

Nỗi buồn hóa chân mây

ISSN: 2734-9195 10:44 17/06/2025

Có những câu chuyện chúng ta buồn không hẳn vì bản chất nó tiêu cực, u ám mà do suy nghĩ, tư tưởng chúng ta còn nhiều bó buộc, chưa thể thoát ra, chưa thể cởi trói cho mình và chưa mở được cho mình một cánh cửa đi ra đường thoáng.

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm**

Nói đến nỗi buồn, dường như ai cũng đã từng trải qua trong đời sống của mình. Những nỗi buồn đến và đi, nhiều không thể đếm hết, có những nỗi buồn vì lý do rõ rệt, có những nỗi buồn không tên, có những nỗi buồn lớn lao nhưng cũng có những nỗi buồn nhẹ như gió thoảng.

Để có thể đối diện với cuộc sống không thiếu nỗi buồn này, đôi khi chúng ta phải tập làm quen và quán niệm được nó, thậm chí chấp nhận nỗi buồn như một người bạn đồng hành.

Không ai sống trên đời mà không có nỗi buồn, khi bạn nhìn thấy một hoàn cảnh đáng thương, khi thấy một người bị ức hiếp, một câu chuyện không công bằng, một con vật bị thương; khi bạn bị cấp trên phân nân, la mắng, khi người thân gặp những điều nguy khó, khi chuyện tình cảm không tốt đẹp, việc làm không suôn sẻ... hàng trăm hàng nghìn lý do hình thành nỗi buồn trong lòng chúng ta, nó có thể tan nhanh hay chiếm ngự một thời gian dài, đôi khi tùy vào mức độ sự việc hoặc tùy vào cách ta nuôi dưỡng và cảm nhận.

Con người là một thực thể sinh học - xã hội, với những tư duy sinh động, những suy nghĩ và cảm xúc đa dạng thì những biến đổi trạng thái từ vui - buồn - hạnh phúc - đau khổ - hài lòng - thất vọng là miên diễn, nó kết nối như một vòng tròn, nó chỉ kết thúc khi người ta mất đi.

Với nhiều người, nỗi buồn là điều gì đó thật kinh khủng, đáng sợ, bởi người ta quen sống trong sự thỏa mãn hay hạnh phúc và khi một điều gì đó trái ngược xảy ra, người ta thường không thể hoặc không đủ khả năng chấp nhận, từ đó hình thành nên nỗi sợ hãi vô hình, nếu không được nhìn nhận đúng đắn và có

cách kiểm soát, giải pháp phù hợp, nỗi buồn về lâu dài có thể khiến con người trở nên trầm cảm, mất phương hướng.

Thế nhưng nỗi buồn có thật sự đáng sợ đến vậy hay không? Có đáng để ta lãng phí những tháng ngày ít ỏi để sống hạnh phúc hơn không?



Ảnh minh họa (sưu tầm).

Thật ra, không có điều gì quá tồi tệ như ta nghĩ, có những cánh cửa khép lại, có những câu chuyện kết thúc không có nghĩa là chấm dứt mà là mở ra cho chúng ta một con đường mới, một cuộc sống mới. Có những lời phàn nàn oán trách để chúng ta thấu hiểu và bình tâm hơn trong ngày tháng sau này. Những nỗi buồn ngày hôm qua sẽ là mạch nguồn để bạn bình yên hôm nay.

Không ai trong đời lại không trải qua những nỗi buồn, nỗi buồn của bản thân, nỗi buồn cho tha nhân, ngay cả người tu sĩ cũng có nỗi buồn bởi đã là con người, với trái tim trắc ẩn, với tình thương bao la thì buồn cũng là một dạng của từ bi, của sự thấu cảm, điều quan trọng là khi đối diện nỗi buồn đó, chúng ta sẽ chuyển hóa nó theo cách nào để nỗi buồn không trở thành bi ai, tiêu cực.

