

## Đi qua bóng tối mà không đánh mất mình

ISSN: 2734-9195 10:34 28/01/2026

Đức Phật đã thành đạo không phải trong cung điện đầy đủ tiện nghi, mà sau khi đi qua khổ hạnh, thất vọng và đối diện tận cùng của sinh tử. Giác ngộ không phải là tránh né bóng tối, mà là dám ngồi yên với nó cho đến khi thấy rõ bản chất của nó.

Bóng tối là điều tất yếu của kiếp người.

Không ai bước qua đời sống này mà chưa từng trải qua những đoạn đường mờ mịt: mất mát, tổn thương, hoang mang, cảm giác bị bỏ lại phía sau.

Bóng tối không xuất hiện vì ta yếu kém, càng không phải là dấu hiệu của thất bại hay sai lầm đạo đức. Đơn giản là: đã làm người thì chắc chắn sẽ có lúc đi qua bóng tối.

Vì vậy, câu hỏi cốt lõi của đời sống không phải là: *“Làm sao để không bao giờ khổ?”* bởi đó là điều không thể. Câu hỏi đúng hơn là: *“Làm sao để không mắc kẹt trong đau khổ?”*

Trong giáo lý đạo Phật, khổ (dukkha) không phải là điều cần phủ nhận hay trốn chạy. Khổ được nhận diện không để than thân trách phận, mà để mở ra khả năng hiểu và chuyển hóa. Bởi điều khiến con người chìm sâu trong bóng tối không phải là khổ, mà là vô minh, không thấy rõ mình đang ở đâu, vì sao mình đau, và nỗi đau ấy thực sự là gì.

Thuận theo tự nhiên, dưới **ánh sáng Phật pháp**, không phải là buông xuôi để bóng tối cuốn đi. Thuận là biết mình đang ở mùa nào của đời sống. Có những mùa cần tiến lên, cũng có những mùa buộc phải chậm lại. Có những giai đoạn, tâm không thể sáng trong ngay, nhưng vẫn có thể tỉnh thức. Kinh Niệm Xứ dạy hãy quán thân, quán thọ, quán tâm *“như nó đang là”*. Không ép buộc tâm phải khác đi, không kết án bản thân vì đang buồn, đang sợ, đang mệt mỏi. Chỉ cần thấy rõ: *“À, tâm này đang ở trong bóng tối.”*

Khi được thấy và gọi tên, bóng tối không còn là vực sâu vô định, mà trở thành một trạng thái có điều kiện, có nguyên nhân, và vì thế có khả năng chuyển hóa.

Điều này đặc biệt quan trọng trong đời sống hiện đại, khi con người thường bị thúc ép phải “ổn”, phải “tích cực”, phải “mạnh mẽ” ngay cả khi bên trong đang vỡ vụn. Phật giáo không yêu cầu con người phải tỉnh thức ngay lập tức mà giáo lý Phật giáo khuyên răn con người đừng quay lưng với chính mình.

Trong **Kinh Pháp Cú** dạy: “Tự mình làm điều ác, tự mình nhiễm ô; tự mình không làm điều ác, tự mình thanh tịnh.” Thanh tịnh ở đây không phải là không có bóng tối, mà là không để bóng tối dẫn dắt hành động trong vô thức. Khi đau mà biết mình đang đau, khi tối mà vẫn còn khả năng quan sát, thì ngay trong bóng tối đã có mầm của ánh sáng.

Bóng tối không đến để hủy hoại con người, mà để mở rộng chiều sâu của con người.

Nó buộc ta đi chậm hơn, lắng nghe nhiều hơn, thành thật hơn với chính mình. Những câu hỏi lớn của đời sống “Tôi là ai?”, “Tôi đang sống vì điều gì?”, “Điều gì thực sự quan trọng?” thường chỉ xuất hiện khi ánh sáng quen thuộc tạm rút lui.

**Đức Phật** đã thành đạo không phải trong cung điện đầy đủ tiện nghi, mà sau khi đi qua khổ hạnh, thất vọng và đối diện tận cùng của sinh tử. Giác ngộ không phải là tránh né bóng tối, mà là dám ngồi yên với nó cho đến khi thấy rõ bản chất của nó.

Ở các truyền thống tâm linh khác, con đường này cũng hiện diện dưới những biểu tượng khác nhau. Chúa Giêsu đã đi qua đêm tối của cô đơn, sợ hãi và thập giá trước khi có Phục Sinh. Điều đó gợi nhắc một sự thật chung của nhân loại: đau khổ không nhất thiết là dấu hiệu bị bỏ rơi, mà đôi khi là nơi con người đứng rất gần với chiều sâu thiêng liêng nhất của đời sống chỉ là ta chưa đủ tỉnh để nhận ra.

