

Trong mưa bão, thấy tâm mình

ISSN: 2734-9195 14:24 07/10/2025

Khi bão đến, phản ứng tự nhiên là tìm nơi an toàn để trú ẩn. Nhưng nếu chỉ né tránh mà không hiểu, ta sẽ mãi sợ hãi trước mỗi biến động. Trong đạo Phật, có một phương pháp sâu sắc giúp con người an trú giữa giông tố, đó là: Chính niệm.

Giữa những ngày mưa bão cuộn cuộn, khi đất trời như cùng thở dốc, chúng ta dễ thấy lòng mình cũng dậy sóng. Nhưng trong tiếng mưa rơi, nếu lắng lại đủ sâu, ta sẽ nhận ra có một vùng tĩnh lặng nơi tâm, như mặt hồ phẳng lặng không chút gợn sóng. Chính ở đó, ta bắt đầu thấy rõ mình hơn và hiểu thế nào là an nhiên giữa giông tố cuộc đời.

Khi mưa bão kéo về

Trời đổ mưa. Những cơn gió đầu mùa cuộn lên, mang theo hơi ẩm nặng trĩu và đâu đó, tiếng sấm rền vang nơi cuối trời. Người qua đường vội vã tìm chỗ trú, còn ai ở trong nhà cũng khép lại ô cửa, như khép lòng mình lại trước sự bất an đang đến.



Hình minh họa tạo bởi AI

Trong khoảnh khắc ấy, ta dễ cảm nhận rõ rệt sự nhỏ bé của con người trước thiên nhiên. Nhưng nếu lắng lại, ta cũng thấy: cơn bão ngoài kia cũng phần nào là phản chiếu của những cơn bão trong tâm mỗi người.

Phật dạy: *“Tâm làm chủ, tâm dẫn đầu, tâm tạo tác tất cả”*. Khi tâm yên, cảnh cũng yên; khi tâm loạn, cảnh liền động. Mưa bão không chỉ là hiện tượng khí hậu tự nhiên, mà còn là tấm gương soi lại sự chao đảo, xáo trộn của nội tâm, nơi chúng ta vẫn thường giấu kín những sợ hãi, giận hờn, lo toan và tổn thương chưa kịp lắng.

Trong mỗi người đều có một vùng trời riêng. Có khi trong sáng, có khi u ám. Có ngày tĩnh lặng như mặt hồ, cũng có lúc nổi phong ba, bão táp. Nhận ra điều đó, ta hiểu rằng: Điều cần che chở nhất không hẳn là căn nhà ngoài kia, mà chính là mái nhà của tâm, nơi cần được vững vàng, dù bão tố kéo đến.

Giữ tâm giữa phong ba

Khi bão đến, phản ứng tự nhiên là tìm nơi an toàn để trú ẩn. Nhưng nếu chỉ né tránh mà không hiểu, ta sẽ mãi sợ hãi trước mỗi biến động. Trong đạo Phật, có một phương pháp sâu sắc giúp con người an trú giữa giông tố, đó là: Chính niệm.

Chính niệm là khả năng nhìn rõ mà không bị cuốn theo. Giữa tiếng mưa xối xả, người tỉnh thức vẫn có thể nghe được âm thanh của từng giọt nước rơi, cảm được từng thanh âm sự sống. Giữa muôn nỗi bất an, người có chính niệm vẫn nhận ra từng hơi thở bình an nơi lồng ngực.



Hình minh họa tạo bởi AI

Có một câu nói truyền cảm hứng rất hay: “Chúng ta không thể ngăn mưa rơi, nhưng có thể học cách đi trong mưa mà không ướt”.

Mưa gió bên ngoài không nguy hiểm bằng những cơn gió trong lòng: Gió của tham, sân, si, mạn, nghi. Những cơn gió ấy khiến ta xao động, dễ nói lời làm tổn thương, dễ hành động khi chưa kịp suy xét.

Khi biết dừng lại, thở sâu, nhìn thẳng vào cảm xúc ấy, ta đang thực hành điều Phật dạy: *“Biết khổ là khổ, đó là trí tuệ”*.



Hình minh họa tạo bởi AI

Và rồi, có những khi bão lòng khôn nguôi lại dâng lên không chỉ vì lo lắng cho chính mình, mà vì lòng cảm thương muôn nơi đang hứng chịu thiên tai bão lũ. Nhìn cảnh nước dâng cuốn trôi mái nhà, người mất người thân, lòng ta cũng chao đảo, chạm niềm trắc ẩn mà dấy lên nỗi bi thương. Đó chính là tâm bi mẫn khởi lên từ lòng người, một cơn “bão thương” khiến ta không thể đứng yên.

Nếu biết chuyển hóa năng lượng ấy thành hành động thiện lành: đū một lời cầu nguyện, một bàn tay giúp đỡ, một tấm lòng sẻ chia, thì cơn bão trong tâm sẽ hóa thành năng lượng của từ bi.

Khi bão tan, trời lại trong

Không có cơn bão nào kéo dài mãi. Khi gió ngừng, mây tan, bầu trời lại trong xanh, như sau mỗi biến động, tâm người cũng có thể sáng trở lại nếu biết lắng nghe và chuyển hóa.

Vô thường, vốn là quy luật tự nhiên, nhưng cũng là bài học vô giá mà Phật đã chỉ ra: “Các hành là vô thường, có sinh ắt có diệt”. Hiểu được điều này, ta không còn quá sợ hãi trước những đổi thay, biến cố cuộc đời.



Như dòng nước sau mưa chảy về sông, mọi phiền não rồi cũng trở lại với lẽ an bình vốn có. Mỗi giọt mưa, mỗi cơn gió, nếu nhìn bằng tuệ giác, đều đang dạy ta về sự buông xả và chấp nhận.

Giữa những tổn thất do bão gây ra, nếu biết khởi lòng từ, chia sẻ và giúp đỡ người khác, ta sẽ thấy lòng mình ấm lại. Chính lòng từ ấy là ánh mặt trời xua tan bóng tối trong tâm.

Đêm mưa, có người ngồi yên nghe tiếng gió mà thấy được sự tĩnh lặng của nội tâm. Có người chấp tay niệm Phật cầu nguyện bình an, cảm nhận từng hơi thở nhẹ qua mũi, thấy thân tâm hòa cùng gió mưa đất trời. Lúc ấy, thiền không ở núi sâu, mà ngay trong căn phòng nhỏ, giữa tiếng mưa rơi cũng có thể là đạo tràng.

Như lời dạy của tiền nhân: “Không có bùn, sao có sen”. Cơn bão chính là bùn, là nghịch duyên giúp tâm ta luyện thành hoa sen của trí tuệ. Khi nhìn mưa bão bằng con mắt thiền, ta không còn thấy sợ hãi nữa, mà thấy một bài pháp nhiệm mầu của thiên nhiên, nhắc ta quay về, lắng lại và mỉm cười giữa cuộc đời nhiều giông tố.

“Trong mưa bão, thấy tâm mình”, đó không chỉ là một cảm nghiệm, mà còn là một pháp tu.

Bởi khi ta nhìn thẳng vào cơn bão mà vẫn giữ được sự tĩnh tại, thì dù ngoài kia mưa dông cuộn xiết, trong ta đã là trời quang, mây tạnh.

Tác giả: **Thường Nguyên**

(Cảm tác đêm mưa Rằm - Trung Thu 2025)