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

Trở về với lòng từ bi

ISSN: 2734-9195 16:25 07/06/2026

Sự chuyển hóa chân thật luôn bắt đầu bằng lòng từ bi – không chỉ dành cho người khác mà trước hết dành cho chính mình.

Tác giả: **Mettamorphsis**
Chuyển ngữ: **Hồng Loan**
Nguồn: **https://www.buddhistdoor.net/**

*Bài viết không phải là một bài nghiên cứu về **thiền định** theo nghĩa học thuật thuần túy, cũng không phải một bản hướng dẫn thực hành thiền tập. Bài viết là câu chuyện của tác giả, người đã dành nhiều năm thực hành thiền định để quan sát thân tâm, rồi đến một thời điểm nhận ra rằng có những điều bản thân chưa từng thực sự nhìn thấu. Trên hành trình ấy, việc thực tập thiền định, lòng từ bi, những diễn biến tâm lý và sự điều hòa hệ thần kinh đã gặp nhau theo những cách mà tác giả chưa từng nghĩ tới.

Bài viết là lời tự sự, đồng thời cũng là một sự quán chiếu về mối liên hệ giữa khổ đau, chữa lành và con đường trở về với chính mình qua trải nghiệm của tác giả.

Lời dẫn

Trong cuộc sống, có những giai đoạn con người bỗng cảm thấy những phương pháp từng giúp mình điều phục tâm trí không còn mang lại hiệu quả như trước. Ta vẫn làm những việc quen thuộc, vẫn bước đi trên con đường quen thuộc, nhưng đâu đó trong sâu thẳm nội tâm xuất hiện một cảm giác lạc hướng khó gọi thành tên. Đó không hẳn là khủng hoảng, cũng không hoàn toàn là mất niềm tin, mà giống như một dấu hiệu âm thầm của đời sống tinh thần, kêu gọi ta phải luôn tỉnh thức.

Dưới góc nhìn Phật giáo, những thời điểm như vậy có thể được xem là cơ hội để quán chiếu sâu hơn về chính mình. Bởi không phải lúc nào sự trưởng thành về tâm hồn cũng đến từ những trải nghiệm an ổn hay những giờ phút thiền định tĩnh lặng. Đôi khi, nó bắt đầu từ sự bối rối, từ những câu hỏi chưa có lời đáp, từ việc nhận ra rằng những điều ta vẫn nghĩ là hiểu rõ về bản thân có thể chưa

thực sự là toàn bộ sự thật.

Trên hành trình ấy, tôi dần khám phá một điều tưởng như đơn giản nhưng lại vô cùng quan trọng: lòng từ bi không chỉ là khả năng mở rộng trái tim với người khác, mà còn là khả năng lắng nghe những tín hiệu rất nhỏ từ chính thân và tâm mình.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh hoạ. Ảnh: buddhistdoor.net

Từ thiền định đến thấu hiểu thân tâm

Có những lúc trong đời, điều khiến ta bối rối không phải là khổ đau, mà là việc những phương thuốc từng giúp ta vượt qua khổ đau bỗng không còn tác dụng như trước.

Sau khi rời khỏi môi trường thực tập thiền Vipassana quen thuộc, tôi dành một thời gian sống và làm tình nguyện viên tại một trung tâm Kadampa ở Anh, nơi tổ chức các khóa học thiền và thực hành Phật giáo Tây Tạng dành cho cộng đồng. Nơi ấy có đủ những điều mà một người học Phật thường tìm kiếm: không gian yên tĩnh, những thời thiền đều đặn, các bài giảng nhẹ nhàng và một cộng đồng sống trong tinh thần phụng sự.

Thế nhưng, giữa khung cảnh tưởng chừng rất thuận lợi ấy, tôi lại bắt đầu nhận thấy một nghịch lý. Những giờ ngồi thiền vốn được xem là cơ hội trở về với sự an tĩnh không còn mang lại cảm giác dễ chịu như trước. Trái lại, cơ thể xuất hiện một sự kháng cự âm thầm nhưng rõ rệt. Mỗi lần bước vào thiền đường, tôi đều cảm thấy như có điều gì đó bên trong đang muốn rời đi.

