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

Chậm lại để thấy một nhịp bình yên

ISSN: 2734-9195 08:05 13/06/2026

Hạnh phúc đôi khi không nằm ở việc đạt được điều gì đó lớn lao. Nó nằm trong khả năng giữ được sự an nhiên giữa những điều bình thường nhất.

Tác giả: **Ngạn Yên**

Có bao giờ bạn tự hỏi, tại sao dù đã đọc qua biết bao cuốn sách, nghe qua biết bao lời pháp thoại, hay thậm chí thuộc nằm lòng những **triết lý** sống cao đẹp, nhưng khi đứng trước một va chạm nhỏ nhoi trong đời sống thường nhật, tâm ta vẫn chao đảo đến lạ lùng?

Như thể tất cả những gì đã học đều tan biến trong khoảnh khắc, chỉ còn lại sự bực bội, tổn thương hay một nỗi bất an không tên. Phải chăng chúng ta đã hiểu chưa đủ?

Hay thực ra, chúng ta đã hiểu, nhưng đó mới chỉ là cái hiểu nằm gọn trên đầu môi, chưa bao giờ chạm tới được tầng sâu nơi những cảm xúc nguyên sơ bắt đầu hình thành?

Đời sống vốn dĩ chẳng cần ta phải trở thành một phiên bản hoàn hảo không tì vết. Nó chỉ là một dòng chảy bất tận của những điều thuận và nghịch. Chúng ta thường có thói quen tin vào cảm xúc của mình nhanh đến mức kinh ngạc. Vừa thấy khó chịu, ta vội kết luận: "*Chuyện này thật tồi tệ*". Vừa thấy bực bội, ta khẳng định: "*Người kia thật quá đáng*".



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

Sự khác nhau giữa việc đang cảm thấy như vậy và sự thật là như vậy vô cùng mỏng manh, nhưng hệ quả mà nó để lại thì sâu sắc vô cùng. Chính vì tin quá nhanh vào những kết luận chưa kịp soi xét ấy, ta vô tình nuôi dưỡng những "*khuôn mẫu*" khổ đau.

Ta không giận vào sự việc, ta giận vào cách ta diễn giải sự việc đó. Ta nhìn thế giới qua một lăng kính đã bị bẻ cong bởi những **ký ức**, sợ hãi và thói quen cũ.

Vậy nên, học cách bình thản không phải là học cách đè nén cơn giận, cũng không phải là cố gắng gồng mình để trở nên hiền lành một cách gượng ép. Đó là học cách dừng lại, chỉ một nhịp thôi, sớm hơn một chút. Dừng lại để thấy rằng: À, có một cơn giận đang khởi lên trong mình. Chỉ cần một khoảnh khắc tách biệt ấy thôi, ta không còn bị đồng nhất với cơn giận đó nữa. Ta không còn là cơn giận, ta chỉ đang quan sát nó như một hiện tượng đang đi ngang qua bầu trời tâm thức. Sự dịu dàng với chính mình cũng bắt đầu từ đó. Khi không còn tự trách móc vì mình vẫn còn biết buồn, biết giận, ta mới có đủ không gian để thấu hiểu.

Cuộc sống này vốn dĩ đã đủ bộn bề. Thay vì mang vác thêm những diễn giải dư thừa, những câu chuyện cũ chưa dứt, sao ta không thử tập làm một người khách lữ hành thong dong? Đừng vội tin vào điều vừa khởi lên trong tâm, cũng đừng vội kết luận về người khác khi chưa kịp chạm vào sự mệt mỏi ẩn sau hành vi của họ. Khi ta chịu đi chậm lại một nửa nhịp, cuộc sống vẫn trôi đi với tất cả những **hỷ nộ ái ố** vốn có. Nhưng lạ thay, ta không còn bị cuốn đi như trước nữa. Ta vẫn sống, vẫn làm việc, vẫn đối diện với những nghịch cảnh, nhưng bên trong đã có một khoảng lặng để thở.

Đó không phải là trốn tránh, đó là cách ta ở lại với đời sống này một cách chân thật nhất, trọn vẹn nhất. Đời người, rốt cuộc cũng chỉ cần mang theo một sự nhẹ nhàng trong cách nhìn. Chỉ cần bớt đi một chút căng thẳng, bớt đi một chút phán xét, thế là đủ để con đường phía trước tự nhiên mở ra, không ồn ào, nhưng đủ sâu sắc để ta vững vàng bước tới. Nhưng để có được sự dịu dàng ấy, đôi khi ta phải đi qua rất nhiều ngày tháng nặng nề.

Không ai học được cách bình thản chỉ bằng một vài trang sách hay vài câu nói truyền cảm hứng. Sự bình thản thực sự được tôi luyện trong những lần thất vọng, trong những cuộc gặp gỡ không như ý, trong những lúc ta ngỡ mình đã hiểu mọi thứ nhưng rồi lại nhận ra bản thân vẫn còn đầy những góc khuất chưa được soi chiếu. Mỗi biến cố xuất hiện trong đời đều mang theo một lời nhắc. Không phải để chống lại hay than trách, mà là lời nhắc để nhìn lại chính mình.

Một lời nói vô tình làm ta tổn thương có thể đang chỉ cho ta thấy nơi nào trong lòng vẫn còn nhạy cảm. Một sự từ chối khiến ta đau đớn có thể đang giúp ta nhận ra mình đã đặt quá nhiều kỳ vọng. Một mất mát khiến ta chông chênh có thể đang dạy ta bài học về sự vô thường mà trước đó ta chỉ hiểu bằng lý trí.

Điều kỳ diệu là khi ta thôi cố gắng thay đổi thế giới bên ngoài, ta lại bắt đầu nhìn thấy sức mạnh của việc chuyển hóa thế giới bên trong. Người khác vẫn có thể hành xử theo cách của họ. Hoàn cảnh vẫn có thể diễn ra ngoài mong muốn của ta. Nhưng cách ta đón nhận mọi thứ lại là điều luôn nằm trong khả năng lựa chọn của chính mình. Sự trưởng thành không phải là ngày càng ít cảm xúc hơn. Trái lại, đó là khả năng cảm nhận mọi thứ một cách sâu sắc nhưng không để bản thân bị nhấn chìm trong những cảm xúc ấy.

Ta vẫn biết buồn khi chia xa, vẫn biết đau khi mất mát, vẫn biết thất vọng khi mọi chuyện không như ý. Chỉ khác là ta không còn xem những cảm xúc đó như kẻ thù cần phải loại bỏ. Ta học cách ngồi cạnh chúng, lắng nghe chúng, rồi nhẹ nhàng để chúng đi qua như những đám mây ngang bầu trời. Rồi sẽ đến một ngày, khi nhìn lại những điều từng khiến mình trăn trở, ta bất ngờ mỉm cười. Không phải vì cuộc đời đã dễ dàng hơn, mà vì tâm mình đã rộng hơn. Những chuyện từng làm ta mất ngủ giờ chỉ còn là những gợn sóng nhỏ. Những điều từng khiến ta nổi giận giờ chỉ còn là một bài học để hiểu thêm về con người.

Hạnh phúc đôi khi không nằm ở việc đạt được điều gì đó lớn lao. Nó nằm trong khả năng giữ được sự an nhiên giữa những điều bình thường nhất.

Là khi thức dậy vào một buổi sáng, ta không còn phải chiến đấu với chính mình. Là khi đối diện với một ngày nhiều biến động, ta vẫn giữ được sự mềm mại trong tâm hồn. Là khi đi qua những đổi thay của cuộc sống mà lòng vẫn còn đủ

rộng để bao dung, đủ thương để thấu hiểu và đủ bình yên để mỉm cười.

Sau tất cả, điều quý giá nhất mà mỗi người có thể trao cho chính mình không phải là một cuộc đời không giông bão, mà là một nội tâm đủ vững để đi qua giông bão.

Khi tâm đã sáng hơn một chút, lòng đã rộng hơn một chút, ta sẽ nhận ra rằng bình yên chưa từng ở đâu xa. Nó vẫn luôn ở đó, trong từng hơi thở, từng bước chân, trong cách ta nhìn cuộc đời bằng một ánh mắt dịu dàng và thấu cảm hơn mỗi ngày.

Tác giả: **Ngạn Yên**