

Sống như đất là "thực tập hạnh nguyện Bồ-tát Địa Tạng"

ISSN: 2734-9195 11:45 10/09/2026

Từ biểu tượng đại địa, hạnh nguyện Bồ-tát Địa Tạng mở ra một con đường tu tập vừa sâu xa vừa thiết thực: vững chãi mà không khô cứng, dung chứa mà không dung túng, nhẫn nại mà không thụ động, từ bi mà luôn có trí tuệ soi đường.

Tóm tắt: Từ ý nghĩa danh hiệu Kṣitigarbha và biểu tượng đại địa, bài viết gợi mở một con đường thực tập hạnh nguyện Bồ-tát Địa Tạng trong **đời sống** hôm nay. Sáu phương diện thực tập gồm quán niệm về đất, nuôi dưỡng nghị lực, hộ trì các căn, bảo vệ môi trường, học pháp sám hối và đồng hành sách tấn.

Tín ngưỡng Địa Tạng được nhìn như một nguồn lực đạo đức giúp con người chuyển hóa sợ hãi, sống có trách nhiệm và đem từ bi đi vào hành động.

Từ khóa: Bồ-tát Địa Tạng, đại nguyện, đại địa, sám hối, nhẫn nhục, đạo đức sinh thái.

1. Từ nỗi sợ trước kinh văn đến con đường tỉnh thức

Mỗi năm, ngày vía Bồ-tát Địa Tạng lại được cử hành trang nghiêm vào ngày ba mươi tháng Bảy Âm lịch. Riêng năm nay, do tháng Bảy thiếu, lễ vía được tổ chức vào ngày hai mươi chín, nhằm thứ Năm, ngày 10 tháng 9 năm 2026.

Trong không khí lắng sâu ấy, tôi nhớ lại những ngày đầu nhân duyên đưa lối đến với phẩm thứ năm, Danh hiệu của địa ngục, trong Kinh Địa Tạng Bồ-tát bản nguyện. Khi ấy, trí tuệ còn nông cạn, chưa thấu tỏ nghĩa lý sâu xa và phương pháp chuyển hóa ẩn chứa sau từng hình ảnh, lòng tôi chỉ dâng lên nhiều tầng sợ hãi.

Vài năm trước, trong lúc phác thảo bảng thông tin về Bồ-tát Địa Tạng tại đạo tràng, tôi có dịp bước sâu hơn vào thế giới tư tưởng của Kinh bản. Càng đọc, tôi càng nhận ra rằng những cảnh giới u tối được diễn tả trong kinh không chỉ nhằm nói về một nơi chốn sau khi chết, càng không phải để gieo thêm ám ảnh.

Đó còn là tấm gương soi chiếu hậu quả của tham, sân, si; là lời cảnh tỉnh con người trước từng ý nghĩ, lời nói và hành động; đồng thời mở ra con đường sám hối, chuyển nghiệp và hồi sinh phẩm chất thiện lành.

Cúi đầu nhìn lại, tôi không khỏi hổ thẹn khi nhớ rằng mình từng chỉ lướt qua câu chữ mà vô tình bỏ quên kho tàng ý nghĩa đang lặng lẽ ẩn sâu trong văn mạch. Từ nỗi sợ ban đầu, tôi dần hiểu rằng điều cốt yếu của việc đọc Kinh Địa Tạng không phải là sợ hãi địa ngục, mà là nhận diện những “địa ngục” do chính tâm mình tạo tác: sự giận dữ thiêu đốt, lòng tham không đáy, định kiến ngăn cách và vô minh khiến ta làm khổ mình, khổ người.

Khi biết quay về soi sáng nội tâm, kinh văn trở thành tiếng chuông thức tỉnh, dẫn người học từ sợ hãi đến trách nhiệm, từ cầu xin cứu độ đến tự thân chuyển hóa.

