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

Tùy duyên mà sống - Tùy ngộ mà an

ISSN: 2734-9195 09:21 30/10/2026

“Tùy duyên mà sống - Tùy ngộ mà an”: hiểu nhân duyên để sống đúng, hiểu vô thường để biết quý, hiểu nhân quả để biết làm lành, hiểu chính mình để chuyển hóa khổ đau.

Trong cuộc sống, ai cũng mong mình được bình an, công việc thuận lợi, gia đình hòa thuận, người thân mạnh khỏe và mọi việc diễn ra như ý muốn. Thế nhưng, cuộc đời không phải lúc nào cũng chiều theo mong cầu của con người. Có những việc dù đã cố gắng hết lòng vẫn chưa thành, có những mối quan hệ dù chân thành vun đắp vẫn có lúc đổi thay, có những điều hôm nay tưởng như bền vững nhưng ngày mai đã trở thành quá khứ.

Trước những biến chuyển ấy, người chưa hiểu lẽ sống thường sinh tâm oán trách, người hiểu đạo học cách nhìn sâu vào nguyên nhân, điều kiện và giới hạn của mọi sự việc để biết mình nên làm gì và cần buông bỏ điều gì. Bởi thế, trong tinh thần Phật giáo, sống giữa cuộc đời không chỉ cần có năng lực làm việc, mà còn cần có trí tuệ để hiểu cuộc đời; không chỉ biết nỗ lực để đạt được điều mình mong muốn, mà còn phải biết giữ tâm mình trước những điều không thể theo ý muốn.

Hai chữ **“tùy duyên”** và bốn chữ **“tùy ngộ mà an”** nếu được hiểu đúng sẽ mở ra một cách sống vừa thiết thực giữa đời, vừa có chiều sâu của sự tu tập.

Hiểu nhân duyên để sống có trí tuệ

Phật giáo nhìn nhận mọi sự vật, hiện tượng đều hình thành từ nhiều nhân và duyên. Không có điều gì tự nhiên xuất hiện mà hoàn toàn không có nguyên nhân, cũng không có điều gì tồn tại mãi mãi mà không chịu sự chi phối của những điều kiện biến đổi. Một hạt giống muốn nảy mầm phải có đất, nước, ánh sáng và sự chăm sóc. Một gia đình muốn hòa thuận phải có tình thương, sự tôn trọng, trách nhiệm và lòng bao dung. Một người muốn thành tựu trong công việc phải có năng lực, sự cố gắng, hoàn cảnh phù hợp và nhiều điều kiện hỗ trợ khác.

Hình minh họa. Nguồn: Internet

Hiểu được lý nhân duyên, chúng ta sẽ không còn nhìn cuộc đời bằng một chiều suy nghĩ đơn giản, cho rằng mọi thành công đều do tài giỏi của riêng mình, còn mọi thất bại đều do người khác hoặc hoàn cảnh gây ra. Thành công thường là kết quả của nhiều điều kiện hội tụ; thất bại cũng có thể bắt nguồn từ những nguyên nhân mà ta chưa nhận ra. Người hiểu nhân duyên biết nhìn lại chính mình, biết học hỏi từ hoàn cảnh và biết trân trọng sự góp sức của những người chung quanh.

Tuy nhiên, **tùy duyên không có nghĩa là phó mặc cho số phận, càng không phải là sống thế nào cũng được**. Nếu đã gieo hạt giống xấu mà chỉ mong nhận quả tốt, đó không phải là hiểu duyên. Nếu không chịu học tập, lao động, sửa đổi bản thân mà chỉ ngồi chờ cơ hội đến, đó cũng không phải là tùy duyên. Theo tinh thần nhân quả của Phật giáo, muốn có kết quả tốt thì phải biết tạo những nguyên nhân tốt, đồng thời nuôi dưỡng những điều kiện thích hợp để kết quả ấy có thể hình thành. Người biết tùy duyên vẫn phải làm việc, vẫn phải có trách nhiệm với gia đình, vẫn phải xây dựng sự nghiệp, phụng sự xã hội và tu dưỡng đạo đức. Khác biệt ở chỗ, họ không cố chấp đòi hỏi mọi việc phải diễn ra đúng theo ý riêng, mà biết căn cứ vào hoàn cảnh thực tế để lựa chọn cách làm phù hợp.

