

Trăng Rằm Trung thu "biểu tượng của ánh sáng và tâm viên mãn"

ISSN: 2734-9195

17:05 21/09/2026

Và dưới vầng trăng chung của cuộc đời, nguyện mỗi người biết sống sao để khi ngoảnh lại, lòng mình vẫn còn đủ sáng để soi một lối về.

Khi những chiếc đèn lồng bắt đầu sáng lên trước hiên nhà, khi hương bánh trung thu mới quện cùng làn gió đầu thu, người ta biết một mùa trăng nữa đang về.

Đêm Rằm tháng Tám, vầng trăng soi xuống mái chùa, ngõ phố, những con đường quê và cả những nơi xa xứ. Cùng ngắm một vầng trăng, có người vui trong tiếng cười sum họp, có người lặng lẽ nhớ về một bóng dáng thân thương.

Tết Trung thu có cội rễ trong văn hóa Á Đông và mang những phong tục riêng ở mỗi vùng đất. Với người Việt, đó là đêm trẻ thơ rước đèn, gia đình cùng phá cỗ, người thân dành cho nhau một khoảng thời gian giữa nhịp sống bận rộn.

Dưới ánh nhìn Phật giáo, đêm trăng ấy còn gợi một câu hỏi dịu dàng mà sâu xa: Giữa bao đổi thay của cuộc đời, làm sao nuôi dưỡng được ánh sáng trong tâm?

Ánh trăng và dung nghi của bậc Giác ngộ

Trong ngôn ngữ Phật giáo, trăng tròn thường gợi vẻ đẹp thanh tịnh, sáng trong và viên mãn. Một bài kệ mượn hình ảnh trăng và mặt trời để ca ngợi đức Phật:

佛面猶如淨滿月□

亦如千日放光明□

圓光普照於十方□

喜捨慈悲皆具足□

Tạm dịch:

*Dung nhan Phật tựa trăng tròn sáng,
Rạng ngời như nghìn mặt nhật soi.
Hào quang chiếu khắp mười phương cõi,
Từ, bi, hỷ, xả trọn đầy nơi.*



Hình ảnh được cung cấp bởi tác giả

Trăng trong bài kệ gợi sự dịu mát của lòng từ bi, mặt trời gợi sức sáng của trí tuệ. Hai hình ảnh ấy cùng hướng về vẻ đẹp của một đời sống giác ngộ: rõ thấu những nỗi khổ niềm đau mà không quay lưng, đem sự hiểu biết và tình thương đến với muôn loài.

Ánh trăng lặng lẽ soi trên mặt nước, trên lối về, trên cả mái nhà sung túc lẫn căn nhà đơn sơ. Nghĩ về lòng từ bi cũng vậy: đôi khi điều người khác cần ở ta chỉ là một lời nói ôn hòa, một sự lắng nghe trọn vẹn, một bàn tay đưa ra đúng lúc.

Ngày Thánh đản Bồ tát Nguyệt Quang và vầng trăng nơi tâm

Trong bài khai thị về Tết Trung thu, cố Hòa thượng Tịnh Không nêu rằng ngày rằm tháng Tám âm lịch cũng là ngày thánh đản của Bồ tát Nguyệt Quang. Trong truyền thống Phật giáo Đại thừa, Bồ tát Nguyệt Quang Biến Chiếu cùng Bồ tát Nhật Quang Biến Chiếu được tôn kính bên cạnh Đức Phật Dược Sư Lưu Ly Quang. Nhắc đến Ngài giữa đêm trăng đoàn viên, người Phật tử có thêm một duyên lành để hướng lòng về ánh sáng dịu mát của từ bi và trí tuệ.

Cũng trong bài khai thị ấy, Hòa thượng Tịnh Không gợi hình ảnh người đi bên mặt hồ vào đêm Trung thu. Nếu nước đục và xao động, bóng trăng khó hiện rõ; khi nước trong và lặng, vầng trăng hiện lên sáng tỏ. Từ hình ảnh gần gũi ấy, Ngài nhắc đến tâm thanh tịnh, bình đẳng: khi tâm được lắng trong, trí tuệ có điều kiện hiển lộ.

Lời dạy ấy mời ta nhìn lại chính mình. Có những ngày lòng ta sáng rõ, biết cảm thông và biết đủ. Cũng có những ngày một lời trách móc khiến ta giận dữ, một điều chưa như ý làm tâm trí mãi xao động. Ta vẫn ngược nhìn cùng một vầng trăng, nhưng mặt nước trong lòng đã khác. Muốn thấy rõ hơn, trước hết cần nhận ra điều gì đang khuấy động tâm mình.

