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

Đừng cố gạn đục khơi trong Tâm…

ISSN: 2734-9195 08:05 29/08/2026

Khi đáy hồ trong hơn, ta không cần bắt buộc cuộc đời phải yên. Chỉ cần tâm đủ sáng để nhìn thấy chính mình giữa những biến động của cuộc đời.

Có những lúc ta tưởng đã rất **bình an**.

Một ngày không có chuyện gì xảy ra, không ai làm ta phiền lòng, công việc thuận lợi, những mối quan hệ xung quanh yên ổn. Tâm dường như phẳng lặng. Ta dễ nghĩ rằng mình đã biết buông bỏ, đủ bao dung, có thể làm chủ cảm xúc của mình.

Nhưng rồi chỉ một lời nói trái ý, một thái độ thiếu tôn trọng, một sự việc không diễn ra như mong muốn… và sự bình an ấy lập tức biến mất.

Ta nổi giận. Ta tổn thương. Ta trách móc. Có khi chỉ một chuyện rất nhỏ cũng khiến tâm mình day dứt suốt nhiều giờ, thậm chí nhiều ngày.

Khi ấy, ta thường nghĩ: *“Tại người kia làm tôi buồn”.*

Nhưng nếu nhìn sâu hơn, có lẽ câu chuyện không đơn giản như vậy.

Mặt hồ phẳng lặng chưa chắc đáy hồ đã trong

Tâm giống như mặt hồ nước.

Hình ảnh được tạo bởi AI

Khi trời yên gió lặng, mặt hồ phẳng phiu, ta có thể nhìn thấy bầu trời phản chiếu trên mặt nước và dễ tưởng rằng cả hồ đều trong trẻo. Nhưng sự phẳng lặng của mặt nước không đồng nghĩa với sự trong sạch của đáy hồ.

Dưới đáy vẫn có thể có bùn, cát, lá mục và những lớp cặn đã tích tụ từ rất lâu.

Chỉ cần cơn gió mạnh, một viên đá rơi xuống, hay một bàn tay khuấy động, tất cả những thứ ấy có thể nổi lên.

Tâm ta cũng như vậy.

Những tham muốn, sân hận, tự ái, tổn thương, ganh tỵ, cố chấp… có thể nằm rất sâu trong tâm thức mà ta không nhận ra. Khi đời sống bình yên, chúng tạm thời không biểu hiện. Ta tưởng mình đã vượt qua.

Nhưng một nghịch duyên xuất hiện, những lớp cặn ấy bắt đầu chuyển động.

Vì vậy, đôi khi điều khiến ta đau khổ không hoàn toàn là những gì đang xảy ra bên ngoài, mà còn là những gì đang có sẵn bên trong và được hoàn cảnh làm cho hiển lộ.

Nghịch duyên giống như một làn dao động khuấy vào đáy hồ.

Không tạo ra lớp bùn vốn đã có ở đó.

Chỉ khiến ta nhìn thấy, để ta nhìn thấy.

Tại sao một lời nói có thể làm ta nổi giận?

Cùng một câu nói, có người nghe xong rồi quên. Có người lại suy nghĩ cả ngày.

Cùng một lời phê bình, có người xem đó là cơ hội để sửa mình. Có người cảm thấy bị xúc phạm.

Cùng một sự thất bại, có người bình thản bắt đầu lại. Có người rơi vào mặc cảm, oán trách và tuyệt vọng.

Nếu hoàn cảnh bên ngoài là nguyên nhân duy nhất tạo nên phiền não, đáng lẽ mọi người phải phản ứng giống nhau trước cùng một sự việc.

Nhưng thực tế không phải vậy.

Điều đó cho thấy giữa **sự việc xảy ra** và **phản ứng của chúng ta** luôn có một khoảng không gian rất quan trọng: đó là thế giới nội tâm.

Một lời nói chỉ trở thành "vết thương" khi chạm vào một nơi nào đó trong ta.

Một lời chê có thể chạm vào lòng tự ái.

Một sự im lặng có thể chạm vào nỗi sợ bị bỏ rơi.