Chẳng hạn, trong gia đình, khi cha mẹ và con cái khác nhau về suy nghĩ, nếu ai cũng khăng khăng cho mình đúng thì tình thân dễ trở thành nơi tranh cãi. Người

biết tùy duyên không phải bỏ mặc con cái, mà biết lắng nghe, tìm hiểu hoàn cảnh và lựa chọn cách khuyên bảo thích hợp. Trong công việc, khi kế hoạch không thành, người biết tùy duyên không vội buông xuôi, mà xem xét nguyên nhân, điều chỉnh phương pháp và tiếp tục cố gắng. Trong quan hệ giữa người với người, khi có hiểu lầm, họ chủ động giải thích nếu còn có thể; khi nhận ra không thể đồng hành lâu dài, họ biết giữ sự tôn trọng thay vì nuôi dưỡng oán giận.

Như vậy, tùy duyên chính là biết thuận theo thực tế nhưng không đánh mất nguyên tắc, biết thay đổi phương pháp nhưng không từ bỏ điều đúng đắn. Đó là sự linh hoạt của trí tuệ chứ không phải sự dễ dãi của người thiếu lập trường.

Hiểu sự việc để tâm không bị hoàn cảnh chi phối

Nếu tùy duyên giúp chúng ta biết cách sống và hành động giữa những điều kiện luôn thay đổi, thì tùy ngộ mà an nhấn mạnh đến sự hiểu biết và thái độ của tâm khi đối diện với những gì đang xảy ra.

Chữ “ngộ” ở đây có thể hiểu là sự nhận ra, sự thấu hiểu bản chất của sự việc. Chữ “an” là sự an ổn trong tâm, không bị cuốn đi bởi tham muốn, giận dữ, sợ hãi hay cố chấp. Vì vậy, tùy ngộ mà an không phải là gặp chuyện gì cũng vui vẻ cho qua, cũng không phải tự an ủi mình rằng mọi việc đều tốt đẹp. Đó là sau khi nhìn rõ sự việc, hiểu nguyên nhân và giới hạn của nó, chúng ta biết chấp nhận phần không thể thay đổi, đồng thời bình tĩnh làm những gì cần thiết trong khả năng của mình.

Trong đạo Phật, khổ đau không chỉ đến từ những sự việc xảy ra bên ngoài, mà còn liên quan đến cách chúng ta nhận thức và phản ứng trước sự việc ấy. Một lời nói trái ý có thể chỉ kéo dài vài giây, nhưng nếu chúng ta cứ nhớ lại, suy diễn và nuôi dưỡng sự tức giận, nó có thể làm tâm bất an suốt nhiều ngày. Một thất bại có thể là chuyện đã qua, nhưng nếu chúng ta liên tục tự trách mình, cho rằng cuộc đời đã hết hy vọng, thì chính sự chấp chặt ấy làm nỗi khổ kéo dài thêm.

Điều này không có nghĩa mọi đau khổ đều do suy nghĩ của chúng ta tạo ra. Con người vẫn phải đối diện với bệnh tật, mất mát, bất công và nhiều hoàn cảnh thực sự khó khăn. Phật pháp không dạy chúng ta phủ nhận nỗi đau, mà giúp chúng ta hiểu nỗi đau, không để nỗi đau tiếp tục dẫn dắt mình đến những hành động thiếu sáng suốt.

Khi gặp một điều không như ý, người có sự thực tập không nhất thiết phải lập tức tỏ ra bình thản. Họ có thể buồn, có thể thất vọng, nhưng biết nhận diện cảm

xúc của mình, không vội nói lời gây tổn thương và không đưa ra quyết định khi tâm đang rối loạn. Họ tự hỏi: Chuyện gì thực sự đã xảy ra? Phần nào là sự thật, phần nào do mình suy diễn? Điều gì còn có thể sửa chữa? Điều gì cần thời gian để chấp nhận? Chỉ cần có được khoảng dừng ấy, chúng ta đã tạo ra cơ hội để trí tuệ thay thế phản ứng nóng vội. Ví dụ, khi bị người khác hiểu lầm, nếu lập tức nổi giận và tìm cách hơn thua, mâu thuẫn có thể ngày càng sâu sắc. Nhưng nếu bình tĩnh xem xét, lựa chọn thời điểm thích hợp để giải thích, đồng thời không để lời đồn đại làm mình đánh mất phương hướng, chúng ta sẽ bảo vệ được cả sự thật lẫn sự bình an của chính mình.

