

## Gặp gỡ "vị Phật" trong đời sống thế tục

ISSN: 2734-9195 13:45 18/04/2025

"Có những vị Phật không đến từ cõi Phật, mà từ chính mái hiên nhà, từ chiếc khăn mẹ quàng cổ, từ đôi bàn tay gầy gò nhưng đủ che mưa cả một kiếp người."

### 1. Vị Phật trong Tâm

Trưa Hà Nội nghiêng mình trong ánh nắng nhẹ nhàng như dải tơ lụa vắt ngang mái chùa Quán Sứ cổ kính.

Tôi bước chậm trong sân chùa, từng nhịp chân như lắng lại giữa hương trầm thoảng nhẹ và tiếng chuông ngân vang từ chính điện, âm thanh ấy lan mềm vào gió, chạm khẽ những tán cây xanh mượt đang rì rào trong nắng.

Tôi bị thu hút bởi hai bức tranh sơn dầu treo trên bức tường sơn vàng nhuộm màu thời gian.

Một bức là những mảng màu trù tượng chồng lên nhau như thể những cơn gió tâm tưởng đang miên man vẽ lại bản đồ tâm thức trong phút thiền định của một hành giả, phía trên đầu người ấy có hình ảnh một vị Phật giữa những vóng xoáy sắc màu của tâm thức.

Bức còn lại vẽ một người phụ nữ tóc búi lửng, đeo chuỗi hạt chu sa trên cổ, mặc chiếc áo dài trắng cổ tàu đoan trang, dáng ngồi nghiêng về phía ánh sáng, đôi tay nâng nhẹ cuốn sách mỏng. Bìa sách viết 3 chữ: "*Bát Chánh Đạo*" giản dị mà lạ thay, sáng lên giữa khung cảnh như một chiếc lá rơi đúng mùa.

Tôi đứng thật lâu. Ngắm tranh mà như thể đang soi chiếu lại chính mình trong hai tấm gương không lời.

Một ý nghĩ lặng lẽ dâng lên: "*Ồ, thì ra trên đầu mỗi người đều có một vị Phật, vị Phật này là Phật của bản tâm, là phần thuần khiết nhất chưa bao giờ rời bỏ ta.*"

Tôi nhắm mắt lại hình dung gương mặt của vị Phật trong tâm mình, không theo khuôn mẫu nào, không hào quang, không hoa sen. Không tiếng chuông, không

tiếng mõ. Chỉ là một gương mặt quen thuộc, hiện lên thật rõ.

Là Mẹ - người phụ nữ cả đời không biết đến chữ “*thiền*”, nhưng luôn sống trong chính niệm của nghĩa tình. Người chẳng hề nói về từ bi, nhưng lại thương tất cả mọi người theo cách lặng thầm, bền bỉ nhất. Người mà nếu không vì cơm áo gạo tiền đè nặng lên vai, cùng chia sẻ với bố lo cho chị em chúng tôi thì có lẽ đã sớm trở thành vị Phật an nhiên và hiền từ giữa nhân gian.



Bức tranh không tên treo tại hành lang chùa Quán Sứ (khu vực ban thờ Đức Ông)

## 2. Mẹ là vị Phật không hào quang

"Có những vị Phật không đến từ cõi Phật, mà từ chính mái hiên nhà, từ chiếc khăn mẹ quàng cổ, từ đôi bàn tay gầy gò nhưng đủ che mưa cả một kiếp người."

Mẹ tôi là một cô gái rời xa lũy tre làng khi mới mười tám đôi mươi, bỏ ngõ bước vào đời với hai bàn tay trắng, lên thành phố mang theo không phải mộng mơ mà rất nhiều thực tế. Cuộc sống không cho mẹ thời gian để ngồi yên trên đài sen niệm Phật, mà đưa mẹ ra giữa dòng đời, nơi buôn bán, chen chúc, nơi những toan tính và nhọc nhằn là điều phải học đầu tiên.

Mẹ quán xuyến chuyện cơm áo, chợ búa, chi tiêu trong gia đình. Mẹ giữ cho bếp nhà luôn đỏ lửa, cho giấc ngủ của chúng tôi bình yên, cho cuộc sống không bị căng thẳng bởi những con số và gánh lo. Có những tối muộn mẹ trở về, vai áo

còn vương sương, mắt thâm quầng vì sổ sách chưa xong, nhưng mâm cơm vẫn đủ đầy, nhà cửa vẫn ngăn nắp như một điều tự nhiên. Không ai đòi hỏi mẹ điều đó nhưng mẹ vẫn làm như một cách thể hiện tình thương yêu vô bờ bến dành cho gia đình.