Một thất bại có thể chạm vào nhu cầu được công nhận.

Một người không làm theo ý mình có thể chạm vào sự kiểm soát.

Và khi những điểm ấy bị chạm đến, tâm lập tức phản ứng.

Cho nên, thay vì chỉ hỏi:

"Tại sao họ lại đối xử với tôi như vậy?"

người đang học tu có thể tập hỏi thêm:

"Tại sao chuyện này lại khiến tâm tôi dao động đến như vậy?"

Câu hỏi thứ hai đưa ta từ người khác trở về với chính mình.

Nghịch duyên không phải lúc nào cũng là kẻ thù

Trong đời sống, chúng ta thường mong gặp thuận duyên.

Muốn người khác hiểu mình.

Muốn công việc thuận lợi.

Muốn gia đình hòa thuận.

Muốn những người xung quanh cư xử đúng với điều mình mong đợi.

Nhưng nếu chỉ có thuận duyên, ta rất khó biết mình thực sự đang ở đâu trên con đường tu tập.

Bởi khi không có gì làm ta khó chịu, thật khó biết mình còn sân hay không.

Khi không ai xúc phạm, thật khó biết lòng tự ái của mình còn lớn đến mức nào.

Khi không bị mất mát, thật khó biết mình đã buông được đến đâu.

Khi mọi việc đều theo ý muốn, thật khó biết ta có thực sự tự tại hay chỉ đang được hoàn cảnh "chiều chuộng".

Theo tinh thần Phật giáo, phiền não không chỉ được nhìn như những điều cần trốn tránh, mà còn là đối tượng để nhận diện và quán chiếu.

Khi sân khởi lên, ta có cơ hội thấy sân.

Khi tham khởi lên, ta có cơ hội thấy tham.

Khi tự ái khởi lên, ta có cơ hội nhận diện sự chấp ngã.

Khi tâm bất an, ta có cơ hội nhìn lại những gì mình đang nắm giữ.

Bởi vậy, nghịch duyên nếu được nhìn bằng chính niệm có thể trở thành bài học rất sâu về chính mình.

Người làm ta nổi giận, theo một nghĩa nào đó, đã vô tình chỉ cho ta thấy góc khuất nội tâm mà bình thường ta không nhìn thấy.

Tu không phải là làm cho mặt hồ không bao giờ gợn sóng

Có một sự hiểu lầm khá phổ biến về tu tập: càng tu thì tâm càng phải bình lặng, càng không được giận, không được buồn, không được dao động.

Nhưng nếu hiểu như vậy, chúng ta rất dễ biến việc tu thành một cuộc chiến khác với chính mình.

Hình ảnh được tạo bởi AI

Ta giận, rồi lại giận vì mình đã giận.

Ta buồn, rồi lại trách mình vì chưa đủ an.

Ta sân, rồi cố ép mình phải từ bi ngay lập tức.

Như vậy, bên ngoài tưởng như đang tu, nhưng bên trong vẫn đang có sự chống đối.

Tu tập không nhất thiết là làm cho mặt hồ lúc nào cũng phẳng lặng.

Mà là khi mặt hồ nổi sóng, ta biết đang nổi sóng.

Không cần phủ nhận.

Không cần tô vẽ.

Không cần vội vàng kết luận rằng mình đã "thoái lui" trên con đường tu.

Chỉ đơn giản nhận biết:

"Đây là sân".

"Đây là tổn thương".

"Đây là tự ái".

“Đây là mong muốn được người khác công nhận”.

“Đây là tâm đang không chấp nhận điều đang xảy ra”.

Sự nhận biết ấy chính là bước đầu của chuyển hóa.

Khi không còn đồng nhất hoàn toàn với cảm xúc, ta bắt đầu có khoảng cách với cảm xúc.

Ta không còn chỉ là người đang giận.

Ta bắt đầu trở thành người đang nhìn thấy cơn giận.

Khoảng cách rất nhỏ ấy có thể tạo nên thay đổi rất lớn.

Nhìn thấy “cặn” không có nghĩa là mình xấu

Có những người khi bắt đầu tu tập lại hoang mang vì phát hiện bên trong mình có quá nhiều điều chưa đẹp.

