



Sợi tóc che quả núi

ISSN: 2734-9195

15:25 17/01/2025

Vọng tưởng giống như những đám mây che khuất bầu trời, ngăn cản ánh sáng trí tuệ soi rọi.

Trong cuốn sách "Mặt hồ tĩnh lặng" của Thiền sư Ajahn Chan có đoạn: *"Ý kiến, quan niệm, sự chấp giữ luyến ái, chẳng khác nào một sợi tóc có thể che khuất ngọn núi cao. Bởi vì chúng đã ngăn trở không cho ta thấy được sự vật vốn rất đơn giản, bình thường và rõ ràng. Chúng ta bị quan kiến tự ngã, dục vọng chi phối mạnh mẽ, nên không thể nhìn thấy chân tướng của sự vật. Vì vậy, chỉ một sợi tóc cũng có thể khiến ta không thấy được một ngọn núi cao. Chỉ dính mắc vào một chút dục vọng thôi cũng đủ khiến cho ta không thấy rõ sự thật. Điều này thật rõ ràng như ban ngày."*

Tâm thức trong Phật giáo được ví như tấm gương sáng soi chiếu chân lý. Tuy nhiên, khi bị vô minh, tham ái và chấp thủ chi phối, tâm trở nên mờ đục, không còn khả năng nhận biết thực tại như chính nó.

Câu nói: *"Chỉ một sợi tóc cũng có thể che khuất ngọn núi cao"* là ẩn dụ sâu sắc, minh họa cho cách những điều nhỏ bé như dục vọng, quan kiến tự ngã có thể ngăn trở việc nhận ra chân lý thực sự.

Vô minh và chương ngại trong tâm trí

Tâm thức là cội nguồn sinh khởi của vạn pháp, sự thanh tịnh của tâm quyết định khả năng nhận biết chân lý. Tuy nhiên, khi tâm bị bao phủ bởi vô minh (avidyā), các vọng niệm và chấp trước nổi lên, che mờ đi bản chất thực tại.

Kinh Hoa Nghiêm có câu: *"Nhược nhân dục liễu tri, tam thế nhất thiết Phật. Ứng quán pháp giới tính, nhất thiết duy tâm tạo."* Câu kinh này khẳng định rằng mọi hiện tượng trong pháp giới đều bắt nguồn từ tâm. Tâm là nguồn sáng, nhưng khi bị vô minh che lấp, ánh sáng ấy không thể chiếu rọi, khiến con người không nhận ra sự thật đang hiện hữu ngay trước mắt.

Có thể nói vô minh là gốc rễ của khổ đau, theo giáo lý Tứ Diệu Đế (Cattāri Ariyasaccāni), nó không chỉ là sự không hiểu biết mà còn là trạng thái méo mó

của nhận thức, khiến ta nhìn nhận sai lầm về thực tại.

Trong Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikaya): *“Vô minh là không hiểu biết về Tứ Thánh Đế, là không thấy rõ con đường đưa đến sự giải thoát.”* Khi vô minh chi phối, tâm trí bị bao phủ bởi sự phân biệt và chấp ngã, dẫn đến những vọng tưởng và tham dục không hồi kết.



Ảnh AI

Hình ảnh "**sợi tóc**" biểu thị cho sức mạnh của vọng niệm

Hình ảnh "*sợi tóc*" là một ẩn dụ tinh tế cho những vọng niệm, dục vọng và quan kiến sai lầm tưởng chừng nhỏ bé nhưng có sức mạnh vô cùng to lớn. Một sợi tóc mỏng manh có thể che khuất cả ngọn núi hùng vĩ, như cách những vọng tưởng vi tế có thể ngăn cản tâm nhận thức được chân lý rộng lớn. Những vọng niệm này không chỉ giới hạn trong các ham muốn vật chất hay cảm xúc mà còn bao gồm cả những ý niệm vi tế hơn, như sự tự mãn, tự ti, hay cố chấp vào quan điểm cá nhân. Những yếu tố tưởng chừng không đáng kể này lại có khả năng tạo ra những chướng ngại lớn lao, làm méo mó cách con người nhìn nhận thế

giới và bản thân.

Trong đời sống hàng ngày, những “*sợi tóc*” nhỏ bé có thể là sự tự ái trong mối quan hệ, sự bám víu vào thành công cá nhân, hoặc những lo lắng viển vông về tương lai. Những điều này tưởng chừng nhỏ nhặt nhưng có thể gây ra những xung đột lớn lao và ngăn trở sự kết nối chân thành với người khác. Xã hội ngày nay với tốc độ sống nhanh và áp lực từ công việc, gia đình khiến nhiều người bị cuốn vào những lo âu nhỏ nhặt, quên đi giá trị cốt lõi của cuộc sống. Một lời phê phán từ cấp trên, một thất bại trong dự án, hay thậm chí một dòng bình luận trên mạng xã hội cũng có thể khiến người ta chao đảo.

