống tinh thần giữa cuộc sống bộn bề.

Rồi mùa hạ cũng sẽ đi qua, những cánh sen ngoài hồ cũng sẽ tàn theo nắng gió. Nhưng nếu người tu biết quay về chăm sóc vườn tâm mình trong những tháng ngày An cư, thì đóa sen tỉnh thức sẽ vẫn tiếp tục nở mãi. Và như hoa sen lặng lẽ tỏa hương giữa đất trời, người tu chân thật sẽ âm thầm lan tỏa năng lượng bình an bằng chính đời sống tỉnh thức của mình.

Tác giả: **Huệ Đức**

Chú thích:

[1] *Pháp cú 58-59*, Tiểu Bộ Kinh, HT Thích Minh Châu dịch, tr. 36.

[2] *Pháp cú 54*, Tiểu Bộ Kinh, HT Thích Minh Châu dịch, tr. 36.