2. Địa Tạng và ý nghĩa biểu tượng của đại địa

Tôn danh tiếng Phạn của Ngài là Kṣitigarbha. Trong đó, kṣiti có nghĩa là đất; garbha gợi nghĩa thai tạng, kho tàng hoặc nơi cư mang. Danh hiệu Địa Tạng vì thế hàm chứa hai lớp nghĩa hòa quyện: vững chãi như đại địa và sâu dày như kho tàng ẩn tàng trong lòng đất.

Nếu đất nâng đỡ muôn loài mà không phân biệt, thì hạnh Địa Tạng cũng biểu hiện năng lực dung chứa, nhẫn nại và gánh vác khổ đau của chúng sinh bằng tâm nguyện không mỏi mệt.



Hình minh họa được tác giả cung cấp.

Trong các pháp hội Địa Tạng, Kinh Địa Tạng Bồ-tát bản nguyện gồm mười ba phẩm thường được trì tụng như một pháp môn nhắc người học trở về với nhân

quả, hiếu đạo và trách nhiệm cứu khổ. Đại nguyện của Ngài thường được tóm lược bằng lời nguyện quen thuộc:

*Địa ngục vị không, thệ bất thành Phật;
Chúng sinh độ tận, phương chứng Bồ-đề.*

Lời nguyện ấy lay động lòng người không phải vì phô bày một quyền năng siêu nhiên, mà bởi nó diễn tả tận cùng tinh thần không bỏ rơi bất cứ ai. Bồ-tát không tìm sự an ổn riêng mình khi chúng sinh còn đau khổ. Chính chiều sâu “ở lại” ấy làm nên phẩm chất đạo đức đặc biệt của hạnh Địa Tạng: dám có mặt ở nơi tối tăm, dám lắng nghe điều khó nghe và kiên trì mở một lối về cho người tưởng như đã mất phương hướng.

“Địa” còn là nền tảng của sự sống. Núi non, sông ngòi, cỏ cây, động vật và con người đều nương vào đất mà sinh thành. Đất lặng lẽ tiếp nhận nắng mưa, nâng đỡ bước chân, nuôi dưỡng hạt mầm và chuyển hóa những gì được trao gửi.

Quán niệm về đất vì vậy không dừng ở sự ngưỡng vọng một biểu tượng tôn giáo; đó còn là bài học về lòng biết ơn, sự khiêm cung và trách nhiệm sinh thái.

Sống theo hạnh Địa Tạng là tập trở nên vững chãi để người khác có thể nương tựa, rộng lòng để có thể bao dung, và tỉnh thức để không khai thác cạn kiệt nền sống chung của muôn loài.

3. Sáu phương diện thực tập hạnh nguyện Địa Tạng

3.1. Quán niệm về đại địa

Núi non hùng vĩ, sông ngòi khoáng đạt, một ngọn cỏ, một nhánh cây hay một đóa hoa thơm đều nương vào đại địa. Khi dừng lại trong tĩnh lặng để nhìn sâu, ta có thể cảm nhận công năng nuôi dưỡng âm thầm và ân đức sâu dày của đất mẹ. Đất không tự nói về sự hy sinh của mình, nhưng từng mùa cây trái, từng mạch nước và từng mái nhà đều là lời chứng cho sự nâng đỡ bền bỉ ấy.

Quán đất là học hạnh khiêm cung. Trước không gian mênh mông của trời đất, cái tôi vốn quen tự đặt mình ở trung tâm dần lắng xuống. Ta hiểu rằng mình không tồn tại biệt lập, mà được làm nên từ vô số điều kiện: đất, nước, không khí, thức ăn, tình thương và công sức của bao người. Nhận thức về sự tương thuộc ấy giúp con người xích lại gần nhau, biết chia sẻ gánh nặng của cuộc đời và đối đãi với nhau bằng sự thuần hậu.

