

Buông nhẹ giữa nhân gian

ISSN: 2734-9195 20:05 13/03/2026

Khi lòng đã nhẹ, tâm đã an. Thế gian dù rộng lớn đến đâu, dẫu phiền não và phức tạp đến đâu, cũng chỉ còn là một bước đi thong dong.

*“Đời người như áng mây trôi bồng bềnh giữa **hư không**.”*

Biết buông nhẹ giữa nhân gian, để mai này thong dong trở về với mệnh mệnh”.

Có những lúc giữa dòng đời tất bật, ta bỗng dừng lại và tự hỏi: rốt cuộc mình đến với thế gian này để làm gì? rồi mai này sẽ đi về đâu?

Bao năm tháng mãi miết chạy theo danh lợi, tình tiền, hơn thua, được mất... đến khi ngoảnh lại mới thấy tất cả chỉ như một giấc mộng dài.



Hình minh họa tạo bởi AI

Những điều từng khiến ta vui buồn, giận hờn hay tiếc nuối, rồi cũng sẽ lặng lẽ trôi qua như áng mây bay cuối trời.

Đời người vốn mong manh như sương sớm. Một mai khi thân này trở về với cát bụi,

mọi danh phận, yêu ghét, nắm giữ của hôm nay cũng chỉ còn là những dấu vết mờ nhạt giữa dòng thời gian.

Nhưng cũng chính trong cái mong manh ấy, ta nhận ra một điều thật giản dị mà sâu xa:

Được sống, được thở, được yêu thương nhau trong cuộc đời này đã là một **nhân duyên** quý giá.

Vì thế, thay vì đợi đến lúc buông hết mới thôi giận hờn, có lẽ ngay từ hôm nay ta nên học cách sống chậm lại, mỉm cười nhiều hơn và nhẹ lòng hơn trước những được mất, hơn thua của thế gian.

Dẫu biết rằng một ngày nào đó thân này sẽ trở về với đất, nhưng trong từng hơi thở hiện tại ta vẫn có thể sống an nhiên và bước đi thong dong giữa cuộc đời vô thường này.

Và từ những suy tư ấy, trong lòng chợt bật lên những vần thơ:

Trở về với mệnh mông

Mai này buông hết, ta về đất

Gửi lại trần gian những mộng hờ

Nắng sớm mưa chiều cùng cỏ dại

Đêm nằm nghe gió ru vần thơ.

Một nắm xương tàn gửi Ta-bà

Hồn theo mây trắng dạo trời xa

Danh lợi, tình tiền như bọt nước

Tan vào hư ảo, nhạt dần qua.

Thôi hết giận hờn, thôi nhớ thương

Hình hài trả lại cát cùng sương

Máu xương một thuở thành dưỡng chất

Nuôi những mầm xanh tỏa sắc hương.

Máu thịt hòa tan cùng sỏi đá
Ươm xanh hành lúa, thắm vườn hoa
Gửi chút hương lành cho nhân thế
Đền ơn năm tháng đã đi qua.
Thôi nhé, hôm nay còn hơi thở
An nhiên mà sống trọn niềm vui
Mỉm cười nhân thế câu hỷ xả
Mai bước thong dong... cõi vô vi.

Những vần thơ này không phải là **nỗi buồn** về cái chết, mà là một cách nhìn bình thản về sự trở về của kiếp người.



Hình minh họa tạo bởi AI

Khi nhìn sâu vào vô thường, ta chợt hiểu rằng, cuộc sống này vốn chỉ là một cõi tạm, và rồi một ngày nào đó, ta cũng sẽ nói lời tạm biệt:

Tạm biệt những nơi đã nuôi ta lớn lên,

Tạm biệt mái nhà quen thuộc,

Tạm biệt ông bà, cha mẹ, anh em quyến thuộc,

Tạm biệt bạn bè và những người từng đi ngang đời mình,

Tạm biệt cả chính hình hài đã cùng ta rong ruổi

qua một chặng đời đủ thăng trầm vui buồn nơi cõi hồng trần.

Đó không hẳn là một kết thúc bi thương, mà là lời chào, sự tri ân và **buông bỏ** những chấp niệm.

Mọi thứ quanh ta rồi cũng sẽ đổi thay, bởi đời là vô thường.

Không có gì tự nhiên sinh ra, cũng không có gì thật sự mất đi.

Chỉ là các duyên tụ lại thì thành, các duyên tan ra thì biến, trong vòng duyên sinh duyên diệt.

Bởi suy cho cùng, đời người chỉ là một chuyến hành trình tạm ghé qua.

Đừng đợi đến khi tay không mới học cách mở lòng.

Đừng chờ đến lúc chia xa mới biết trân quý những phút giây hiện tiền.

Nguyện cho những ngày phía trước của mình không cần quá giàu sang, chỉ mong lòng đủ đầy; không cần hơn thua với ai, chỉ mong sống đúng với chính mình.

Giữa được và mất vẫn giữ được nụ cười nhẹ nhàng.

Giữa khen và chê vẫn giữ được sự điềm tĩnh.

Và giữa cuộc đời rộng lớn này, vẫn giữ được một trái tim bình thản, **an nhiên**.

Chi bằng ngay từ bây giờ ta hãy học cách mỉm cười với nhau, nhẹ như gió thoảng và giữ lòng mình rộng mở menh mông.

Sống như trái chín, rụng xuống để nảy mầm, tan đi rồi hóa thân.

Giữa dòng đời vô thường, có lẽ mỗi chúng ta cũng nên một lần tự hỏi: mình đang vấn vương điều gì và đã sẵn sàng **buông** nhẹ để lòng thanh thang hay chưa?

Khi lòng đã nhẹ, tâm đã an.

Thế gian dù rộng lớn đến đâu, dẫu phiền não và phức tạp đến đâu, cũng chỉ còn là một bước đi thông dong.

“Đời người như áng mây trời rộng

Buông nhẹ lòng chợt hóa menh mông”.

Tác giả: **Thích Chúc Xuân**