Điều lạ là cảm giác bình an lại xuất hiện ở những nơi rất bình thường. Đó là khi pha một tách cà phê cho người khác, khi lau dọn sau giờ phục vụ, khi đi bộ giữa cây cỏ hay đơn giản là trong những cuộc trò chuyện chân thành với những người xung quanh. Càng cố tìm sự tĩnh lặng trên tọa cụ, tôi càng cảm thấy xa cách với chính mình; nhưng khi hiện diện trong những công việc giản dị của đời sống thường ngày, sự thư thái lại tự nhiên xuất hiện.

Ban đầu, tôi nghĩ đó chỉ là một trạng thái tâm lý nhất thời. Trong ngôn ngữ **Phật học**, người thực hành thiền thường gọi những phản ứng như vậy là sự trồi lên của các hành (saṅkhāra) – những dấu ấn tâm lý và cảm xúc được tích lũy từ quá khứ đang dần được nhận diện dưới ánh sáng của sự hiện diện trọn vẹn của tôi khi ấy. Tuy nhiên, càng quan sát, tôi càng nhận ra rằng điều đang diễn ra có phần khác với những gì mình từng trải nghiệm trong nhiều năm thực tập.

Có lẽ, vấn đề không nằm ở việc tôi không thể thiền. Cũng có thể không phải vì phương pháp thực tập này không phù hợp. Mà sâu xa hơn, đó là lời nhắc nhở rằng trước khi học cách an trú trong tâm, tôi cần học cách lắng nghe cơ thể. Trước khi tìm kiếm sự giải thoát khỏi khổ đau, tôi cần hiểu khổ đau đang được lưu giữ ở đâu và biểu hiện như thế nào trong chính mình.

Một cuộc trò chuyện tình cờ sau đó đã mở ra cho tôi một cách nhìn hoàn toàn khác về điều ấy.

Đằng sau sự bất an là những nút thắt chưa được tháo gỡ.

Có những nỗi khổ không hiện ra trên gương mặt. Có những cơn bão âm thầm đến mức ngay cả người đang mang chúng trong lòng cũng không biết phải gọi tên thế nào.

Một ngày nọ, trong lúc làm việc tại quán cà phê của trung tâm, tôi có dịp trò chuyện với một người bạn đồng tu. Câu chuyện bắt đầu rất bình thường, nhưng rồi dần mở ra những góc khuất mà có lẽ ít ai nhìn thấy khi bắt gặp họ trong thiền đường.

Họ kể về quê hương đang chìm trong khói lửa chiến tranh, về những người thân còn mắc kẹt ở nơi bom đạn có thể rơi xuống bất cứ lúc nào. Họ kể rằng mỗi lần nhắm mắt ngồi thiền, thay vì cảm nhận sự bình an như mọi người vẫn mong đợi, điều hiện lên trong tâm lại là nỗi lo lắng, bất lực và những hình ảnh ám ảnh về quê nhà.

Đằng sau dáng vẻ bình thản của một người đang học Phật là những đêm mất ngủ, cảm giác tội lỗi vì mình được an toàn trong khi người thân vẫn đối diện hiểm nguy, là những tổn thương trong các mối quan hệ và những chấn động

tâm lý chưa có cơ hội được chữa lành.

Ngồi lắng nghe câu chuyện ấy, tôi chợt nhận ra rằng có lẽ rất nhiều người trong chúng ta cũng đang mang theo những gánh nặng tương tự. Bên ngoài, ta vẫn đi làm, vẫn sinh hoạt, vẫn ngồi thiền, vẫn mỉm cười với mọi người. Nhưng bên trong, có những nỗi đau vẫn âm thầm vận hành như những dòng chảy ngầm dưới đáy sông.

Điều đó khiến tôi nhớ đến sự thật đầu tiên trong Tứ Diệu Đế mà đức Phật đã chỉ ra hơn hai nghìn năm trước: đời sống có khổ đau. Điều đáng chú ý là đức Phật không bắt đầu bằng việc đưa ra giải pháp, mà bắt đầu bằng sự nhận diện. Chỉ khi nhìn thấy khổ đau như nó đang là, con người mới có thể hiểu được nguyên nhân của khổ đau và tìm ra con đường chuyển hóa.

Nhiều năm qua, mỗi khi tâm bất an, tôi thường nghĩ rằng mình cần tinh tấn hơn, ngồi thiền nhiều hơn hoặc cố gắng vượt qua nó. Nhưng cuộc trò chuyện hôm ấy khiến tôi tự hỏi: liệu có những lúc điều ta cần không phải là cố gắng vượt qua, mà là học cách quan sát, lắng nghe?

