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

Sống bình an để chuyển hóa chính mình

ISSN: 2734-9195 07:45 10/11/2026

Bình an không phải là khi cuộc đời đáp ứng mọi điều ta mong muốn, mà là khi tâm ta biết đủ, biết thương, biết buông bỏ những điều không cần thiết và biết sống thiện lành giữa muôn vàn biến động.

Có những giá trị trong cuộc đời không thể đo đếm bằng tiền bạc, cũng không thể tìm thấy qua danh vọng hay sự đủ đầy vật chất. Đó là sự bình an trong tâm hồn, lòng thanh thản trước được mất và niềm hạnh phúc khi biết sống yêu thương, sẻ chia. Từ góc nhìn Phật giáo, hạnh phúc chân thật không chỉ đến từ những gì con người có được, mà quan trọng hơn, bắt nguồn từ quá trình tu dưỡng và chuyển hóa nội tâm.

Khi vật chất không mua được bình an

Chúng ta thường dành phần lớn cuộc đời để tìm kiếm những điều mình mong muốn: tiền tài, địa vị, danh vọng, nhà cửa và sự công nhận của người khác. Những giá trị ấy không hoàn toàn xấu, bởi chúng có thể giúp cuộc sống trở nên đầy đủ, thuận tiện hơn. Tuy nhiên, nếu xem đó là nền tảng duy nhất của hạnh phúc, con người rất dễ rơi vào vòng xoáy của sự mong cầu không có điểm dừng.

Có được một điều lại mong muốn điều lớn hơn; đạt được một vị trí lại lo sợ đánh mất, sở hữu càng nhiều đôi khi càng phát sinh nhiều nỗi bất an. Khi tâm trí luôn bị chi phối bởi tham vọng, so sánh và sợ hãi, dù cuộc sống bên ngoài có đủ đầy, nội tâm vẫn khó tìm được sự thảnh thơi.



Bình an không nằm ở vật chất, mà ở nội tâm

Đức Phật từng dạy trong Kinh Pháp Cú, phẩm Song yếu:

“Ý dẫn đầu các pháp,

Ý làm chủ, ý tạo

Nếu với ý ô nhiễm,

Nói lên hay hành động,

Khổ não bước theo sau,

Như xe, chân vật kéo”.

Ngược lại, khi tâm thanh tịnh, lời nói và hành động được khởi lên từ thiện ý, an vui sẽ theo sau như bóng không rời hình.

Lời dạy ấy cho thấy nguồn gốc của hạnh phúc hay khổ đau không chỉ nằm ở hoàn cảnh bên ngoài, mà còn liên quan mật thiết đến cách con người nhận thức, suy nghĩ và phản ứng trước cuộc sống. Vật chất có thể đáp ứng một số nhu cầu của thân, nhưng không thể thay thế công phu chuyển hóa những bất an trong tâm.

Trong Kinh Pháp Cú, kệ 204, cũng có lời dạy:

“Sức khỏe là lợi ích tối thượng,

Biết đủ là tài sản tối thượng,

Tin cậy là bà con tối thượng,

Niết bàn là an lạc tối thượng".

Lời dạy về tri túc (biết đủ) mang ý nghĩa sâu sắc đối với đời sống, biết đủ không có nghĩa là ngừng phấn đấu, từ bỏ trách nhiệm hay không còn mong muốn phát triển. Đó là khả năng nhận biết giới hạn của lòng tham, biết trân trọng những gì đang có và không để sự ham muốn vô độ chi phối cuộc đời.

Một trong những quy luật căn bản mà Phật giáo chỉ ra là vô thường. Mọi sự vật, hiện tượng đều vận động, biến đổi, không có điều gì tồn tại mãi mãi trong trạng thái cố định.

Sức khỏe có thể suy giảm, tài sản có thể hao hụt, danh vọng có thể đổi thay, những người thân yêu rồi cũng có lúc phải chia xa. Đó không phải là sự bi quan về cuộc đời, mà là nhận thức đúng đắn về bản chất của các pháp hữu vi.

