



Ba điều cần buông bỏ để tìm lại bình an nội tâm

ISSN: 2734-9195

14:10 30/07/2026

Khi hai mặt đối nghịch ấy được ôm trọn trong cùng một trái tim, một cảm thức trọn vẹn đầy nhiệm mầu sẽ lặng lẽ xuất hiện.

Trong đời sống hiện đại, chúng ta thường dành nhiều tâm sức để theo đuổi thành công, bảo vệ quan điểm của mình và nỗ lực kiểm soát mọi diễn biến của cuộc sống. Thế nhưng, chính những điều tưởng như đem lại hạnh phúc ấy đôi khi lại trở thành nguồn cội của căng thẳng và bất an.

Qua những trải nghiệm đời thường cùng góc nhìn thấm đẫm tinh thần Phật học, tác giả gợi mở ba pháp thực hành buông xả giản dị nhưng sâu sắc: buông bỏ tâm chấp mình luôn đúng, buông bỏ thói quen lấy kết quả làm thước đo giá trị bản thân và buông bỏ ý niệm mình là trung tâm của mọi câu chuyện. Đó không phải là từ bỏ cuộc sống, mà là học cách sống tự do hơn, bình an hơn và chạm đến sự thiêng liêng vốn luôn hiện hữu trong từng khoảnh khắc của đời sống.

Ba pháp thực hành buông xả giúp nuôi dưỡng hạnh phúc và bình an nội tâm mà không cần từ bỏ cuộc sống thế tục.

Vài năm trước, tôi cùng một người bạn đến bang Alaska để đi bộ đường dài trong Vườn quốc gia Denali (*Denali National Park*), nơi có đỉnh McKinley (*Mount McKinley*, nay chính thức mang tên Denali). Khung cảnh nơi đây hùng vĩ đúng như những gì tôi từng nghe kể. Thế nhưng, điều khiến tôi bất ngờ hơn cả lại là cảm giác thiêng liêng mãnh liệt hiện diện trong tôi suốt những ngày ở đó.

Cảm giác ấy không chỉ đến từ cảnh quan ngoạn mục hay sự phong phú kỳ diệu của các loài động vật hoang dã, mà còn từ chính mặt đất dưới chân tôi - vùng đồng rêu Bắc Cực (*tundra*), với lớp bề mặt mềm xốp phủ trên tầng đất đóng băng vĩnh cửu. Tôi có cảm giác như đang trực tiếp chạm vào phần cốt lõi mong manh nhất của tự nhiên. Đó là trải nghiệm vô cùng thân mật, đến mức mỗi ngày trước khi bước chân lên vùng đồng rêu ấy, tôi đều lặng lẽ thực hiện một nghi thức nhỏ: xin phép thiên nhiên cho mình được đi qua.

Dù vẫn duy trì thực hành thiền định hằng ngày, trong suốt thời gian ở Denali tôi hầu như không ngồi thiền. Chỉ cần hiện diện giữa vùng đồng rêu ấy cũng đã là thực hành thiền định trọn vẹn vậy. Khi ấy đang là mùa hoa dại nở rộ.

Giữa khung cảnh khắc nghiệt, hoang sơ và tưởng như cằn cỗi, những bông hoa nhỏ bé vẫn kiên cường vươn lên khoe sắc. Chứng kiến điều đó, tôi cảm nhận được ý chí mãnh liệt của sự sống luôn tìm cách hiện hữu.

Rời công viên quốc gia để bắt đầu hành trình dài trở về thành phố Anchorage, chúng tôi ghé vào một quán ăn ven đường. Trong phòng vệ sinh nam có treo tấm biển lớn phía trên bồn tiểu với dòng chữ in đậm: **“Xu hướng sống độc thân không phải là đặc tính di truyền”**.