Tùy ngộ mà an vì vậy không phải là an phận, mà là biết rõ điều gì đang xảy ra, hiểu điều gì cần làm và không để những điều ngoài khả năng kiểm soát chi phối toàn bộ đời sống nội tâm.

Vô thường không phải để bi quan, mà để biết sống cho đúng

Một trong những giáo lý căn bản của đạo Phật là vô thường. Mọi sự vật đều thay đổi, con người cũng không nằm ngoài quy luật ấy. Tuổi trẻ rồi sẽ qua, sức khỏe có lúc suy giảm, những mối quan hệ có thể đổi thay, tài sản và địa vị cũng không phải là những thứ chúng ta nắm giữ mãi mãi.

Hình minh họa. Nguồn: Internet

Nếu chỉ nghe vô thường rồi cho rằng đời người ngắn ngủi nên không cần cố gắng, chúng ta đã hiểu sai ý nghĩa của giáo lý này. Chính vì cuộc đời vô thường nên những việc tốt đẹp càng cần được thực hiện khi còn có thể; chính vì tình thân không tồn tại mãi mãi nên chúng ta càng cần quan tâm cha mẹ, yêu thương người thân và sống có trách nhiệm với gia đình; chính vì thời gian hữu hạn nên mỗi ngày càng đáng được sử dụng vào những việc có ý nghĩa.

Hiểu vô thường cũng giúp chúng ta bớt kiêu ngạo khi thành công và bớt tuyệt vọng khi thất bại. Thành công hôm nay không bảo đảm rằng ngày mai mọi việc đều thuận lợi. Thất bại hôm nay cũng không có nghĩa cả cuộc đời đã khép lại. Hoàn cảnh thay đổi thì cách ứng xử cũng cần thay đổi, nhưng những giá trị căn bản như lòng chân thật, sự tử tế, tinh thần trách nhiệm và ý thức không làm tổn hại người khác vẫn cần được giữ gìn.

Người hiểu vô thường không phải là người không biết quý trọng cuộc đời, mà là người biết quý trọng hơn những gì đang hiện hữu. Họ không đợi đến khi cha mẹ già yếu mới nghĩ đến việc phụng dưỡng, không đợi đến khi gia đình rạn nứt mới học cách lắng nghe, không đợi đến khi mất đi niềm tin mới nhận ra giá trị của sự chân thành. Vì thế, sống tùy duyên không chỉ là chấp nhận sự thay đổi, mà còn là biết chủ động gieo những nhân lành trong hiện tại. Và tùy ngộ mà an không chỉ là bình thản trước mất mát, mà còn là tỉnh thức để không bỏ lỡ những điều tốt đẹp mình đang có.

Tu tập ngay trong những việc bình thường

Có người nghĩ rằng tu tập là phải dành phần lớn thời gian cho kinh kệ, thiền định, lễ Phật hoặc sống xa những lo toan của thế gian. Những hình thức tu tập ấy có vị trí riêng, nhưng nếu học Phật mà không biết ứng dụng vào cách đối xử với con người, cách giải quyết công việc và cách giữ gìn đạo đức trong đời sống thì sự hiểu biết ấy vẫn chưa chuyển hóa được bao nhiêu vào thực tế. Đạo Phật không chỉ để chúng ta hiểu những lời kinh, mà còn để soi sáng từng suy nghĩ, lời nói và hành động của chính mình.

Khi đi làm, biết hoàn thành công việc bằng sự chân thật và trách nhiệm, đó là thực tập chính nghiệp. Khi giao tiếp, biết nói lời chân thành, không vu khống, không gây chia rẽ, đó là thực tập chính ngữ. Khi tâm khởi lên sự ganh tị, tham muốn hoặc giận dữ, biết nhận diện để không hành động theo chúng một cách mù quáng, đó là thực tập chính niệm. Khi gặp người khó khăn, biết giúp đỡ trong khả năng và không mong cầu được tán dương, đó là nuôi dưỡng tâm từ bi.

Trong gia đình, tùy duyên là hiểu mỗi thành viên có tính cách và hoàn cảnh riêng để biết cách yêu thương, giáo dục và nâng đỡ nhau. Tùy ngộ mà an là

không biến mọi bất đồng thành cuộc chiến để phân định ai thắng ai thua, mà biết lắng nghe, nhận lỗi khi mình sai và cùng tìm giải pháp có lợi cho gia đình.