Cởi trói cho những nỗi buồn, người ta có thể thực hành bằng nhiều cách: Tham gia hoạt động xã hội, thiện nguyện, du lịch trải nghiệm, đọc sách tự chữa lành. Nếu trường hợp nặng nề hơn, khi không thể tự mình thoát ra, bạn có thể nhờ sự hỗ trợ của các chuyên gia tâm lý, tham gia các khóa tu trong Tự viện, nơi có nhiều đồng đạo cùng chia sẻ, lắng nghe nhau, hoặc tìm đến sự khuyến tấn của các vị tu hành. Trong đạo Phật vẫn khuyến khích con người quay vào bên trong tâm thức để quán chiếu, thực hành hạnh buông xả, lắng nghe bản thân, tìm ra căn nguyên gốc rễ của nỗi buồn đau để có cách chuyển hóa sao cho phù hợp.

Với thời đại công nghệ số hiện nay, mọi cảm xúc đều diễn ra trên một mặt phẳng, tuy nhiên chúng ta cần cân nhắc, đừng để nỗi buồn trở thành câu chuyện than vãn, lây lan trên mạng xã hội, bởi người ta đọc rồi cũng chỉ lướt qua, có người cảm thông, có người hiểu khác, cuối cùng, người đối diện và thay đổi nó, không ai khác là bản thân mình.

Vì vậy, thay vì đăng tải những câu chuyện buồn bã, thở than, khiến cho nỗi buồn càng trở nên nặng nhọc thì chúng ta hãy tìm phương pháp trị liệu tích cực và hiệu quả. Việc chữa lành hữu hiệu nhất vẫn là tự mình xoay chuyển nghiệp lực, tự mình bước ra khỏi vùng tối, thắp cho mình một ngọn nến để bước đi. Lẽ tất nhiên điều này không phải ai cũng đủ khả năng làm được, đôi khi họ cần một ai đó giúp đỡ, như một chiếc phao cho họ nương tựa bám víu lúc tuyệt vọng, bế tắc, nhưng đừng để cảm xúc biến mình thành người lệ thuộc, vì khi không còn ai bên cạnh, khi không tìm được chiếc phao, mình lại chới với nhiều hơn.

Ngày nay, tại sao nhiều người tìm đến với Phật pháp, chỉ đơn giản là khi cuộc sống hỗn loạn, mất thăng bằng, người ta thường nhìn thấy sự bình yên nơi cửa Phật.

Bước qua cánh cổng thiền môn, ngồi im lặng trước Phật, người ta luôn thấy lòng thanh thản, mọi cảm giác bất an trở nên yên ắng, nhẹ nhàng. Khi đó, người ta có thể nguyện cầu, nói hết những buồn đau. Từ ánh sáng của Phật pháp, người ta nhìn thấy được con đường thông suốt, tìm thấy chân lý cho một đời sống tường minh, lòng người trở nên an lạc khi được tỏ bày, được ăn năn sám hối.

Đối trước tượng Phật, người ta thấy như được sự che chở từ trong sâu thẳm, để những tổn thương, những góc khuất trong tâm hồn được lắng nghe, được chữa lành bằng sự từ bi của Phật.

Trước những câu chuyện đáng tiếc xảy ra khi ngày nay không ít người chọn con đường tiêu cực khi rơi vào bế tắc. Có những chuyện tưởng chừng rất nhỏ nhưng không thể hóa giải cùng nhau, để nỗi buồn lưu giữ quá lâu, dần dần trở thành khoảng đen trong đời sống. Cũng có khi vì xã hội ngày nay thiếu đi sự đồng cảm giữa người với người, sống xa cách và không có sự quan tâm chia sẻ khiến người ta dễ trở nên cô lập và u uất, dẫn đến những suy nghĩ, hành động hủy hoại bản thân mình. Nếu như họ có thể bình tĩnh hơn một chút để tìm ra giải pháp hoặc gặp những người thật tâm có thể hướng dẫn họ thoát khỏi trận địa rối ren thì có lẽ sẽ không xảy ra những điều đáng tiếc.