Hình ảnh được minh họa bởi AI

Tôi bật cười thành tiếng. Khi trở lại bàn ăn, tôi nói với người bạn: *“Đúng là chẳng bao giờ biết mình sẽ gặp một bài học Phật pháp ở nơi nào”*.

Quả thật, đó không chỉ là câu nói hài hước về đời sống độc thân hay **phạm hạnh** (*celibacy* - thực hành tiết dục hoặc sống không quan hệ tình dục vì mục đích tâm linh), mà còn gợi lên bài học sâu sắc về việc nhiều người thường nhìn các pháp thực hành buông xả như thể chúng chống lại sự sống.

Nếu chỉ nhìn sự buông xả dưới góc độ ấy, có lẽ bạn đang bỏ lỡ cơ hội quan trọng trên con đường phát triển tâm linh, cơ hội giúp hạnh phúc của mình được nuôi dưỡng sâu sắc hơn.

Sự sống ở khắp mọi nơi đều mang tính thiêng liêng, chứ không chỉ riêng vùng đồng rêu Bắc Cực. Mục đích tối hậu của những pháp thực hành buông xả một cách khéo léo chính là giúp ta khôi phục lại mối liên hệ với điều thiêng liêng vốn luôn hiện diện trong đời sống.

Trong mỗi chúng ta đều tồn tại một động lực bản năng thôi thúc được hòa mình vào cuộc sống: tận hưởng niềm vui, khẳng định bản thân và để lại dấu ấn riêng. Ham muốn tình dục, nhu cầu có quyền lực cá nhân, khát vọng sáng tạo hay mong muốn được người khác công nhận đều là những biểu hiện của bản năng ấy. Đó là dòng năng lượng hướng con người bước vào cuộc đời.

Khi được giữ ở trạng thái cân bằng, động lực này mang lại sức sống mạnh mẽ để chúng ta dấn thân vào cuộc sống và đồng thời tạo nên nền tảng cho một cái tôi (ego) lành mạnh. Nhưng khi mất cân bằng, đó có thể khiến chúng ta rơi vào trạng thái thờ ơ, trầm uất hoặc ngược lại là sự hưng phấn quá mức, gần như cuồng nhiệt.

Khó nhận ra hơn là trong mỗi người cũng tồn tại một xu hướng bản năng khác: xu hướng biết tự tiết chế, biết hướng đến điều gì đó lớn lao hơn việc chỉ thỏa mãn những ham muốn của bản ngã.

Đó là động lực giúp ta thoát khỏi vòng lặp bất tận của hết ham muốn này đến ham muốn khác, cùng nỗi sợ hãi và lo âu luôn đi kèm với chúng. Có thể hiểu đây là tiếng gọi trực giác hướng chúng ta đến sự tự do khỏi những nỗ lực chỉ xoay quanh bản ngã - những nỗ lực dần rút cạn niềm vui sống.

Có lẽ đó cũng là lý do vì sao nhiều người cảm thấy việc làm cha mẹ mang ý nghĩa vô cùng sâu sắc. Tình yêu vô điều kiện dành cho con cái nuôi dưỡng sự vị tha, một giá trị vượt lên trên cái tôi cá nhân. Cũng chính vì thế mà con người cảm thấy hạnh phúc khi giúp đỡ những người đang gặp khó khăn.

Xu hướng biết tiết chế ấy thực chất cũng hướng đến cùng một mục tiêu với khát vọng hòa mình vào cuộc sống: đó là tìm kiếm hạnh phúc đích thực.

Thực hành **buông xả** (*renunciation*) là bước phát triển cao hơn của sự tiết chế. Trong hầu hết các truyền thống tôn giáo, đây đều được xem là giai đoạn quan trọng trên hành trình tìm về một điểm tựa nội tâm vượt lên trên bản ngã.

Biểu hiện rõ ràng nhất là đời sống của chư Tăng, Ni và những người xuất gia. Họ từ bỏ đời sống gia đình, từ bỏ khoái lạc tình dục, hôn nhân, tài sản vật chất và nhiều ràng buộc thế tục để dành trọn tâm lực cho tiến trình phát triển nội tâm.