3.2. Nuôi dưỡng nghị lực và sự vững chãi

Học hạnh của đất không có nghĩa là chỉ chịu đựng trong im lặng. Đó là rèn luyện nội lực để đứng vững giữa biến động mà không đánh mất phương hướng thiện lành. Hạt giống phải đi qua bóng tối của lòng đất mới nảy mầm; con người cũng thường phải bước qua thử thách mới nhận ra sức mạnh còn ngủ yên trong chính mình.

Khi tiếp nhận tài nguyên từ đại địa, ta cần học cả lòng biết ơn lẫn giới hạn. Khai thác hài hòa, sử dụng tiết chế và hoàn trả cho thiên nhiên là cách biến lòng tri ân thành hành động. Chính thái độ sống có trách nhiệm ấy nuôi dưỡng nghị lực bền vững: không tìm sức mạnh trong chiếm hữu, mà tìm sức mạnh trong khả năng tự chủ, biết đủ và gìn giữ điều kiện sống cho các thế hệ mai sau.

3.3. Hộ trì các căn và chăm sóc sự sống

Trong tiến trình thanh lọc nội tâm, việc tỉnh thức hộ trì các căn là một phương pháp thực tập thiết yếu. Mắt tiếp xúc với hình sắc; tai với âm thanh; mũi với mùi; lưỡi với vị; thân với nóng, lạnh, cứng, mềm và các cảm giác xúc chạm; ý tiếp nhận và tạo tác các pháp trong tâm. Sáu căn là những cánh cửa giúp ta tiếp xúc với đời sống, nhưng cũng có thể trở thành lối vào của tham ái, sân hận và mê lầm nếu thiếu chánh niệm. Hộ trì các căn không phải là khép mình trước thế giới, mà là tiếp xúc với thế giới bằng sự sáng biết. Khi nhìn, ta biết mình đang nhìn; khi nghe, ta nhận diện phản ứng đang sinh khởi; khi một cảm xúc mạnh xuất hiện, ta không vội đồng hóa với nó. Khoảng dừng tỉnh thức ấy giúp những xao động lắng xuống, những chấp trước do bản ngã tạo nên dần nhẹ bớt. Từ đó, lòng từ bi có điều kiện nảy nở thành sự quan tâm cụ thể: không làm tổn thương, biết lắng nghe, biết sẻ chia và biết nâng đỡ sự sống quanh mình.

3.4. Yêu quý và bảo vệ đại địa

Khi quán chiếu sâu về ân đức của đại địa, lòng tri ân tự nhiên dẫn đến ý nguyện bảo hộ. Tình yêu đối với đất không thể chỉ nằm trong cảm xúc; nó cần được biểu hiện qua cách tiêu dùng, sản xuất, đi lại và ứng xử với môi trường. Tiết giảm lãng phí, trân quý thức ăn, gìn giữ nguồn nước, hạn chế gây tổn hại cho muôn loài và sử dụng tài nguyên có trách nhiệm đều là những bước thực tập gần gũi.

Ngay trong một chuyến tham quan hay du lịch, ta cũng có thể dành vài phút lắng nghe nhịp thở của thiên nhiên, bước đi nhẹ nhàng và không để lại dấu vết tổn thương. Khi bàn chân được nâng đỡ bởi chánh niệm và tri ân, mỗi hành trình không chỉ là dịp khám phá vẻ đẹp của thế giới, mà còn là cơ hội học cách gìn giữ ngôi nhà chung. Bảo vệ đại địa, xét đến cùng, cũng là bảo vệ nền tảng sinh

tồn của chính con người.

3.5. Học pháp sám hối và chuyển hóa

Niềm tin nơi công đức và bản nguyện của Bồ-tát Địa Tạng chỉ thật sự có sức sống khi được chuyển thành công phu học pháp và thực hành. Đọc tụng kinh điển, lắng nghe lời chỉ dạy của các bậc thiện tri thức và suy ngẫm về nhân quả giúp người học hình thành chính kiến.

