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

Buông bỏ không phải là quay lưng với cuộc đời

ISSN: 2734-9195 09:05 05/07/2026

Khi bị mũi tên đầu tiên bắn trúng, người có tu tập không nhất thiết tránh được đau đớn, nhưng có thể học cách không cầm cung bắn tiếp mũi tên tiếp theo vào chính mình.

"Buông bỏ không phải là quay lưng với cuộc đời, càng không phải là mặc kệ mọi sự. Trong ánh sáng Phật giáo, buông bỏ là học cách nhìn rõ thực tại, nhận trách nhiệm về hành động của mình, nhưng không tự trói buộc vào ảo tưởng rằng ta có thể kiểm soát tất cả kết quả của đời sống".

Có một thời, tôi tin rằng nếu mình kiểm soát đủ tốt, cuộc đời sẽ bớt bất an hơn. Tôi suy nghĩ trước mọi khả năng, chuẩn bị cho mọi tình huống, tưởng tượng trước những cuộc đối thoại, dự đoán phản ứng của người khác, như thể chỉ cần đủ cẩn trọng thì tôi có thể tránh được thất vọng, xung đột và tổn thương.

Nhu cầu **kiểm soát** ấy không hẳn xuất phát từ ích kỷ. Nhiều khi, nó đến từ tình thương. Ta muốn người thân được bình an, muốn những người mình yêu quý không phải khổ, muốn mọi việc diễn ra "*đúng*" để không ai bị tổn thương. Nhưng chính trong mong muốn bảo vệ ấy, ta lại âm thầm gánh lấy một trách nhiệm vượt quá khả năng của mình: trách nhiệm kiểm soát cuộc đời, kiểm soát người khác, kiểm soát cả những điều vốn không nằm trong tay ta.

Phật giáo không dạy con người trở nên thờ ơ trước cuộc sống. Trái lại, **đạo Phật** dạy ta nhìn sâu vào bản chất của khổ đau. Nhiều nỗi khổ không chỉ đến từ sự việc đã xảy ra, mà còn đến từ phản ứng chấp thủ của ta đối với sự việc ấy. Ta đau vì mất mát, nhưng còn đau thêm vì không chấp nhận mất mát. Ta buồn vì bị hiểu lầm, nhưng còn khổ hơn vì cứ mãi đòi người khác phải hiểu mình ngay lập tức. Ta thất vọng vì đời không như ý, nhưng lại tự làm mình kiệt sức khi bắt thực tại phải diễn ra đúng theo mong muốn của mình.

Trong Tương Ưng Bộ kinh, bài kinh Sallatha Sutta thường được biết đến với hình ảnh "*hai mũi tên*". Kinh Phật dạy rằng người phàm phu khi gặp khổ thọ giống như người bị bắn một mũi tên, rồi lại bị bắn thêm mũi tên thứ hai. Mũi tên thứ

nhất là nỗi đau không thể tránh khỏi của đời sống: bệnh tật, mất mát, thất vọng, bất an, chia ly. Mũi tên thứ hai là nỗi khổ do chính tâm ta tạo thêm: chống đối, oán trách, tự dằn vặt, tưởng tượng, phóng đại và khăng khăng rằng điều ấy không được phép xảy ra.

Đây là một chỉ dẫn rất sâu sắc. Đạo Phật không hứa rằng người tu sẽ không bao giờ bị mũi tên thứ nhất bắn trúng. Làm người thì vẫn có già, bệnh, chết; vẫn có hiểu lầm, chia xa, thất bại và bất toàn. Nhưng người có tu tập bắt đầu nhận ra khoảnh khắc mình sắp cầm lấy cung để tự bắn thêm mũi tên thứ hai vào chính mình.

Một tin nhắn không được trả lời trong vài giờ có thể chỉ là một sự việc nhỏ. Nhưng tâm ta lập tức dựng lên nhiều câu chuyện: "*Người ấy giận mình chăng?*", "*Mình đã nói sai điều gì?*", "*Có phải họ không còn quan tâm đến mình nữa?*". Sự im lặng ban đầu chỉ là một mũi tên rất nhỏ, nhưng những suy diễn, lo âu và tự trách có thể biến nó thành nhiều mũi tên khác.

