TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Thảnh thơi đến tỉnh thức (Hội thứ hai - Cư Trần Lạc Đạo)

ISSN: 2734-9195 14:30 15/11/2026

Hội thứ hai của Cư trần lạc đạo phú vì thế không chỉ nói về một trạng thái tâm linh của người xưa. Đó còn là một lời nhắc nhở dành cho con người hôm nay...

HỘI THỨ HAI

Biết vậy! Miễn được lòng rồi; chẳng còn phép khác.

Gìn tính sáng, tính mới hầu an; nén niềm vọng, niềm dừng chẳng thác.

Dứt trừ nhân ngã, thì ra tướng thực kim cương; dừng hết tham sân, mới lảu lòng mầu viên giác.

Tịnh độ là lòng trong sạch, chớ còn ngờ hỏi đến Tây phương;

Di Đà là tính sáng soi, mựa phải nhọc tìm về Cực lạc.

Xét thân tâm, rèn tính thức, há rằng mong quả báo phô khoe; cầm giới hạnh, địch vô thường, nào có sá cầu danh bán chác.

Ăn rau ăn trái, nghiệp miệng chẳng hiềm thửa đắng cay; vận giấy vận sồi, thân căn có ngại chi đen bạc.

Nhược chỉn vui bề đạo đức, nửa gian lều quí nữa thiên cung; dầu hay mến thửa nhân nghì, ba phiến ngói yêu hơn lầu gác".

(Trích dẫn nguồn từ: Cư trần lạc đạo https://langmai.org)

Sau khi chỉ ra khả năng sống đạo giữa cuộc đời trong Hội thứ nhất, Trúc Lâm Đại Sĩ tiếp tục đưa người học đạo trở về với một điểm căn bản hơn: lòng mình.

Nếu Hội thứ nhất mở ra một không gian tu tập giữa thành thị và sơn lâm, giữa những biến động của nhân gian và sự tự tại của người hành trì, thì Hội thứ hai đi thẳng vào nguồn gốc của an lạc. Ở đó, Trần Nhân Tông không đưa ra một hệ thống lý thuyết xa xôi mà bắt đầu bằng một lời rất giản dị:

“Biết vậy! Miễn được lòng rồi; chẳng còn phép khác.”

Câu nói tưởng như nhẹ nhàng ấy lại hàm chứa một quan niệm rất sâu sắc về con đường tu học. Điều quan trọng nhất không phải là chúng ta có thêm bao nhiêu kiến thức Phật học, đã thực hành bao nhiêu phương pháp, hay đã đạt được một vị trí nào trong đời sống tôn giáo. Điều quan trọng là lòng mình có thật sự được an hay chưa.

Từ đây, Hội thứ hai trở thành một sự triển khai sâu hơn của tinh thần Cư trần lạc đạo: sống giữa nhân gian nhưng không để nhân gian làm chủ tâm mình.

“Miễn được lòng rồi; chẳng còn phép khác”

Trong đời sống hiện đại, con người có rất nhiều phương tiện để tìm kiếm hạnh phúc. Khi mệt mỏi, chúng ta có thể đi du lịch. Khi cô đơn, chúng ta tìm đến mạng xã hội. Khi bất an, chúng ta tìm kiếm thêm thông tin. Khi cảm thấy mình chưa đủ tốt, chúng ta cố gắng đạt thêm một thành tựu. Khi tâm không yên, chúng ta đôi khi lại tìm một phương pháp mới, một cuốn sách mới, một khóa học mới hoặc một lời giải thích mới.

Những điều ấy không nhất thiết là sai. Nhưng nếu bên dưới tất cả những tìm kiếm ấy vẫn là một tâm không có khả năng an trú thì càng tìm nhiều, chúng ta có thể càng trở nên mệt mỏi.

Miễn được lòng rồi - đặt lại câu hỏi căn bản: Ta đang tìm kiếm điều gì?

Có phải điều ta thật sự mong muốn sau cùng vẫn là một tâm có thể nghỉ ngơi?

