

## Thực hành Phật giáo và niềm vui từ sự sáng suốt

ISSN: 2734-9195 12:12 31/07/2025

Bát Chánh Đạo không phải là một cái thang để leo lên, mà là một nhịp điệu để quay về, giúp ta trở lại với sự sáng suốt, trách nhiệm và đúng vị trí trong đời.

Có nhiều cách để bàn về triết lý Phật giáo, nhưng cách trung thực nhất có lẽ cũng là cách giản dị nhất: đó là hành trình trở về.

Không phải trở về điều mới lạ, mà là trở về điều ta đã từng thấy. Không phải quay lại với giáo điều huyền bí, mà là trở về với sự sáng suốt.



Đức Phật không lập ra một tôn giáo. Ngài chỉ ngồi dưới cội cây và để cho những ảo tưởng rơi rụng. Điều Ngài trao truyền không phải là những giải thích phức tạp, mà là một sự định hướng.

Bài viết này, vì thế, không bàn về Phật giáo như một truyền thống, một nền văn hóa hay một hệ thống siêu hình. Đó là một suy ngẫm về cấu trúc của sự trở về:

cách ham muốn làm chệch hướng tâm trí và cách thực hành Phật pháp đưa ta trở lại với nội tâm an tĩnh.

Thế giới hôm nay không quá khác biệt với thế giới mà Tất-đạt-đa đã rời bỏ. Dù sống trong cung điện hay không, nhiều người trong chúng ta vẫn bị vây quanh bởi những ảo ảnh, những tiện nghi và chiến lược che lấp điều chân thực. Và cũng giống như Tất-đạt-đa năm xưa, ta chỉ thực sự bắt đầu tỉnh thức khi những khuôn mẫu thừa hưởng không còn đáp ứng được nữa.

Phật pháp không bắt đầu bằng việc phủ nhận cuộc sống, mà bằng sự nhận ra rằng ta đã bị lạc hướng trong chính cuộc đời mình. Con đường đi tới, xưa cũng như nay, không phải là trốn chạy, mà là quay trở về.

## **Dục vọng và sự lạc hướng**

Giáo lý của đức Phật khởi đầu từ một nhận định đơn giản: đời sống thông thường, như cách con người thường sống, vốn thiếu sự quân bình. Không phải vì thế giới sai lệch, mà vì sự chú tâm của ta bị lệch hướng. Những gì ta theo đuổi thường không mang lại sự mãn nguyện. Điều ta sợ không thể tránh khỏi. Thứ ta bám víu rồi cũng sẽ rời xa.

Đây không phải là cái nhìn bi quan, mà là một sự quan sát tỉnh táo về tâm trí dưới ảnh hưởng của ham muốn. Trong ngôn ngữ Phật giáo, trạng thái ấy gọi là dukkha, thường được dịch là “khổ”, nhưng đúng hơn là “sự lệch pha”: cảm giác cọ xát nhẹ nhàng nhưng bền bỉ khi cuộc sống của ta không còn hòa hợp với thực tại.

Dục vọng không chỉ bóp méo điều ta theo đuổi, mà còn làm sai lệch cách ta nhìn nhận. Nó kéo tâm trí rời khỏi hiện tại, cuốn vào ảo tưởng, so sánh và kiểm soát. Và chính trong quá trình ấy, ta đánh mất vị trí đích thực của mình. Càng theo đuổi, ta càng lạc lối.

Nhưng giáo lý ấy không nhằm gieo tuyệt vọng. Đức Phật không kết án ham muốn, Ngài chỉ cho thấy nơi nó dẫn đến. Và thay vì phê phán, Ngài đưa ra một lối thoát: Bát Chính Đạo.



Hình minh họa tạo bởi AI

Bát Chánh Đạo thường được trình bày như một chuỗi các bước tu tập đạo đức và thiền định. Nhưng trên thực tế, đó giống như một cấu trúc dẫn lối trở về, một mô hình giúp tâm trí đang rối loạn dần quay lại trung tâm.

Tám yếu tố của con đường: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, và Chánh Định, không phải là những chỉ dẫn tách rời, mà là tám góc nhìn khác nhau của một sự hồi tưởng. Khi hòa quyện, chúng giúp con người thấy rõ, sống thành thật, và hành xử với chính trực.

**Chánh Kiến** là điểm khởi đầu, không phải vì đứng đầu danh sách, mà vì đó là nền tảng cho mọi sự thực hành khác, một sự phục hồi năng lực nhìn nhận không vướng mắc và không bóp méo.