Ngày trước họ nghĩ mình là người hiền.

Nhưng càng tu càng thấy mình dễ sân.

Ngày trước họ nghĩ mình rộng lượng.

Nhưng càng quán chiếu càng thấy mình vẫn còn nhiều chấp chước.

Ngày trước họ nghĩ mình không tham.

Nhưng khi nhìn kỹ mới nhận ra mình vẫn mong được khen, được công nhận, được hơn người khác.

Hình ảnh được tạo bởi AI

Điều đó đôi khi khiến ta thất vọng về chính mình.

Nhưng thật ra, nhìn thấy cặn không phải là trở nên xấu hơn.

Chỉ là trước đây ta chưa nhìn thấy.

Một căn phòng bụi bặm không trở nên bẩn hơn chỉ vì ta bật đèn lên.

Ánh sáng chỉ làm cho bụi được nhìn thấy rõ hơn.

Cũng vậy, sự tỉnh thức đôi khi không khiến ta lập tức trở nên hoàn hảo. Đó chỉ giúp ta nhìn thấy rõ hơn những gì đang có mặt trong mình.

Và đó là bước tiến quan trọng.

Bởi thứ không được nhìn thấy thì rất khó chuyển hóa.

Từ trách người đến quán chiếu chính mình

Khi chưa có sự tỉnh thức, phản ứng tự nhiên của ta thường là hướng ra ngoài.

“Anh ấy làm tôi tức”.

“Cô ấy khiến tôi tổn thương”.

“Hoàn cảnh này làm tôi khổ”.

“Cuộc đời quá bất công với tôi”.

Nhưng càng thực tập chính niệm, ta càng có khả năng quay về quan sát tiến trình bên trong: **Sự việc xảy ra → tâm tiếp xúc → cảm thọ sinh khởi → nhận diện → phản ứng → tạo thêm suy nghĩ và cảm xúc.**

Nếu dừng lại đủ lâu, ta có thể nhìn thấy cả chuỗi vận hành ấy.

Một câu nói xuất hiện.

Tâm nghe.

Một cảm giác khó chịu sinh khởi.

Ta diễn giải câu nói ấy theo cách của mình.

Ký ức cũ được khơi lại.

Cảm xúc mạnh hơn.

Ta bắt đầu suy nghĩ về việc trả đũa hoặc chứng minh mình đúng.

Rồi từ một câu nói ban đầu, cả một "câu chuyện" được tạo ra trong tâm.

Điều đáng chú ý là: sự việc ban đầu có thể chỉ kéo dài vài giây, nhưng tâm có thể tiếp tục tạo ra khổ đau trong nhiều giờ.

Nhìn thấy điều này, ta bắt đầu hiểu rằng tu tập không chỉ là thay đổi hoàn cảnh.

Tu tập trước hết là học cách nhìn thấy cơ chế tạo khổ của chính tâm mình.

Gạn lọc tâm cần thời gian

Không ai có thể làm đáy hồ trong trở lại chỉ sau một lần khuấy.

Nếu càng khuấy mạnh, nước càng đục.

Đôi khi điều chúng ta cần làm không phải là cố dùng sức để "làm sạch" tâm ngay lập tức, mà là **ngừng khuấy**.

Khi tâm sân, đừng vội nói.

Khi tâm đang tổn thương, đừng vội quyết định.

Khi đang tức giận, đừng vội gửi một tin nhắn mà vài giờ sau có thể phải hối tiếc.

Hãy để tâm có thời gian lắng xuống.

Khi bùn lắng, ta mới có thể nhìn thấy đáy.

Trong thực tập chính niệm, đó có thể là một khoảng dừng rất đơn giản:

Nhận biết hơi thở.

Nhận biết thân đang căng ở đâu.

Nhận biết cảm giác đang có mặt.

Nhận biết suy nghĩ đang chạy như thế nào.

Không đàn áp, cũng không chạy theo.

Chỉ nhìn.

Khi đủ yên, ta có thể tự hỏi:

Điều gì trong tôi vừa bị chạm đến?