Hình ảnh “*sợi tóc che khuất ngọn núi*” là minh họa sống động cho cách con người thường phóng đại những chuyện nhỏ bé, làm lu mờ khả năng nhận thức về mục tiêu lớn lao và ý nghĩa sâu xa của cuộc sống. Thay vì để tâm bị cuốn vào những chi tiết vụn vặt, Phật giáo khuyên chúng ta hãy buông bỏ những “*sợi tóc*” là tham-sân-si, để thấy được “*ngọn núi*” của trí tuệ, từ bi, và sự bình an nội tâm.

Ví dụ, trong công việc, một lời phê bình có thể khiến ta cảm thấy bị tổn thương và sinh tâm bất mãn. Nhưng nếu nhìn nhận với trí tuệ, ta sẽ hiểu rằng lời phê bình không phải là sự phủ định giá trị bản thân, mà là cơ hội để cải thiện. Cũng vậy, một thất bại không phải là dấu chấm hết, mà là bước đệm cho sự thành công trong tương lai.

Phật giáo khuyên rằng, để giải thoát khỏi những chướng ngại này, con người cần tu tập chính niệm (sati) và quán chiếu nội tâm.

Chính niệm giúp nhận biết các vọng tưởng ngay khi chúng khởi sinh, trong khi quán chiếu giúp hiểu rõ bản chất vô thường (anicca), khổ (dukkha), và vô ngã (anattā) của vạn pháp.

Chính niệm là khả năng nhận diện những khởi niệm sai lầm ngay khi chúng phát sinh. Khi tâm thức được định tĩnh và không bị cuốn theo những cảm xúc hay ý niệm tiêu cực, chúng ta có thể nhìn nhận vấn đề một cách khách quan hơn.

Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna Sutta) viết rằng: “*Quán thân trên thân, quán thọ trên thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên pháp.*” Nhờ thực hành chính niệm, chúng ta có thể nhận biết những vọng tưởng ngay từ khi chúng manh nha, không để chúng lớn lên và điều khiển hành động, lời nói của mình.

Ví dụ, khi một lời chỉ trích khiến ta nổi giận, chính niệm giúp ta nhận ra cảm xúc đang nổi dậy và nhận thức rằng nó không phải là “*ta*” hay “*của ta*”. Từ đó, ta có

thể kiểm soát cơn giận và phản ứng một cách bình tĩnh hơn.



Ảnh minh họa (sưu tầm)

Dục vọng và sự xa rời chân lý

Ngày nay, dục vọng và chấp ngã trở nên mạnh mẽ hơn bao giờ hết bởi sự thúc đẩy của các giá trị vật chất và sự tôn sùng cái tôi. Điều này khiến con người dễ dàng rơi vào trạng thái bất mãn, ganh tỵ, và khổ đau dù sống giữa những tiện nghi đầy đủ. Để vượt qua dục vọng và chấp ngã, con người cần thực hành quán chiếu vô ngã (anattā) và vô thường (anicca).

Bằng cách nhận thức rằng tất cả các pháp đều huyễn hóa, không thường còn, chúng ta có thể buông bỏ sự bám víu, sống với tâm thanh tịnh và không phân biệt.

Phật giáo chỉ rõ rằng dục vọng (kāma) và chấp ngã (ahaṃkāra) là hai nguyên nhân gốc rễ dẫn đến mọi khổ đau và mê lầm trong cuộc sống. Đây là những chương ngại khiến con người xa rời chân lý, sống trong vòng luẩn quẩn của sinh tử luân hồi (saṃsāra).

Trong giáo lý Tứ Diệu Đế (Cattāri Ariyasaccāni), đức Phật đã chỉ ra ái dục (taṇhā) khát vọng vô độ đối với dục lạc là nguyên nhân chính dẫn đến khổ đau (dukkha).

Dục vọng không chỉ giới hạn ở sự khao khát vật chất hay ham muốn nhục dục, mà còn bao gồm những mong cầu về danh vọng, quyền lực, và sự tồn tại. Những khát khao này tưởng chừng là động lực sống nhưng thực chất lại trở thành gánh nặng và nguồn cội của bất mãn, thất vọng.

Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikāya) ví dục vọng như một dòng nước bị khuấy đục: *"Cũng như nước bị đục bởi các bụi bẩn không thể phản chiếu đúng hình ảnh của bầu trời, tâm bị ô nhiễm bởi dục vọng không thể nhận ra chân lý."* Những người bị dục vọng chi phối thường chìm đắm trong ảo giác rằng sự thỏa mãn sẽ mang lại hạnh phúc lâu dài. Nhưng hạnh phúc gắn liền với dục vọng chỉ là nhất thời, và kèm theo đó là nỗi khổ vì sự không đạt được hoặc sự mất mát khi sở hữu.

Chấp ngã và sự phân biệt sai lầm

Chấp ngã (ahaṃkāra) là sự bám víu vào *"cái tôi"* và *"cái của tôi"*. Đây là cội nguồn tạo nên sự phân biệt và đối lập giữa bản thân với thế giới, gây ra những vọng tưởng và khổ đau. Trong Kinh Kim Cang (Vajracchedikā Prajñāpāramitā Sūtra): *"Nhất thiết hữu vi pháp, như mộng huyễn bào ảnh, như lộ diệc như điện, ưng tác như thị quán."*

(Tạm dịch: *"Tất cả các pháp hữu vi đều như giấc mộng, như ảo ảnh, như bọt nước, như sương, như chớp. Hãy quán xét chúng như vậy."*) Câu kinh này nhấn mạnh rằng tất cả các pháp, bao gồm cả thân và tâm, đều vô thường và không có bản chất thực sự. Nhưng khi con người chấp vào *"ngã"* (cái tôi) và *"ngã sở"* (cái thuộc về tôi), họ không thể quán chiếu được tính chất huyễn hóa của vạn pháp. Thay vào đó, họ tự xây dựng một bức tường ngăn cách giữa mình và thực tại, làm méo mó cách nhìn nhận thế giới. Chấp ngã dẫn đến sự cạnh tranh, phân biệt, và xung đột. Khi tâm trí bám víu vào quan điểm cá nhân, con người trở nên cố chấp, không thể lắng nghe hay cảm thông với người khác, từ đó xa rời sự thật và chân lý.

Trong Kinh Lăng Già (Laṅkāvatāra Sūtra) đã nói: *"Tâm như họa sư, có thể vẽ nên tất cả. Nếu tâm bị che lấp bởi vô minh, mọi cảnh vật hiện hữu cũng trở thành ảo ảnh."* Những vọng tưởng nhỏ bé giống như những nét vẽ của người họa sĩ bị vô minh dẫn dắt, làm méo mó bức tranh chân thực của cuộc sống. Khi trí tuệ chiếu sáng, ta sẽ nhận ra rằng những chi tiết nhỏ nhất chỉ là những hiện tượng tạm bợ, không đáng để tâm. Trí tuệ là ánh sáng soi đường, giúp con người thấu hiểu bản chất của mọi sự việc. Phật giáo dạy rằng mọi hiện tượng đều mang ba đặc tính: vô thường (anicca), khổ (dukkha), và vô ngã (anattā). Khi nhìn thấy bản chất này, chúng ta nhận ra rằng những chấp thủ vào lời khen, tiếng chê hay sự thành bại đều không có giá trị thực sự.

Hình ảnh *"sợi tóc che khuất ngọn núi"* nhắc nhở chúng ta về sức mạnh vi tế nhưng nguy hiểm của những vọng tưởng, dục vọng và chấp thủ trong đời sống. Vọng tưởng giống như những đám mây che khuất bầu trời, ngăn cản ánh sáng trí tuệ soi rọi.

Thực hành chính niệm và phát triển trí tuệ chính là cách để vượt qua những chướng ngại nhỏ bé, đưa tâm trở về với sự thanh tịnh và sáng suốt.

Chân lý, như "*ngọn núi cao*", luôn hiện hữu và không bị biến đổi bởi bất cứ điều gì. Nhưng chính tâm trí con người bị chi phối bởi những "*sợi tóc*" của dục vọng, chấp ngã, và vô minh đã không thể nhận ra điều này.

Tu tập theo lời Phật dạy, qua chính niệm, trí tuệ, và từ bi, là con đường để gỡ bỏ những vọng tưởng, giải phóng tâm khỏi những ràng buộc vi tế, và sống hài hòa với chân lý.

Hãy để tâm trí trở nên trong sáng như tấm gương, để thấy rõ ngọn núi cao không bị che lấp bởi bất kỳ "*sợi tóc*" nào. Đây chính là con đường đưa chúng ta đến sự tỉnh thức và giải thoát.

Liên Tịnh