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

Ta còn gì để buông?

ISSN: 2734-9195 09:05 24/11/2026

Phải chăng, sau những thăng trầm, được mất của cuộc đời, điều ta mong muốn đôi khi không còn là buông bỏ một thứ gì đó, mà là tìm được bình an trong chính tâm mình?

Có lần, trong câu chuyện với một người anh, khi chia sẻ về buông và xả như thế nào cho đúng, anh nói một câu tưởng chừng rất lạnh lùng: “Như chú, còn gì để buông...”. Câu nói có chút tự trào, nhưng càng suy ngẫm càng thấy ẩn chứa nhiều tầng ý nghĩa.

Phải chăng, sau những thăng trầm, được mất của cuộc đời, điều ta mong muốn đôi khi không còn là buông bỏ một thứ gì đó, mà là tìm được bình an trong chính tâm mình?

Khi cuộc đời đã đi qua những được mất

Chúng ta thường nói về buông bỏ khi đang có điều gì đó để nắm giữ. Ta muốn buông danh vọng khi đã mỏi mệt với những cuộc đua, muốn buông một mối quan hệ khi những tổn thương trở nên quá sức chịu đựng, muốn buông những kỳ vọng khi nhận ra cuộc sống không phải lúc nào cũng diễn ra theo ý muốn.

Nhưng có những người, khi đã đi qua đủ đầy những thăng trầm, lại nhìn nhận mọi thứ bằng tâm thế khác. Những điều từng thiết tha có thể đã đổi thay, những gì từng cố gắng gìn giữ có thể đã không còn, những thành bại từng khiến lòng người xao động nay cũng dần trở thành những trải nghiệm bình thường của đời sống.



Khi ấy, câu hỏi “Ta còn gì để buông?” không hẳn là biểu hiện của sự mất mát hay buông xuôi. Đó có thể là cách nhìn lại hành trình đã qua, khi chúng ta nhận ra rằng không phải mọi thứ đều có thể nắm giữ, cũng không phải mọi thứ đều cần phải cố gắng từ bỏ.

Bởi đôi khi, điều khiến chúng ta mệt mỏi không nằm ở những gì đang sở hữu, mà nằm ở tâm niệm muốn mọi thứ phải thuộc về mình, phải tồn tại theo cách mình mong muốn.

Buông bỏ không phải là buông xuôi

Trong Phật giáo, vô thường là một trong những quy luật căn bản của đời sống. Mọi sự vật, hiện tượng đều vận động, biến đổi; có sinh thành thì có hoại diệt, có hội ngộ thì có chia ly. Không có điều gì tồn tại mãi mãi trong cùng trạng thái bất biến.

Nhận thức được vô thường không có nghĩa là bi quan trước cuộc đời, càng không phải để chúng ta thờ ơ với những gì đang diễn ra. Ngược lại, đó là cơ sở để mỗi người biết trân trọng hiện tại, sống có trách nhiệm với những điều mình đang có, đồng thời học cách đón nhận những đổi thay không thể tránh khỏi.

Điều đáng nói là, buông bỏ trong tinh thần Phật giáo không đơn thuần nằm ở việc từ bỏ những đối tượng bên ngoài. Cốt lõi nằm ở chuyển hóa tâm chấp thủ, trạng thái bám víu, cố giữ và đồng nhất hạnh phúc của mình với những điều vốn luôn biến đổi.

Một người có thể không còn tài sản, danh vọng hay những mối quan hệ từng gắn bó, nhưng trong tâm vẫn chất chứa tiếc nuối, oán giận và bất mãn. Ngược lại, một người vẫn làm việc, vẫn cống hiến, vẫn yêu thương và theo đuổi những giá trị tốt đẹp, nhưng không bị trói buộc bởi được mất, hơn thua. Đó là hai trạng thái hoàn toàn khác nhau.

Vì vậy, buông bỏ không phải là từ chối cuộc đời, mà là thay đổi cách mình hiện diện giữa cuộc đời. Không cưỡng cầu nhưng cũng không thụ động, không níu kéo nhưng vẫn biết trân trọng, không bị thành bại chi phối nhưng vẫn tận tâm với những việc cần làm.

An nhiên trước vô thường

Có lẽ, khi chúng ta đã trải nghiệm đủ nhiều, họ sẽ dần hiểu rằng bình an không nhất thiết đến từ việc cuộc sống trở nên hoàn hảo. Bình an có thể bắt đầu từ sự chấp nhận rằng cuộc sống vốn không hoàn hảo, rằng mọi thứ đều có giới hạn và mỗi cuộc gặp gỡ, mỗi chặng đường đều mang trong mình những biến chuyển riêng.

Khi ấy, vô thường không còn chỉ là một quy luật khiến người ta lo sợ mất mát, mà trở thành một lẽ tự nhiên để thấu hiểu và thuận theo. Điều đến, ta biết trân trọng; điều đi, ta học cách đón nhận. Không phải vì không còn yêu thương, không còn mong muốn, mà vì không để tình yêu thương và mong muốn biến thành sự chiếm hữu, ràng buộc.

Có lẽ, điều đáng suy ngẫm nhất từ câu nói “muốn buông mà còn gì để buông...” không nằm ở chỗ ta đã mất đi bao nhiêu, mà ở chỗ sau tất cả những được mất ấy, ta còn giữ lại điều gì trong tâm mình.

Bởi đích đến của buông bỏ không phải là một cuộc đời trống rỗng, không còn điều gì để quan tâm, mà là nội tâm đủ rộng để đón nhận cuộc đời mà không bị cuộc đời trói buộc.

Và dường như, khi không còn quá bận tâm mình phải buông điều gì, chung ta mới thực sự bắt đầu hiểu thế nào là an nhiên.

Tác giả: **Thường Nguyên**