Hoặc khi biết mình đã làm ai đó tổn thương, nỗi đau đầu tiên là cảm giác hối tiếc. Đó là điều cần thiết để ta biết nhận lỗi và sửa mình. Nhưng nếu ta lập tức cho rằng mình phải kiểm soát cảm xúc của người kia, phải làm cho họ hết buồn ngay, phải sửa chữa mọi thứ theo ý mình, thì ta đã nhầm lẫn giữa trách nhiệm và kiểm soát.

Ta có trách nhiệm với lời nói, hành động, sự **chân thành** và nỗ lực xin lỗi của mình. Nhưng ta không thể ép người khác phải hồi phục theo tốc độ của ta, tha thứ theo mong muốn của ta, hay phản ứng đúng như ta chờ đợi.



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

Ở đây, buông bỏ không có nghĩa là phủi tay. **Buông bỏ** là làm phần việc chân chính của mình, rồi không cưỡng ép phần còn lại của thực tại. Ta vẫn xin lỗi khi cần xin lỗi, vẫn chăm sóc khi cần chăm sóc, vẫn hành động khi cần hành động. Nhưng ta không biến thiện chí thành sự kiểm soát, không biến trách nhiệm thành gánh nặng thống trị kết quả.

Giáo lý về nghiệp cũng cần được hiểu trong tinh thần ấy. Nghiệp, theo nghĩa căn bản, là hành động có chủ ý. Những gì ta nghĩ, nói và làm sẽ gieo thành hạt giống, định hình thói quen, nhân cách, quan hệ và kinh nghiệm sống của ta theo thời gian. Vì vậy, điều ta cần kiểm soát là ý định, lời nói, hành vi và thái độ sống của mình.

Ta không thể kiểm soát tất cả kết quả, nhưng ta có thể lựa chọn gieo những nhân lành. Ta không thể khiến mọi người yêu thương mình, nhưng ta có thể sống chân thành. Ta không thể bắt cuộc đời luôn thuận ý, nhưng ta có thể tập phản ứng với cái nhìn đúng đắn hơn, cái nhìn có trí tuệ. Ta không thể loại bỏ hoàn toàn bất an, nhưng ta có thể không nuôi lớn bất an bằng tưởng tượng và chấp thủ.

Đó là ranh giới quan trọng giữa trách nhiệm và ảo tưởng kiểm soát. Ta chịu trách nhiệm về hành động của mình, nhưng không phải là người nắm quyền tuyệt đối đối với hiện thực. Ta có thể sống tử tế, nhưng không thể bảo đảm rằng ai cũng hiểu đúng lòng tốt của mình. Ta có thể cố gắng hết lòng, nhưng không

thể chắc chắn mọi nỗ lực đều thành công. Ta có thể yêu thương sâu sắc, nhưng không thể giữ mọi người mãi mãi ở lại bên mình.

Chính vì không thấy rõ ranh giới ấy, con người thường **khổ**. Ta khổ vì gánh cả phần không thuộc về mình. Ta muốn kiểm soát thời điểm của cuộc đời, quyết định của người khác, cảm xúc của người khác, cái nhìn của người khác, thậm chí cả kết quả cuối cùng của những điều mình đã cố gắng. Nhưng càng kiểm soát, tâm càng căng. Càng muốn chắc chắn tuyệt đối, ta càng bất an.

Trong một số cách hiểu hiện đại, "*chấp nhận*" dễ bị lầm tưởng là cam chịu. Nhưng trong Phật giáo, chấp nhận không phải là đầu hàng tiêu cực. Chấp nhận là nhìn rõ: "*Đây là điều đang xảy ra*". Ta không cần thích nó, không cần tán thành nó, nhưng phải thấy nó đúng như nó đang là. Chỉ khi không phủ nhận thực tại, ta mới có thể ứng xử đúng đắn với thực tại.