Một hơi thở chậm trước khi buông lời nóng giận, một lần nhận lỗi khi đã làm người khác tổn thương, hay một buổi tối đặt công việc sang bên để thật lòng ngồi cùng cha mẹ, con trẻ - những việc bình dị ấy cũng là cách làm lắng mặt nước tâm. Sự tu tập hiện diện trong thời kinh và trong cả cách ta đối đãi với đời - với người.

Trăng viên mãn, lòng người rộng mở

Trăng Rằm gợi niềm vui đoàn tụ, nhưng đời sống không phải lúc nào cũng tròn đầy theo điều ta mong ước. Có người đón Trung thu nơi đất khách. Có người nhớ một người thân đã khuất. Có gia đình ngồi cạnh nhau mà vẫn chưa tìm được lời để hóa giải một khoảng cách âm thầm.

Vì vậy, tâm viên mãn không có nghĩa là giữ mọi điều nguyên vẹn theo ý mình. Đó là khả năng trân quý những gì đang có, nhìn nhận những mất mát bằng lòng bao dung và mở lòng trước những điều còn chưa trọn. Người sống với tâm ấy vẫn có thể buồn, có thể nhớ; từ nỗi buồn và niềm nhớ, họ học cách thương sâu hơn, sống tỉnh thức hơn.

Cố Hòa thượng Tịnh Không còn nhắc rằng phật pháp cần được thực hành trong đời sống, từ cách cư xử với người thân đến sự quan tâm dành cho hàng xóm. Một món quà nhỏ, một lời hỏi thăm chân thành, một lần chia sẻ điều mình học được để cùng nhau sống lành mạnh - những việc ấy khiến niềm vui đoàn viên vượt ra khỏi mâm cỗ của riêng một nhà. Trăng soi khắp xóm làng, tình thương cũng có thể bắt đầu từ một mái ấm rồi lan sang những mái ấm khác.

Trong đêm Trung thu, người phật tử có thể niệm danh hiệu Đức Phật A Di Đà, Đức Phật Dược Sư hoặc lặng yên quán chiếu dưới ánh trăng. Khi câu niệm Phật giúp tâm bớt tán loạn, ta có thêm khoảng lặng để nhìn rõ lời nói, việc làm của mình và nuôi lớn điều thiện. Một lời nguyện chỉ thật sự đi vào cuộc sống khi được tiếp nối bằng hành động.

Từ lâu, hình ảnh viên ngọc sáng bị bụi phủ đã gợi cho người tu học niềm tin vào khả năng chuyển hóa. Lau một lớp bụi là bớt một phần cố chấp; mở thêm một chút lòng là có thêm chỗ cho tình thương. Ánh sáng ấy cần được gìn giữ mỗi ngày, qua cách ta sống với chính mình và với mọi người.

Rồi đêm Rằm sẽ qua, đèn lồng được cất lại, mâm cỗ cũng vơi dần. Điều còn ở lại có thể là một cuộc sum họp ấm lòng, một lời tha thứ, hay lời hẹn quan tâm đến nhau nhiều hơn sau mùa trăng. Nếu biết mang sự dịu mát của đêm nay vào ngày mai, ta đã tiếp nối ý nghĩa đẹp nhất của Trung thu.

Nguyện cho mọi người, dù đang sum vầy hay cách xa, đều tìm được một khoảng bình an trong lòng. Nguyện cho ánh sáng của trí tuệ giúp ta thấy rõ con đường mình đi; ánh sáng của từ bi giúp ta nhận ra người đang cần được thương yêu.

Dưới vầng trăng chung của cuộc đời, nguyện mỗi người biết sống sao để khi ngoảnh lại, lòng mình vẫn còn đủ sáng để soi một lối về.

Tác giả: **Thích Vân Phong**

Tham khảo: “*Trung thu tiết - Nguyệt Quang Bồ tát Thánh đản*”, bài khai thị của cố Hòa thượng Tịnh Không, đăng trên trang Chuyên tập cố Hòa thượng Tịnh Không, ngày 28/09/2023. Các ý về ngày Thánh đản, bóng trăng trong ao nước và việc thực hành phật pháp trong đời sống được diễn đạt lại từ bài khai thị này.