Chính kiến cần đi cùng hành động: sửa một lời nói làm người khác đau, dừng một thói quen gây hại, thực hiện một việc thiện và kiên trì nuôi lớn tâm nguyện tự độ, độ tha.



(Ảnh: Internet)

Sám hối trong tinh thần Phật giáo không phải là tự kết án hoặc chìm trong mặc cảm. Đó là sự can đảm nhìn thẳng vào lỗi lầm, nhận trách nhiệm về hậu quả đã gây ra và phát nguyện không lặp lại. Sám hối chân thành giúp thân tâm dần thanh tịnh, mở đường chuyển hóa nghiệp lực và phục hồi những mối quan hệ bị tổn thương. Mỗi lần nhận ra mình đã sai và thành thật sửa đổi, ta đang bước ra khỏi một phần “địa ngục” của vô minh.

3.6. Đồng hành và sách tấn nhau

Tín ngưỡng Địa Tạng được hình thành và lưu truyền trên nền tảng nhiều kinh điển Đại thừa, tiêu biểu là Kinh Chiêm sát thiện ác nghiệp báo, Kinh Đại thừa Đại tập Địa Tạng Thập luân và Kinh Địa Tạng Bồ-tát bản nguyện. Các kinh này, tuy có cách trình bày và trọng tâm khác nhau, đều gợi mở sự nhận thức sâu sắc về nghiệp, quả báo, sám hối, phát nguyện và con đường chuyển hóa khổ đau.

Nhân duyên, hoàn cảnh sống và căn cơ của mỗi người không giống nhau, nên khi tiếp xúc với kinh văn, mỗi người có thể có cảm nhận và mức độ lĩnh hội riêng. Sự khác biệt ấy không nhất thiết tạo thành ngăn cách; trái lại, có thể làm phong phú hành trình học pháp nếu chúng ta biết lắng nghe bằng tinh thần khiêm tốn. Trong một đạo tràng lành mạnh, người đi trước nâng đỡ người đi sau, người mạnh dìu người yếu, và mọi người cùng nhắc nhau đem điều đã học soi vào đời sống. Sách tấn không phải là phán xét, mà là cùng bảo hộ hạt giống tỉnh thức nơi nhau.

4. Nhẫn để tâm sáng lặng để đời an

Tinh thần đại vô úy của Bồ-tát Địa Tạng được biểu hiện qua lời nguyện cứu độ chúng sinh đến cùng. Để tiếp nhận tinh thần ấy trong đời sống hôm nay, người học Phật cần bắt đầu từ những thực tập rất gần: im lặng đúng lúc, nhẫn nại đúng nơi, giữ lòng từ bi nhưng không đánh mất trí tuệ.

Nhẫn là một pháp tu, nhưng nhẫn không đồng nghĩa với yếu đuối, cam chịu bạo lực hay dung dưỡng điều sai trái. Nhẫn là khả năng giữ tâm không bị sân hận lôi kéo, để thấy rõ hoàn cảnh và lựa chọn cách ứng xử không làm khổ mình, khổ người. Có khi nhẫn là lùi một bước để tránh xung đột vô ích; có khi lại là bình tĩnh nói lên sự thật, đặt giới hạn cần thiết và bảo vệ người đang bị tổn thương. Điểm cốt yếu không nằm ở vẻ ngoài im lặng hay hành động, mà ở một nội tâm sáng suốt, không bị thù hận chi phối.

Giúp người là vun bồi đức hạnh; chấp nhận thiệt thòi trong điều thiện là nuôi lớn phúc lành. Tuy nhiên, lòng tốt cần đi cùng sự hiểu biết để việc giúp đỡ thật sự đem lại lợi lạc. Im lặng đúng lúc là tỉnh thức; nhẫn nại đúng nơi là sức mạnh. Tham cầu càng nhiều, lòng càng dễ mỗi mảy; biết đủ, tâm có thêm khoảng rộng để thanh thoi.