Khi hiểu sâu sắc về vô thường, con người sẽ biết trân trọng hơn những gì đang hiện hữu. Thay vì chờ đến khi mất đi mới nuối tiếc, hãy dành thời gian quan tâm cha mẹ, yêu thương người thân, lắng nghe những người bên cạnh và làm những điều tốt đẹp khi còn có thể.

Đừng đợi đến khi giàu có mới nghĩ đến việc bố thí. Đừng đợi đến khi bản thân không còn khó khăn mới biết sẻ chia. Đừng đợi đến khi một người rời xa mới nhận ra giá trị của sự hiện diện mà trước đây ta từng xem là điều hiển nhiên.

Bởi đôi khi, điều khiến ta day dứt nhất không phải là những gì mình chưa từng có, mà là những điều tốt đẹp đã hiện diện nhưng mình chưa biết trân trọng đúng mức.

Nhận thức về vô thường vì thế không khiến con người buông xuôi, mà giúp chúng ta sống sâu sắc, tỉnh thức và có trách nhiệm hơn với từng khoảnh khắc của hiện tại.

Tu tập bắt đầu từ những việc thiện lành trong đời sống

Trong giáo lý Phật giáo, bố thí là một trong những pháp tu quan trọng thuộc Lục độ Ba la mật của truyền thống Đại thừa, đồng thời cũng là một trong những thiện nghiệp được đề cao trong nhiều kinh điển Phật giáo.

Bố thí không đơn thuần là trao tặng tiền bạc hay vật chất. Đó còn là sự chia sẻ bằng tri thức, công sức, thời gian, lời nói và sự cảm thông.



Tu tập bằng lòng thiện, bố thí và nhân quả

Một người có điều kiện kinh tế có thể giúp đỡ người khó khăn bằng vật chất. Một người không dư dả vẫn có thể trao đi sự ấm áp bằng một lời động viên, một hành động hỗ trợ hay sự hiện diện đúng lúc khi người khác cần.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ, đức Phật nhiều lần đề cao giá trị của bố thí, lòng rộng lượng và tâm không keo kiệt. Tinh thần ấy nhắc nhở mỗi người rằng giá trị của sự cho đi không chỉ được đánh giá bằng số lượng vật chất, mà còn nằm ở tâm niệm và cách thức trao tặng.

Một món quà dù nhỏ nhưng được trao bằng lòng chân thành vẫn có thể mang đến niềm vui lớn cho người tiếp nhận. Ngược lại, sự giúp đỡ nếu xuất phát từ tâm cầu danh, mong được tán dương hoặc muốn kiểm soát người khác thì chưa thực sự thể hiện trọn vẹn tinh thần vô ngã và từ bi.

Phật giáo đề cao pháp thí và vô úy thí. Trao tặng một lời chỉ dẫn đúng đắn, chia sẻ một kiến thức hữu ích, giúp người khác vượt qua nỗi sợ hãi, đem lại cho họ cảm giác an toàn cũng đều là những cách thực hành bố thí.

Như vậy, không cần đợi có thật nhiều tiền bạc mới có thể gieo trồng phước lành. Bất cứ ai cũng có thể bắt đầu từ những điều nhỏ bé, phù hợp với khả năng và hoàn cảnh của mình.

Nhiều người thường nghĩ rằng tu tập là phải đến chùa thường xuyên, tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền hoặc thực hiện những nghi thức tôn giáo. Những phương pháp ấy có ý nghĩa quan trọng trong đời sống tu học, nhưng nếu chỉ dừng lại ở hình thức mà không chuyển hóa được suy nghĩ, lời nói và hành động thì công

phu tu tập vẫn chưa thể hiện đầy đủ trong đời sống.

Tinh thần cốt lõi của sự tu tập là sửa đổi chính mình. Người biết tu là người biết dừng lại trước một lời nói có thể làm tổn thương người khác: biết kiềm chế khi cơn nóng giận khởi lên; biết nhận lỗi khi bản thân làm sai; biết cảm thông thay vì vội vàng phán xét và biết tha thứ thay vì nuôi dưỡng oán hận.