Trong công việc và các mối quan hệ xã hội, tùy duyên là biết hợp tác, thích nghi với những điều kiện chính đáng, không cố chấp vào cách làm của riêng mình. Tùy ngộ mà an là giữ được sự điềm tĩnh trước lời khen chê, không vì lợi ích trước mắt mà đánh đổi lương tâm, không vì bất đồng mà sinh lòng thù ghét.

Trong đời sống tu viện, người tu học Phật cần lấy giới luật làm nền tảng, lấy từ bi làm thái độ và lấy trí tuệ làm phương hướng. Tùy duyên không phải là tùy tiện thay đổi nguyên tắc tu học; an nhiên cũng không phải là thờ ơ trước những việc cần được sửa đổi. Người quản lý đại chúng phải biết lắng nghe nhưng không thiên vị, biết bao dung nhưng không dung túng điều sai, biết thay đổi phương pháp điều hành theo hoàn cảnh nhưng không đánh mất sự công bằng và tinh thần hòa hợp.

Như vậy, đời và đạo không phải là hai con đường tách biệt. Đời là nơi chúng ta tiếp xúc với con người và hoàn cảnh; đạo là sự hiểu biết giúp chúng ta ứng xử với những điều ấy bằng trí tuệ và lòng từ bi. Nếu biết đem đạo vào đời, từng công việc bình thường cũng trở thành cơ hội tu tập. Nếu biết nhìn lại đời bằng ánh sáng của Phật pháp, chúng ta sẽ hiểu rằng tu không chỉ là sửa đổi hình thức bên ngoài, mà trước hết là chuyển hóa tâm tham, sân, si và những thói quen khiến mình cùng người khác khổ đau. Đó chính là tinh thần đời đạo song toàn: sống giữa cuộc đời mà không bị những hơn thua của cuộc đời làm mất phương hướng; thực hành đạo lý mà không xa rời trách nhiệm đối với gia đình, cộng đồng và xã hội.

Biết đủ để an, biết sửa để tiến, biết buông để nhẹ

Muốn thực hành tùy duyên mà sống, tùy ngộ mà an, chúng ta cần phân biệt rõ ba điều. Điều thứ nhất, những gì có thể làm tốt hơn thì phải nỗ lực sửa đổi. Nếu sức khỏe không tốt, hãy điều chỉnh cách sinh hoạt và tìm sự chăm sóc phù hợp. Nếu công việc chưa thành công, hãy học hỏi và thay đổi phương pháp. Nếu mối quan hệ có mâu thuẫn, hãy nhìn lại phần trách nhiệm của mình và tìm cách giải quyết. Không thể lấy hai chữ tùy duyên làm lý do cho sự lười biếng hoặc trốn tránh trách nhiệm.

Điều thứ hai, những gì chưa thể thay đổi thì cần học cách kiên nhẫn và thích nghi. Có những kết quả cần thời gian, có những tổn thương cần thời gian để chữa lành, có những người không thể hiểu chúng ta ngay lập tức. Không phải điều gì cũng giải quyết được bằng sự nóng vội. Đôi khi, việc cần làm nhất là tiếp tục gieo nhân lành, giữ vững điều đúng và chờ những điều kiện thích hợp hình

thành.

Điều thứ ba, những gì đã qua và không thể lấy lại thì không nên tiếp tục trói buộc tâm mình vào đó. Chúng ta có thể nhìn lại quá khứ để rút kinh nghiệm, nhưng không cần sống mãi trong sự hối tiếc. Có thể nhớ một người mà không nhất thiết phải níu kéo. Có thể tiếc một cơ hội mà vẫn sẵn lòng bước sang hướng khác. Có thể đau lòng trước một mất mát mà vẫn tiếp tục chăm sóc những người đang ở bên mình.

Biết đủ không có nghĩa là ngừng phát triển. Biết đủ là không để lòng tham vô hạn khiến mình quên mất những giá trị đang có. Biết sửa không có nghĩa là phủ nhận bản thân. Biết sửa là đủ khiêm tốn để nhận ra thiếu sót và đủ can đảm để hoàn thiện mình. Biết buông không có nghĩa là bỏ mặc. Biết buông là không tiếp tục nuôi dưỡng sự chấp trước khi điều ấy chỉ làm tăng thêm khổ đau.

