

Tâm niệm an cư

ISSN: 2734-9195 14:34 30/06/2025

Mùa ấy là mùa tâm an, là ánh đèn vô hình dẫn đường cho hành giả đi qua đêm dài sinh tử. Bởi đi xa không phải là đi nhanh, Mà là đi vững. Muốn đi vững, cần có gốc rễ. Và gốc rễ ấy, chính là một tâm niệm an cư.

“Khi cánh chim mỏi, nó trở về tổ. Khi lòng người xao động, tìm về an trú...”

Trong cuộc sống, mỗi người dù ở bất kỳ vị trí hay hoàn cảnh nào, cũng cần có những khoảng lặng để tạm dừng, để tĩnh tâm và soi rọi lại chính mình sau những tháng ngày xuôi ngược.

Trong đạo Phật, khoảng lặng ấy chính là mùa An cư kiết hạ, một truyền thống thiêng liêng được lưu giữ từ thời Đức Thế Tôn cho đến ngày nay.

Ba tháng an cư không đơn thuần là thời điểm dừng chân để nghỉ ngơi, mà là cơ hội quý báu để người xuất gia quay về nội tâm, tăng trưởng đạo lực và củng cố chí nguyện giải thoát. Tuy nhiên, điều cốt lõi không chỉ nằm ở việc “ở yên một nơi”, mà quan trọng hơn là “ở yên trong chính mình”. Đó chính là tinh thần, tâm niệm an cư, một nếp sống mà người hành trì luôn lấy sự tỉnh thức làm nền tảng, lấy nội tâm làm chốn nương tựa, dù ở bất kỳ hoàn cảnh nào.

Truyền thống an cư - điểm tựa của đời sống tu học



(Ảnh: Internet)

Từ thời đức Phật tại thế, vào mùa mưa, Ngài đã chế định pháp an cư để bảo vệ côn trùng và sinh linh nhỏ bé trong thiên nhiên, đồng thời tạo điều kiện cho Tăng đoàn quay về sống với nội tâm, trau dồi giới đức và phát triển thiền định.

Luật Tạng ghi rằng: *“Trong ba tháng mùa mưa, các Tỳ-kheo nên an cư tại một chỗ, chuyên tâm thiền định, không du hành khắp nơi để giữ gìn sinh mạng chúng sinh và tiến tu đạo nghiệp.”*[1].

Từ đó, an cư kiết hạ trở thành thời điểm đặc biệt trong năm để Tăng đoàn hội tụ, cùng nhau thúc liễm thân tâm và trau dồi giới đức.

Ba tháng ấy là dịp để hàng xuất gia tạm gác lại hành trình hoằng pháp, trở về trú xứ, chuyên tâm vào việc tu học.

Đây cũng là lúc giới luật được duy trì nghiêm mật, tinh thần hòa hợp được phát huy và sự thực tập miên mật được đẩy mạnh.

Quay về nội tâm - điểm khởi đầu của sự chuyển hóa

Nếu chỉ dừng lại ở việc “an trú nơi thân”, thì sự tu tập vẫn còn nông cạn. Người hành giả chân chính cần tiến thêm một bước đó là “an trú nơi tâm”. Bởi lẽ, nếu hình tướng có mặt ở thiền đường mà tâm hồn còn rong ruổi, bất an, thì sự an cư ấy vẫn chưa trọn vẹn.

Trong mùa an cư, hành giả quay về lắng nghe chính mình. Không còn bị cuốn theo âm thanh ồn ào của thế giới bên ngoài, họ bắt đầu đối diện với những vọng tưởng âm thầm trong nội tâm. Những tập khí lâu đời, những niệm khởi vi tế, những cấu uế tiềm tàng, tất cả đều được soi sáng dưới ánh sáng chính niệm. Và chỉ trong sự đối diện chân thành ấy, sự chuyển hóa mới có thể bắt đầu. Kinh Pháp Cú dạy:

*Dầu tại bãi chiến trường,
Thắng hàng ngàn quân địch,
Không bằng tự thắng mình,
Chiến công oanh liệt nhất.[2]*

Trong ba tháng an cư, hành giả không tìm cách đánh bại người khác, mà tìm cách vượt qua chính mình, vượt qua sự lười biếng, chiến thắng phiền não, cấu uế trong tâm.

Mỗi giây phút sống - một thời an cư

Dù an cư chỉ kéo dài ba tháng trong năm, nhưng tinh thần an cư có thể được duy trì trong từng khoảnh khắc đời sống. Khi tâm luôn có mặt trong hiện tại, khi mỗi hành động đều được soi chiếu bởi tỉnh thức, thì lúc ấy bất cứ nơi đâu cũng là đạo tràng, bất cứ lúc nào cũng là mùa an cư. Kinh Tứ Niệm Xứ dạy rằng: “*Vị ấy sống quán thân nơi thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm... sống quán thọ nơi thọ, quán tâm nơi tâm, quán pháp nơi pháp, để đoạn trừ tham ưu.*”[3].

