

Những câu Kinh bình yên trong tâm hồn

ISSN: 2734-9195 17:35 05/08/2026

Mỗi buổi tối, khi bốn câu kệ dần lắng lại trong tâm trí, tôi mỉm cười nhẹ nhàng và chìm vào giấc ngủ sâu. Lúc ấy, mọi ồn ào ngoài cửa chẳng thể chạm đến tôi.

Có những đêm, khi phố xá ngoài kia đã gác lại những hối hả của cuộc sống mưu sinh, tôi trở về với góc nhỏ yên bình của mình. Bỏ lại sau lưng bộ quần áo công sở và những lo toan của một ngày dài, tôi tập ngồi xuống thật yên, thật vững chãi để lòng mình lắng lại.

Trong căn phòng tĩnh lặng, ngay trước khoảnh khắc chìm vào giấc ngủ, trong tôi lại vang lên những giai điệu êm đềm, quen thuộc như một dòng suối mát:

“Nguyện ngày an lành, đêm an lành

Đêm ngày sáu thời đều an lành

Tất cả các thời đều an lành

Xin đấng Từ Bi thương gia hộ”.

Đó là bài kệ **hồi hướng** bình an mà tôi thuộc lòng ngay từ lần đầu tiên đến chùa nghe kinh. Lạ thay, những lời kinh ấy không hề xa lạ hay mang màu sắc huyền bí. Trái lại, chúng chạm vào tôi thật nhẹ nhàng. Từng lời, từng chữ ngân nga trong không gian tĩnh lặng như tiếng ru êm đềm của mẹ, như lời dỗ dành ấm áp của cha từ ngày tôi còn bé.

Nhớ lại ngày trước, tôi vốn là một đứa trẻ “khó nuôi” đúng nghĩa. **Sức khỏe** yếu nên tôi cứ sụt sùi suốt, làm bố mẹ bao bận vất vả. Một tuần bảy ngày thì ba ngày tôi đến trường, bốn ngày còn lại quanh quẩn với đau ốm, thuốc men.

Giai đoạn đó cũng là lúc bố mẹ tôi chuyển công tác từ miền Bắc vào miền Nam lập nghiệp. Đứng trước vùng đất mới đầy bỡ ngỡ và thiếu thốn đủ bề, áp lực công việc lẫn cuộc sống mưu sinh đè nặng lên cả bố và mẹ. Chị gái tôi lúc ấy còn quá nhỏ, tôi thì lại suốt ngày ốm vặt. Bận rộn lo cho cuộc sống gia đình, bố mẹ đành gửi gắm hai chị em cho cô nuôi dạy trẻ trông nom từ rất sớm.

Nhìn lại những ngày đã qua, tôi mới thấu hiểu hết sự hy sinh thầm lặng và bao vất vả của bố mẹ. Dù bận rộn đến đâu, bố mẹ cũng luôn dành cho chị em tôi những điều tốt đẹp nhất. Tình thương và sự chăm sóc ấm áp ấy đã cho chúng tôi một tuổi thơ thật đủ đầy. Thế nhưng, bước ra cuộc đời với nhiều biến động và áp lực, tâm hồn tôi vẫn luôn khát khao tìm kiếm một chốn tựa thực sự bình yên.

Lời kinh - dòng suối mát lành cho tâm hồn

Gia đình tôi, từ ông bà đến bố mẹ đều rất tin vào Phật pháp. Nhờ được gieo duyên từ nhỏ, tôi thường được bố mẹ chở đến chùa thắp hương vào ngày Mùng một và ngày Rằm hàng tháng. Lần đầu tiên lắng nghe bài kệ hồi hướng giữa không gian tĩnh lặng của mái chùa, tôi chợt nhận ra lời kinh sao mà tha thiết, ấm áp và gần gũi đến thế.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Bài kinh không đòi hỏi chúng ta phải cầu xin những điều lớn lao, cũng không chứa đựng những triết lý giáo điều phức tạp. Tất cả chỉ đơn thuần là một lời nguyện ước thật giản dị: mong cho ngày an lành, đêm an lành, và từng khoảnh khắc trôi qua trong cuộc đời này đều được bao bọc bởi **năng lượng từ bi** vô tận.