Một đời sống có thể rất đầy đủ nhưng vẫn thiếu vắng sự thảnh thơi. Một người có thể có nhiều mối quan hệ nhưng vẫn cảm thấy cô độc. Có thể có rất nhiều thông tin nhưng vẫn không biết mình đang đi về đâu. Vì thế, lòng thảnh thơi không phải là một trạng thái xa xỉ chỉ dành cho người đã rời bỏ cuộc đời. Trái lại, đó chính là một năng lực cần thiết để con người có thể sống giữa cuộc đời mà không bị cuộc đời cuốn đi.

Tinh thần này cũng được nhấn mạnh trong phần bình giảng Cư trần lạc đạo của Thiền sư Thích Nhất Hạnh: tâm thảnh thơi không phải là món quà do người khác trao tặng, mà là điều chính mình phải khơi mở từ nơi “tính sáng” của mình.

Như vậy, con đường tu không bắt đầu bằng việc thay đổi thế giới bên ngoài mà bắt đầu bằng việc học cách trở về với chính mình.

Trần Nhân Tông viết:

“Gìn tính sáng, tính mới hầu an;
nén niềm vọng, niềm dừng chẳng thác”

Gìn tính sáng là một cách nói rất đẹp về việc nuôi dưỡng khả năng thấy biết chân thật.

Con người đau khổ không chỉ vì những gì xảy ra, mà còn vì cách mình nhìn những gì xảy ra. Cùng một sự kiện, có người nhìn thấy một mất mát không thể cứu vãn; người khác lại nhìn thấy một cơ hội để trưởng thành. Cùng một lời nói, có người nghe thấy sự xúc phạm; người khác có thể nhận ra phía sau lời nói ấy là một nỗi đau chưa được hiểu.



Điều này không có nghĩa rằng mọi khổ đau đều chỉ là sản phẩm của suy nghĩ và rằng người đang đau khổ chỉ cần “nghĩ tích cực” là đủ. Phật giáo không phủ nhận thực tại của khổ đau. Điều mà tuệ giác Phật giáo chỉ ra là: giữa sự kiện và phản ứng của chúng ta luôn có một vùng không gian để nhận diện, quán chiếu và chuyển hóa. Đó chính là nơi chính niệm và tuệ giác có thể có mặt.

Gìn tính sáng vì vậy không phải là cố gắng trở thành một người luôn vui vẻ, không bao giờ buồn giận. Tính sáng không phải là phủ lên những khó khăn một lớp màu tích cực.

Tính sáng là khả năng thấy rõ cái đang có mặt.

Biết mình đang giận.

Biết mình đang sợ.

Biết mình đang ganh tị.

Biết mình đang mong được công nhận.

Biết mình đang tổn thương.

Và quan trọng hơn, biết rằng những trạng thái ấy không phải là toàn bộ con người mình.

Khi có khả năng nhận diện, ta bắt đầu có khoảng cách cần thiết giữa mình và cảm xúc. Ta không còn hoàn toàn bị cơn giận đồng hóa với chính mình. Ta có thể nhìn cơn giận, ôm lấy cơn giận và tìm hiểu những điều kiện đã làm nó phát sinh. Đó chính là một bước rất quan trọng trên con đường chuyển hóa.

Một điểm đáng lưu ý trong câu phú là chữ “nén”.

Nén niềm vọng: không phải đàn áp tâm mình.

Nếu hiểu đơn giản, nén niềm vọng có thể khiến người đọc nghĩ đến việc đàn áp suy nghĩ, cố gắng không cho những cảm xúc khó chịu xuất hiện. Nhưng tu tập theo tinh thần Phật giáo không phải là chiến đấu với chính mình.

Vọng niệm khởi lên, ta nhận diện.

Tham khởi lên, ta nhận diện.

Sân khởi lên, ta nhận diện.

Sợ hãi khởi lên, ta nhận diện.

Thay vì nói: “Tôi không được phép giận”, người thực tập có thể học cách nói: “Tôi đang giận.”