Có những ngày mẹ cười nhiều hơn nói, nhưng có những ngày lại trầm mặc và xa xăm. Mẹ trở nên cứng rắn, đôi khi sắt đá. Mẹ không còn ôm tôi trong những cái ôm mềm như thuở bé, mà thay vào đó là những lời nhắc nhở, những cái nhìn nghiêm khắc. Khi tôi còn nhỏ, tôi từng cho rằng mẹ đã thay đổi, rằng mẹ không còn là người dịu dàng như xưa. Nhưng rồi khi lớn lên tôi mới hiểu: sự cứng rắn ấy cũng là một dạng của từ bi – từ bi trong hình hài thực tế, không mềm như lụa mà vững như gốc cây cổ thụ giữa mùa bão.

Tôi đã từng nghĩ từ bi là một điều gì đó mềm yếu như giọt nước mắt, như cái ôm dịu dàng. Nhưng dần dần, tôi hiểu từ bi không phải là mềm yếu mà là sức mạnh yêu thương thầm lặng. Và có lẽ vì thế, Phật giáo không nhấn mạnh hình thức của từ bi. Bởi từ bi đâu để phô bày, nó được sống lên, gánh lên, chịu đựng và bao dung, như cách mẹ tôi vẫn lặng lẽ làm mỗi ngày.



Bức tranh treo tại hành lang chùa Quán Sứ (khu vực ban thờ Đức Ông).



Tôi từng đọc đâu đó rằng: *“Phật không ở đâu xa, mà trong từng hành động quán chiếu và hi sinh.”* Nếu vậy thì mẹ tôi, người phụ nữ cả đời không tụng kinh, không ngồi thiền nhưng luôn âm thầm lặng lẽ giữ gìn sự bình yên cho gia đình, luôn để ý, quan tâm chân thành đối nhân xử thế với tất cả mọi người trong họ hàng nội ngoại, hàng xóm láng giềng, chẳng phải cũng đang thực hành Phật pháp qua từng hơi thở thường nhật hay sao?

Kinh Pháp Cú câu 105 dạy rằng: *“Dẫu thắng vạn quân nơi chiến trường, không bằng tự thắng chính mình. Người ấy mới thật chiến thắng tối thượng.”*

Tôi nghĩ, nếu có một chiến thắng lặng thầm nào đó diễn ra mỗi ngày mà không ai thấy được, thì chính là sự tự thắng của mẹ tôi, người chưa từng bỏ cuộc, người lặng lẽ giữ được tâm thái vững vàng trước mọi cơn sóng của đời sống và tài chính gia đình.

Chiêm nghiệm lời Phật trong Kinh Tăng Chi Bộ (AN 8.49), tôi càng thấy mẹ chính là hiện thân sống động của một người *“có lòng từ, biết giữ gìn tài sản, khéo léo trong sinh hoạt gia đình, thành tín và nhẫn nhục là người hộ trì chính pháp trong gia đình.”*

Không cần pháp phục, không cần chuỗi hạt hay đèn nhang, mẹ sống đời của một người cư sĩ không danh xưng, nhưng đầy nội lực. “Chính pháp” mà mẹ gìn giữ không nằm trong sách kinh, mà là giữ cho bếp nhà không lạnh, giữ cho tiếng cười con cái không gián đoạn, giữ cho trái tim của gia đình luôn đập cùng nhịp yêu thương.

Tôi từng đọc trong một bản kinh khác rằng: *“Người có lòng từ, dù không tụng kinh hay ngồi thiền, nhưng sống với tâm nhu hòa, không tổn hại, cũng là người đang gần Phật.”*

Nếu điều đó là đúng thì chẳng phải mẹ tôi, người cả đời luôn sống tử tế, nhẫn nại và chân thành, đang là người gần với Phật hay sao?

Mẹ tôi, một người phụ nữ thế gian, có thể không nói những điều uyên áo, không bàn đến “vô thường” hay “tính Không”. Nhưng mẹ sống như thể hiểu rõ tất cả. Không lý luận về Tứ Diệu Đế, nhưng mẹ thấm được khổ và biết cách chuyển hoá nó bằng hành động. Không phân tích về Bát Chính Đạo, nhưng mỗi bước chân mẹ đi đều ngay thẳng, mỗi lời mẹ nói đều từ hòa, mỗi hành xử đều có chừng mực, mẹ luôn tỉnh thức trước mọi sự việc diễn ra.

Đức Phật, bậc giác ngộ dạy chúng sinh đi con đường giải thoát bằng chính niệm, từ bi và trí tuệ. Còn mẹ tôi, người chưa từng tụng bài kinh nào trọn vẹn lại dạy tôi bằng chính đời sống giản dị của mẹ, rằng từ bi không cần danh xưng,

không cần lời khen, giác ngộ cũng không ở trong tôn giáo mà ở thân giáo.

Phật bước đi trên mặt đất nhưng không vương bụi trần. Mẹ tôi cũng vậy, mẹ bước đi giữa muôn vàn nỗi lo toan, nhưng lòng mẹ không hề nhiễm oán than.

Nếu giác ngộ là hiểu rõ đời là khổ mà không trốn tránh, là đem yêu thương đối trị oán thù, là sống đúng pháp giữa cõi đời bất an thì mẹ tôi, bằng cách của riêng mình, đã và đang sống như một vị Phật không có hào quang.

### **3. Bát Chính Đạo của mẹ**

“Người mẹ trên thế gian không có pháp danh, không cần thời khóa tu hành, chính đời sống của người mẹ thế gian là một con đường tu hành lặng lẽ mà kiên cường”.

Mẹ tôi chưa từng đọc một quyển kinh nào, nhưng mẹ sống như đang thực hành Bát Chính Đạo mỗi ngày.

Chính kiến - mẹ nhận thức đúng đắn về tình yêu thương, sự hi sinh, và trách nhiệm trong gia đình.

Chính tư duy - mẹ nuôi dưỡng lòng từ bi và sự tha thứ, luôn nghĩ đến sự phát triển và hạnh phúc của con cái, dù gặp phải bao thử thách trong cuộc sống. Mẹ luôn giữ cho mình một tâm tư hướng thiện, đầy lòng yêu thương đối với gia đình. Tư duy của mẹ là sự phản ánh của tình yêu thương vô điều kiện và sự hi sinh không tính toán.

Chính ngữ - mẹ hiểu rằng lời nói có sức mạnh rất lớn, có thể nuôi dưỡng hoặc phá hủy tâm hồn con cái. Vì vậy, mẹ luôn nói những lời an ủi, động viên và dạy con cách giao tiếp, đối xử với người khác một cách nhân ái.

Chính nghiệp - mẹ luôn giúp đỡ người khác, không gây tổn hại cho ai để thuận lợi cho công việc của mình. Mẹ luôn hành động với lòng từ bi và sự kiên nhẫn. Mẹ thường nói rằng: *“Có làm thì mới có ăn, sống chân thật thì trời không phụ.”* Công việc buôn bán không phải lúc nào cũng thuận lợi, nhưng mẹ chưa bao giờ chọn những cách dễ dàng mà đánh đổi sự tử tế. Mẹ kiếm sống bằng mồ hôi, và nuôi dưỡng chúng tôi bằng tình yêu thương liêm chính.

Chính mạng - mẹ lao động bằng đôi tay chân thật, không dối gian. Mẹ và bố luôn nói với tôi rằng: *“Bất kể làm việc gì trên đời đều phải có cái Tâm.”*

Chính tinh tấn - mẹ không ngừng cố gắng, từ tinh mơ đến khuya khoắt, ngày qua ngày. Có lần tôi đã hỏi tại sao mẹ có thể dậy sớm và thức khuya như vậy?

Mẹ nhẹ nhàng bảo: *"Mẹ dậy sớm hơn mỗi ngày, thức khuya hơn mỗi đêm, để những đứa con của mẹ có thể ngủ nhiều thêm một chút."* Mẹ chưa từng than vãn bỏ cuộc. Mỗi ngày mẹ dậy sớm, lo toan từng bữa ăn, từng chi tiêu nhỏ nhất, dạy con học, chăm sóc chồng, và vẫn giữ cho mình một dáng vẻ gọn gàng, chín chu. Không ai nhắc mẹ phải chăm lo cho gia đình, nhưng mẹ luôn làm việc ấy với một lòng kiên định như thể đó là sứ mệnh thiêng liêng của đời mình.

Chính niệm - mẹ không học lý thuyết *"chính niệm"* nhưng mẹ sống với sự chú tâm trong từng hành động. Từ cách mẹ nhặt rau, nấu cơm, xếp quần áo, cho tới cách mẹ nghe chúng tôi kể về một ngày đi học, mẹ lắng nghe, thấu hiểu, và không bao giờ làm qua loa điều gì.

Chính định - mẹ không cần ngồi thiền để giữ tâm tĩnh. Mẹ tự mình cân bằng trước những biến động gia đình, tài chính, những nỗi buồn con cái, sự bất ổn của sức khỏe. Mẹ không nói nhiều về nội tâm, nhưng mẹ là người giữ bình yên cho cả nhà bằng nội lực âm thầm, một nội lực đến từ sự chấp nhận, buông xả và yêu thương không điều kiện.

Không ai tự nhiên mà thành Phật. Trong lòng mẹ chắc chắn cũng từng có những giây phút tủi thân, những lần tổn thương vì bị hiểu lầm, những lúc mỗi mệt muốn buông xuôi. Nhưng mẹ không chọn giận dữ. Mẹ không chọn oán trách. Mẹ âm thầm học cách buông bỏ - buông cái tôi, buông kỳ vọng, buông cả mong đợi người khác phải hiểu mình. Chính trong hành trình đó, mẹ đã từng bước chuyển hóa khổ đau thành từ bi, biến lặng thinh thành hiểu biết, đối nhẫn nhịn thành trí tuệ. Không cần một pháp danh, không cần một thời khóa công phu, mẹ vẫn lặng lẽ đi trên con đường giác ngộ của riêng mình. Một hành trình không giống trống khua chiêng, nhưng mỗi bước đi đều in dấu một loại tu tập thâm lặng: giải thoát khỏi chính những ràng buộc của khổ đau thường nhật.

Mẹ tôi không hề biết mình đang sống theo đạo, nhưng đời sống của mẹ lại là một bản kinh sống động, mộc mạc mà trọn vẹn, là tấm gương sáng cho tôi noi theo.

## **4. Lời kết: Phật pháp hiện diện trong đời sống bình dị của một người mẹ**

Từ những hình ảnh trong tranh sơn dầu tại chùa Quán Sứ cho đến sự suy ngẫm về hình ảnh người mẹ trong đời thực, tôi nhận ra rằng Phật không phải lúc nào cũng hiện diện qua những biểu tượng huyền bí hay qua những bài kinh hùng tráng.

Phật hiện diện ngay trong tâm hồn mỗi người, trong từng hành động từ bi, chính niệm và trí tuệ thể hiện qua cuộc sống bình dị và đức hi sinh.

Kinh điển Phật giáo dạy: *"Hãy sống trong sự tỉnh thức, chính niệm, và tránh xa mọi hành động xấu."*

Mẹ tôi đã sống theo Bát Chính Đạo không phải bằng những lý thuyết cao siêu, mà qua chính những hành động bình dị trong đời sống hàng ngày, đúng như lời Phật giáo dạy: *"Con đường giải thoát không nằm ngoài cuộc sống, mà chính là trong từng hành động ngay lúc này."* Mẹ là minh chứng cho sự thực hành Phật pháp trong đời sống hàng ngày, khi mà từng hành động, từng suy nghĩ đều được soi sáng bằng chính niệm và lòng từ bi.

Mẹ tôi dù không phải là người nghiên cứu Phật pháp, nhưng mỗi hành động của mẹ lại như một minh chứng sống động cho con đường giác ngộ giải thoát mà đức Phật đã chỉ dạy. Chính trong những khó khăn, thử thách của cuộc sống, mẹ tôi luôn giữ được sự tĩnh lặng trong tâm hồn, dù trong hoàn cảnh khó khăn cũng không bị dao động.

Tinh thần Phật giáo không phải là những lý thuyết xa vời viển vông mà là những hành động cụ thể trong đời sống thường nhật. Không cần hào quang, chỉ cần mỗi bước chân trong chính niệm, mỗi lời nói thấm đẫm yêu thương và mỗi trái tim giữ gìn sự thanh tịnh và từ bi, đó chính là con đường giải thoát và giác ngộ đích thực trong cuộc đời.

"Phật không xa vời, Phật ở ngay trong những người sống chân thật, giàu đức hi sinh và tràn đầy lòng từ bi mỗi ngày. Phật pháp vốn không chỉ dành cho thiền đường hay kinh sách, mà hiện hữu trong từng hơi thở, từng bước chân, từng mối tương quan giữa con người với nhau."

Tác giả: **Nguyễn Thúy Anh**

### **Tham khảo:**

Kinh Tiểu Bộ (Khuddaka Nikāya), phần Dhammapada - bản dịch của HT Thích Minh Châu - NXB Tôn giáo.