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

Đời ai cũng có bão giông

ISSN: 2734-9195 15:33 08/07/2026

Nếu trí tuệ giúp ta thấy rõ bản chất của sự việc thì lòng từ bi giúp ta không biến sự thật thành vũ khí để làm tổn thương người khác.

Cuộc sống này vốn dĩ là một chuỗi những thước phim đa sắc và đa tầng, nơi mỗi con người chúng ta gặp gỡ đều đang đơn độc gánh vác một định mệnh riêng, viết nên những chương sách cuộc đời mà người ngoài cuộc chẳng cách nào thấu tỏ. Mỗi nụ cười có thể che giấu một nỗi đau, mỗi sự im lặng có thể là tiếng kêu cứu không lời, và mỗi lựa chọn của một con người đều được hình thành từ vô vàn nhân duyên.

Con người lại thường có xu hướng đứng từ xa, dùng thế giới quan còn hạn hẹp của bản thân để định nghĩa và phán xét cuộc đời người khác. Ta quên mất rằng, thứ ta nhìn thấy chỉ là phần nổi của tảng băng chìm, là mặt hồ phẳng lặng sau cơn bão, chứ chẳng phải những đợt sóng ngầm cuộn trào đang cào xé tâm can họ.

Khi chứng kiến một ai đó thất bại hay gục ngã, phản xạ tự nhiên của xã hội là buông lời chê trách, cay nghiệt, coi đó là sự yếu kém. Khi thấy một người đứng chôn chân trước những bước ngoặt nghiệt ngã của số phận, ta lại hào phóng ban phát những lời khuyên răn mang tính giáo điều. Nhưng có mấy ai tự hỏi: ta đã từng xỏ chân vào đôi giày của họ chưa? Ta đã từng bước đi trên con đường rải đầy gai nhọn và sỏi đá mà họ đã qua, hay ghé vai gánh vác thử những áp lực vô hình đang đè nặng lên vai họ?

Trong giáo lý **Phật giáo**, đức Phật nhìn con người bằng cái nhìn của nhân duyên. Không có một hành động nào xuất hiện một cách đơn lẻ, cũng không có một con người nào được hình thành chỉ bởi một sự kiện duy nhất. Mỗi lời nói, mỗi quyết định, mỗi phản ứng đều là kết quả của vô số điều kiện tích lũy: hoàn cảnh gia đình, môi trường sống, giáo dục, những tổn thương quá khứ, sức khỏe, nghiệp lực và cả những biến cố mà người ngoài không hề biết đến. Vì thế, nếu chỉ nhìn vào một khoảnh khắc rồi kết luận về cả một con người, đó là một cái nhìn phiến diện.

Giáo lý về Tứ niệm xứ dạy rằng, trước khi nhìn ra bên ngoài, con người cần quay về quan sát chính mình: quan sát thân, quan sát cảm thọ, quan sát tâm và quan sát các pháp đang vận hành. Khi biết nhìn sâu vào nội tâm, ta sẽ nhận ra rằng rất nhiều lời phán xét không xuất phát từ sự thật khách quan, mà từ những định kiến, sân hận, sự khó chịu hoặc cái tôi của chính mình.



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

Người xưa có câu: "*Dao cắt vào tay ai, người đó mới biết đau*." Nỗi lòng của một con người, suy cho cùng, chỉ có chính họ mới là người nếm trải trọn vẹn nhất.

Nó giống như hình ảnh đóa sen thanh tao muốn tỏa ngát hương thì buộc phải cắm sâu dòng rễ vào lớp bùn lầy tăm tối. Bản thân mỗi chúng ta cũng vậy, ai cũng phải tự mình đi qua những năm tháng "*lấm bùn*" của cuộc đời, tự **chuyển hóa** tổn thương thành dưỡng chất để trưởng thành và đứng vững.

Trên đời này, không có ai là hoàn hảo và cũng chẳng có ai sống một đời phẳng lặng. Ai cũng có những góc khuất, những nỗi khổ niềm đau riêng. Điểm khác biệt duy nhất chỉ là cách thức và mức độ mà nghịch cảnh thử thách họ mà thôi.

Người yếu đuối thường than thân trách phận và tìm kiếm sự thương hại từ xung quanh vì chưa đủ nội lực để tự chữa lành. Ngược lại, người mạnh mẽ sẽ chọn cách giấu đi những vết cắt còn rỉ máu, nở nụ cười và tiếp tục bước đi. Không phải họ không biết đau, mà họ chọn cách không để nỗi đau làm chủ cuộc đời mình.

Trong Phật giáo, sự mạnh mẽ ấy không đến từ việc cố gắng che giấu cảm xúc, mà đến từ khả năng nhận diện khổ và đối diện với nỗi khổ mà không né tránh. Khi một cơn giận khởi lên, người thực tập biết rằng đây chỉ là một trạng thái của tâm; khi nỗi buồn xuất hiện, họ cũng biết rằng cảm thọ ấy rồi sẽ sinh và diệt. Chính sự quan sát không phán xét ấy giúp con người không bị cảm xúc lôi kéo. Đó là kết quả mà **Tứ niệm xứ** mang lại trong đời sống thực hành hằng ngày: không trốn chạy khổ đau, cũng không để khổ đau điều khiển mình.