Chỉ một sự thay đổi rất nhỏ trong cách nhận diện ấy đã mở ra một khoảng trời khác. Bởi khi ta nói “tôi là người giận dữ”, ta đồng nhất mình với cơn giận. Nhưng khi ta nói “trong tôi đang có một cơn giận”, ta bắt đầu nhìn được cơn giận như một hiện tượng đang sinh khởi.

Có sinh thì có diệt.

Có biểu hiện thì có thể chuyển hóa.

Vọng niệm không cần bị đàn áp hay loại bỏ. Khi nó đã sinh khởi, người thực tập dùng chính niệm và quán chiếu để thấy rõ tự tính của nó, từ đó nó có thể tự dừng lại. Đây là một nguyên tắc có giá trị đặc biệt trong đời sống hôm nay.

Chúng ta đang sống trong một thời đại mà tâm thức liên tục bị kích thích. Điện thoại thông minh, mạng xã hội, tin tức liên tục cập nhật và sự chú ý khiến tâm rất dễ rơi vào trạng thái phản ứng liên tục.

Một tin nhắn có thể làm ta vui.

Một bình luận có thể làm ta giận.

Một hình ảnh có thể đánh thức lòng ganh tị.

Một thành công của người khác có thể làm ta thấy mình thất bại.

Nếu không có khả năng dừng lại và nhìn sâu, chúng ta rất dễ sống bằng những phản ứng tức thời.

Trong hoàn cảnh ấy, thực tập nén niềm vọng có thể được hiểu như một nghệ thuật không trao quyền ngay lập tức cho mọi ý nghĩ vừa xuất hiện trong tâm.

Không phải điều gì ta nghĩ cũng là sự thật. Không phải điều gì ta cảm thấy cũng cần lập tức trở thành lời nói hay hành động. Đó chính là tự do. Vậy nên chẳng thác là không thể nào sai được. Vọng niệm sẽ dừng lại chứ không phải bị đè nén hay đàn áp ra khỏi ta.

“Dứt trừ nhân ngã, thì ra tướng thực kim cương; dừng hết tham sân, mới lảu lòng mầu viên giác.”

Nhân ngã là một trong những điểm quan trọng của Hội thứ hai.

Con người thường sống từ một ý niệm rất mạnh về “tôi”.

Tôi đúng.

Tôi sai.

Tôi bị xúc phạm.

Tôi phải được công nhận.

Tôi phải hơn người khác.

Tôi phải bảo vệ hình ảnh của mình.

Từ ý niệm về một cái “tôi” riêng biệt ấy, rất nhiều phản ứng được sinh ra.

Khi được khen, ta vui.

Khi bị chê, ta đau.

Khi được tôn trọng, ta thấy mình có giá trị.

Khi bị xem thường, ta muốn bỏ cuộc.

Nhưng Phật giáo đặt một câu hỏi sâu hơn: cái “tôi” mà ta đang cố bảo vệ ấy có thật sự cố định và độc lập hay không?

Ta được hình thành từ cha mẹ, xã hội, giáo dục, văn hóa, những người đã thương yêu ta, những người đã làm ta tổn thương, những điều kiện sinh học, môi trường sống và vô số nhân duyên khác. Không có một cái tôi nào có thể tồn tại một cách biệt lập. Thấy được tính duyên sinh ấy không làm con người trở nên yếu đi. Trái lại, nó giúp ta bớt phải bảo vệ một hình ảnh cứng nhắc về chính mình.

Khi không còn quá bận tâm đến việc “tôi phải là ai trong mắt người khác”, ta có thêm năng lượng để sống thật với những gì đang có mặt. Và khi cái tôi bớt chiếm chỗ, sự hiểu biết và thương yêu có thêm không gian để xuất hiện.

Lảu tức là hiểu rõ, thông suốt hết. Nếu dừng được hết những thèm khát và giận hờn thì ta mới có thể giác ngộ tròn đầy - chứng thực được cái diệu tâm của viên giác.

“Tịnh độ là lòng trong sạch, chớ còn ngờ hỏi đến Tây phương;

Di Đà là tính sáng soi, mựa phải nhọc tìm về Cực lạc”.

