

## Về với Phật - hành trình tìm lại chính mình

ISSN: 2734-9195 13:45 27/01/2026

Khi một người khởi lên tâm nguyện chân thành muốn tu tập, thì các Thần Phật khắp nơi đều có thể trợ giúp tiêu trừ nghiệp lực và dẫn dắt ta trở lại con đường chân chính.

Ngày còn bé, tôi là một đứa trẻ có rất nhiều tò mò và thắc mắc về **sinh mệnh**: “Mình là ai giữa thế gian này?”, “Mình đến đây để làm gì?”, “Tại sao con người phải trải qua khổ đau mới cảm nhận được hạnh phúc?” ...những câu hỏi cứ đi loanh quanh trong tâm trí non nớt, hiếu kỳ của tôi lúc ấy.

Mỗi lần nghe tôi hỏi, người lớn chỉ cười trừ bảo “Con nít sao mà lăm chuyen”. Vậy mà tôi vẫn cứ một mực tin rằng đức Phật sẽ giải đáp thắc mắc của tôi.

Sau này trưởng thành bước ra ngoài xã hội, cuốn vào cuộc sống mưu sinh. Những câu hỏi ngày bé tôi loay hoay đi tìm giờ mờ nhạt và dần tan biến. Hòa vào dòng người hối hả bon chen với đời, tôi vội sống, vội làm; ngày đêm chỉ biết quần quật kiếm tiền. Cũng như bao người trẻ tuổi, tôi phấn đấu làm việc ngày đêm, chờ đợi ngày được gọi là người có tiền, có quyền nhưng lại chẳng mấy khi tự soi xét rõ bản thân mình là ai và mình thực sự muốn điều gì?

Đến một ngày cơ thể bị bào mòn bởi những vọng tưởng tự vẽ ra mới ngậm ngùi nhìn nhận, không còn sức khỏe, không còn mạng sống thì những thứ phù phiếm kia có còn ý nghĩa gì? Chẳng qua chỉ là nước chảy mây trôi.



Hình mang tính minh họa.

Chính bản thân tôi sau bao lần vấp ngã, bao sai sót khiến lòng trĩu nặng, bệnh tật ập đến dày vò cơ thể, tinh thần trở nên sa sút khiến tôi sống trong u uất, buồn khổ suốt nhiều tháng liền. Rồi một ngày tôi nhận ra có những nỗi buồn không thể giải quyết bằng việc trách móc bản thân. Con người ai rồi cũng có lúc lầm đường, ốm đau bệnh tật thì có chữa ai bao giờ. Những nỗi buồn rồi sẽ qua, những tổn thương rồi sẽ khép lại, những điều chưa trọn vẹn rồi cũng sẽ tìm được cách đứng yên của riêng nó. Quan trọng là mình có đủ kiên nhẫn để chờ cho lòng mình lắng lại hay không. Thế là giữa những khoảng lặng, những nỗi muộn phiền và sự suy tư về kiếp người, khát khao tìm kiếm câu trả lời về sinh mệnh con người một lần nữa quay về trong tôi.

Và tôi chọn về với Phật, không phải để chạy trốn cuộc đời, mà để học cách lắng nghe chính mình. Về với Phật là học cách nhẹ nhàng hơn với quá khứ, tử tế hơn với hiện tại, sáng suốt hơn với tương lai. Là buông bỏ những điều khiến tâm bất an, buông đi những sân si, oán trách, buông đi những suy nghĩ làm mình mệt.

**Cơ duyên** thực hành tu tập đến với tôi một cách rất đặc biệt, trong một lần đến Đà Nẵng du lịch để giải tỏa căng thẳng, mệt mỏi, như có ai hộ pháp chỉ dẫn thay vì đến các địa điểm du lịch với nhiều cảnh đẹp và món ăn ngon, tôi lại tìm đến Tịnh Thất Quan Âm để làm công quả. Tôi được Sư bà cho tá túc tại tịnh thất, ăn uống sinh hoạt như các sư trong chùa. Ngày ngày nghe tiếng kinh tôi thấy lòng mình thật an yên. Đã lâu rồi tôi mới thấy đầu óc mình nhẹ nhàng thông suốt, giấc ngủ cũng cải thiện hơn rất nhiều.