Đức tin hay tỉnh thức nội tâm đều không hứa hẹn cho con người một con đường không bóng tối. Nhưng chúng trao cho con người khả năng bước đi mà không đánh mất mình, ngay cả khi ánh sáng chưa kịp xuất hiện. Dù gọi là “giác ngộ” hay “đức tin”, hành trình của con người vẫn gặp nhau ở điểm này: không ai tránh được bóng tối, nhưng ai cũng có thể học cách đi qua nó bằng hiểu biết, thực tập chính niệm và ban phát lòng từ đối với chính mình.

Và có lẽ, chỉ cần như vậy thôi, không vội vàng, không tự kết án, không bỏ rơi bản thân, bóng tối đã không còn là nơi để sợ hãi, mà trở thành một phần của con đường trưởng thành tâm linh.



Ảnh sưu tầm

## Câu chuyện thực tiễn

Một mùa tối trong đời chị H.

Chị H là nhân viên kế toán của một doanh nghiệp nhỏ ở Hà Nội. Ngoài bốn mươi tuổi, cuộc sống của chị từng được xem là ổn định: công việc đều đặn, gia đình không sóng gió lớn, con cái ngoan ngoãn. Nhưng rồi, trong vòng chưa đầy một năm, ba biến cố liên tiếp xảy ra: công ty giải thể, mẹ chị đột ngột qua đời sau một cơn tai biến, và cuộc hôn nhân vốn âm thầm chịu đựng nhiều năm chính thức đi đến hồi kết.

Không có cú sập đổ nào ồn ào. Chị vẫn đi làm mỗi ngày, vẫn lo cho con, vẫn trả lời điện thoại bằng giọng bình thản. Chỉ có một điều thay đổi: đêm xuống, chị không ngủ được. Chị nói rằng mình không khóc, cũng không biết phải khóc vì điều gì trước. Chỉ là trong lòng có một khoảng tối dày, nặng và im lìm.

Ban đầu, chị cố gắng “*thoát ra*”. Chị tìm đọc sách tích cực, ép mình phải mạnh mẽ, tự nhủ rằng người khác còn khổ hơn mình. Nhưng càng cố sáng lên, bên trong chị lại càng mệt mỏi. Một lần, trong buổi sinh hoạt cuối tuần tại một ngôi chùa gần nhà, chị nghe một vị giảng sư nói rất chậm: “*Khi tâm đang tối, điều cần nhất không phải là ánh sáng, mà là đừng tự bỏ rơi mình.*” Câu nói ấy không làm chị hết buồn, nhưng khiến chị dừng lại.

Từ đó, mỗi sáng sớm, chị ngồi yên mười lăm phút trước khi bắt đầu ngày mới. Không thiền theo đúng cách, không đếm hơi thở cho tròn vẹn. Chị chỉ ngồi, đặt tay lên bụng, thở và nhận ra: *“À, hôm nay trong lòng vẫn còn nặng.”* Có ngày nặng nhiều, có ngày nhẹ hơn. Chị không cố gạt đi, cũng không tìm cách lý giải. Chị chỉ biết mình đang ở trong một mùa tối.

Một thời gian sau, chị nhận ra một điều rất nhỏ nhưng rất thật: dù bóng tối chưa rời đi, chị không còn hoảng loạn khi nó xuất hiện. Chị bắt đầu ngủ được từng đêm ngắn, có thể mỉm cười khi nghe con kể chuyện trường lớp, và có lúc rất khẽ chị thấy lòng mình bớt khép lại. Chị không gọi đó là *“vượt qua”*, mà chỉ nói: *“Tôi đang đi trong đó, nhưng tôi không còn lạc nữa”*.

Nhìn lại, chị hiểu rằng bóng tối ấy không đến để trừng phạt hay phá hủy chị. Nó buộc chị sống chậm hơn, bớt gồng gánh, thành thật hơn với những tổn thương mình đã che giấu suốt nhiều năm. Chị học được cách ở lại với chính mình mà không tự trách, và từ đó, dần dần, ánh sáng quay lại, không rực rỡ, nhưng đủ ấm.

Câu chuyện của chị H. không có cao trào, cũng không có *“phép màu”* nào xảy ra. Nhưng chính sự lặng lẽ ấy đã phản chiếu rất rõ tinh thần Phật pháp trong đời sống, bóng tối không biến mất nhờ chạy trốn, mà nhờ được nhìn thấy bằng tỉnh thức. Khi con người không còn bỏ rơi chính mình trong những mùa tối ấy, thì dù ánh sáng chưa kịp xuất hiện, họ vẫn có thể bước đi, chậm, nhưng vững vàng trên con đường của mình.

Tác giả: **Nguyễn Phương Anh**