Đây là một cách diễn đạt rất đặc sắc của tư tưởng Thiền Trúc Lâm mà cũng có lẽ là một trong những câu hay nhất của hội thứ hai.

Tịnh độ không bị phủ nhận như một niềm tin tôn giáo. Điều Trần Nhân Tông muốn nhấn mạnh là: Tịnh độ không chỉ là một nơi để đi đến. Quan trọng là trở về với tâm để thấy tính sáng. Nếu tâm đầy sân hận, dù đang ở một nơi rất đẹp, ta vẫn có thể sống trong địa ngục. Nếu tâm có hiểu biết, có thương yêu, có khả năng buông bỏ, thì ngay trong những điều kiện rất đơn sơ, ta vẫn có thể nếm được hương vị của an lạc.

Tinh thần ấy có sự tương thông sâu sắc với cách thực tập Tịnh độ được triển khai trong truyền thống Làng Mai: “Tịnh độ là lòng trong sạch”, và sự tiếp xúc với Tịnh độ được đưa trở về ngay nơi bước chân, hơi thở và giây phút hiện tại.

Điều này đặc biệt có ý nghĩa trong đời sống hiện đại. Khi con người hôm nay thường sống bằng tâm thế trì hoãn hạnh phúc:

Khi nào có tiền hơn, tôi sẽ hạnh phúc.

Khi nào công việc ổn định, tôi sẽ hạnh phúc.

Khi nào gặp đúng người, tôi sẽ hạnh phúc.

Khi nào mọi chuyện thay đổi, tôi sẽ hạnh phúc.

Nhưng nếu hạnh phúc luôn bị đẩy về tương lai, thì hiện tại chỉ còn là một khoảng thời gian để chịu đựng.

Trúc Lâm Đại Sĩ nhắc ta quay trở lại. Không phải phủ nhận tương lai, mà là đừng đánh mất sự sống đang có mặt trong hiện tại chỉ vì đang chờ một điều kiện khác xuất hiện. Thế nên Cực lạc, theo chiều sâu của lời dạy này, không chỉ là một điểm đến. Đó là khả năng sống với tâm sáng trong, không bị tham sân và si mê kéo đi.

Hội thứ hai không dừng lại ở nội tâm mà đi đến một điểm rất thực tế:

“Xét thân tâm, rèn tính thức, há rằng mong quả báo phô khoe;

cầm giới hạnh, địch vô thường, nào có sá cầu danh bán chác.”

Đây là nơi tư tưởng Trúc Lâm thể hiện rõ tính thực tiễn.Tu không phải để có một hình ảnh đẹp về người tu. Không phải để được người khác khen là đạo hạnh. Không phải để tích lũy danh tiếng tâm linh. Cũng không phải để biến việc tu thành một thứ “thành tích”. Tu trước hết là để chuyển hóa chính đời sống của mình.

Giới hạnh vì vậy không phải là một hàng rào làm con người mất tự do. Nếu hiểu sâu, giới chính là sự bảo hộ cho tự do.

Khi biết dừng lại trước một lời nói gây tổn thương, ta bảo vệ chính mình và người khác.

Khi biết dừng trước một ham muốn không lành mạnh, ta bảo vệ tự do của mình.

Khi biết không sử dụng tiền bạc, quyền lực hay vị trí để gây tổn hại cho người khác, ta đang bảo vệ phẩm giá của chính mình.

Trong một xã hội mà danh tiếng có thể được tạo dựng rất nhanh trên không gian mạng, lời nhắc "há rằng mong quả báo phô khoe" càng trở nên đáng suy ngẫm.

Ngay cả việc tu tập cũng có thể trở thành đối tượng của sự phô diễn.

Một bức ảnh thiền định.

Một lời nói đạo vị.

Một hình ảnh đẹp về đời sống tâm linh.

Tất cả đều có thể trở thành chiếc áo mới của bản ngã nếu người thực tập không đủ tỉnh thức.

Vì thế, câu hỏi quan trọng không phải là:

Người khác nhìn thấy gì nơi sự tu tập của tôi?

