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

Hạnh phúc bánh xe quay

ISSN: 2734-9195 15:55 12/04/2026

Trong cuộc sống, đôi khi có những điều rất nhỏ bé mà bản thân chúng ta chỉ cần sống chậm lại, để mình lắng lại, ta mới nhận ra. Nhưng nếu đã hiểu được ý nghĩa của nó, ta mới thấy cuộc sống này thật tuyệt vời, thật đáng sống biết bao...

Nhiều năm qua, tôi duy trì thói quen đạp xe rời khỏi thành phố vào mỗi cuối tuần. Một vài người bạn của tôi trong đôi lần gặp gỡ thường băn khoăn về thói quen kỳ lạ này. Họ hỏi: “Vì sao bạn phải vất vả như thế vào mỗi cuối tuần?”.

Tôi thường mỉm cười, trả lời: “Với tôi, khi đạp xe rất xa, ra khỏi thành phố ồn ào và náo nhiệt là điều tuyệt vời nhất”. Kỳ thực, những chuyến đi này giống như một ẩn dụ của cuộc đời. Bạn nỗ lực đi thì bạn sẽ đến, tốc độ nhanh hay chậm phụ thuộc vào sức lực và ý chí của bạn. Tuy nhiên, điều thú vị nhất không nằm ở điểm đến mà trong **hành trình**.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Ai đã từng tham gia và những hành trình đạp xe đường dài hẳn sẽ thấm thía cảm giác mệt mỏi, lạc bước, thậm chí đôi khi kiệt sức vì những vòng quay. Suốt hai năm tập luyện môn thể thao này, tôi luôn đối diện nhiều cung bậc **cảm xúc**. Có những thời điểm tôi cảm thấy rã rời vì đã đến điểm giới hạn, có lúc khi đạp xe ngược gió khiến bản thân tốn nhiều năng lượng để guồng chân, thậm chí lúc nắng hoặc mưa bất chợt khiến tôi thấy mệt khi mất thêm nhiều nhiệt và mồ hôi để đi chặng đường mà nếu thời tiết ổn định sẽ cảm thấy dễ chịu hơn.

Tuy nhiên, cũng có những thời điểm khi chúng ta may mắn đạp xe ngang qua một cánh đồng hoa hướng dương lúc bình minh vắng vẻ và mát lạnh hoặc dừng lại trên con đường làng tĩnh mịch, êm đềm bóng tre xanh. Dẫu vất vả, người lấm lem và dính đầy bụi trên người, chiếc xe đôi khi trục trặc không trơn tru như mong muốn, nhưng tôi vẫn nở nụ cười hạnh phúc.

Cũng bởi, bản thân hiểu rằng dù đi xa ra sao vẫn sẽ có đích đến và rồi trở về. Hành trình ấy có thể gian nan, mỏi mệt nhưng lại mang đến cho tâm hồn cảm giác dễ chịu đến kỳ lạ giữa thiên nhiên và đất trời, thậm chí có thể mang đến một phiên bản hoàn toàn mới mẻ tinh khôi hơn lúc bạn đã đi. Một ẩn dụ khác của việc đạp xe đường dài: Trong cuộc đời này, chẳng có gì đến một cách dễ dàng mà không phải lao động và phấn đấu.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Những chuyến đạp xe một mình, hơn mọi quyển giáo trình, là cách trực tiếp mang đến cho bản thân tôi vô số những **trải nghiệm** khó quên. Có một dạo, tôi rất thích quanh hồ Tây, chỉ vì thói quen quan sát những hàng cây ven hồ. Dưới ánh nắng ban mai, những cái cây lặng lẽ nằm ở một góc Hồ Tây, tạo cảm giác

trầm lặng, bình thản nhưng không hề đơn độc. Những buổi sáng sớm giữa sương mờ, tôi thường đạp xe nhanh qua, không mấy quan tâm đến mấy cái cây.

Tuy nhiên, vào những ngày cuối tuần, lúc có nhiều thời gian nhàn tản hơn, tôi thường đạp vài vòng, tỉ mỉ ngắm nhìn và chợt òa lên khi thấy những cái cây ấy đã nở đầy hoa. Nhìn từ xa, những búp hoa màu hồng nở rực rỡ trên nền trời xám xịt và u ám như một bản nhạc hân hoan của đời sống. Những bông hoa ấy đã ngầm khẳng định rằng dù thế gian có quan tâm hay không, cây cối vẫn sẽ phát triển và cảm giác ấm áp cứ thế sẽ lan toả khắp nơi, chẳng thể khác được.

Điều này cũng tựa hồ như việc con người ta có thể đứng lên sau những thất bại là hy vọng, sau những nỗi buồn, biến cố hoặc những chịu đựng là niềm vui, sự lạc quan và rất nhiều năng lượng tích cực. Đó là quy luật cũng đồng thời là những điều thấm thía từ cuộc sống mà ai cũng trải qua. Nhưng điều thấm thía hơn cả là ở chỗ ta không trách những nỗi đau, mất mát và thất bại. Vì nếu không trải qua những điều đó thì làm sao ta thấu hiểu được ý nghĩa của hạnh phúc, cảm giác sum vầy và thành công trong cuộc đời này.

Có nhiều em sinh viên theo học tôi từng hỏi, tại sao cô có thể duy trì việc đạp xe hàng ngày? Câu trả lời đơn thuần là **niềm tin** bản thân có thể làm được. và để củng cố niềm tin ấy, đòi hỏi sự rèn luyện cả thể lực lẫn ý chí. Trong thời điểm bắt đầu luyện tập, chúng ta không thể ngay lập tức đạp được tốc độ mong muốn ngay chỉ trong vài buổi sáng mà chưa hề có tập luyện. Mỗi người đều phải bắt đầu từ những km đầu tiên, liên tục duy trì trong một thời gian dài, với kỷ luật và ý chí, sau đó nâng dần cự ly lên, rèn luyện mỗi ngày. Cho đến một ngày, khi cơ thể đã quen với cường độ, sức bền đã được tích luỹ đầy đủ, kĩ năng đi xa cũng được hình thành. Và khi sức bền đã có sẵn trong người, chúng ta có thể thực hiện những chặng đạp xa hơn, khó hơn và kéo dài hơn. Hạnh phúc của những trải nghiệm trong thể thao khiến người ta tin rằng mình sẽ làm được rất nhiều điều tích cực trong phần còn lại của cuộc đời này.

Bản thân tôi cho rằng hạnh phúc là điều luôn tồn tại trong chính chúng ta. Xét cho cùng, người hạnh phúc không phải là người chưa từng trải qua những nỗi buồn, đổ vỡ, thất vọng, thậm chí có những thời điểm tưởng như đã tuyệt vọng, chẳng còn gì để mơ ước mà là người đã nếm trải tất cả những dư vị của cuộc đời nhưng vẫn kiên trì, dịu dàng vượt qua và rồi giờ đây đang tràn đầy sức sống, yêu quý và trân trọng những khoảnh khắc nhỏ bé mỗi ngày.

Bạn thân mến, trong cuộc sống, đôi khi có những điều rất nhỏ bé mà bản thân chúng ta chỉ cần sống chậm lại, để mình lắng lại, ta mới nhận ra. Nhưng nếu đã hiểu được ý nghĩa của nó, ta mới thấy cuộc sống này thật tuyệt vời, thật đáng sống biết bao...

Tác giả: **Trần Xuân Hiệp**