**Chánh Tư Duy** là bước chuyển nhẹ nhàng của tâm thức, hướng về sự sáng rõ, thay vì điều hấp dẫn.

**Chánh Ngữ và Chánh Nghiệp** là cách sự tôn trọng lan tỏa ra thế giới, qua lời nói chân thật và hành động đàng hoàng.

**Chánh Mạng** gắn liền đạo lộ với đời sống thường nhật: nhắc ta rằng công việc, sự nghiệp cũng cần phản ánh con đường. Sống đúng không phải là rút lui, mà là phục vụ không đối trá.

**Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm** là những phương pháp rèn luyện sự chú tâm, không nhằm đạt tới sự hoàn hảo, mà để gột rửa dần những lớp mây mờ che phủ tâm trí, đưa ta trở về với hiện tại.

**Chính Định** là kết quả của toàn bộ quá trình: một sự an trú vào hiện hữu, không bằng ý chí mà bằng tĩnh lặng. Tâm không còn lang thang. Tâm bắt đầu lắng đọng. Và trong sự lắng đọng ấy, ánh sáng của tuệ giác được phục hồi.

Con đường này không phải là một lối thoát. Đó là hành trình trở về với điều vốn đã là thật.

## **Thiền tông và sự trở về với điều bình thường**

Trong Thiền tông, giáo pháp trở nên càng giản dị hơn. Một trong những câu chuyện sớm nhất kể về việc đức Phật giơ một đóa hoa trước chúng hội mà không nói gì. Mọi người đều ngơ ngác. Chỉ có một vị, ngài Đại Ca Diếp mỉm cười. Thiền tông xem khoảnh khắc ấy là sự truyền thừa giác ngộ, không qua lời, mà trực tiếp từ tâm sang tâm.

Đây không phải là một câu chuyện huyền bí, mà là một minh họa về sự sáng tỏ. Đức Phật không nâng lên một biểu tượng, Ngài chỉ nâng lên điều đang hiện hữu. Đóa hoa không phải là ẩn dụ, đó chính là khoảnh khắc. Và trong sự lặng lẽ ấy, Đại Ca Diếp thấy rõ. Thế là đủ.

Khi Phật giáo du nhập vào Trung Hoa, tinh thần trực nhận ấy đã hòa vào mạch sống Nho gia và Đạo gia. Người Trung Hoa không cần trừu tượng để nhận ra chân lý, họ cần sự chân thành, đúng chỗ và hòa điệu với thiên nhiên. Thiền, hay “Chan”, trở thành biểu hiện thuần túy của trí tuệ Phật giáo trên mảnh đất phương Đông.

Với Huệ Năng, Lục Tổ Thiền tông, cái nhìn ấy đạt tới đỉnh điểm. Huệ Năng dạy rằng giác ngộ không xa xôi, mà đột khởi, giản dị và vốn có. Tự tính đã thanh tịnh. Điều cần không phải là tích lũy, mà là nhận ra.

Và khi sự nhận ra ấy xuất hiện, thì điều bình thường không còn là bình thường nữa. Một bát cơm, làn gió, hơi thở, không phải là chương ngại cho sự tỉnh thức, mà là biểu hiện tinh túy nhất của nó. Trong Thiền, việc quét sân hay nâng chén trà với trọn vẹn tỉnh thức không phải là điều nhỏ bé, đó là đỉnh cao của hành trì tâm linh. Đó là cuộc sống không còn chia rẽ.

## **Nhìn lại để cùng thấy, biết**

Quay về với những điều căn bản không phải là lặp lại chúng, mà là nhìn thấy lại, khi ảo tưởng đã vơi đi.

Đức Phật không đưa ra con đường thoát ly. Ngài trao tặng một phương hướng. Bát Chánh Đạo không phải là một cái thang để leo lên, mà là một nhịp điệu để quay về, giúp ta trở lại với sự sáng suốt, trách nhiệm và đúng vị trí trong đời.

Trong thời đại phức tạp, thực hành đầu tiên có khi lại là thực hành quan trọng nhất: ngồi xuống, thở và để cho khoảnh khắc hiện ra. Hoa sen luôn hiện diện dưới chân ta. Vấn đề là: ta có nhận ra hay không.

Tác giả: **Adam Dietz**/Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: buddhistdoor.net