Mà là: Sau một thời gian tu tập, tôi có bớt khổ hơn không? Tôi có hiểu người khác hơn không? Tôi có bớt làm tổn thương người khác không? Tôi có khả năng trở về với chính mình khi gặp nghịch cảnh không?

Đó mới là những thước đo chân thật.

Hai câu cuối của Hội thứ hai đưa tinh thần ấy trở về với một đời sống rất giản dị:

"Nhược chỉn vui bề đạo đức, nửa gian lều quí nữa thiên cung;

dầu hay mến thửa nhân nghì, ba phiến ngói yêu hơn lầu gác."

Trần Nhân Tông không cổ vũ sự nghèo khổ. Điều Ngài chỉ ra là giá trị của đời sống không nằm ở số lượng những gì ta sở hữu.

Đây là một vấn đề đặc biệt thời sự.

Thế giới hiện đại đang phải đối diện với những hệ quả của một nền văn hóa tiêu thụ quá mức. Con người được khuyến khích liên tục mua thêm, sở hữu thêm, trải nghiệm thêm và chứng minh thêm.

Nhưng càng có nhiều, câu hỏi "đã đủ chưa?" dường như càng khó trả lời.

Trúc Lâm Đại Sĩ đưa ra một hướng đi khác: học nghệ thuật biết đủ.

Biết đủ không có nghĩa là từ bỏ sự phát triển.

Biết đủ là không để lòng tham trở thành hướng quyết định đời sống.

Ta vẫn có thể làm việc, sáng tạo, xây dựng sự nghiệp, chăm sóc gia đình và đóng góp cho xã hội. Nhưng bên trong tất cả những hoạt động ấy, ta không đánh mất khả năng nhận biết điều gì thực sự cần thiết.

Khi đó, “ba phiến ngói” không còn chỉ là hình ảnh của sự đơn sơ.

Nó trở thành biểu tượng của một đời sống không bị sở hữu bởi những gì mình sở hữu.

Nhìn toàn bộ Hội thứ hai, có thể nhận ra một mạch tư tưởng xuyên suốt.

Muốn sống giữa nhân gian mà không bị nhân gian cuốn đi, trước hết phải có một tâm thảnh thơi.

Muốn có tâm thảnh thơi, phải gìn giữ tính sáng.

Muốn gìn giữ tính sáng, phải biết nhận diện và chuyển hóa vọng niệm.

Muốn đi sâu hơn nữa, phải thấy được tính không cố định của cái tôi.

Khi tham sân được chuyển hóa, tâm thanh tịnh có mặt.

Khi tâm thanh tịnh có mặt, Tịnh độ không còn là một ý niệm xa xôi.

Khi giới hạnh được thực tập, con người có một nền tảng để đứng vững trước vô thường.

Và khi biết đủ, đời sống trở nên nhẹ nhàng hơn.

Như vậy, “cư trần” không phải là một hoàn cảnh bất đắc dĩ mà người tu phải chịu đựng. “Cư trần” có thể trở thành môi trường tu tập.

Gia đình là môi trường tu tập.

Công việc là môi trường tu tập.

Những mối quan hệ khó khăn là môi trường tu tập.

Những lần bị hiểu lầm là môi trường tu tập.

Ngay cả những lúc thất bại, mất mát và bất an cũng có thể trở thành nơi giúp ta nhìn sâu vào chính mình.

Vấn đề không còn là làm sao để tìm một nơi không có phiền não.

Mà là học cách không để phiền não trở thành chủ nhân của đời mình.

Hiện tại chúng ta đang sống trong một thế giới công nghệ phát triển với tốc độ chưa từng có. Trí tuệ nhân tạo đang thay đổi cách con người học tập và làm việc. Mạng xã hội làm cho khoảng cách địa lý ngày càng thu hẹp nhưng đồng thời cũng tạo ra những hình thức so sánh và phân tán tâm thức mới.

