

Tâm không vương bận - bình yên xuất hiện

ISSN: 2734-9195 15:27 23/09/2026

Quy luật gieo hạt của nhân quả vẫn luôn hiện diện trong từng nấc thang cảm xúc. Gieo suy nghĩ, gặt hành động; gieo hành động, gặt thói quen; gieo thói quen, gặt số phận.

Tác giả: **Hoàng Thị Tuyết Nhung**

Bình yên không hẳn là một cuộc sống không có những khó khăn thử thách, mà là khi ta luôn giữ phong cách sống thông dong và tâm thế vững chãi trước những gập ghềnh của đường đời.

Những ngày này mưa nắng đan xen, rủ rờ những cơn gió nhẹ ghé qua phố. Sáng nay, theo thói quen bắt đầu ngày mới, ánh mắt tôi vô tình chạm vào tờ lịch ngày 19 tháng 9. Lòng tôi bỗng nhiên khựng lại. Đúng ngày này một năm trước, buổi sáng ấy đã để lại trong tôi sự hụt hẫng đến choáng ngợp nhưng giúp tôi thấu hiểu sâu sắc hơn về hai chữ “*điềm tĩnh*” trong lúc nguy biến.

Hôm đó, dòng người trên đường vẫn cuộn chảy vội vã. Tôi đang túc tắc di chuyển thì bất ngờ một tiếng “*rầm*” chói tai vang lên từ phía sau. Một chiếc xe máy tông rất mạnh vào đuôi xe tôi. Người lái xe là một nam thanh niên, mặc chiếc áo màu nâu nhạt. Cú va chạm mạnh bất ngờ khiến chiếc xe đang chuyển động bỗng khựng lại hẳn, máy tắt ngấm, đuôi xe biến dạng.

Trong giây phút ấy, cảm giác đầu tiên xâm chiếm lấy tôi là sự hoảng sợ, chân tay lạnh toát, gương mặt tối sầm lại và bắt đầu lấm tấm mồ hôi. Tôi cảm nhận được sự mệt mỏi kéo đến rất nhanh. Giữa cái nắng buổi sáng và tiếng xe di chuyển đông đúc trên đường, mọi thứ với tôi dường như ngưng đọng.

Cú va chạm ấy giống như một sự xúc chạm vật lý bất ngờ, đập mạnh vào cơ thể và mang đến những tổn thương, tổn thất tức thì. Kỳ lạ thay, sự tổn thương ấy chỉ dừng lại ở lớp vỏ bọc bên ngoài. Nó không đủ sức xuyên qua lớp màng **Chính niệm** để làm vỡ vụn hay khuấy động làm vẩn đục thế giới cảm xúc bên trong tôi.

Trong phút giây hỗn loạn đó, ngọn lửa sân hận hoàn toàn vắng bóng. Tôi không quay lại trách móc, không thốt ra những lời cay đắng hay chối bỏ thực tại. Tôi nhìn theo người thanh niên áo nâu nhạt đang phóng xe đi rất nhanh, lẫn vào dòng người đông đúc trên đường. Rồi lặng lẽ đón nhận sự việc như một điều vốn dĩ đã phải xảy ra trên đoạn đường đó, vào đúng khoảnh khắc đó.

Chiếc xe không thể đề máy, tôi bắt đầu hành trình dắt bộ. Quãng đường từ chỗ va chạm đến trung tâm bảo hành gần công ty dài đằng đẵng, khoảng bảy cây số. Mới đi được một đoạn, đôi chân đã mỏi rã rời, đôi tay run lên vì chiếc xe hư hỏng quá nặng. Nặng dần gay gắt hơn, cái mệt mỗi lúc đè nặng lên vai, nhưng lòng tôi lại phẳng lặng đến không ngờ. Tôi vừa bước đi chậm chậm, vừa lắng nghe nhịp thở của chính mình.

Biến cố ấy không dừng lại ở quãng đường dắt xe. Chiếc xe bị hư hỏng nặng, vỡ một mảng lớn ở bộ nối và đứt luôn dây curoa, kèm theo một khoản phí sửa chữa khá lớn. Hai tuần sau đó là chuỗi ngày cơ thể tôi bải hoải, rã rời bởi dư chấn từ những căng thẳng thể xác. Điều kỳ diệu là, dù thân xác mỗi mệt, tâm trí lại hoàn toàn nhẹ nhõm. Vì không nuôi dưỡng sự tức giận, tôi không phải gánh thêm một tầng đau đớn nào khác về mặt tinh thần.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa.

Trong giáo lý Phật giáo, người ta vẫn thường nói về sự "vô thường" và tâm "buông xả". Chúng ta thường nghĩ vô thường là những điều sinh ly tử biệt to tát, nhưng thực ra nó hiện diện trong từng nhịp thở, từng sự cố nhỏ nhặt hằng ngày.

Một chuyến đi không trọn vẹn, một cú chạm xe bất ngờ. Tất cả đều là những thử thách nhỏ để đo lường độ vững chãi của tâm.

Giận dữ, về bản chất, là sự phản ứng của cái “Tôi” khi mọi chuyện không diễn ra theo đúng ý mình. Khi ta giận, ta vô tình châm một ngọn lửa đốt cháy sự bình yên của chính mình trước khi làm tổn thương người khác. Buổi sáng hôm ấy, sự điềm tĩnh không phải là sự đè nén hay chịu đựng trong ảm ức, mà là một khoảng dừng tĩnh thức. Trong khoảng dừng ấy, tôi chọn gieo sự thấu hiểu để gạt hái về sự an nhiên.

Quy luật gieo hạt của nhân quả vẫn luôn hiện diện trong từng nấc thang cảm xúc. Gieo suy nghĩ, gặt hành động; gieo hành động, gặt thói quen; gieo thói quen, gặt số phận. Và hơn hết, khi ta gieo vào lòng mình một hạt giống bao dung và điềm tĩnh ngay giữa biến cố, ta sẽ thu hoạch về một khoảng trời bình yên.

Nếu lúc đó tôi gieo một suy nghĩ phẫn nộ, hạt giống bức tức sẽ lập tức nảy mầm, thiêu rụi cả ngày làm việc và gieo rắc sự bất an vào **tâm trí**. Nhưng tôi đã chọn gieo sự tĩnh lặng, chọn không để những xúc chạm bên ngoài thao túng hay làm tổn thương đến tâm hồn vốn dĩ cần được che chắn cẩn thận.

Cú tông xe của người thanh niên áo nâu nhạt ngày đó giống như một va chạm của duyên khởi, vô tình nhắc nhở tôi về giá trị của sự điềm tĩnh trước biến cố bất ngờ. Thân xác có thể mệt mỏi vì dẫu xe đường dài, lưng vai có thể đau nhức rã rời suốt hai tuần hay phải tốn thêm khoản phí sửa xe phát sinh, tôi vẫn giữ nguyên vẹn sự bình yên trong tâm hồn.

Mỗi thử thách đến rồi đi như một nhịp thở của tự nhiên. Những trắc trở trên chặng đường đời suy cho cùng cũng chỉ như cơn mưa rào bất chợt. Khi không còn mong cầu một bầu trời luôn trong xanh vô tận, ta bắt đầu quay về vun vén cho góc trú ẩn vững chãi ngay bên trong tâm hồn. Khi tâm không vương bận, đoạn đường nào cũng bình yên.

Tác giả: **Hoàng Thị Tuyết Nhung**