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

Phiêu lưu mang đến cho ta cuộc sống thú vị hơn

ISSN: 2734-9195 08:05 24/04/2026

Hay nói một cách đơn thuần là biến cuộc sống hàng ngày thành một hành trình khám phá mới mẻ mà chưa cần đi đâu quá xa. Bạn thân mến, chúng ta làm được tất cả những điều trên mà...

Sáng thứ bảy, tôi tỉnh giấc giữa một không gian thật **tĩnh lặng**. Điều duy nhất tạo ra tiếng động khi bản thân tỉnh giấc và bắt đầu hành trình đến trường là tiếng gió thổi rào rạt. Không gian se sắt lạnh của một ngày cuối tuần, càng khiến người ta biếng lười hơn.

Tôi luôn thích những buổi sáng được đến trường như thế. Hôm nay lại là một ngày dài ở trường. Và tôi như thường lệ lại dành buổi trưa để đi loanh quanh đâu đó, chờ đến ca dạy kế tiếp. Mục tiêu lần này là ghé trung tâm thương mại mua ít đồ ấm cho chuyến đi vào mùa đông năm nay.

Tôi luôn thích mùa đông và không thể ở nhà quá lâu nên việc lên kế hoạch cho chuyến rong chơi kế tiếp là điều tất yếu.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Nhiều bạn bè chung quanh thường hỏi khi tham gia vào những chuyến đi như thế, tôi thu nhận được điều gì. Bản thân tôi cũng băn khoăn tự nghĩ và sau đó nhận ra nếu có một điều gì đó tôi học được từ những chuyến đi thì đó là việc bản thân có thể không kiểm soát được thời tiết, chuyến bay hoặc vài điều phát sinh không nằm trong kế hoạch. Dẫu gặp phải những điều không thuận lợi nhưng tôi đã học được cách giữ **tâm lý** bình tĩnh, nhằm chuẩn bị tốt hơn cho các tình huống cũng như kiểm soát thái độ của tôi đối với tất cả những điều đó. Tôi nhận ra khi đứng trước những tình huống khó khăn, việc kêu ca và đổ lỗi không mang đến ích lợi gì. Thay vì kêu ca, bạn hãy giữ bình tĩnh và tự nhủ: *"Đây mới là một cuộc sống thực".* Xuyên suốt những chuyến đi, bạn có thể phải đối mặt với giá rét vì mùa đông ở một nơi xa lạ, bị triệu chứng cao nguyên gây khó thở đến độ chỉ có thể ôm bình oxy theo từng bước chân, thậm chí ngủ vạ vật trên băng ghế ở sân bay chờ chuyến bay kế tiếp đang bị delay do thời tiết. Bản thân tôi đã học được nhiều từ những chuyến phiêu lưu hơn là trong cuộc sống bình thường là thế.

Những chuyến đi khắp nơi trên thế giới đã giúp tôi có thêm nhiều cơ hội đối mặt với các kiểu khí hậu và thời tiết khắc nghiệt khác nhau. Bản thân đã từng đi trong nắng, trong mưa, trong tuyết, từng vật lộn trong gió rét mà không được phép kêu ca vì chính tôi đã lựa chọn trải nghiệm như thế. Tôi nhận ra thời tiết cũng như diễn biến thực tế trong cuộc sống hàng ngày. Cuộc đời vốn luôn công bằng nên khi tạo hoá cho ta cái gì, ta cứ vui vẻ nhận lấy điều đó. Mưa thì bạn vui vẻ mặc áo mưa, nắng thì bạn sẽ đội mũ hoặc che ô, lúc trời giá rét thì mặc ấm.

Điều quan trọng hơn cả là luyện cho cơ thể và **tâm trí** của tôi có thể ứng phó với mọi loại thời tiết và thử thách, thay vì phàn nàn hay lo lắng.

Trong suốt những năm tháng miệt mài chống trả với các loại thời tiết và thử thách trên đời, bản thân tôi vẫn luôn ghi khắc một câu nói đơn thuần như thế này: *"Làm toán rất dễ. Hãy cộng những buổi sáng và những ngày đẹp đẽ. Hãy nhân lên những điều hạnh phúc nhỏ bé và tình bạn. Hãy trừ đi nỗi buồn, những cơn cáu giận và thất bại. Hãy chia hạnh phúc, nụ cười và tình yêu".* Vậy, nếu hôm nay thời tiết hoặc cuộc sống không chiều theo ý muốn của bạn, cũng đừng thất vọng và chán nản. Đơn giản là vì bạn không thể điều khiển được thời tiết mà phải sống dựa vào nó. Rồi đến một lúc nào đó, thời tiết sẽ trở nên đẹp và thú vị hơn.

Điển hình như sáng nay trời Sài Gòn bắt đầu lạnh hơn hôm qua. Tôi vẫn giữ thói quen đến trường dạy vào ngày cuối tuần. Vì tôi hiểu rằng nắng rồi sẽ lại lên,

bầu trời sẽ lại xanh và thành phố này sẽ trở lại đáng yêu trong cái lạnh đầu tiên của mùa đông. Đôi khi, việc khám phá bản thân tôi trong những hoàn cảnh không thuận lợi hay nói khác đi là cho phép tôi được đi ra ngoài và thoát khỏi những thói quen của **cộng đồng** thường ngày là một cách tuyệt vời để hiểu bản thân. Cũng bởi, có những nỗi sợ đôi khi phải do chính tôi vượt qua, có những thử thách phải chinh phục để bản thân trở nên dũng cảm hơn. Và nếu không chủ động bước ra khỏi phạm vi an toàn của chính tôi, làm sao chúng ta có thể nhận ra thế giới này rộng lớn, đa dạng và xứng đáng để trân trọng đến nhường nào. Chắc cũng vì lẽ đó nên tôi cứ thích rong chơi khắp nơi, đi cả mùa đông lẫn mùa xuân, trải qua biết bao nỗi buồn và không ít hạnh phúc ở những nơi đã đi qua hoặc dừng lại.

Tôi nhận ra những chuyến đi không chỉ hữu ích với sức khoẻ thể chất mà còn hữu hiệu với cả tâm hồn. Bản thân đã từng đọc ở đâu đó rằng những chuyến đi gắn kết với thiên nhiên giúp con người tăng cường hệ miễn dịch, khả năng tập trung, giảm thiểu căng thẳng và lo âu, giúp cải thiện giấc ngủ và tâm trạng. Tôi đã nhận thấy những điều này ở chính tôi.

Đôi khi, chúng ta mường tượng cụm từ “phiêu lưu” có vẻ là thử thách. Tuy nhiên, mọi chuyện đơn giản hơn bạn nghĩ rất nhiều. Những cuộc phiêu lưu ấy có thể bắt đầu từ chính đời sống của bạn. Đôi khi, điều đơn giản chúng ta có thể thực hiện là hãy thay đổi tư tưởng, chấp nhận sống một cuộc đời đầy phiêu lưu ngay từ chính hành trình hằng ngày của bạn, trên những góc phố bạn đi qua mỗi ngày… Hay nói một cách đơn thuần là biến cuộc sống hàng ngày thành một hành trình khám phá mới mẻ mà chưa cần đi đâu quá xa.

Bạn thân mến, chúng ta làm được tất cả những điều trên mà…

Tác giả: **Trần Xuân Hiệp**