Trong Kinh Pháp Cú, kệ 183, có dạy:

“Không làm mọi điều ác,

Thành tựu các hạnh lành,

Tâm ý giữ trong sạch,

Chính lời chư Phật dạy”.

Đây là lời dạy cô đọng về nền tảng thực hành của Phật giáo. Tu tập không chỉ là tránh những hành vi bất thiện mà còn phải chủ động vun bồi các thiện pháp, đồng thời thanh lọc tâm ý.

Một người có thể chưa thực hiện được những việc lớn lao, nhưng nếu mỗi ngày biết giảm bớt một chút nóng giận, bớt một lời nói làm tổn thương, bớt một hành động ích kỷ và tăng thêm một việc làm thiện lành thì đó đã là quá trình chuyển hóa có ý nghĩa.

Tu không chỉ ở nơi cửa Phật mà còn ở trong gia đình, nơi làm việc và giữa các mối quan hệ xã hội. Cách chúng ta đối xử với cha mẹ, vợ chồng, con cái, đồng nghiệp, người yếu thế hay thậm chí những người có quan điểm khác biệt đều phản ánh mức độ thực hành giáo pháp của mỗi người.

Một người thường xuyên nói lời từ bi nhưng lại thiếu sự cảm thông với người thân thì cần nhìn lại chính mình. Một người thường xuyên cầu nguyện bình an nhưng lại gieo rắc bất hòa trong các mối quan hệ cũng cần hiểu rằng bình an không thể chỉ được tìm kiếm qua lời cầu nguyện, mà phải được xây dựng bằng hành động cụ thể.

Giáo lý nhân quả là một trong những nền tảng quan trọng của Phật giáo, giúp con người nhận thức được mối liên hệ giữa hành động và kết quả.

Mỗi suy nghĩ, lời nói và việc làm đều có thể tạo nên những hệ quả nhất định. Lời nói chân thành có thể xây dựng niềm tin. Hành động thiện lành có thể đem lại niềm vui cho người khác. Ngược lại, sự ích kỷ, sân hận và những hành vi gây tổn hại có thể tạo ra khổ đau cho cả bản thân lẫn cộng đồng.

Hiểu về nhân quả không có nghĩa là thụ động chấp nhận mọi hoàn cảnh hay quy kết mọi bất hạnh của người khác đều do nghiệp quá khứ. Đúng hơn, giáo lý này nhấn mạnh trách nhiệm của mỗi người đối với những nhân mình đang gieo trồng trong hiện tại.

Chúng ta không thể hoàn toàn kiểm soát mọi biến cố xảy đến, nhưng có thể lựa chọn cách suy nghĩ, thái độ và hành động của mình trước những biến cố ấy.

Người hiểu nhân quả sẽ thận trọng hơn trong từng lời nói, hành vi; không vì lợi ích trước mắt mà gây tổn hại cho người khác, không vì một phút nóng giận mà tạo nên những mối bất hòa kéo dài.

Đặc biệt, khi biết rằng mọi hành động đều có thể tạo ra ảnh hưởng, con người sẽ có ý thức hơn trong việc xây dựng gia đình hạnh phúc, môi trường làm việc lành mạnh và một xã hội giàu lòng nhân ái.

Phước báu vì thế không nên được hiểu đơn thuần như sự cầu mong may mắn hay những lợi ích vật chất sẽ tự nhiên đến với mình. Phước lành còn được vun bồi từ những nhân thiện, từ sự rộng lượng, lòng chân thành, trách nhiệm và những đóng góp tích cực cho cuộc đời.