Ba điều ấy giúp chúng ta sống có phương hướng mà không cố chấp, có trách nhiệm mà không tự hành hạ mình, biết yêu thương mà không biến tình thương thành sự chiếm hữu.

Thuận duyên để hành động, tỉnh thức để an lòng

Suy cho cùng, cuộc đời không thể hoàn toàn theo ý mình, nhưng chúng ta có thể học cách sống có trí tuệ hơn trong những điều kiện mà mình đang có. Không thể ngăn mọi biến đổi xảy ra, nhưng có thể chuẩn bị cho mình một thái độ sống vững vàng. Không thể khiến tất cả mọi người đều hiểu và yêu quý mình, nhưng có thể giữ gìn sự chân thành, lòng tử tế và phẩm giá của chính mình.

Tùy duyên mà sống là hiểu rằng mọi thành tựu đều cần nhân và duyên, từ đó biết nỗ lực tạo nhân tốt, trân trọng những điều kiện thuận lợi, linh hoạt trước hoàn cảnh và không cố chấp đòi hỏi cuộc đời phải theo ý riêng.

Tùy ngộ mà an là khi sự việc xảy ra, biết nhìn bằng trí tuệ, đón nhận bằng sự tỉnh thức và ứng xử bằng lòng từ bi; không phủ nhận nỗi đau, không trốn tránh trách nhiệm, nhưng cũng không để tham muốn, giận dữ và tiếc nuối làm chủ tâm mình.

Một bên giúp chúng ta biết sống và hành động giữa cuộc đời; một bên giúp chúng ta giữ được sự sáng suốt và an ổn trong quá trình sống ấy. Hai điều bổ sung cho nhau, làm thành một thái độ sống có trách nhiệm mà không nặng nề, có cố gắng mà không cố chấp, có yêu thương mà không trói buộc.

Khi hiểu được như vậy, chúng ta sẽ không còn lấy sự bình an làm điều kiện để mới bắt đầu sống tốt. Ngay trong hoàn cảnh chưa thuận lợi, ta vẫn có thể sống chân thật. Ngay khi gặp người không hợp ý, ta vẫn có thể giữ sự tôn trọng. Ngay sau một lần thất bại, ta vẫn có thể đứng lên làm lại. Và ngay giữa những đổi thay không thể tránh khỏi của cuộc đời, ta vẫn có thể nuôi dưỡng một tâm hồn sáng suốt, nhân hậu và vững vàng. Tùy duyên không phải là để mặc cuộc đời, mà là biết gieo nhân lành và hành động đúng lúc. Tùy ngộ mà an không phải là cam chịu hoàn cảnh, mà là hiểu rõ hoàn cảnh để không đánh mất chính mình. Đời cứ vận hành theo những điều kiện của đời, còn người học Phật biết đem trí tuệ soi sáng từng bước đi. Khi cần tiến thì mạnh dạn tiến, khi cần dừng thì tỉnh táo dừng, khi cần sửa thì chân thành sửa đổi, khi cần buông thì buông bằng sự hiểu biết. Làm được như vậy, chúng ta vừa không phụ trách nhiệm với cuộc đời, vừa không đánh mất sự bình an trong tâm.

Đó là sống giữa đời mà có đạo, thực hành đạo mà không xa đời. Đó cũng là ý nghĩa thiết thực của tinh thần **“Tùy duyên mà sống - Tùy ngộ mà an”**: hiểu nhân duyên để sống đúng, hiểu vô thường để biết quý, hiểu nhân quả để biết làm lành, hiểu chính mình để chuyển hóa khổ đau và đem những điều đã học trong Phật pháp ứng dụng vào từng việc nhỏ trong cuộc sống hằng ngày. Vì vậy tu tập không phải đợi đến khi cuộc đời hết sóng gió mới bắt đầu tìm bình an. Tu tập chính là học cách đi qua sóng gió bằng trí tuệ, lòng từ bi và một tâm không bị trói buộc bởi những điều mình không thể nắm giữ mãi mãi.

Tác giả: **Thượng tọa Thích Thiện Hạnh**

Phó Viện trưởng Phân viện NCPH Việt Nam tại Hà Nội