Có thể đằng sau những gì chúng ta gọi là "*tâm chưa yên*", "*thực tập chưa tới*" hay "*nghiệp chướng cản trở*" là những nút thắt tâm lý vẫn đang âm thầm cầu cứu. Và có lẽ, điều tôi đang trải qua không phải là sự thất bại trên con đường tu tập, mà là lời mời gọi quay về nhìn sâu hơn vào những gì đang diễn ra trong thân và tâm mình.

Bởi đôi khi, con đường chữa lành không bắt đầu từ việc thay đổi bản thân qua hình tướng bên ngoài, mà bắt đầu từ việc đủ can đảm để hiểu đúng sự thật mình đang vướng mắc ở đâu.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh hoạ. Ảnh sưu tầm.

Một cách nhìn khác về sự tu tập qua góc nhìn tâm lý hiện đại

Chính trong giai đoạn nhiều băn khoăn ấy, tôi tình cờ tiếp cận những bài giảng về cơ chế hoạt động và cách điều hoà hệ thần kinh của nhà tâm lý học Irene Lyon. Ban đầu, tôi nghĩ đây là một lĩnh vực hoàn toàn thuộc về khoa học thần kinh, ít liên quan đến con đường tu tập mà mình đã theo đuổi nhiều năm. Thế nhưng càng tìm hiểu, tôi càng nhận ra giữa hai hướng tiếp cận này tồn tại những điểm gặp gỡ đầy thú vị.

Trong Phật giáo, đặc biệt là truyền thống thiền quán, người thực hành được khuyến khích quay về quan sát thân và tâm như thực tại đang diễn ra. Một cảm thọ xuất hiện thì biết nó đang xuất hiện, một cảm xúc sinh khởi thì nhận diện nó đang sinh khởi. Sự quan sát ấy không nhằm đàn áp hay chạy trốn, mà để thấy rõ bản chất vận hành của những gì diễn ra trong tâm, sinh rồi diệt.

Trong khi đó, các nghiên cứu hiện đại về hệ thần kinh lại chỉ ra rằng nhiều phản ứng cảm xúc của con người không chỉ nằm trong suy nghĩ mà còn được lưu giữ trong thân thể. Khi đối diện với những biến cố quá sức chịu đựng, cơ thể có thể duy trì trạng thái cảnh giác, phòng vệ hoặc tê liệt trong nhiều năm, ngay cả khi mối nguy thực sự đã qua đi.

Điều này khiến tôi nhớ đến một hình ảnh rất đời thường. Nếu một người từng bị bỏng bởi nước sôi, lần sau chỉ cần nhìn thấy hơi nước bốc lên, cơ thể họ có thể lập tức co lại trước khi lý trí kịp nhận biết tình huống. Phản ứng ấy không phải là sự lựa chọn có ý thức, mà là cách cơ thể ghi nhớ những gì từng gây tổn thương.

Càng thực tập, tôi càng nhận ra rằng không phải mọi khó chịu xuất hiện trong thiền đều giống nhau. Có những cảm thọ đơn thuần là sự vận hành tự nhiên của thân tâm. Nhưng cũng có những phản ứng dường như mang theo dấu vết của những ký ức chưa được giải quyết, những nỗi sợ hãi chưa từng được gọi tên hoặc những tổn thương vẫn còn âm thầm hiện diện trong chiều sâu của tâm thức.

Sự khám phá này không làm giảm giá trị của thiền định. Trái lại, nó giúp tôi nhìn việc tu tập một cách toàn diện hơn. Bởi lẽ, trước khi có thể an trú sâu sắc trong giây phút hiện tại, đôi khi cơ thể cần cảm nhận được sự an toàn. Trước khi học cách buông bỏ, có những phần nội tâm bên trong cần được lắng nghe và tháo gỡ.

Từ đó, một câu hỏi bắt đầu xuất hiện trong tôi: khi ngồi yên quan sát khổ đau, liệu ta đang thực sự nhận diện nó bằng sự có mặt trọn vẹn cảm nhận nỗi đau, hay chỉ đang vô tình suy diễn lại những tổn thương cũ mà chưa đủ năng lực để chuyển hóa?

Đó không phải là câu hỏi dễ trả lời. Nhưng chính câu hỏi ấy đã mở ra cho tôi một cách hiểu mới về thân, về tâm và về con đường chuyển hoá. Có lẽ, trong nhiều trường hợp, tu tập không chỉ là học cách nhìn sâu vào khổ đau, mà còn là học cách tạo ra những điều kiện cần thiết để khổ đau có thể được chuyển hóa một cách an toàn và bền vững.

