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

Cơn đau nào cũng sẽ qua

ISSN: 2734-9195 16:25 15/04/2026

Tôi bỗng nghĩ, nhiều khi chúng ta không hiểu hết giá trị của một điều rất bình thường cho đến khi điều ấy bị tổn thương. Chỉ đến lúc bước đi thấy đau, ta mới biết đôi chân đã lặng lẽ trung thành với mình đến thế nào.

Tôi quay lại Hà Nội sau những chuyến công tác dài ngày ở **Sài Gòn**. Tối Chủ nhật vừa rồi, giữa nhịp điệu hối hả và chật chội của phố phường Hà Nội, tôi đang đi trên vỉa hè để đến quán cà phê trứng với một vài người bạn thì chợt nghe có tiếng động và tiếng hét lớn phía sau. Theo thói quen, tôi nhảy sang một bên để tránh như một phản xạ mà vẫn không kịp. Một chiếc xích lô lạc tay lái đã cán ngang bàn chân khiến tôi đau nhói đến ứa nước mắt. Tình huống bất ngờ xảy ra chớp nhoáng.



Hình minh họa tạo bởi AI

Cơn đau từ vết thương ở bàn chân xuất hiện như nốt lặng đột ngột cắt ngang dòng chảy tất bật của ngày dài. Tôi ngồi lặng lẽ xuống vỉa hè, ôm bàn chân với nỗi đau đến mức suốt 15 phút chẳng thể nói được câu nào. Vài người vây quanh

tôi, mang cho ít đá để chườm lạnh nhưng tôi vẫn ngồi thất thần. Nỗi đau sắc như vết dao khiến trái tim tôi phút chốc chùng xuống. Nhưng xung quanh tôi, **Hà Nội** vẫn tiếp tục nhịp sống.... Trong thời điểm âm thầm vì vết thương của mình, tôi vẫn lặng ngồi nhìn người ta đi qua nhau bằng những bước vội, mải mê với cuộc sống tất bật. Dẫu cuộc đời và sách vở đều dạy tôi rằng không ai có lỗi với nỗi đau của người khác, đặc biệt khi chúng ta đang sống trong một thành phố lớn. Nhưng có lẽ, chính vào khoảnh khắc ấy, tôi lại thấy rất rõ cảm thức quen thuộc của mình: sự cô đơn.

Chợt nhớ đến lời nói của một người bạn: *"Trong cuộc đời này, có rất nhiều những điều giả dối, những sự đùa cợt, nhưng cũng có những điều rất thật. Cái chết là thật, không ai tránh được. Nỗi cô đơn, phải đối diện với bệnh tật cũng là thật".* Dẫu là sự thật nhưng khi chúng ta biết thay đổi góc nhìn, không chìm đắm với tổn thương đến từ nỗi đau ấy, mỗi người sẽ nhận ra rằng giá trị của tình yêu, lòng kiên nhẫn của bản thân ngay trong cơn **giông tố** của đời mình. Khi tìm kiếm được tình yêu thương, gặp gỡ với phiên bản tốt đẹp của bản thân mình giữa nỗi đau, bạn sẽ được chữa lành. Điều này cũng tương tự như lời của đại đức Hae Min trong quyển "Yêu những điều không hoàn hảo": *"Sau một ngày mưa dầm dề kèm theo sấm chớp, khi ngắm nhìn bầu trời xanh trong cũng những dãy núi xanh ngát, bạn sẽ cảm thấy sắc trời sắc núi đậm nét và rõ ràng hơn trước nhiều, tương như vậy, sau khi trải qua những bão giông thử thách, chúng ta sẽ nhìn nhận rõ hơn đâu là điều thật sự quan trọng trong cuộc đời mình".*

Trường hợp tình cờ gặp tai nạn trên đường phố của tôi, cậu thanh niên đạp xích lô lại mang đến cho tôi một cảm giác xoa dịu đến lạ lùng. Cậu ấy tử tế, chân thành và chẳng giấu được sự áy náy. Trong nỗi lo âu, cậu ấy đề nghị chở tôi đi bệnh viện chiếu chụp, nhưng bản thân tôi quá đau nên muốn về khách sạn nghỉ ngơi. Cậu ấy lóng ngóng một thoáng, rồi chạy vội vào hiệu thuốc mua ít thuốc giảm đau cho tôi. Dáng vẻ băn khoăn cùng sự săn sóc vụng về của một người lao động chân tay khiến mọi bực dọc trong tôi tan biến và bản thân nhận ra mình vừa va vấp vào chính nhịp sống lam lũ của thành phố này. Về khách sạn nằm nghỉ một lúc cậu xích lô gọi điện thoại hỏi xem tôi có thấy ổn không. Tôi bảo không phải lo đâu. Sáng nay, cậu ấy lại gọi điện thoại tiếp, đề nghị chở tôi đi bệnh viện kiểm tra. Tôi bảo sẽ tự đi, cậu khăng khăng nói vậy thì xin trả chi phí khám bệnh. Giữa biết bao bộn bề cuộc sống, sự tử tế đến mức nhiệt thành của chàng thanh niên khiến tôi cảm thấy ấm áp.



(Ảnh: Internet)

Một buổi sáng, tôi lặng lẽ đến bệnh viện **một mình**. Tôi ngồi lọt thỏm giữa căn phòng chờ trong ánh đèn trắng nhợt nhạt, mùi thuốc sát trùng, tiếng gọi tên, tiếng dép kéo lê trên nền gạch, những gương mặt vừa mệt mỏi vừa nhẫn nại. Tôi ngồi đợi đến lượt mình, nhìn xuống bàn chân đau mà chợt thấy thương thân thể mình biết bao. Nó bền bỉ, nhưng cũng đầy mong manh. Cơ thể này đã đồng hành cùng tôi qua bao nẻo đường, vậy mà chỉ một tổn thương nhỏ cũng khiến nó chao đảo. Đó cũng là thời điểm tôi nghĩ về khái niệm cô độc. Người ta vẫn nói về việc một mình thực hiện những chuyến đi xa, về những miền đất lạ, lạc lõng giữa những sân ga và phi trường như dấu hiệu của cô độc.

Cô độc đôi khi chẳng thuộc về một nơi xa xôi nào cả, cảm giác ấy tồn tại ngay một buổi sáng đi chụp phim, khi bạn tự mang nỗi đau của mình đến một nơi toàn mùi thuốc sát trùng, tự nghe bác sĩ gọi tên, chờ đợi kết quả và thầm nhủ rằng rồi mọi việc sẽ ổn thôi.

Trong buổi sáng phải tự mình đi khám bệnh ấy, tôi lại thấy rõ hơn đời sống một mình trong những ngày ở Hà Nội. Dẫu đã quen với cảm giác đơn độc nhưng chỉ cần một tai nạn nhỏ, một cơn đau bất chợt, cảm giác đơn độc sẽ lập tức hiện hình, chẳng còn là một ý niệm mơ hồ. Khi mọi thủ tục ở phòng khám đã xong xuôi, một mình tôi bước đi khập khiễng ra cửa. Hà Nội vẫn xôn xao, những hàng cây vẫn xanh mướt một màu trầm mặc, nhưng khi phải một mình đối diện với sự cố, xoay xở với cơn đau ở một nơi xa nhà, tôi mới thấy rõ hình hài của sự trống trải. Nỗi đơn độc ở Hà Nội không gắt gỏng hay ồn ào mà dịu dàng, tĩnh lặng; thong thả len lỏi và nhắc nhở tôi về sự nhỏ bé của bản thân giữa đô thị tất bật, nơi mỗi người đều đang bận rộn với những câu chuyện của riêng mình.

Hà Nội vốn không thể vỗ về ai quá mức. Thành phố này không có thói quen ve vuốt nỗi buồn của từng cá nhân. Đô thị này để mặc người ta tự xoay sở trong gió mùa, tự học cách kiên nhẫn bước đi vào mùa hè oi bức, tự tìm lấy hơi ấm giữa những sáng sương mờ lạnh lẽo. Do đó, đôi khi chỉ một hành động tử tế rất nhỏ của ai đó cũng đủ khiến trái tim tôi dịu lại. Đó giống như một ánh nắng hiếm hoi rơi xuống mặt hồ mùa lạnh. Điều này không khiến thời tiết đổi khác, nhưng đủ sức khiến mặt nước bớt giá buốt. Một bàn chân bị cán qua, với nhiều người chỉ đơn thuần là chuyện thoáng qua. Nhưng với tôi, đó như một lời nhắc nhẹ mang tính số phận rằng thân thể này hữu hạn, nỗi đơn độc này là có thật và rằng lòng tốt của con người trong những lúc như vậy vẫn là một thứ cứu rỗi âm thầm.



Hình minh họa tạo bởi AI

Dẫu vậy, vết thương rồi sẽ lành. Vệt bánh xe trên phố rồi cũng sẽ bị xóa nhòa bởi sự tấp nập của đám đông qua lại. Chỉ có sự tử tế của một người lao động nghèo và cái cảm giác một mình giữa lòng Hà Nội là sẽ còn in dấu lại trong tâm trí tôi, như một chặng dừng chân bất đắc dĩ nhưng đáng nhớ trong những trang viết của cuộc đời. Sau khi có kết quả xét nghiệm, tôi gọi cậu xích lô và bảo rằng không cần chi phí đền bù gì của cậu ấy. Cậu mừng rỡ, cảm ơn rối rít. Nghe được lời xin lỗi chân thành của cậu bé từ điện thoại, tôi chợt nhớ đến câu nói rất ý nghĩa thế này: *“Thế giới này đầy những người tử tế, nhưng nếu bạn không tìm được một người tử tế, hãy trở thành một người như vậy”.* Chẳng có lòng tốt hay sự tử tế nào trở nên phí phạm trong cuộc đời này, kể cả khi người được thụ hưởng những điều ấy không trân trọng những hành động như thế. Rồi một ngày họ sẽ hiểu ra và trân trọng. Rồi một ngày những điều tốt đẹp bạn làm sẽ được

đền đáp, có lẽ vào lúc bạn không mong chờ nhất. Ai sẽ đó giúp bạn, tử tế với bạn, vào lúc bạn cần điều đó nhất.

Từ bệnh viện ra, tôi đi chậm hơn vì chân vẫn rất đau. Hà Nội buổi sáng vẫn vậy, những mái nhà cũ, những vòm cây, những phố dài hun hút, những gương mặt xa lạ lướt qua nhau. Nhưng khi bàn chân đau, người ta sẽ cảm nhận mặt đất khác đi. Mỗi bước là một đối thoại nhỏ giữa thân thể và con đường. Mỗi bước là lời nhắc rằng mình đang hiện hữu, đang chịu đau, đang sống.

Tôi bỗng nghĩ, nhiều khi chúng ta không hiểu hết giá trị của một điều rất bình thường cho đến khi điều ấy bị tổn thương. Chỉ đến lúc bước đi thấy đau, ta mới biết đôi chân đã lặng lẽ trung thành với mình đến thế nào.

Tác giả: **Huỳnh Thị Ánh Tuyết**