Con người có thể kết nối với hàng nghìn người nhưng vẫn thiếu một phút thật sự có mặt với chính mình. Trong bối cảnh ấy, lời dạy "miễn được lòng rồi; chẳng còn phép khác" không hề cũ. Trái lại, nó đặt ra một câu hỏi rất hiện đại:

Trong tất cả những thứ chúng ta đang cố gắng đạt được, liệu chúng ta có đang đánh mất khả năng sống an ổn với chính mình hay không?

Có lẽ sự phát triển của con người trong thế kỷ XXI không chỉ cần được đo bằng tốc độ của công nghệ, mức độ giàu có hay khả năng chinh phục thế giới bên ngoài. Mà còn cần được đo bằng khả năng không để sự phát triển bên ngoài làm nghèo đi đời sống bên trong.

Một nền văn minh thật sự tiến bộ là nền văn minh có những công cụ mạnh hơn và là nền văn minh với những con người biết sử dụng tự do một cách có trách nhiệm, biết tiêu thụ mà không tham đắm, biết sử dụng công nghệ mà không để công nghệ chi phối tâm mình, biết thành công mà không đánh mất lòng nhân ái. Ở phương diện ấy, tư tưởng Trúc Lâm vẫn có thể đóng góp một tiếng nói đáng kể cho con người hiện đại.

Hội thứ hai cuối cùng không yêu cầu chúng ta phải trở thành một con người phi thường. Trần Nhân Tông chỉ đưa ta trở về với những điều rất căn bản:

Giữ cho tâm được sáng.

Nhận diện vọng niệm.

Chuyển hóa tham sân.

Thấy được tính không cố định của cái tôi.

Nuôi dưỡng giới hạnh.

Biết đủ.

Sống bằng nhân nghĩa.

Và quan trọng nhất: đừng đánh mất sự thảnh thơi của lòng mình.

Có thể mỗi ngày chúng ta chỉ làm được một chút.

Một hơi thở có ý thức.

Một lần không trả lời trong lúc đang giận.

Một lần biết lắng nghe thay vì phán xét.

Một lần đặt điện thoại xuống để thật sự có mặt với người đang ngồi trước mặt mình.

Một lần nhận ra mình đang chạy theo một điều không thật sự cần thiết.

Một lần biết nói lời xin lỗi.

Một lần biết ơn.

Một lần ngồi yên.

Những điều rất nhỏ ấy, nếu được thực tập đều đặn, có thể trở thành những viên gạch xây nên một đời sống khác. Bởi an lạc không nhất thiết đến từ một biến cố lớn lao. Nó có thể được chế tác từ những giây phút rất nhỏ của đời sống. Và có lẽ đó cũng chính là điều làm cho tư tưởng "cư trần lạc đạo" trở nên gần gũi với con người hôm nay.

Chúng ta không cần đợi đến khi cuộc đời hoàn toàn yên ổn mới bắt đầu tu.

Không cần đợi đến khi mọi người hiểu mình mới bắt đầu thương yêu.

Không cần đợi đến khi có đủ điều kiện mới bắt đầu hạnh phúc.

Ngay giữa nhân gian này, ta có thể bắt đầu học cách an trú.

Bởi nơi ta đang đứng, với tất cả những thuận duyên và nghịch duyên đang có mặt, cũng chính là nơi con đường giác ngộ đang mở ra.

Hội thứ hai của Cư trần lạc đạo phú vì thế không chỉ nói về một trạng thái tâm linh của người xưa. Đó còn là một lời nhắc nhở dành cho con người hôm nay: giữa một thế giới càng lúc càng nhiều lựa chọn, điều quan trọng nhất đôi khi không phải là tìm thêm một con đường, mà là trở về đủ sâu để nhận ra con đường đang có mặt ngay dưới chân mình.

"Miễn được lòng rồi; chẳng còn phép khác".

Có lẽ, sau hơn bảy trăm năm, câu nói ấy vẫn đủ sức làm chúng ta dừng lại.

Và tự hỏi:

Lòng mình hôm nay đã thật sự được an chưa?

Tác giả: **Sư cô Lộc Nghiêm**