Khi bắt đầu chú ý nhiều hơn đến cơ thể và hệ thần kinh của mình, tôi nhận ra những thay đổi diễn ra theo cách rất âm thầm. Không có khoảnh khắc bừng ngộ nào đặc biệt, cũng không có cảm giác như vừa tìm được một chân lý mới. Mọi thứ giống như khi mặt hồ dần lắng xuống sau một cơn gió lớn, để rồi những gì nằm dưới đáy từ lâu mới bắt đầu hiện rõ.

Có những cơn đau cũ bất ngờ quay trở lại rồi lặng lẽ biến mất. Có những cảm xúc từng bị bỏ quên nhiều năm bỗng tìm được cơ hội để cất tiếng nói. Và cũng có những ngày tôi cảm thấy như những điều mình từng tin tưởng về bản thân, về thiền định và về con đường chữa lành đang được sắp xếp lại theo một trật tự hoàn toàn khác.

Điều thay đổi nhiều nhất không phải là cách tôi nhìn chính mình, mà là cách tôi nhìn người khác.

Trước đây, tôi thường đánh giá một người qua biểu hiện bên ngoài: ai đó điềm tĩnh, ai đó nóng nảy, ai đó dễ thương, ai đó khó gần. Nhưng càng quan sát sâu, tôi càng nhận ra đằng sau mỗi hành vi đều có một câu chuyện. Đằng sau một người thường xuyên nổi giận có thể là một hệ thần kinh luôn trong trạng thái phòng vệ. Đằng sau một người lúc nào cũng tỏ ra mạnh mẽ có thể là những tổn thương chưa bao giờ được thừa nhận. Thậm chí, có những người trông rất bình an bên ngoài nhưng bên trong lại đang vật lộn với những cơn sóng ngầm mà không ai biết đến.

Từ góc nhìn ấy, **lòng từ bi** xuất hiện một cách tự nhiên hơn.

Trong giáo lý Duyên khởi, đức Phật chỉ ra rằng không có điều gì tồn tại một cách độc lập. Một bông hoa cần đất, nước, ánh sáng và vô số điều kiện khác để hình thành. Con người cũng vậy. Mỗi suy nghĩ, mỗi phản ứng, mỗi hành động đều là kết quả của nhiều nhân duyên chồng chéo. Khi thấy được điều đó, chúng ta bớt đi nhu cầu phán xét và bắt đầu học cách thấu hiểu.

Có lẽ vì thế mà trong quá trình tu tập, trí tuệ và từ bi luôn song hành. Càng hiểu được những điều kiện tạo nên khổ đau, chúng ta càng dễ cảm thông với chính mình và người khác.

Nhìn lại những năm tháng trước đây, tôi nhận ra mình từng rất nỗ lực trên con đường thực hành. Nhưng không phải lúc nào sự nỗ lực ấy cũng đi cùng sự hiểu biết.

Có những thời điểm tôi ngồi thiền với mong muốn thoát khỏi bất an hơn là hiểu bất an. Có những lúc tôi tìm kiếm cảm giác an tịnh như một nơi trú ẩn khỏi những cảm xúc khó chịu. Thậm chí, có lúc tôi nhầm lẫn sự tê lặng của cảm xúc với sự buông xả mà đức Phật giảng dạy.

Sự khác biệt ấy rất mong manh.

Trong kinh điển, đức Phật ví người bị khổ đau giống như người đang mang một mũi tên độc. Điều cần thiết trước tiên không phải là những tranh luận triết học hay những suy đoán siêu hình, mà là nhận diện nguyên nhân gây đau đớn và tìm cách tháo gỡ nó.

Từ góc nhìn ấy, tôi hiểu rằng việc điều hòa hệ thần kinh không phải là giác ngộ. Nó cũng không thay thế cho thiền định hay con đường tu tập. Nhưng đối với nhiều người, đó có thể là nền đất cần thiết để hạt giống tâm từ được gieo xuống

và phát triển một cách lành mạnh.

Bởi rất khó để học cách an trú trong hiện tại khi cơ thể vẫn đang cảm thấy nguy hiểm. Rất khó để buông thư khi toàn bộ hệ thần kinh vẫn đang chuẩn bị cho một cuộc chiến đã kết thúc từ rất lâu.