Chính vì thế, sự kiên cường của một người không đo bằng việc họ có gặp bão tố hay không, mà đo bằng việc họ đã âm thầm tự vá víu những vết thương của mình như thế nào sau mỗi trận cuồng phong.

Khi chúng ta may mắn chỉ là một khán giả đứng ngoài lề câu chuyện của một ai đó, điều tử tế nhất có thể làm là giữ cho mình một cái nhìn đúng đắn để quan sát và một trái tim bao dung để thấu cảm.

Lời nói là thứ dễ dàng thốt ra nhất. Nó miễn phí nhưng lại có sức sát thương ghê gớm. Một lời buông xuống trong lúc nóng giận có thể trở thành vết thương mà người khác mang theo suốt nhiều năm. Ngược lại, một câu động viên chân thành, một ánh mắt cảm thông hay một sự im lặng đúng lúc đôi khi lại trở thành chiếc phao cứu sinh cho một tâm hồn đang chìm trong tuyệt vọng.

Ngày nay, mạng xã hội khiến việc phán xét trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết. Chỉ một đoạn video vài chục giây, một bức ảnh hay một dòng trạng thái cũng đủ để hàng nghìn người đưa ra kết luận về một cuộc đời mà họ chưa từng sống. Ta nhìn thấy kết quả nhưng không thấy hành trình; nhìn thấy lỗi lầm nhưng không thấy những lần họ đã cố gắng đứng dậy; nhìn thấy một khoảnh khắc yếu đuối nhưng không thấy biết bao năm tháng họ đã kiên cường chống chọi với giông bão.

Phật giáo không dạy chúng ta nhắm mắt làm ngơ trước đúng sai, nhưng dạy cách nhìn đúng sai bằng trí tuệ và lòng từ bi. Nếu trí tuệ giúp ta thấy rõ bản chất của sự việc thì lòng từ bi giúp ta không biến sự thật thành vũ khí để làm tổn thương người khác.

Đó cũng là tinh thần của **Tứ vô lượng tâm**: Từ, Bi, Hỷ và Xả. Từ là mong người được an vui; Bi là mong người thoát khổ; Hỷ là vui trước những điều tốt đẹp của người khác; còn Xả là buông bỏ thành kiến, thiên vị và những chấp trước trong lòng mình. Khi nuôi lớn bốn tâm này, con người sẽ dần thôi nhìn cuộc đời bằng lăng kính hơn thua để học cách nhìn nhau bằng sự cảm thông.

Bạn đừng vội buông lời định đoạt khi chưa từng một lần bước vào vùng tối tăm, tuyệt vọng của họ. Bạn cũng đừng vội đóng vai kẻ thông thái ban phát lời khuyên khi tấm lưng của mình chưa từng thấm đẫm cái lạnh của những cơn mưa giông, bão táp mà họ đã kiên cường chịu đựng.

Người ta thường nói, khi không ở trong hoàn cảnh của người khác, ai cũng có thể trở thành một nhà triết học lý luận rất hay, rất đạo đức. Nhưng nếu một ngày chính ta bị đẩy vào bước đường cùng ấy, liệu ta có làm tốt hơn họ, hay thậm chí còn tồi tệ hơn?

Chiêm nghiệm lớn nhất của sự trưởng thành, có lẽ, chính là học được cách lặng thinh đúng lúc. Nếu chỉ nhìn bằng mắt thường, ta chỉ thấy hành vi và kết quả trước mắt; nhưng khi biết nhìn bằng tâm, ta sẽ thấy được nguyên nhân, những tổn thương và cả sự nỗ lực âm thầm mà họ đã trải qua. Chỉ khi biết lùi lại một bước, giữ cho tâm mình tĩnh lặng để quan sát, ta mới có thể chạm đến tầng sâu nhất trong thế giới nội tâm của con người.

Khi ấy, sự phán xét sẽ nhường chỗ cho **lòng trắc ẩn**; những lời khuyên sáo rỗng sẽ biến thành một cái ôm, một bàn tay đưa ra đúng lúc hay đơn giản chỉ là sự hiện diện đầy yêu thương.

Hãy học cách bao dung với thế giới xung quanh, bởi suy cho cùng, mỗi người trong chúng ta đều đang chiến đấu một trận chiến khốc liệt của riêng mình. Người biết thực tập chính niệm sẽ bớt bị cảm xúc dẫn dắt; người nuôi dưỡng tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả sẽ bớt làm tổn thương người khác và cũng bớt tự làm khổ chính mình.

Phật pháp không chỉ nằm trong những trang kinh hay những thời khóa tụng niệm. Giá trị của giáo pháp chỉ thực sự hiển lộ khi được đem vào từng mối quan hệ, từng lời nói và từng cách ứng xử trong cuộc sống hằng ngày. Bởi lẽ, bớt đi một lời phán xét là tăng thêm một phần công đức; thêm một chút thấu hiểu là gieo thêm một hạt mầm bình an cho cuộc đời. Và biết đâu, chính hạt mầm bình an ấy sẽ nở thành một đóa sen trong trái tim của người khác, cũng như trong chính trái tim của mỗi chúng ta.

Tác giả: **Ngạn Yên**