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

Trung đạo khi đối diện những điều không như ý

ISSN: 2734-9195 09:06 12/11/2026

Cuộc sống không phải lúc nào cũng thuận lợi. Bản lĩnh không tự nhiên mà có, kinh nghiệm cũng không đến từ học suông. Tất cả đều được tôi luyện qua va chạm, thất bại và những lần trực tiếp đối diện, giải quyết vấn đề.



Đôi điều suy ngẫm từ cuộc đời Đức Phật Thích Ca Mâu Ni (Ảnh: xGPT - NHDxH)

Càng trải qua nhiều thăng trầm, tôi càng nhận ra rằng: Có những bài học không một người thầy nào có thể dạy hết, không một cuốn sách nào có thể diễn tả đủ. Chỉ khi tự mình đi qua, tự mình chịu đựng và tìm cách vượt qua, con người mới thực sự thấu hiểu.

Nhìn lại cuộc đời Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, tôi tìm thấy nhiều điều đáng suy ngẫm.

Theo truyền thống Phật giáo, Thái tử Tất Đạt Đa sinh ra trong nhung lụa, được sống giữa những điều kiện tốt đẹp mà nhiều người hằng mong ước. Nhưng chính khi chứng kiến những cảnh già, bệnh, chết và hình ảnh một người tu hành, Ngài đã nhận ra rằng không có sự sung túc nào có thể giúp con người tránh khỏi quy luật vô thường.

Ngài rời bỏ cuộc sống vương giả để tìm con đường giải thoát khổ đau. Trên hành trình ấy, Ngài đã học hỏi nhiều bậc đạo sư, trải qua những năm tháng tu khổ hạnh nghiêm khắc, có lúc thân thể suy kiệt. Cuối cùng, Ngài nhận ra rằng ép xác cực đoan cũng không phải con đường đưa đến giác ngộ.

Từ trải nghiệm ấy, Ngài lựa chọn Trung đạo - không đắm chìm trong dục lạc, cũng không hành hạ thân xác. Theo kinh điển Phật giáo, Ngài đạt giác ngộ dưới cội Bồ đề và dành phần đời còn lại để truyền dạy con đường chấm dứt khổ đau.

Điều khiến tôi suy ngẫm không chỉ là sự giác ngộ của đức Phật, mà còn là hành trình tìm kiếm chân lý trước đó.

Ngay cả trên con đường tu tập, sự hiểu biết sâu sắc cũng cần được kiểm nghiệm bằng trải nghiệm và thực hành.

Trong giáo lý nhà Phật, *Khổ đế* chỉ ra rằng cuộc sống luôn có những điều bất toại nguyện. Sinh, lão, bệnh, tử; thương yêu mà phải chia lìa; mong cầu mà không đạt được... đều là những thực tại con người khó tránh khỏi.

Nhưng đạo Phật không dừng lại ở việc nhận diện khổ đau. Đức Phật còn chỉ ra nguyên nhân của khổ, khả năng chấm dứt khổ và con đường thực hành để chuyển hóa khổ đau.

Điều đó giúp tôi hiểu rằng, điều quan trọng không phải là mong cuộc đời luôn thuận lợi, mà là học cách đối diện với những điều không như ý bằng một tâm thế sáng suốt hơn.

Khó khăn không tự động khiến con người trưởng thành. Chính cách chúng ta đối diện, suy ngẫm và chuyển hóa khó khăn mới tạo nên sự trưởng thành.

Có những thất bại khiến ta nhận ra giới hạn của bản thân. Có những mất mát dạy ta biết trân trọng hiện tại. Có những lần tưởng như không thể bước tiếp, nhưng rồi chính sự kiên trì đã giúp ta tìm thấy một con đường khác.

Tôi cũng hiểu rằng không phải đau khổ nào cũng cần thiết, càng không nên tìm kiếm đau khổ để chứng minh bản lĩnh. Bài học từ con đường Trung đạo của đức Phật nhắc chúng ta rằng: Bền bỉ không có nghĩa là cố chấp, chịu đựng không đồng nghĩa với trí tuệ, và biết thay đổi đúng lúc cũng là một biểu hiện của bản lĩnh.

Trong công việc cũng như cuộc sống, tôi ngày càng trân trọng những người biết học từ thực tế, dám nhận trách nhiệm, giữ được kỷ luật và tiến bộ từng ngày.

Không nhất thiết phải giỏi ngay từ đầu, cũng không cần lúc nào cũng đúng. Điều đáng quý là sau mỗi trải nghiệm, chúng ta hiểu mình hơn, hiểu người hơn và biết làm mọi việc tốt hơn.

Phật giáo nói đến ba nền tảng của sự tu tập: Giới - Định - Tuệ. Giới giúp điều chỉnh hành vi, Định giúp tâm vững vàng, Tuệ giúp nhìn nhận sự vật đúng đắn. Đó cũng là những giá trị mà tôi nghĩ mỗi người có thể học hỏi để ứng dụng vào đời sống thường ngày.

Sau cùng, tôi không mong một cuộc đời chỉ toàn những điều thuận lợi. Tôi mong mình có đủ bình tĩnh khi gặp nghịch cảnh, đủ khiêm nhường khi thành công, đủ can đảm để nhận ra sai lầm và đủ kiên trì để sửa đổi.

Bởi những gì đã trải qua, dù vui hay buồn, đều có thể trở thành chất liệu cho sự trưởng thành nếu chúng ta biết nhìn lại bằng chánh niệm và trí tuệ.

Cuộc đời không phải lúc nào cũng cho ta điều mình mong muốn, nhưng luôn đặt trước ta những điều cần học cách đối diện.

Và có lẽ, bản lĩnh lớn nhất không phải là chưa từng vấp ngã, mà là sau những lần vấp ngã, ta vẫn giữ được lòng thiện lành, sự tỉnh thức và ý chí bước tiếp.

Học để hiểu. Trải nghiệm để thấm. Tu tập để chuyển hóa. Sống để mỗi ngày trở thành một phiên bản tốt đẹp hơn của chính mình.

Tác giả: Nguyễn Huy Du