Không ít người trong chúng ta ngưỡng mộ, thậm chí có phần ao ước trước sự giản dị và nhất quán trong đời sống ấy, mặc dù bản thân lại chưa thể hoặc chưa sẵn sàng từ bỏ những điều vẫn khiến mình luôn tất bật, lo toan.

Dĩ nhiên, buông xả không phải là con đường chỉ dành riêng cho người xuất gia.

Nhưng nếu đang sống đời cư sĩ, làm thế nào để vẫn có thể sống nhiệt thành với cuộc đời mà không trở thành nô lệ cho những lời hứa hẹn đầy mê hoặc và cám dỗ?

Bạn có thể tự hỏi: chẳng phải con người sinh ra để được hạnh phúc sao? Và chẳng phải những thành tựu vật chất hay sự thỏa mãn về tình cảm chính là nền tảng của hạnh phúc hay sao?

Câu trả lời phức tạp hơn nhiều so với một lời khẳng định đơn giản.

Từ chính kinh nghiệm sống, bạn hiểu rằng thế giới của những ham muốn gần như không có điểm dừng. Chúng ta mong muốn cuộc sống tiện nghi hơn, được yêu thương và ghi nhận nhiều hơn, có cảm giác an toàn hơn, đồng thời sở hữu nhiều quyền kiểm soát hơn đối với bản thân cũng như môi trường xung quanh.

Trong Phật giáo, sự khao khát không ngừng ấy được gọi là **ái dục** (*tanhā* - thuật ngữ Pāli chỉ lòng khát ái, sự thèm muốn, một trong những nguyên nhân căn bản dẫn đến khổ đau). Chính ái dục làm phát sinh bám chấp (*clinging*), khiến chúng ta tin rằng hạnh phúc và bình an của mình hoàn toàn phụ thuộc vào việc các ham muốn ấy có được thỏa mãn hay không. Nhưng trên thực tế, điều đó dường như chẳng bao giờ đủ.

Đối với đời sống xuất gia, thực hành buông xả là phương tiện giúp thoát khỏi vòng luẩn quẩn của khổ đau ấy. Buông xả làm cho cuộc sống trở nên đơn giản hơn, đồng thời mở ra không gian nội tâm rộng rãi hơn.

Dĩ nhiên, khi ham muốn đối với điều mình đã từ bỏ vẫn khởi lên, sự giằng co vẫn còn đó. Nhưng thay vì tập trung tìm mọi cách để đạt được đối tượng ham muốn, người thực hành chuyển sự chú ý sang việc quan sát, nhận diện và chuyển hóa chính ham muốn ấy.

Có thể lúc này bạn đang nghĩ rằng mình sẽ bỏ qua chuyện thực hành buông xả, chỉ cần tiếp tục tập **Hatha Yoga** và thiền là đủ.

Nhưng trước khi đưa ra quyết định ấy, hãy thử cân nhắc điều này: Có ba phương pháp thực hành buông xả mà bất kỳ ai cũng có thể áp dụng. Chỉ cần kiên trì thực hành một trong ba phương pháp đó, cuộc sống của bạn có thể thay đổi một cách sâu sắc.

Điều đáng nói là không phương pháp nào yêu cầu bạn phải từ bỏ công việc, hôn nhân hay đời sống tình dục, cũng không bắt bạn phải từ bỏ chiếc xe mới mà mình hằng mong muốn.

Thế nhưng, nếu được thực hành nghiêm túc và bền bỉ, chúng sẽ mang lại cho bạn nhiều hạnh phúc hơn cùng đời sống nội tâm bình an hơn.

Buông bỏ tâm chấp mình luôn đúng

Phương pháp thực hành buông xả đầu tiên là từ bỏ sự bám chấp vào việc **mình luôn đúng**: đúng trong quan điểm, đúng trong những phán xét hay đúng trong cách diễn giải của bản thân.