Tâm niệm an cư có thể thực hành qua những việc rất giản dị như biết dừng lại để lắng nghe, sống chậm để cảm nhận rõ, quan sát để nhận diện tâm mình. Chính sự tỉnh thức ấy là chiếc neo giúp hành giả không bị cuốn theo nhịp sóng của trần lao. Một người tuy ở giữa rừng sâu nhưng nếu tâm vọng động thì vẫn là kẻ phiêu bạt. Ngược lại, nếu tâm đã an, thì ngay giữa chốn nhân gian vẫn có thể sống như ở chốn tông lâm thanh tịnh.

Tâm niệm an cư - ánh đèn soi đường

Ngày nay, khi thế giới ngày càng bị cuốn vào nhịp sống hối hả, con người dường như đánh mất khả năng dừng lại và lắng nghe chính mình. Trong quay cuồng công việc, trách nhiệm và những mối bận tâm không ngơi nghỉ, tâm trở nên tán loạn, đời sống mất phương hướng. Chính trong bối cảnh đó, tâm niệm an cư không chỉ là hành trì dành riêng cho người xuất gia, mà còn là ánh sáng soi

đường cho tất cả mọi người giữa dòng đời đầy biến động. Với người xuất gia, an cư không chỉ là trách nhiệm, mà là cơ hội quý báu để tự làm mới mình, để trở về nương tựa nơi Tam bảo, nơi Tăng thân và nơi nội tâm thanh tịnh. Với người tại gia, tuy không có điều kiện tịnh cư ba tháng như chư Tăng, nhưng vẫn có thể an trú nơi thân, nơi tâm, bằng cách dừng lại trong tỉnh thức. Dù đang nấu cơm, chăm sóc cha mẹ già, hay ngồi bên con trẻ, chỉ cần thắp lên ngọn đèn chánh niệm, thì khoảnh khắc ấy cũng trở thành đạo tràng, cũng là mùa An cư đang âm thầm nở hoa trong lòng.

Sự dừng lại trong chánh niệm là cơ hội để thân tâm được nghỉ ngơi, để những muộn phiền kịp lắng dịu và để tình thương được hồi sinh. Khi sống với tỉnh thức, ta không còn hành động trong vô thức, không nói lời gây tổn thương, không chạy theo những nhu cầu của bản ngã. Chính lúc đó, trí tuệ được nuôi lớn, lòng từ bi trở thành chất liệu nuôi dưỡng mọi mối tương giao. Đức Phật từng dạy trong Kinh Pháp Cú:

*“Tâm dẫn đầu các pháp,
Tâm làm chủ, tạo tác.
Nếu nói hay hành động
Với tâm ý thanh tịnh,
An lạc theo sau mãi
Như bóng chẳng rời hình.”[4]*

Khi tâm được an trú trong chánh niệm, thì lời nói trở nên từ hòa, hành động trở nên tỉnh thức, và cuộc sống dần được chuyển hóa tốt đẹp. Dù ở bất cứ đâu, người có tâm niệm an cư vẫn có thể bước đi nhẹ nhàng giữa đời, như đang thiền hành giữa cõi tịnh. Chính tâm an là nơi nương tựa vững chắc nhất, là ánh đèn lặng lẽ nhưng bền bỉ soi sáng hành trình tu tập và sống đẹp của mỗi người.

Tôi ngồi yên bên thềm đá cũ, lắng nghe tiếng mưa đầu hạ rơi lộp độp trên mái chùa. Những giọt mưa như vọng về từ cõi tĩnh lặng, như tiếng chuông ngân thầm nhắc tôi quay về nương tựa chính mình.

Trong khoảnh khắc ấy, tôi cảm nhận một mùa An cư đang nở hoa, không rực rỡ, không ồn ào, nhưng thấm sâu và bền vững. Mùa ấy không chỉ hiện hữu trên lịch, mà hiện hữu trong từng hơi thở, từng bước chân tỉnh thức. Mùa ấy là mùa tâm an, là ánh đèn vô hình dẫn đường cho hành giả đi qua đêm dài sinh tử.

Bởi đi xa không phải là đi nhanh,
Mà là đi vững.
Muốn đi vững, cần có gốc rễ.
Và gốc rễ ấy, chính là một **tâm niệm an cư**.

Tác giả: **Huệ Đức**

Chú thích:

[1] Đại Phẩm tập 1, Indacanda dịch, Nxb Tôn giáo, 2014, tr.279.

[2] Kinh Pháp cú, phẩm Ngàn, HT. Thích Minh Châu dịch.

[3] Trung Bộ kinh, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, Nxb Hồng Đức, 2020, tr.65.

[4] Kinh Pháp cú, phẩm Song Yếu, HT Minh Châu dịch.