Người ta có câu nói *“Khi bạn đã không sợ chết thì tại sao bạn lại sợ sống?”*

Sống là phải đương đầu với muôn vàn khắc nghiệt nhưng vì sao ai cũng mong được sống, dù khi bệnh tật, dù khi cuộc sống tối đen, ngay cả một loài côn trùng khi bị giày xéo cũng tìm đường để sống thì tại sao vì những nỗi buồn hay những điều trở ngại, con người ta lại không đủ bản lĩnh để vượt qua?

Chiến đấu với nỗi buồn, không phải khi chúng ta xoay vòng trong chiếc lưới để tìm đường thoát, cũng không phải là chối bỏ, khước từ điều tồi tệ để chứng minh mình hạnh phúc. Chiến đấu với nỗi buồn, không phải là việc làm che giấu hay giả tạo mà là sự bình tâm, suy ngẫm, dừng lại, và khắc phục những nguyên nhân hiện tại.

Đứng trước những câu chuyện đã qua, khi lòng sân hận hay buồn phiền vây bủa, buổi tối, tôi thường ngồi trước bàn Phật và tự vấn: Con đã để lòng sân hận đi quá xa, nếu như con biết bình tĩnh, chỉ cần con dừng lại một chút, bước ra ngoài, uống một ly nước và tự hỏi *“Điều đó có đáng để phải tức giận hay không?”* thì có lẽ con đã không phạm phải sai lầm trong hành động hay lời nói.

Khi đó, tôi thực hành sám hối, tôi biết rằng với mỗi khuyết điểm của con người, muốn thay đổi nó không phải là điều dễ nhưng hãy thực hành để thay đổi, hãy thành tâm cầu nguyện, cầu nguyện cho mỗi ngày mình tiêu trừ bớt đi những điều không tốt, nuôi dưỡng những thiện nghiệp.

Mỗi ngày trôi qua, hãy thực hành và kiên nhẫn thực hành, trong ánh sáng Phật pháp nhiệm màu, bằng lòng thành tâm, chúng ta sẽ dần khắc phục được điều bất thiện và tâm hồn sẽ thanh thản hơn xưa.

Có những câu chuyện chúng ta buồn không hẳn vì bản chất nó tiêu cực, u ám mà do suy nghĩ, tư tưởng chúng ta còn nhiều bó buộc, chưa thể thoát ra, chưa thể cởi trói cho mình và chưa mở được cho mình một cánh cửa đi ra đường thoáng.

Sẽ không có điều gì quá tồi tệ khi chúng ta vẫn còn khả năng để cố gắng. Khi bước vào phòng cấp cứu bệnh viện, chúng ta sẽ thấy những điều buồn phiền ngoài sau cánh cửa chỉ là một cơn gió thoảng, một áng mây mờ, nó có thể trôi đi hay dừng lại, đều do cách mình đang sống.

Khi bạn còn thân thể khỏe mạnh và trí óc minh mẫn là bạn còn có thể tạo cho mình một đời sống ý nghĩa, có thể không giàu có, không quyền cao chức trọng, thậm chí phải chật vật trong cuộc sống mưu sinh nhưng cũng là những ngày bạn còn có thể hít thở khí trời, còn được nhìn và tận hưởng vẻ đẹp của một ngày nắng, một đóa hoa, cảm nhận được tình yêu thương của người bên cạnh.

“Kiếp người khó có”. Trong đạo Phật vẫn nhắc nhở chúng ta câu này để ý thức rằng phải trải qua hàng hà sa số kiếp luân hồi, qua những chủng loài khác nhau, ta mới có được thân mạng làm người. Những nỗi buồn tự bên ngoài, dù có dữ dội đến đâu cũng không đáng để phá hủy những điều mà chúng ta đang có.

Hãy để nỗi buồn là sự từ bi! Thay vì chỉ nuôi dưỡng nỗi buồn trong sự nặng nề ứ đọng thì ta hãy biến nó thành động lực để thực hành thiện nghiệp cho mình.

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm**