

Khi Tâm trở về trạng thái trong veo

ISSN: 2734-9195 09:25 05/03/2026

Khi không còn siết chặt oán hận, ta mới có thể đón nhận yêu thương. Khi không còn bám víu quá khứ, ta mới đủ nhẹ để bước vào hiện tại. Khi không còn cố kiểm soát tương lai, ta mới thực sự sống trọn vẹn từng khoảnh khắc đang có.

Trong nhịp sống hiện đại, con người thường đi tìm **hạnh phúc** ở những điều “có thêm”: thêm thành tựu, thêm danh vị, thêm sự công nhận, thêm những mối quan hệ tưởng chừng không thể thiếu. Nhưng càng “thêm”, lòng người dường như càng nặng. Cái khổ không hẳn đến từ thiếu thốn, mà nhiều khi bắt nguồn từ việc chúng ta nắm giữ quá nhiều.

Ta nắm giữ danh vọng như một bảo chứng cho giá trị bản thân. Ta nắm giữ những tổn thương cũ như thể sợ rằng nếu quên đi, mình sẽ đánh mất một phần câu chuyện đời mình. Ta thậm chí nắm giữ cả những người đã không còn muốn ở lại, cố níu một mối duyên đã đến hồi tan hợp.

Sự nắm giữ ấy, thoạt nhìn tưởng là yêu thương, là trách nhiệm, là bản lĩnh; nhưng sâu xa, đó là nỗi sợ mất mát và bất an.



Hình minh họa tạo bởi AI

Trong giáo lý nhà Phật, chấp thủ là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến khổ đau. Khi tâm bám víu vào bất cứ điều gì, từ vật chất đến cảm xúc, ta đã vô tình trao cho nó quyền chi phối sự bình an của mình. Đức Phật dạy về tính vô thường của vạn pháp: mọi sự đều sinh - trụ - dị - diệt.

Nếu đã hiểu vô thường, thì việc cố giữ những gì vốn dĩ phải thay đổi chẳng khác nào cố níu dòng nước đang trôi.

Tâm trí ta, vì thế, nhiều khi giống như một căn phòng chật chội và bế bộn. Trong đó chất đầy ký ức, hơn thua, tự ái, tiếc nuối, oán hờn và cả những kỳ vọng chưa thành. Căn phòng ấy không còn chỗ cho ánh sáng của bình an len lỏi vào. Ta than phiền rằng cuộc đời tối tăm, nhưng quên rằng chính mình đã đóng kín cửa sổ tâm hồn.



Hình minh họa tạo bởi AI

Buông bỏ trong Phật pháp không phải là thờ ơ hay phủ nhận trách nhiệm. Buông bỏ cũng không phải là chạy trốn cuộc đời. Buông bỏ là thái độ sống tỉnh thức trước thành - bại, được - mất, trước muôn vàn giông gió cuộc đời. Đó là khả năng nhìn thẳng vào nỗi đau mà không đồng hóa mình với nỗi đau ấy. Là khi ta hiểu rằng cảm xúc chỉ là những đợt sóng trên mặt biển, còn bản tâm sâu thẳm vốn lặng yên.

Học cách buông không có nghĩa là mất đi, mà là để đôi tay được **tự do**. Khi không còn siết chặt oán hận, ta mới có thể đón nhận yêu thương. Khi không còn bám víu quá khứ, ta mới đủ nhẹ để bước vào hiện tại. Khi không còn cố kiểm soát tương lai, ta mới thực sự sống trọn vẹn từng khoảnh khắc đang có.

Có những người giữ mãi một lời nói làm mình tổn thương suốt nhiều năm. Có người giữ mãi một thất bại như một vết hằn không thể xóa. Nhưng thử hỏi: *những điều ấy có còn hiện hữu trong hiện tại, hay chỉ còn trong tâm tưởng?* Oán hận giống như việc ta cầm một hòn than nóng với ý định ném vào người khác, nhưng trước khi hòn than rời tay, chính ta là người bị bỏng.

Khi buông xuống được những oán hận, ta sẽ thấy bầu trời trong xanh hơn. Không phải vì bầu trời đổi khác, mà vì tâm mình đã đổi khác. Tiếng chim hót trở nên ngọt ngào không phải vì âm thanh thay đổi, mà vì ta thôi nhìn đời bằng lăng kính nặng nề của định kiến và **phiền não**.

Phật pháp không hứa hẹn cho ta một cuộc đời không sóng gió. Nhưng Phật pháp trao cho ta một chiếc thuyền vững chãi, đó là **chính niệm và trí tuệ**. Nhờ chính niệm, ta nhận diện được mình đang nắm giữ điều gì. Nhờ trí tuệ, ta hiểu điều gì nên giữ, điều gì cần buông.

Giữ lại lòng từ bi.

Giữ lại tinh thần trách nhiệm.

Giữ lại sự chân thành trong từng mối quan hệ.

Nhưng hãy buông tự ái, buông hơn thua, buông những kỳ vọng vượt ngoài nhân duyên. Bởi mọi pháp đều vận hành theo luật duyên sinh. Đến khi đủ duyên thì đến, hết duyên thì đi. Ta không thể cưỡng cầu mà chỉ có thể sống sao cho tròn đầy trong từng nhân duyên đang hiện hữu.

Những phút giây lắng lòng trước lời kinh tiếng kệ chính là cơ hội để ta “dọn phòng” cho **tâm** mình. Mỗi câu niệm Phật là một lần gột rửa bụi trần. Mỗi hơi thở chính niệm là một bước trở về với tự tâm thanh tịnh. Dần dần, những lớp bụi của oán hận, tham chấp được phỉ đi, để lộ ra trái tim trong veo như thuở ban đầu.

Thanh thản không phải là trạng thái có được khi mọi việc đều thuận lợi. Thanh thản là khả năng giữ tâm bình lặng giữa những biến động. Khi không còn bị ràng buộc bởi chấp thủ, ta sẽ nhận ra rằng bình an vốn chưa từng rời xa, mà chỉ bị che lấp bởi những lớp nắm giữ không cần thiết.

Buông để nhẹ.

Nhẹ để sáng.

Sáng để thương.

Và khi trái tim đủ sáng, ta sẽ hiểu rằng hạnh phúc không nằm ở việc có thêm nhiều hay ít, mà ở việc ta đã buông được bao nhiêu.

Nam Mô A Di Đà Phật.

Tác giả: **Tịnh Như**

Chú thích:

** Bài viết tham khảo nội dung sưu tầm từ Facebook:*

Sự thanh thản trong phật pháp

Chúng ta khổ vì chúng ta nắm giữ quá nhiều. Ta nắm giữ danh vọng, nắm giữ những tổn thương cũ, nắm giữ cả những người đã không còn muốn ở lại.

Tâm trí ta giống như một căn phòng chật chội và bừa bộn, khiến ánh sáng của sự bình an không thể len lỏi vào được.

Học cách buông bỏ không phải là mất đi, mà là để đôi tay được tự do nhặt lại những giá trị giản đơn đã bị lãng quên.

Khi bạn buông xuống được những oán hận, bạn sẽ thấy bầu trời trong xanh hơn và tiếng chim hót cũng ngọt ngào hơn.

Hãy để lời kinh tiếng kệ gột rửa đi những lớp bụi trần, để trái tim bạn trở lại trạng thái trong veo như thuở ban đầu.

Nam Mô A Di Đà Phật