Tôi nhớ Sư bà đã từng nói với tôi *“Còn có rất nhiều người ngoài kia khổ đau hơn con rất nhiều. Có những đứa trẻ sinh ra tay chân không lành lặn. Con vẫn may*

*mạnh hơn họ khi có thân thể lành lặn, chỉ là sức khỏe yếu hơn người bình thường một chút nhưng nếu nhìn cuộc sống ở một góc độ tích cực hơn tự nhiên tâm con sẽ thấy vui vẻ, cơ thể cũng từ đó mà khỏe hơn". Tôi đã suy nghĩ về những lời bà dạy và bắt đầu theo bà học chú Lăng Nghiêm và chú Đại Bi.*

Tôi chỉ trì chú tại Tịnh Thất một tuần nhưng trước khi rời Đà Nẵng trở về nhà, tôi hứa với bà vẫn sẽ tiếp tục trì tụng chú mỗi ngày. Tôi đã giữ đúng lời hứa đó suốt 3 năm, tôi ăn chay trường và mỗi ngày cứ đúng ba thời kinh sáng, trưa, tối tôi đều thực hành trì chú đúng giờ.



Hình mang tính minh họa.

Tôi dần nhận ra mọi khổ đau trong cuộc sống, bệnh tật, thất bại, mâu thuẫn...tất cả đều là do nhân quả, đều là hậu quả của những điều không tốt mà mình đã làm trong quá khứ, có khi từ nhiều kiếp trước. Khi ta làm điều xấu, ta sẽ tạo nghiệp lực; khi ta làm điều tốt, ta tích đức. Và chính phúc đức ấy sẽ tạo ra danh vọng, tiền tài, tai qua nạn khỏi... Trên thế gian này không có gì là ngẫu nhiên cả.

Vậy nên tu dưỡng là gieo hạt cho chính mình. Biết ơn là nuôi dưỡng phước lành, buông bỏ là con đường gần nhất để tìm lại chính mình về lại bình yên. Tôi đã biết tu để quán chiếu, để đối diện khổ đau chứ không phải trốn tránh, biết nhìn sâu để thấy rõ bản ngã.

Ngày tôi chấp nhận buông bỏ, không phải là mất đi, mà là tự cho mình một lối thoát.

Buông những oán trách, hận thù, để trái tim có chỗ cho bình yên.

Buông giấc mơ dở dang, để bắt đầu một hành trình mới.

**Buông**, đôi khi không phải kết thúc, mà chính là khởi đầu của một tôi phiên bản tốt đẹp hơn.

Ngày trở lại Đà Nẵng tôi đã đến Tịnh Thất Quan Âm để gặp bà với tâm thành của một Phật tử. Bà đã rất vui mừng khi nhìn thấy tôi - một cô gái không còn mang đôi mắt vô hồn như ngày đầu bước đến, dường như tôi đã trở lại làm một cô gái hoạt bát, tích cực, vui vẻ như ngày thơ bé.

Người ta nói: "*Phật không ở xa, Phật ở trong Tâm người biết hướng thiện*".

Nếu có thể làm một điều cho chính mình sau tất cả lỗi lầm, thì có lẽ đó là học cách trở nên thiện lành hơn mỗi ngày - không phải để cho ai xem, mà để lòng được bình an. Vì sau cùng, hạnh phúc không nằm ở chỗ ta có bao nhiêu, mà ở chỗ ta sống chân thành, biết đủ và biết dừng đúng lúc.

Khi một người khởi lên tâm nguyện chân thành muốn tu tập, thì các Thần Phật khắp nơi đều có thể trợ giúp tiêu trừ nghiệp lực và dẫn dắt ta trở lại con đường chân chính.

Tác giả: **Kim Vi**

*Địa chỉ: Khu dân cư số 12, thôn Phước Sơn, xã Long Phụng (Đức Hiệp cũ), tỉnh Quảng Ngãi*