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

Nếu một mối quan hệ đang rạn nứt, chấp nhận không có nghĩa là bỏ mặc. Nó có nghĩa là nhìn thẳng vào sự rạn nứt ấy, không tô hồng, không hoảng loạn, không đổ lỗi hoàn toàn cho mình hay cho người. Từ cái thấy rõ ràng ấy, ta mới biết nên nói gì, im lặng lúc nào, xin lỗi ra sao, buông xuống điều gì và tiếp tục vun vén phần nào.

Nếu một biến cố xảy đến, chấp nhận không có nghĩa là không đau. Người tu tập vẫn đau, nhưng không nhất thiết phải tuyệt vọng. Vẫn có nước mắt, nhưng không cần thêm oán hận. Vẫn có mất mát, nhưng không cần biến mất mát ấy thành bản án cho cả cuộc đời mình.

Trong Tương Ưng Bộ, tinh thần quán vô thường được nhắc đi nhắc lại: các pháp là **vô thường**; cái gì vô thường thì không thể nắm giữ như "*của tôi*", "*là tôi*", "*tự*

ngã của tôi". Khi thấy như vậy bằng trí tuệ, hành giả dần bớt tiếc nuối quá khứ, bớt nắm bắt tương lai, và học cách sống tỉnh thức hơn với hiện tại.

Từ cái nhìn ấy, buông bỏ là một năng lực tỉnh thức. Nó không làm ta yếu đuối, mà giúp ta bớt tiêu hao năng lượng vào những điều không thể nắm giữ. Buông bỏ không phải là ngừng yêu thương, mà là yêu thương không chiếm hữu. Không phải là ngừng cố gắng, mà là cố gắng không chấp chặt vào kết quả. Không phải là tránh né trách nhiệm, mà là nhận đúng phần trách nhiệm của mình.

Trong đời sống hằng ngày, khi bị quá tải, ta có thể thực tập bằng hai câu hỏi giản dị: "*Việc đúng đắn tôi cần làm lúc này là gì?*" và "*Điều gì không thuộc trách nhiệm của tôi để phải gánh vác?*". Câu hỏi thứ nhất giúp ta không rơi vào buông xuôi. Câu hỏi thứ hai giúp ta không rơi vào kiểm soát.

Ta cần làm gì? Có thể là nói một lời chân thật, gửi một lời xin lỗi, hoàn thành một bổn phận, chăm sóc thân tâm, lắng nghe người khác, hoặc im lặng để không nói thêm lời gây tổn thương. Ta không cần gánh điều gì? Có thể là cảm xúc của người khác, phán xét của người khác, kết quả ngoài tầm tay, quá khứ đã qua, hoặc tương lai chưa đến.

Đó là thực tập buông bỏ trong đời thường. Không cần phải ở trong **thiền đường** mới có thể tu. Một tin nhắn chưa được hồi âm, một lời trách móc, một kế hoạch đổ vỡ, một ngày không như ý, một người thân không sống theo mong muốn của mình – tất cả đều là cơ hội để ta nhận ra: mũi tên thứ nhất đã đến, nhưng ta có nhất thiết phải bắn thêm mũi tên thứ hai hay không?

Dĩ nhiên, hiểu được điều này không có nghĩa là ta lập tức làm được. Thói quen kiểm soát thường đã được nuôi dưỡng trong nhiều năm, thậm chí bắt nguồn từ tình thương, nỗi sợ, ký ức gia đình và những bất an rất sâu. Vì vậy, tu tập không phải là tự trách mình vì còn lo lắng, mà là nhận ra lo lắng ấy bằng lòng từ bi. Mỗi lần nhận ra mình đang muốn kiểm soát, ta đã có thêm một khoảnh khắc tỉnh thức. Mỗi lần dừng lại trước khi phản ứng, ta đã bớt đi một mũi tên.

