



Tâm an vạn sự an

ISSN: 2734-9195 14:10 24/07/2026

Biết buông bớt tham cầu, giảm đi oán giận và gìn giữ sự bình an trong tâm là ta đang từng ngày vun bồi phước đức cho chính mình. Đây là cách để mỗi ngày trôi qua nhẹ nhõm hơn, bởi khi tâm an, vạn sự cũng an.

Có những ngày, lòng ta bỗng nặng trĩu vì cách người khác đối xử với mình. Một câu nói vô tình, một ánh nhìn thiếu thiện cảm hay một cử chỉ lạnh nhạt cũng đủ khiến tâm trí chao đảo. Nhưng khi bình tĩnh nhìn lại, ta nhận ra điều làm mình mệt mỏi không hẳn là hoàn cảnh, mà là cách ta đón nhận mọi việc. Cuộc đời vốn không thể tránh khỏi những điều trái ý. Khi giữ được sự bình an trong tâm, ta sẽ đi qua những biến động bằng sự điềm tĩnh và bao dung.

Có người dành cả đời tìm kiếm hạnh phúc bằng tiền tài, địa vị hay những lời khen. Họ tin rằng có đủ mọi thứ thì tâm hồn sẽ thanh thản. Thế nhưng, càng chạy theo giá trị bên ngoài, con người càng dễ rơi vào vòng xoáy của hơn thua và lo lắng. Hôm nay đạt được điều mong muốn, ngày mai lại thấp thỏm sợ đánh mất. Vì thế, sự bình an vẫn luôn ở ngoài tầm với.

Trái lại, có những người sống rất giản dị. Họ thức dậy mỗi sáng với lòng biết ơn vì còn khỏe mạnh, còn người thân để yêu thương, còn công việc để gắn bó và còn cơ hội sống tử tế. Họ không bận lòng trước chuyện được mất, cũng chẳng phí thời gian cho những việc nằm ngoài khả năng của mình. Nụ cười luôn nhẹ nhàng, ánh mắt luôn hiền hòa. Từ họ tỏa ra vẻ an nhiên mà không tiền bạc nào có thể mua được.



Hình mang tính minh họa, được cung cấp bởi tác giả.

Tâm an lành không có nghĩa là cuộc đời không còn phiền não. Đó là khả năng giữ cho mình không bị cuốn theo những cơn sóng của giận hờn, ích kỷ hay oán trách. Biết dừng lại trước lời nói làm tổn thương, biết nhường nhịn thay vì hơn thua, biết lắng nghe thay vì vội phán xét, ta đang từng ngày nuôi dưỡng sự bình an trong tâm.

Người xưa vẫn thường dạy rằng phước đức được vun bồi từ đời sống lương thiện. Thực ra, phước đức không phải điều gì quá huyền bí. Nó được xây đắp từ những việc rất đời thường: một lời cảm ơn chân thành, một lần giúp đỡ người đang gặp khó khăn, hay đơn giản là giữ chữ tín trong công việc và đối xử tử tế với mọi người. Những việc nhỏ bé ấy giống như từng giọt nước trong veo âm thầm tưới mát khu vườn tâm hồn.

Có khi việc tốt ta làm không ai biết đến. Đôi lúc sự chân thành lại bị hiểu lầm. Nhưng nếu làm điều thiện chỉ để được ghi nhận thì lòng tốt sẽ trở thành một sự trao đổi. Giá trị đẹp nhất là vẫn giữ được sự tử tế ngay cả khi không có ai chứng kiến. Bởi mỗi việc thiện trước hết giúp tâm hồn thanh thản và nhân cách ngày một sáng hơn.

Nhịp sống hiện đại khiến con người dễ bị cuốn vào vòng quay tất bật. Ta mãi miết làm việc, tất bật kiếm tiền và không ngừng theo đuổi những mục tiêu mới mà quên dành thời gian lắng nghe chính mình. Đến khi mỗi mệt, ta mới nhận ra thứ mình thiếu không phải là thêm nhiều vật chất, mà là một khoảng lặng để tâm hồn nghỉ ngơi. Một buổi sáng thong thả bên chén trà, một chiều đi bộ dưới hàng cây xanh hay vài phút ngồi yên giữa không gian tĩnh lặng cũng đủ giúp

lòng người dịu lại.

Hạnh phúc không nằm ở việc sở hữu thật nhiều, mà ở chỗ mỗi tối khép lại một ngày, ta vẫn có thể mỉm cười vì đã sống hết lòng, không làm điều gì khiến lương tâm day dứt. Biết buông bớt tham cầu, giảm đi oán giận và gìn giữ sự bình an trong tâm là ta đang từng ngày vun bồi phước đức cho chính mình. Đây là cách để mỗi ngày trôi qua nhẹ nhõm hơn, bởi khi tâm an, vạn sự cũng an.

Tác giả: **Trà Bình**