Từ ngày thuộc lòng bốn câu kệ ngắn gọn ấy, tôi mang theo chúng bên mình như một điểm tựa tinh thần. Lời kinh không chỉ dành riêng cho chốn thiền môn, mà đã len lỏi vào từng nhịp thở của cuộc sống thường ngày. Mỗi khi lòng bất an, tôi lại quay về với hơi thở và thầm nhẩm lời kinh. Những lúc kẹt xe giữa dòng người

đông đúc, lời kinh giúp tôi buông bỏ sự vội vã và giữ cho mình không giận dữ. Lúc đối diện với áp lực công việc đè nặng, đọc kinh là cách tôi nhắc mình giữ lại một tâm trí bình thản. Và nhẹ nhàng nhất, tôi gửi gắm lời kinh vào thân tâm như một thời thiền ngắn mỗi tối trước khi chìm vào giấc ngủ.

Khi nhắm mắt lại, thâm đọc từng câu kinh kết hợp với nhịp hít vào – thở ra thật sâu, tôi cảm nhận rõ rệt một dòng năng lượng mát lạnh đang nhẹ nhàng tưới tắm cho thân tâm mình. Mọi lo âu về quá khứ đã trôi qua, những trăn trở cho tương lai chưa tới cũng dần dần rơi rụng. Tâm hồn tôi như được nói lỏng ra, nhẹ bẫng. Cảm giác ấy giống như sau một ngày dài mệt mỏi, cuối cùng tôi cũng tìm thấy một nơi chốn yên bình để tựa đầu và chìm vào giấc ngủ an lành.

Trở về với sự tĩnh lặng nội tâm

Trong triết lý Phật giáo, khái niệm "sáu thời" (ngày ba thời, đêm ba thời) đại diện cho trọn vẹn toàn bộ dòng chảy thời gian trong một ngày đêm. Lời cầu nguyện cho "sáu thời đều an lành" với tôi không chỉ đơn thuần là hướng tâm về đấng Từ Bi để mong cầu sự che chở từ bên ngoài, mà cốt lõi hơn, đó là một phương pháp chánh niệm sâu sắc. Lời kinh như lời nhắc nhở bản thân, giúp tôi chậm lại, buông đi những miên man suy nghĩ để hiện diện trọn vẹn và giữ lòng mình bình thản trong từng khoảnh khắc hiện tại.

Qua năm tháng, lời kinh dường như đã trở thành một chiếc cầu nối vô hình nhưng vô cùng vững chắc, góp phần gắn kết tình yêu thương và sự hy sinh của bố mẹ những ngày gian khó năm xưa với sự yên ổn, vững vàng trong tâm hồn tôi ngày hôm nay. Những tổn thương hay cảm giác thiếu an toàn của tuổi thơ ấu yếu dần được chữa lành trọn vẹn bởi dòng năng lượng từ bi ấm áp ấy.

Mỗi buổi tối, khi bốn câu kệ dần lắng lại trong tâm trí, tôi mỉm cười nhẹ nhàng và chìm vào giấc ngủ sâu. Lúc ấy, mọi ồn ào ngoài cửa chẳng thể chạm đến tôi. Trong căn phòng nhỏ chỉ còn lại sự tĩnh lặng, dịu êm và một trái tim tràn ngập lòng biết ơn với cuộc đời.

Mong rằng giữa cuộc sống vội vã và nhiều áp lực, ai trong chúng ta cũng sẽ may mắn tìm thấy một "tiếng ru" và "lời dỗ dành" cho riêng mình. Để những lúc mệt mỏi, ta biết tự vỗ về, xoa dịu bản thân và bình thản trở về với sự an yên sẵn có trong tâm hồn.

Tác giả: **Hoàng Thị Tuyết Nhung**