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

Thong dong như gió, tự tại như mây

ISSN: 2734-9195 10:10 28/02/2026

Sự tự tại không đến từ việc sở hữu nhiều thứ, mà từ việc bớt lệ thuộc.

Tác giả: **Trà Bình**

Trong cuộc sống, có những lúc ta mệt mỏi không phải vì khối lượng công việc chất chồng, mà bởi tâm trí chưa bao giờ được đặt xuống để nghỉ ngơi. Ngày qua ngày, ta quen với việc sắp xếp, tính toán, lo toan, đến mức quên mất cảm giác thảnh thơi vốn từng rất tự nhiên. Để rồi khi phải đi tìm hai chữ bình yên, ta mới chợt nhận ra: sống thong dong như gió, tự tại như mây chính là con đường trở về với chính mình.

Thong dong như gió, gió đi qua trần gian không hối hả, không cưỡng cầu, cũng chẳng mang theo gánh nặng. Gió lướt qua cánh đồng, ghé mái hiên nhà, mơn man trên hàng cây, để lại sự dịu mát rồi lặng lẽ rời đi. Người biết sống thong dong cũng vậy, họ học cách bước chậm, biết dừng lại đúng lúc để lắng nghe thân tâm mình, nhận ra đâu là điều cần giữ, đâu là thứ nên buông.

"***Thong dong***" không đồng nghĩa với buông xuôi hay trốn tránh trách nhiệm, đó là khi con người vẫn làm tròn bổn phận, nhưng không để tâm bị cuốn theo hơn - thua, được - mất. Là khi ta nỗ lực với tất cả sự tỉnh thức, mà không tự trói mình vào những khuôn mẫu hay kỳ vọng của người khác. Sự thong dong đến từ việc hiểu rõ giới hạn của bản thân và chấp nhận nó bằng một tâm thế hiền hòa.

Tự tại như mây - mây trên trời không có hình dáng cố định, không tranh chấp vị trí, không níu giữ bầu trời. Mây đổi hình theo gió, trôi theo nắng, tan ra khi đủ duyên. Trong giáo lý nhà Phật, mọi pháp đều **vô thường**. Nếu con người học được phần nào sự tự tại của mây, lòng sẽ nhẹ hơn trước những đổi thay không thể tránh, bởi càng níu giữ thì càng khổ đau, khi buông xả được, tâm mới an nhiên.

Sự tự tại không đến từ việc sở hữu nhiều thứ, mà từ việc bớt lệ thuộc. Khi ta không còn đặt hạnh phúc của mình vào lời khen, ánh nhìn hay sự công nhận của người khác, tâm sẽ bớt dao động. Khi ta hiểu rằng không phải mọi việc đều

cần biện minh, không phải mọi nỗi buồn đều cần nói ra, thì lòng sẽ lắng xuống. Tự tại là khi ta sống chân thật, không tự trách, không so sánh, không khởi thêm phiền não.



Ảnh sưu tầm

Trong đời sống thường nhật, **an nhiên** bắt đầu từ những điều rất nhỏ: buổi sáng uống một chén trà, ý thức trọn vẹn hơi thở vào ra; bữa cơm gia đình, ăn trong chính niệm, cảm nhận đủ đầy hương vị và tình thân. Những khoảnh khắc ấy không làm cuộc đời đổi khác ngay lập tức, nhưng âm thầm nuôi dưỡng bình an từ bên trong.

Sống thong dong như gió, tự tại như mây - không phải để lánh xa cuộc đời, mà để sống sâu hơn giữa cuộc đời nhiều biến động. Khi tâm bớt vướng mắc, mọi việc trở nên giản dị. Khi lòng rộng mở, an nhiên tự khắc có chỗ nương vào.

Giữa bao bộn bề cuộc sống, nếu giữ được cho mình một khoảng an nhiên, thì dù đời còn nhiều sóng gió, ta vẫn có thể bước đi vững chãi và mỉm cười. Bởi khi tâm đã an, đường đời tự nhiên sẽ ít gập ghềnh.

Tác giả: **Trà Bình**