Nhìn lại hành trình của mình, tôi thấy bản thân dường như đã đi qua ba chặng đường.

Ban đầu là cố gắng giữ hòa bình.

Sau đó là tìm mọi cách duy trì hòa bình.

Và giờ đây là học cách hiện thân của hòa bình.

Sự bình an ấy không còn phụ thuộc hoàn toàn vào một thời khóa thiền, một môi trường tu tập hay một cộng đồng tâm linh nào đó. Nó giống như cảm giác được trở về nhà sau một hành trình dài, khi cơ thể không còn phải liên tục cảnh giác và trái tim không còn phải gồng mình để chống đỡ với thế giới.

Và rồi tôi nhận ra rằng, cốt lõi của hành trình này vẫn luôn là lòng từ bi.

Trong Phật giáo, từ bi không chỉ là tình thương hướng ra bên ngoài. Từ bi còn là khả năng quay về ôm lấy những phần dễ tổn thương nhất của chính mình. Đó là sự dịu dàng dành cho những nỗi sợ chưa được chữa lành, cho những ký ức còn đau, cho những lần vấp ngã và cả những giới hạn mà ta vẫn đang mang theo.

Khi nhìn lại tuổi thơ, những mất mát và những năm tháng loay hoay tìm kiếm sự bình an, tôi hiểu rằng điều mình cần không phải là trở nên giác ngộ nhanh hơn người khác. Điều cần thiết hơn là học cách đối xử với chính mình bằng sự tử tế.

Giống như chăm sóc một đứa trẻ đang hoảng sợ.

Giống như tưới tẩm một mầm cây đang lớn.

Giống như thực tập tâm từ mà đức Phật đã dạy: mong cho tất cả chúng sinh được an vui và không khổ não.

Và khi sự hiểu biết ấy lớn dần, lòng từ bi sẽ không còn là một lý tưởng đạo đức hay một khái niệm tôn giáo. Nó trở thành một năng lượng sống động, âm thầm dẫn ta trở về với sự bình an vốn đã có mặt từ rất lâu trong chính tự thân mình.

Lời kết

Có lẽ, điều quý giá nhất mà hành trình này mang lại không phải là một phương pháp mới, cũng không phải một câu trả lời cuối cùng cho mọi khổ đau. Điều tôi học được là sự chuyển hóa chân thật luôn bắt đầu bằng lòng từ bi – không chỉ dành cho người khác mà trước hết dành cho chính mình.

Trong cuộc sống, chúng ta thường dễ dàng cảm thông với nỗi đau của người khác nhưng lại rất khắt khe với những tổn thương của bản thân. Ta mong mình phải mạnh mẽ hơn, bình an hơn, tiến bộ hơn trên con đường tu tập. Thế nhưng, cũng như một mầm cây cần thời gian để bén rễ và lớn lên, tâm hồn con người cũng cần được nuôi dưỡng bằng sự thấu hiểu, chấp nhận và yêu thương, đặc biệt là hãy tha thứ cho những lỗi lầm của chính mình trong quá khứ để hướng đến tương lai phía trước tốt đẹp.

Dưới ánh sáng của Phật pháp, **từ bi** với chính mình không phải là sự nuông chiều hay trốn tránh thực tại, mà là khả năng nhìn thẳng vào khổ đau với một trái tim rộng mở. Khi biết ôm ấp những phần còn bất an trong chính mình, ta cũng dễ dàng mở lòng hơn với những khổ đau mà người khác đang mang. Bởi ai cũng đang bước đi trên hành trình riêng của mình, ai cũng đang cố gắng vượt qua những nút thắt vô hình mà cuộc đời đã để lại.

Có lẽ vì vậy, con đường trở về với bình an không phải là hành trình tìm kiếm một phiên bản hoàn hảo hơn của bản thân, mà là học cách sống tử tế với chính mình và với mọi người. Khi tâm từ được khơi mở, sự chuyển hoá bắt đầu xuất hiện. Khi biết yêu thương chính mình bằng sự tỉnh thức, ta cũng đang góp phần mang sự an lành đến cho những người xung quanh. Đó có lẽ là ý nghĩa giản dị nhưng sâu sắc của việc tu tập: trở về để hiểu mình, hiểu người và cùng nhau nuôi lớn một trái tim biết yêu thương.

Tác giả: **Mettamorphsis/**Chuyển ngữ: **Hồng Loan**
Nguồn: **https://www.buddhistdoor.net/**