Có lẽ ai cũng từng trải qua trạng thái nội tâm ấy: khi quá tin rằng mình đúng, con người dễ trở nên tự mãn với những phán xét của mình, cứng nhắc trong niềm tin và khó tiếp nhận góc nhìn khác. Lúc ấy, bạn có thể cảm thấy bức tức, phẫn nộ, luôn ở thế phòng vệ hoặc thậm chí xem mình là người chịu nhiều thiệt thòi.

Thực hành này đòi hỏi chúng ta từ bỏ nhu cầu phải luôn đúng trong mọi mối quan hệ với những người xung quanh, người bạn đời, đồng nghiệp hay ngay cả con cái.

Điều đó cũng bao gồm việc buông bỏ sự bám chấp vào “câu chuyện của chính mình”, những ký ức về việc từng bị đối xử bất công, từng không được quan tâm đúng mức hoặc không được ghi nhận xứng đáng trong quá khứ. Khi thực hành pháp buông xả này, bạn học cách buông bỏ sự dính mắc vào câu chuyện ấy, dù vẫn tin rằng đó là sự thật mình đã trải qua.

Đồng thời, bạn cũng từ bỏ khuynh hướng luôn muốn chứng minh rằng mình đúng về tương lai. Hãy quan sát xem có khi nào bạn vô thức sắp đặt mọi việc chỉ để sau này có thể nói với bản thân hoặc với người khác: *“Tôi đã nói đúng ngay từ đầu”*.

Thực hành buông xả ở đây không có nghĩa là từ bỏ điều mình tin là đúng.

Ngược lại, bạn được mời gọi sống trung thực hơn với chân lý của chính mình. Hãy trình bày quan điểm một cách rõ ràng, bảo vệ những giá trị mà mình tin tưởng và lên tiếng trước bất công khi cần thiết, dù trong đời sống cá nhân hay ngoài xã hội.

Điều cần buông bỏ chỉ là **sự bám chấp** vào việc mình nhất định phải đúng.

Đó là niềm tin của bạn, vì thế hãy sống theo niềm tin ấy. Nhưng cũng cần luôn ghi nhớ rằng không ai độc quyền chân lý, không ai có thể khẳng định chân lý tuyệt đối chỉ thuộc về mình. Vì vậy, cũng không có lý do gì để tự đặt mình lên chiếc “ngai vàng của chính nghĩa”, rồi từ đó phán xét, lên án hoặc chỉ miến

cưỡng dung thứ cho những người có quan điểm khác.

Chính trải nghiệm của tôi về vấn đề **án tử hình** là một ví dụ.

Tôi hoàn toàn tin rằng án tử hình là một sai lầm. Theo quan điểm đạo đức của tôi, việc tước đoạt mạng sống nhân danh sự trừng phạt là điều không thể biện minh. Thực tế cho thấy đã có không ít người bị tuyên án tử hình nhưng sau đó được chứng minh là vô tội. Vì vậy, tôi xem đây là một hành động không thể chấp nhận về mặt lương tri.



Chính vì tin tưởng mạnh mẽ như vậy nên tôi rất dễ phán xét những người có quan điểm khác mình.

Thế nhưng, khi bình tâm nhìn lại, tôi nhận ra niềm tin ấy vẫn chỉ là **một quan điểm**. Đó không cho phép tôi tự xem mình ở vị trí đạo đức cao hơn người khác. Và điều sai lầm chính là lên án con người, trong khi điều tôi không đồng tình thực chất chỉ là **quan điểm** của họ.

Cách nhìn này cũng đúng với những trải nghiệm trong đời sống cá nhân.

Có thể bạn từng lớn lên với cha mẹ bạo hành hoặc bỏ mặc con cái. Có thể bạn từng trải qua một mối quan hệ mà đối phương thao túng, lừa dối và làm tổn thương mình.