Cuộc đời sẽ tiếp tục có những mũi tên đầu tiên. Ta sẽ còn gặp điều không như ý, còn mất những gì từng muốn giữ, còn làm người khác thất vọng và chính mình cũng thất vọng. Nhưng những điều ấy không phải là thất bại của đời người. Chúng chỉ nói rằng ta đang sống trong một thế giới vô thường.

Trí tuệ Phật giáo không dạy ta lạnh lùng trước thế gian, mà dạy ta thôi tự làm mình đau thêm vì chống lại thế gian. Bình an không đến từ việc kiểm soát được tất cả, mà đến từ khả năng hiện diện sáng suốt giữa những điều không thể kiểm soát.

Buông bỏ vì thế không đồng nghĩa với từ bỏ. Buông bỏ là vẫn sống, vẫn thương, vẫn làm, vẫn chịu trách nhiệm, nhưng không còn tự trói mình vào ảo tưởng rằng mọi sự phải diễn ra theo ý mình. Khi bị mũi tên đầu tiên bắn trúng, người có tu tập không nhất thiết tránh được đau đớn, nhưng có thể học cách không cầm cung bắn tiếp mũi tên tiếp theo vào chính mình.

Đôi khi, chỉ một khoảnh khắc không bắn mũi tên thứ hai, cũng đã là một bước tiến trên con đường chuyển hóa.

***Câu chuyện Phật giáo mũi tên tẩm độc** *(sưu tầm)*

Ngày ấy, trong số các môn đồ của đức Phật có một người rất thiếu kiên nhẫn.

Đi theo đức Phật chưa được bao lâu nhưng người này luôn nôn nóng muốn có được câu trả lời về vũ trụ, về thế giới, về sự sống và về cái chết.

Vậy nên, vào một ngày nọ, đức Phật kể cho anh ta nghe câu chuyện về một người đàn ông bị bắn trúng bởi một mũi tên bị tẩm thuốc độc. Người này bị thương nặng và gia đình anh ta muốn tìm thầy thuốc giỏi để cứu.

Tuy nhiên, người đàn ông đã khoát tay bảo dừng lại. Anh ta nói rằng, trước khi mời thầy thuốc tới thì anh ta muốn biết ai là kẻ đã tấn công mình. Và tại sao lại làm điều đó? Hắn là kẻ có địa vị thế nào? Hắn từ đâu tới? Anh ta cũng muốn biết hắn có cao không, có khỏe mạnh không? Màu da của hắn sáng hay sẫm?Chưa hết, hắn dùng loại cung tên gì? Có phải được làm từ gỗ của cây trúc đào hay không? Còn nữa, dây cung được làm bởi vật liệu gì? Lụa hay cây gai dầu?

Ngoài ra, anh ta còn muốn biết những sợi lông từ mũi tên ấy được làm từ lông của con kền kền hay chim ưng?

Chính vì có quá nhiều câu hỏi, quá nhiều thắc mắc mà người nhà anh ta chưa kịp tìm hiểu, giải đáp hết thì anh ta đã chết. Và đương nhiên, anh ta ra đi khi chưa có đáp án cho tất cả những câu hỏi trên.

Đức Phật muốn dạy điều gì từ câu chuyện trên?

Qua câu chuyện "*mũi tên tẩm độc*", đức Phật muốn môn đồ cũng như người đàn ông trúng mũi tên độc hiểu rằng: Nên biết điều gì mới là quan trọng cho mình, chớ mải mê tìm kiếm những điều xa xôi ở tận chân trời. Một trong những giáo lý mà nhà Phật luôn răn dạy con người, chính là phải sống cho hiện tại.

Chúng ta cần phải tập trung vào những điều cốt lõi trong cuộc sống. Đừng cố gắng đi tìm kiếm những thứ viển vông, vô ích và chẳng có mấy ý nghĩa cho sự tồn tại của chúng ta.

Tác giả: **Kassidy Evans/**Chuyển ngữ: **Linh Anh**
Nguồn: https://www.buddhistdoor.net/