Tôi đang thật sự đau vì điều gì?

Tôi đang bảo vệ điều gì?

Tôi đang cố chứng minh điều gì?

Nếu bỏ qua câu chuyện về đúng - sai, tôi còn thấy gì trong chính mình?

Những câu hỏi ấy không phải để đổ lỗi cho bản thân.

Chúng giúp ta đi từ phản ứng sang hiểu biết.

Khi người khác không còn là “nguyên nhân”

Đi sâu vào tu tập, ta có thể dần thay đổi cách nhìn về người làm mình khó chịu.

Không phải phủ nhận hành vi sai trái của họ.

Không phải nói rằng mọi tổn thương đều do mình tạo ra.

Cũng không phải biến việc tu thành sự cam chịu trước bất công.

Một người khác vẫn phải chịu trách nhiệm về hành động của họ.

Nhưng song song với việc nhận diện điều người khác đã làm, ta có thể nhận diện phần phản ứng thuộc về mình.

Họ có thể nói một lời không đúng.

Nhưng ta có quyền lựa chọn có nuôi dưỡng sân hận trong nhiều ngày hay không.

Họ có thể làm ta thất vọng.

Nhưng ta có thể nhìn thấy sự kỳ vọng nào của mình đang tạo thêm khổ đau.

Họ có thể đối xử thiếu thiện chí.

Nhưng ta có thể quyết định không để sự thiếu thiện chí ấy tiếp tục chiếm giữ tâm mình.

Đây là lúc nghịch duyên chuyển từ thứ chỉ gây đau khổ thành cơ hội thực tập tự do nội tâm.

Người khác vẫn là người khác.

Nhưng ta không còn trao toàn bộ chìa khóa bình an của mình cho họ.

Đáy hồ trong dần

Tu tập có lẽ không phải là hành trình biến mình thành người không còn cảm xúc.

Ta vẫn có thể buồn.

Vẫn có thể đau.

Vẫn có thể thất vọng.

Vẫn có thể nhận ra mình sân khi bị chạm vào một nơi rất sâu.

Điều thay đổi là ta không còn bị những trạng thái ấy kéo đi một cách vô thức như trước.

Sóng nổi, ta biết có sóng.

Cặn nổi, ta biết có cặn.

Tâm đau, ta biết tâm đang đau.

Và thay vì lập tức tìm một người để trách, một hoàn cảnh để đổ lỗi, ta quay về nhìn chính mình.

Mỗi lần như vậy, ta lại nhận ra thêm một lớp cặn.

Có lớp cặn của tham.

Có lớp cặn của sân.

Có lớp cặn của tự ái.

Có lớp cặn của sợ hãi.

Có lớp cặn của những tổn thương chưa được hiểu và những chấp chước chưa được buông.

Nhưng nhìn thấy chúng đã là bắt đầu của sự chuyển hóa.

Rồi một ngày, ta nhận ra nghịch duyên không còn đáng sợ như trước.

Không phải vì cuộc đời đã trở nên dễ chịu hơn.

Mà vì bên trong ta đã có thêm khả năng nhìn thấy những gì đang xảy ra.

Mặt hồ vẫn có thể nổi sóng.

Nhưng ta không còn hoảng loạn trước những con sóng.

Bởi ta hiểu rằng sóng chỉ là sóng.

Và dưới những con sóng ấy, nếu đủ kiên nhẫn, đủ tỉnh thức và đủ từ bi với chính mình, đáy hồ sẽ dần lắng xuống.

Khi đáy hồ trong hơn, ta không cần bắt buộc cuộc đời phải yên.

Chỉ cần tâm đủ sáng để nhìn thấy chính mình giữa những biến động của cuộc đời.

Đó có lẽ là một trong những dấu hiệu đẹp nhất của sự tu tập: Không phải ta không còn gặp nghịch duyên, mà là mỗi nghịch duyên đi qua đều giúp ta bớt một chút chấp, nhẹ một chút sân, sâu một chút hiểu biết và tự do hơn một chút trong chính tâm mình.

Tác giả: **Bình Y Nguyễn Dũng**