Những cảm xúc của bạn hoàn toàn chân thật, nhưng chúng vẫn chỉ phản ánh góc nhìn của bạn chứ không phải chân lý tuyệt đối.

Bạn có quyền bảo vệ những gì mình đã trải nghiệm, bởi đó là sự thật của chính bạn. Không chỉ là quyền, đó còn là trách nhiệm đối với chính mình. Tuy nhiên,

hãy làm điều ấy mà không bám chấp.

Nếu một ngày nào đó bạn phát hiện mình đã hiểu sai một phần sự việc, điều đó cũng không làm giá trị của bạn suy giảm.

Bởi lòng tự trọng không nên được xây dựng trên việc **mình luôn đúng**, mà trên việc dám sống trung thực với điều mình tin tưởng, đồng thời luôn rộng mở để tiếp nhận những hiểu biết mới.

Đừng đo giá trị bản thân bằng việc thỏa mãn ham muốn

Phương pháp buông xả thứ hai là từ bỏ thói quen đánh giá mức độ thành công của cuộc đời dựa trên việc những ham muốn của mình có được đáp ứng hay không.

Phần lớn chúng ta vẫn âm thầm sử dụng chính thước đo ấy. Ta đánh giá cuộc sống thành công hay thất bại dựa vào việc mình có đạt được nhiều tài sản hơn, có mối quan hệ như mong muốn, có được người khác công nhận hay có sức khỏe như ý hay không.

Chỉ cần dành chút thời gian suy ngẫm, bạn sẽ nhận ra đây là cách đo lường vô cùng thiếu vững chắc.

Điều đó không có nghĩa bạn phải từ bỏ mọi mong muốn hay ngừng theo đuổi những mục tiêu của mình.

Những ham muốn, dù là nhu cầu vật chất, cảm xúc hay tâm linh đều là một phần tự nhiên trong hệ sinh thái của đời sống. Chúng giống như những bông hoa dại nở rộ trên vùng đồng rêu Bắc Cực giữa điều kiện khắc nghiệt của thiên nhiên. Chính chúng làm cho cuộc sống trở nên phong phú và giàu sức sống.

Ham muốn giúp chúng ta xác lập mục tiêu và biết cách tổ chức thời gian của mình.

Bạn hoàn toàn có thể theo đuổi những mục tiêu lành mạnh, những mục tiêu giúp duy trì sự cân bằng, đồng thời trưởng thành và thay đổi cùng với từng giai đoạn của cuộc sống.

Điều quan trọng là đừng lấy kết quả đạt được hay thất bại trên con đường ấy làm thước đo giá trị của chính mình.

Thay vào đó, hãy đánh giá một cuộc đời thành công bằng việc những hành động của bạn có phản ánh trung thực những **ý hướng** (*intention*) được hình thành từ các giá trị cốt lõi của mình hay không.

Thực hành sự buông xả này đòi hỏi niềm tin sâu sắc rằng cuộc đời sẽ diễn tiến theo cách tốt nhất có thể nếu mỗi ngày bạn đều hành động từ những ý hướng đúng đắn, đồng thời tỉnh thức học hỏi từ mọi hoàn cảnh xảy đến.

Mỗi khi giảng về chủ đề buông xả trong Phật pháp, tôi thường nhận được nhiều phản ứng không đồng tình, đặc biệt với nội dung này.

Có lần, một doanh nhân khá bức xúc nói với tôi rằng ông buộc phải đánh giá cuộc đời bằng việc các mục tiêu của mình có đạt được hay không. Bởi lẽ, phía sau ông còn có nhân viên, cổ đông và các chủ nợ đang trông cậy vào sự thành công của doanh nghiệp.

Tôi hỏi ông: *“Ông có thực sự tin rằng mình hoàn toàn kiểm soát được sự thành bại của công ty không? Liệu tình hình thị trường, yếu tố may mắn, hành động của các đối thủ cạnh tranh, sự sáng tạo của đồng nghiệp, năng lực sáng tạo của chính ông hay ngay cả sức khỏe của bản thân đều nằm trong tầm kiểm soát của ông sao?”*

Dĩ nhiên, câu trả lời là **không**.

Tất cả chúng ta đều đang sống trong vô vàn điều kiện vượt ngoài khả năng kiểm soát của mình.

Đó là một sự thật rất đáng tin cậy để định hướng các lựa chọn trong cuộc sống, nhưng cũng là điều chúng ta khó chấp nhận nhất.

Bạn không thể kiểm soát kết quả cuối cùng.

Điều bạn có thể chịu trách nhiệm chính là **ý hướng** dẫn dắt mọi hành động của mình.

Muốn kiểm soát nhiều hơn thế không chỉ là điều thiếu thực tế, mà còn phản ánh sự kiêu mạn của bản ngã.

Khi tập trung vào ý hướng, bạn đang đặt sự chú tâm vào nơi mà sự nỗ lực của mình thực sự có thể tạo nên khác biệt.

Đồng thời, sự chuyển hướng ấy cũng giải phóng bạn khỏi lòng tham vô tận, luôn muốn mọi việc phải diễn ra đúng như ý mình.

Buông bỏ việc luôn là nhân vật chính

Phương pháp buông xả thứ ba là từ bỏ ý niệm rằng mình luôn là **nhân vật chính trong bộ phim của chính mình**.

Không cần cố ý suy nghĩ về điều đó, hầu hết chúng ta đều trải nghiệm từng khoảnh khắc của cuộc sống từ góc nhìn rằng mọi chuyện đều đang xảy ra với mình.

Một trong những vị thầy của tôi, Ajahn Amaro (thiền sư Phật giáo Nguyên thủy người Anh), thường minh họa điều này bằng một câu hỏi rất thú vị: *“Bạn có bao giờ nhận ra rằng mỗi khi lái xe trên đường vào giờ cao điểm, thì ‘kẹt xe’ dường như luôn là... những người khác, chứ chưa bao giờ là chính mình?”*

Góc nhìn ấy khiến chúng ta cá nhân hóa rất nhiều điều vốn dĩ không mang tính cá nhân. Đó làm cho những chuyện nhỏ trở nên nghiêm trọng, để rồi sau này nhìn lại mới thấy chúng chẳng đáng bận tâm đến thế.

Cũng chính vì vậy mà rất nhiều khoảnh khắc trong đời sống hằng ngày trở nên căng thẳng, trong khi bản thân chúng vốn không hề chứa đựng sự căng thẳng ấy.

Đúng vậy, đó là bộ phim của cuộc đời bạn. Bạn chắc chắn có mặt trong đó và vai diễn của bạn là điều vô cùng quan trọng. Dĩ nhiên, bạn luôn muốn hoàn thành vai diễn ấy bằng tất cả khả năng của mình.

Nhưng trung tâm của bộ phim không phải là bạn.

Vai trò của bạn chỉ là một phần trong bức tranh rộng lớn hơn rất nhiều, nơi có gia đình, quê hương, nền văn hóa, thời đại và vô số điều kiện nhân duyên cùng vận hành.

Tinh thần ấy được thể hiện rất rõ trong **Bhagavad Gita** (Kinh Bhagavad Gita, một trong những kinh điển quan trọng của Ấn Độ giáo). Trên chiến trường, thần **Krishna** dạy chiến binh **Arjuna** rằng phần lớn ý nghĩa của đời sống nằm ở việc mỗi người nỗ lực hoàn thành những bổn phận và trách nhiệm mà mình được giao phó bởi hoàn cảnh sinh ra cũng như những hành động trong quá khứ.

Theo Krishna, chính sự thấu hiểu này giúp con người tìm thấy tự do, giải thoát tâm khỏi mê lầm.

Đó cũng là lý do việc nuôi dưỡng những giá trị cốt lõi và ý hướng sống đúng đắn lại quan trọng đến vậy.

Không ai biết rồi mình sẽ phải đảm nhận vai trò nào trong những hoàn cảnh nào của cuộc đời. Vì thế, điều duy nhất có thể nương tựa chính là các giá trị cốt lõi của mình và nỗ lực sống đúng với chúng trong từng hoàn cảnh.

Khi bắt đầu nhận ra trong mình luôn tồn tại cảm giác muốn trở thành “ngôi sao”, dù đôi lúc bạn vẫn nghĩ mình rất bình thường hoặc thậm chí kém cỏi, một cánh cửa hiểu biết mới sẽ dần mở ra.

Bạn nhận ra rằng phần lớn nỗi lo lắng về những điều có thể xảy đến thực chất là áp lực do chính mình tạo ra. Đó xuất phát từ việc đồng nhất bản thân với góc nhìn của cái tôi trong từng sự kiện, giống như ví dụ về dòng xe cộ lúc cao điểm.

Bạn lầm tưởng rằng mình phải có trách nhiệm làm cho mọi việc đều diễn ra hoàn hảo.

Thực ra, sự vận hành của cuộc sống không có một trung tâm cố định nào.

Hay nói theo một cách khác, mọi điểm đều đồng thời là trung tâm.

Theo bất kỳ cách hiểu nào, cũng không tồn tại một “ngôi sao” duy nhất. Không ai, kể cả bạn, phải gánh hết mọi áp lực hay luôn đạt đến sự hoàn hảo của một nhân vật chính.

Điều thực sự ở trung tâm của từng khoảnh khắc chính là sự vận hành của đời sống. Phần việc của bạn chỉ là đáp lại mỗi hoàn cảnh bằng những hành động xuất phát từ các giá trị cốt lõi của mình.

Thực ra, mỗi khoảnh khắc của cuộc sống đều rất nhẹ.

Điều khiến từng khoảnh khắc sống trở nên nặng nề chính là những mê lầm của chúng ta. Khi khoảnh khắc dễ chịu xuất hiện, ta muốn giữ thật chặt. Khi điều bất như ý xảy đến, ta lại cố sức xua đuổi.

Nhưng dù bề ngoài có vẻ như vậy, chúng ta chưa bao giờ thực sự tách biệt với nhau.

Mỗi trải nghiệm đều được hình thành từ vô số điều kiện tương thuộc, nương tựa lẫn nhau để cùng hiện hữu trong từng khoảnh khắc.

Khi thực hành sự buông xả này, bạn sẽ cảm nhận được một khoảng không rộng mở trong đời sống nội tâm.

Thậm chí, bạn còn có thể cảm thấy cuộc sống trở nên nhẹ nhàng hơn, bởi tâm trí không còn dễ dàng bị cuốn theo những phản ứng mang tính bản năng như

trước.

Chạm vào điều thiêng liêng

Cả ba pháp thực hành buông xả này đều có thể bắt đầu ngay từ chính con người bạn hôm nay.

Nhiều năm trước, tôi cũng khởi đầu bằng việc tập buông bỏ ý niệm mình là nhân vật chính trong bộ phim của cuộc đời.

Tôi nhận ra mình bám chấp rất nhiều vào vai diễn ấy.

Nhưng đồng thời tôi cũng thấy rõ rằng sự bám chấp ấy chỉ mang lại căng thẳng chứ không đem đến hạnh phúc.

Vì vậy, tôi bắt đầu giống như bất kỳ ai khác: chỉ đơn giản nhận ra rằng việc thực hành buông xả này xứng đáng để mình nỗ lực.

Tôi hiểu rằng mình không từ bỏ một điều đem lại hạnh phúc.

Ngược lại, tôi đang buông xuống một điều mà, theo tất cả những gì mình có thể nhận biết, chưa từng thật sự giúp ích cho cuộc đời mình.

Không một pháp thực hành nào trong ba pháp ấy là dễ dàng.

Có lúc bạn còn nhớ mình đang thực tập, nhưng phần lớn thời gian bạn sẽ quên mất.

Rồi dần dần, bạn nhớ nhiều hơn.

Đến một ngày, bạn thật sự cảm nhận được sự nhẹ nhõm vì lần đầu tiên mình đã thực hành được điều ấy trong một tình huống cụ thể.

Bạn bắt đầu nhìn thấy những cách rất tinh vi mà tâm trí tạo ra sự bám víu.

Bạn cũng dần có một **trải nghiệm trực tiếp** (*felt sense*) về nhu cầu phải buông xả. Thậm chí, bạn còn có thể mỉm cười trước những màn “uốn lượn” đầy khéo léo của tâm trí và nhận ra nó cứ lặp đi lặp lại cùng những khuôn mẫu quen thuộc.

Rồi sẽ có lúc bạn cảm thấy vô cùng khổ sở vì cứ khẳng khẳng cho rằng mình đúng, hoặc vì không đạt được điều mình mong muốn, hoặc vì áp lực phải luôn là nhân vật chính trong câu chuyện của đời mình.

Thoạt nhìn, khoảnh khắc ấy cũng chẳng khác bao nhiêu so với vô số lần đau khổ trước đây.

Nhưng lần này, bạn nhận ra rằng nỗi khổ không đến từ chính cuộc sống, mà sinh khởi từ cách tâm mình đang phản ứng với cuộc sống.

Chính khoảnh khắc nhận ra điều ấy sẽ khiến bạn thực sự quan tâm đến việc thực hành.

Bởi lúc đó, bạn không còn tin chỉ vì người khác nói, mà tự mình biết và thấy rằng đây là con đường dẫn đến hạnh phúc.

Dĩ nhiên, bạn sẽ còn quên, còn nghi ngờ và còn nhiều lần quay trở lại những thói quen cũ.

Nhưng một khi tuệ giác đã hé mở, chỉ cần một lần, dù rất ngắn ngủi bạn cảm nhận được mình là một phần của toàn thể sự sống, thì từ đó bạn đã bắt đầu bén rễ trong miền ý thức rộng lớn hơn về chính mình.

Sớm hay muộn, sẽ lại có một khoảnh khắc khác xuất hiện.

Một khoảnh khắc mà bạn chạm được vào sự thiêng liêng của đời sống, giống như bàn chân chạm lên lớp đồng rêu mềm mại nơi vùng Bắc Cực năm nào.

Lúc ấy, tâm bạn sẽ đồng thời cảm nhận được cái lạnh của đau thương và thất vọng, cũng như sắc màu rực rỡ của niềm vui đang nở hoa.

Khi hai mặt đối nghịch ấy được ôm trọn trong cùng một trái tim, một cảm thức trọn vẹn đầy nhiệm mầu sẽ lặng lẽ xuất hiện.

Trong khoảnh khắc ngắn ngủi ấy, bạn bước đi trên bề mặt mềm mại của sự toàn vẹn ấy, vừa là một người đang sống giữa cuộc đời, vừa là người tỉnh thức chứng kiến vẻ đẹp kỳ diệu nhưng cũng vô cùng bình dị vốn có.

Rồi khoảnh khắc ấy cũng sẽ qua đi.

Bạn lại bắt đầu từ đầu, lại lạc vào những quan điểm của mình, lại bị cuốn theo những ham muốn quen thuộc.

Nhưng vẫn có một điều đã khác.

Bởi bạn đã một lần chạm vào nền đất thiêng của sự sống.

Và chính nền đất thiêng ấy cũng đã chạm đến phần sâu thẳm nhất trong con người bạn.

Tác giả: **Phillip Moffitt**/Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: <https://dharma wisdom.org/practicing-self-restraint/>