Ai gánh cuộc trầm luân

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

Trước cùng một hoàn cảnh, có người chìm trong oán trách, có người bình thản đón nhận và tìm cách chuyển hóa. Sự khác biệt không nằm ở biến cố, mà ở cách ta đối diện với nó.

Trong cuộc sống, khi gặp điều không như ý, ta thường tìm nguyên nhân ở bên ngoài và cho rằng bản thân khổ vì hoàn cảnh, vì người khác, vì công việc hay những biến động của cuộc đời. Thế nhưng, dưới ánh sáng phật pháp, câu hỏi đáng suy ngẫm hơn không phải là: "*Ai làm ta khổ?*", mà là: "*Ai đang gánh cuộc trầm luân?*".

Trầm luân không chỉ là sự chìm nổi trong vòng luân hồi sinh tử, mà còn là những tháng ngày sống trong bất an và bế tắc. Đó là khi tâm luôn bị cuốn theo được - mất, hơn - thua, khen - chê. Dù cuộc sống đủ đầy đến đâu, nếu tâm chưa an, ta vẫn khó cảm nhận được hạnh phúc.

Theo giáo lý nhà Phật, khổ đau không tự nhiên sinh ra, cũng không phải do một ai ban phát. Khổ bắt nguồn từ vô minh, tham, sân, si và chấp ngã. Chính những phiền não ấy khiến ta tạo nghiệp qua suy nghĩ, lời nói và hành động, rồi gặt lấy quả báo tương ứng. Vì vậy, mỗi người đều là chủ nhân của nghiệp đã tạo và cũng là người gánh lấy hệ quả từ nghiệp.

Nhưng điều đó không có nghĩa mọi nghịch cảnh đều do bản thân gây ra. Cuộc đời vốn luôn có những điều ngoài ý muốn như bệnh tật, mất mát hay chia ly. Trước cùng một hoàn cảnh, có người chìm trong oán trách, có người bình thản đón nhận và tìm cách chuyển hóa. Sự khác biệt không nằm ở biến cố, mà ở cách ta đối diện với nó.



Hình ảnh mang tính chất minh hoạ (sưu tầm).

Đức Phật không dạy ta chạy trốn cuộc đời, mà dạy ta quay về soi sáng **nội tâm**. Khi nhận ra lòng tham đang lớn dần, ta biết dừng lại. Khi cơn giận khởi lên, ta học cách quán chiếu để không bị chi phối. Khi cái tôi muốn hơn thua, ta tập buông bớt sự chấp trước. Mỗi lần vượt qua được một phiền não là mỗi lần ta tự tháo gỡ một sợi dây đang trói buộc chính ta.

Lòng từ bi cũng là phương thuốc giúp ta bước ra khỏi trầm luân. Biết cảm thông với nỗi khổ của người khác, biết tha thứ khi có thể và biết bao dung với chính bản thân sẽ giúp tâm bớt đi những oán hờn, chấp trách. Khi tâm rộng mở, ta sẽ có thêm nghị lực để đi qua những thăng trầm của cuộc sống.

Ai gánh cuộc trầm luân? Câu trả lời sau cùng vẫn là chính ta. Không ai có thể sống thay, cũng không ai có thể gánh nghiệp hay tu tập thay cho ta. Chỉ khi biết quay về nhìn lại chính ta, sống tỉnh thức trong từng suy nghĩ, lời nói và việc làm, ta mới từng bước tháo gỡ những ràng buộc do vô minh và chấp ngã tạo nên.

Cuộc đời có thể vẫn còn nhiều gian nan, nhưng nếu biết nuôi dưỡng chính niệm, lòng từ bi và trí tuệ, ta sẽ đủ vững vàng để đi qua nghịch cảnh với tâm an ổn. Từ đó, trầm luân không còn là chiếc bóng phủ kín cuộc đời, mà trở thành cơ hội để thức tỉnh, chuyển hóa tự thân và từng bước tiến đến con đường an lạc, giải thoát.

Tác giả: **Trà Bình**