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

Tìm Đạo giữa những trái ngang

ISSN: 2734-9195 12:12 09/11/2026

Học Phật là học cách tu sửa chính mình. Không phải sửa cuộc đời để mọi thứ vừa ý mình, mà là chuyển hóa tâm để có thể sống giữa muôn vàn đổi thay mà vẫn giữ được sự sáng suốt, từ bi và bình thản.

Ngày trước khi trải qua nhiều biến cố, ta tìm đến Phật pháp đôi khi chỉ mong có một nơi để nương náu, để trốn tránh những điều khiến mình đau khổ.

Nhưng khi đã đi qua đủ những thăng trầm, ta mới hiểu rằng học Phật không phải để trốn khỏi cuộc đời, mà là học cách đối diện với cuộc đời bằng một tâm thế khác.

Ngày xưa, học Phật để mong cuộc đời bớt khổ. Nay học Phật để hiểu rằng khổ đau cũng là một phần của cuộc đời.

Không phải chấp nhận để cam chịu, không phải buông bỏ để mặc kệ, mà là hiểu rõ điều gì có thể thay đổi thì nỗ lực thay đổi, điều gì không thể níu giữ thì học cách buông xuống.

Ta vẫn sống giữa cuộc đời, vẫn thương, vẫn buồn, vẫn có những điều không như ý. Chỉ là không còn muốn dùng cả cuộc đời để chống lại những điều vốn dĩ không nằm trong khả năng của mình.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Có lẽ, đạo không chỉ được tìm thấy trong những phút giây yên tĩnh nơi cửa Phật, mà còn hiện diện ngay giữa những trái ngang của cuộc đời. Khi bị hiểu lầm, ta học cách nhìn lại tâm mình. Khi bị tổn thương, ta học cách không nuôi dưỡng oán hận. Khi gặp điều bất như ý, ta học cách nhận diện những chấp niệm đang khiến mình khổ đau. Bởi nếu chỉ tìm thấy sự bình an khi mọi việc đều thuận lợi, thì đó chưa hẳn là sự an ổn từ nội tâm. Người học Phật không phải đợi cuộc đời dịu dàng mới có thể giữ tâm an, mà học cách nuôi dưỡng trí tuệ và lòng từ bi ngay cả khi đối diện với những điều không như ý. Có lẽ, hành trình tìm đạo sâu sắc nhất chính là hành trình đi qua những trái ngang mà không đánh mất sự thiện lành trong tâm mình.

Và có lẽ, đó cũng là lúc ta bắt đầu hiểu được đôi chút về con đường tu học.

Học Phật không phải để rời bỏ cuộc đời, mà để khi ở giữa cuộc đời, tâm mình không còn bị cuộc đời cuốn đi.

Và rồi, càng học Phật, ta càng nhận ra điều cần chuyển hóa không hẳn là hoàn cảnh bên ngoài, mà chính là cái tâm đang nhìn nhận và phản ứng trước hoàn cảnh ấy.

Bởi cùng một sự việc, có người đau khổ rất lâu, có người lại nhẹ nhàng bước qua. Không phải vì cuộc đời đối xử với họ khác nhau, mà bởi cách mỗi người tiếp nhận, ôm giữ và nuôi dưỡng những gì xảy đến trong tâm mình không giống nhau.

Tâm còn nhiều chấp niệm thì một lời nói cũng có thể làm ta day dứt nhiều ngày. Tâm còn mong cầu thì một điều không như ý cũng đủ khiến ta bất an. Tâm còn so đo thì nhìn đâu cũng thấy mình thiệt thòi. Ta thường nghĩ mình khổ vì người khác, vì hoàn cảnh, vì những điều không được như ý, nhưng đôi khi, chính sự bám víu của mình vào những điều ấy mới là thứ khiến khổ đau kéo dài.

Tu tập không có nghĩa là ép mình trở thành một người không biết buồn, không biết giận, không còn cảm xúc, vô cảm với cuộc đời. Mà là học cách nhận diện những cảm xúc đang sinh khởi, biết mình đang giận, đang buồn, đang tham cầu hay đang tổn thương, nhưng không vội vàng để chúng dẫn dắt mọi suy nghĩ và hành động.

Khi giận, biết mình đang giận. Khi buồn, biết mình đang buồn. Khi lòng khởi lên một niệm hơn thua, biết đó là tâm hơn thua. Chỉ cần có sự tỉnh thức ấy, ta đã bắt đầu tạo ra một khoảng lặng giữa cảm xúc và hành động.

Ta không nhất thiết phải thắng trong mọi cuộc tranh luận, không cần được tất cả mọi người thấu hiểu, cũng không phải cố giữ lấy những gì đã đến lúc phải rời xa. Bởi càng muốn kiểm soát mọi thứ, tâm càng bất an. Càng muốn cuộc đời phải diễn ra theo ý mình, ta càng dễ thất vọng. Đức Phật dạy về vô thường, không phải để ta bi quan trước sự đổi thay, mà để ta biết trân trọng những gì đang có và không quá tuyệt vọng khi những điều ấy không còn.

Đến một lúc nào đó, bạn sẽ hiểu rằng bình an không phải là khi bên ngoài không còn sóng gió, mà là khi bên trong có đủ tỉnh thức để không bị cuốn trôi bởi những con sóng ấy.

Và có lẽ, điều khó nhất của người học Phật không phải là thuộc bao nhiêu kinh sách, hiểu bao nhiêu giáo lý, mà là quay lại nhìn chính mình. Nhìn thấy những tham muốn, những giận hờn, những tự ái, những chấp trước vẫn âm thầm vận hành trong tâm. Thấy được rồi mới có thể chuyển hóa. Bởi nếu chỉ nhìn thấy lỗi lầm của người khác mà chưa từng nhìn lại chính mình, thì dù có học bao nhiêu năm, ta vẫn có thể đứng rất xa con đường tu tập.

Sau cùng, học Phật là học cách tu sửa chính mình. Không phải sửa cuộc đời để mọi thứ vừa ý mình, mà là chuyển hóa tâm để có thể sống giữa muôn vàn đổi thay mà vẫn giữ được sự sáng suốt, từ bi và bình thản.

Tác giả: **Yên Lãm**