Lấy từ bi làm gốc, lấy tỉnh thức làm con đường

Trong xã hội hiện đại, con người có thể kết nối với nhau dễ dàng hơn nhờ công nghệ, nhưng không phải lúc nào cũng thực sự thấu hiểu và cảm thông cho nhau. Áp lực cuộc sống, sự cạnh tranh, những khác biệt về quan điểm và lợi ích đôi khi khiến con người trở nên khép kín, dễ nóng giận và thiếu kiên nhẫn.



Lấy từ bi làm gốc, lấy tỉnh thức làm con đường

Trong bối cảnh ấy, tinh thần từ bi của Phật giáo càng có ý nghĩa thiết thực. Từ bi không phải là sự yếu đuối hay dung túng cho những hành vi sai trái. Từ bi là khả năng nhận biết nỗi khổ của người khác, mong muốn họ được an vui và sẵn sàng hành động bằng trí tuệ để góp phần làm vơi đi những khổ đau ấy.

Từ bi cần đi cùng trí tuệ để sự giúp đỡ không trở thành nuông chiều, sự tha thứ không đồng nghĩa với tiếp tay cho điều sai trái và lòng tốt không bị lợi dụng.

Mỗi người có thể thực hành tinh thần ấy từ những điều gần gũi: biết lắng nghe khi người khác cần được chia sẻ, không vội vàng phán xét khi chưa hiểu rõ sự việc, giúp đỡ người yếu thế trong khả năng của mình, tôn trọng sự khác biệt và không lấy những tổn thương của bản thân làm lý do để gây tổn thương cho người khác.

Khi lòng từ bi được nuôi dưỡng, con người không chỉ đem lại an vui cho người xung quanh mà còn góp phần chuyển hóa chính tâm mình. Đó cũng là một phương diện quan trọng của con đường tu tập.

Sau cùng, điều đáng quý nhất trong cuộc đời không hẳn là chúng ta đã sở hữu bao nhiêu tài sản, đạt được bao nhiêu thành tựu hay nhận được bao nhiêu lời tán dương, mà còn là cách chúng ta đã sống, đã yêu thương và đã đối xử với mọi người như thế nào.

Một cuộc đời có ý nghĩa không nhất thiết phải gắn với những việc phi thường. Đôi khi, đó chỉ là một người con biết hiếu kính cha mẹ, một người biết giữ gìn sự chân thành trong các mối quan hệ, một người sẵn lòng giúp đỡ những hoàn

cảnh khó khăn hay một người biết sống có trách nhiệm với cộng đồng.

Mỗi ngày, nếu biết sống thiện hơn một chút, nghĩ thiện hơn một chút, nói lời hòa ái hơn một chút và hành động có trách nhiệm hơn một chút, chúng ta đang từng bước xây dựng nền tảng cho một đời sống an lành.

Tiền tài có thể làm cho cuộc sống đầy đủ hơn, danh vọng có thể đem lại sự công nhận, nhưng chỉ có sự tu dưỡng nội tâm mới giúp con người có khả năng đối diện với những biến động của cuộc đời bằng tâm thế vững vàng.

Bởi vậy, thay vì chỉ mong cầu một cuộc sống không có sóng gió, mỗi người hãy học cách nuôi dưỡng một nội tâm đủ tỉnh thức, từ bi và trí tuệ để không bị cuốn trôi trước những đổi thay.

Đừng đợi đến khi có tất cả mới biết sẻ chia. Đừng đợi đến khi mất mát mới biết trân trọng. Đừng đợi đến khi tuổi già mới nghĩ đến việc tu tập. Ngay từ hôm nay, mỗi người đều có thể bắt đầu bằng một suy nghĩ thiện lành, một lời nói tử tế và một hành động xuất phát từ lòng chân thành.

Đó không chỉ là cách gieo trồng phước báu, mà còn là con đường thiết thực để kiến tạo bình an cho bản thân, gia đình và xã hội.

Bình an không phải là khi cuộc đời đáp ứng mọi điều ta mong muốn, mà là khi tâm ta biết đủ, biết thương, biết buông bỏ những điều không cần thiết và biết sống thiện lành giữa muôn vàn biến động.

Tác giả: **Thường Nguyên**