Có thể hôm nay ta đang đi qua một quãng đời tối tăm, chưa nhìn thấy lối ra. Xin hãy bình tâm thêm một chút. Như hạt giống nằm yên trong đất trước khi vươn mầm, có những chuyển hóa cần thời gian âm thầm tích tụ. Nghịch cảnh không

tự nó làm con người cao quý; chính cách ta đi qua nghịch cảnh bằng tỉnh thức, lòng nhân ái và nghị lực mới làm nên sự trưởng thành.

Cuộc đời như một tấm gương: trao đi lòng tử tế, ta góp phần tạo nên hơi ấm; trao đi ánh nhìn bao dung, ta mở thêm một khoảng trời bình yên. Im lặng để lắng nghe, nhẫn nại để trưởng thành, từ bi để hóa giải và trí tuệ để bước đi đó là cách hạnh Địa Tạng hiện diện giữa đời thường.

5. Từ tín ngưỡng đến trách nhiệm đạo đức

Hạnh nguyện Địa Tạng không chỉ hướng tâm người Phật tử về một thế giới bên kia. Trước hết, hạnh nguyện ấy đặt ra trách nhiệm trong thế giới đang sống: trách nhiệm với cha mẹ và tổ tiên, với những người đang đau khổ, với cộng đồng, với muôn loài và với đại địa.

Một thời kinh trang nghiêm sẽ trở nên sâu sắc hơn khi sau đó ta biết nói lời hòa ái, làm một việc có ích, giảm bớt sự tiêu thụ gây tổn hại và không ngoảnh mặt trước nỗi đau của người khác.

Từ góc nhìn ấy, hiếu đạo không chỉ là tưởng niệm người đã khuất, mà còn là chăm sóc người đang hiện hữu; cứu khổ không chỉ là lời nguyện trong điện Phật, mà còn là sự có mặt bên một người đang tuyệt vọng; bảo hộ đại địa không chỉ là khẩu hiệu, mà là lựa chọn sống có tiết độ mỗi ngày.

Khi niềm tin chuyển hóa thành trách nhiệm, tín ngưỡng trở thành nguồn lực đạo đức; khi lời nguyện đi vào hành động, hình tượng Bồ-tát không còn ở ngoài ta.

Kết luận

Từ biểu tượng đại địa, hạnh nguyện Bồ-tát Địa Tạng mở ra một con đường tu tập vừa sâu xa vừa thiết thực: vững chãi mà không khô cứng, dung chứa mà không dung túng, nhẫn nại mà không thụ động, từ bi mà luôn có trí tuệ soi đường. Đó là con đường đưa người học từ nỗi sợ đến sự hiểu biết, từ mặc cảm tội lỗi đến sám hối và chuyển hóa, từ niềm tin riêng tư đến trách nhiệm đối với cộng đồng và môi trường sống.

Tập sống theo hạnh Địa Tạng không đòi hỏi ta phải bắt đầu bằng những việc phi thường. Có thể khởi đầu từ một hơi thở chánh niệm trước cơn giận, một lời xin lỗi chân thành, một hành động bảo vệ sự sống, một lần lắng nghe không phán xét, hay một lựa chọn tiêu dùng biết đủ. Mỗi việc thiện nhỏ bé, nếu được nâng đỡ bởi đại nguyện và sự bền bỉ, đều là một hạt giống lành gieo vào lòng đất tâm.

Địa ngục với đi khi khổ đau được thấu hiểu; cánh cửa giải thoát mở ra khi con người dám chịu trách nhiệm và biết thương nhau.

Nguyện cho mỗi chúng ta học được nơi đại địa sức chịu đựng bền bỉ, tấm lòng bao dung và năng lực làm nảy mầm sự sống; để giữa những bất an của thời đại, ta vẫn có thể trở thành một nơi nương tựa bình yên cho mình và cho người.

Tác giả: **Thích Vân Phong**