

Đăng cõi mê

ISSN: 2734-9195

11:05 28/08/2026

Cuộc sống vốn không thêm gánh nặng, nhưng chính những điều ta ôm giữ mới khiến đôi vai ngày càng nặng nhọc. Những sợi dây trói buộc ta nhiều nhất thường không nhìn thấy bằng mắt, mà nằm sâu trong tâm niệm.

Trong cuộc sống, ta thường nghĩ vị đắng chỉ có trong chén thuốc hay tách cà phê không đường. Nhưng thực ra, đời người cũng có một vị đắng riêng. Đó là khi ta mãi miết kiếm tìm **bình yên** ở bên ngoài mà quên rằng cội nguồn của an lạc lại nằm trong chính mình.

Ta càng chạy theo những điều không bền chắc, lòng càng thêm nặng nề và ta cũng dần bước sâu vào cõi mê mà không hay biết.

Có người dành cả tuổi trẻ để theo đuổi tiền bạc, danh vọng. Đến khi đạt được điều mình mong muốn, niềm vui chỉ ở lại trong chốc lát rồi nhường chỗ cho tham vọng mới. Cũng có người lại mãi bận lòng vì hơn thua, chỉ một lời chê cũng đủ khiến mất ngủ, một ánh mắt lạnh nhạt cũng khiến lòng bất an. Cuộc sống vốn không thêm gánh nặng, nhưng chính những điều ta ôm giữ mới khiến đôi vai ngày càng nặng nhọc.

Cõi mê không ở đâu xa. Nó bắt đầu từ những lần ta để cái tôi lớn hơn lòng bao dung, để sự nóng giận lấn át tỉnh táo, để lòng đố kỵ che khuất niềm vui trước hạnh phúc của người khác. Có khi chỉ vì một lời nói thiếu kiềm chế mà tình thân rạn nứt, vì một sự cố chấp mà nhiều năm sau vẫn chưa thể mỉm cười. Những sợi dây trói buộc ta nhiều nhất thường không nhìn thấy bằng mắt, mà nằm sâu trong **tâm niệm**.



Hình ảnh minh họa (sưu tầm)

Đức Phật dạy rằng mọi pháp hữu vi đều vô thường. Điều hôm nay khiến ta tự hào, ngày mai có thể đã đổi khác. Người hôm nay ở cạnh ta, rồi cũng có lúc phải chia xa. Hiểu được lẽ ấy không phải để bi quan, mà để biết trân trọng những gì đang hiện hữu và học cách đón nhận đổi thay bằng tâm bình thản. Khi không còn đòi hỏi cuộc đời phải luôn theo ý mình, ta sẽ bớt thất vọng trước những điều trái ý.

Giữa nhịp sống hiện đại, ta dễ bị cuốn vào những hình ảnh về thành công của người khác rồi vô tình đem cuộc đời mình ra so sánh. Nhưng mỗi người có một nhân duyên, một hành trình và một bài học riêng. Dùng thước đo của người khác để đo cuộc đời mình chỉ khiến lòng thêm bất an và xa dần sự an lạc.

Người học Phật không né tránh khó khăn, mà học cách chuyển hóa góc nhìn trước nghịch cảnh. Khi gặp nghịch cảnh, thay vì oán trách, ta tập lắng lại để hiểu điều gì đang diễn ra trong chính mình. Một hơi thở chậm có thể ngăn một cơn giận. Một lời nói hiền hòa có thể hóa giải một hiểu lầm. Một niệm thiện lành có thể mở ra một hướng đi tích cực cho chính ta và người khác.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm)

An lạc không phải là cuộc sống không có sóng gió, mà là khả năng giữ được sự sáng suốt giữa những đổi thay. Là khi ta biết sống tử tế mà không chờ báo đáp, biết cho đi mà không tính toán, biết chấp nhận trước những điều không trọn vẹn. Mỗi việc thiện, mỗi lời ái ngữ, mỗi phút giây tỉnh thức đều như một giọt nước mát, làm dịu dần vị đắng của cõi mê.

Con đường từ mê lầm đến **giác ngộ** không nằm ở những bước chân thật dài, mà bắt đầu từ một lần quay lại nhìn chính mình. Khi bớt chấp vào được mất, hơn thua và những điều không thể nắm giữ, lòng người sẽ nhẹ hơn. Khi tâm đủ sáng, ta sẽ nhận ra rằng bình yên chưa từng ở đâu xa. Nó luôn hiện hữu trong từng phút giây biết sống chậm, biết yêu thương và gìn giữ một trái tim an hòa giữa dòng đời nhiều biến động.

Tác giả: **Trà Bình**