

## Một chút ngồi yên



**Các bạn thân mến,**

Hôm qua chúng tôi lại đi dạo trong công viên thành phố gần bên nhà. Mọi khi thời tiết đẹp, gặp ngày cuối tuần, công viên đầy ắp người, tiếng cười nói rộn ràng cùng tiếng kêu réo của trẻ con làm không khí và không gian thêm tất bật...thế mà hôm qua chúng tôi cảm nhận thật sự vẻ tĩnh lặng của ngày nắng Xuân và nhất là chúng tôi có được những giây phút thật thoải mái thong dong, tôi thầm cảm ơn và tri ân những duyên may đã cho chúng tôi ở gần sát bên công viên thành phố với những vẻ đẹp không tả. Một sự tĩnh lặng êm đềm khó tả ! và chúng tôi đã nếm được vị ngọt đó với lòng biết ơn tràn đầy và cùng nhau ngồi hàng giờ với những tâm tư mà tôi xin chia sẻ cùng các bạn hôm nay.

Các bạn có nghĩ như vậy không ? Bạn vẫn từng sống và từng yêu thương từng ngày từng ngày...nhưng với niềm tin là mình không thể có được như thế này lần nữa ? Cho nên bạn hạnh phúc hay nỗi đau đớn mà bạn đang mang là duy nhất mà bạn phải chấp nhận và thương thức, vì bạn chỉ có thể sống ngày hôm nay, bây giờ và tại đây. Còn ngày mai, ngày mai đó chưa tới, chắc chắn ngày mai sẽ đến, nhưng có thể sẽ không có mặt của bạn.

Các bạn có nghĩ như vậy không ? Khi bạn cứ mãi nhớ đến lỗi lầm, khuyết điểm của người khác, không chịu tha thứ hay bao dung...thì người bị tổn thương nhiều nhất chính là bản thân của bạn mà thôi, bởi lẽ muốn có được niềm vui, thanh thản trong cuộc sống, ta không nên truy cứu, vướng mắc những lỗi lầm cũ của người khác. Có một câu nói rất hay là: „Tức giận là lấy sai lầm của người khác để trừng phạt chính mình!“

Bạn thân mến ơi! Có khi nào Bạn tự hỏi: Sao phải đợi đến lúc cô đơn thì ta mới nhận ra được giá trị của một người bạn của mình? Sao phải đợi được ai đó yêu rồi thì ta mới đem lòng yêu người đó lại ? Sao phải đợi có thật nhiều rồi thì ta mới chịu nghĩ đến chuyện sẽ chia một chút ? Sao phải đợi có thời gian thì mới đem sức

lực của mình ra phục vụ ? Sao phải đợi một nỗi đau về thân và tâm tới với mình rồi mới nhớ đến những ước nguyện hay lỗi lầm? Sao phải đợi...? Sao phải đợi..... ? Vì có thể rằng ta không biết ta sẽ đợi đến bao giờ, đến bao lâu....và ta đã chờ chực bao nhiêu lần để rồi cơ hội vượt đi?...Cho nên xin hãy làm những gì mà bạn muốn, làm những gì mà bạn cho là đúng dưới ánh sáng soi rọi của ngọn đèn chánh niệm

Có lần tôi nghe được lời kể của Đức Đạt Lai Lạt Ma về một người Sư già đã vượt trốn qua Ấn Độ sau 20 năm bị giam trong tù của nhà nước CSTQ. Ngài có dịp gặp và hỏi vị Sư này, rằng 20 năm trong tù ông lo sợ điều gì nhất. Vị Sư già khiêm tốn trả lời rằng, trong suốt 20 năm bị giam cầm, lúc nào ông cũng chỉ lo sợ có mỗi một điều: „Chỉ sợ rằng mình đánh mất đi Bồ Đề Tâm, chỉ sợ khi nào đó tâm mình khởi lên lòng oán giận các cai tù, chỉ sợ có khi nào đó lòng mình khởi lên căm thù...Chỉ sợ mình không giữ được Từ bi, Nhẫn nhục!“

Ngài cũng dí dõm khi tâm sự: „Con người làm tôi rất ngạc nhiên nhất ở trên đời! bởi vì con người phung phí sức khỏe của chính mình để tích tiền của, danh lợi...., rồi lại bỏ tiền ra để tìm mua lại sức khỏe và danh lợi cho chính mình!“

Các bạn thân mến ơi, Có nhiều cơ hội để ngồi yên, ngồi yên trong biến động của xã hội, ngồi yên để thấy rõ, sức khỏe của mỗi con người là vô giá. Chúng ta hoặc được ân phúc khỏe mạnh hay phước duyên ít ỏi khi bị đau yếu. Nếu được khỏe mạnh thì nên gìn giữ, không có gì phải lo lắng, nhưng nếu bị đau yếu thì có hai điều phải lo lắng: hoặc sẽ được bình phục hoặc sẽ phải ra đi. Nếu được bình phục, thì chẳng có gì phải lo lắng, nhưng nếu phải ra đi thì có hai điều lo lắng: hoặc vô được thế giới cực lạc, niết bàn không còn biết khổ đau là gì thì chẳng có gì phải lo lắng. Còn nếu phước mọn phải đi xuống địa ngục, thì chắc chắn sẽ rất bận rộn vì phải tíu tít bắt tay chào hỏi các bạn bè cũ...còn thì giờ đâu mà lo với lắng !!!??? Thế thì tại sao chúng ta lại luôn lo với lắng ???

Tôi đã thấy nụ cười hồn nhiên của các Bạn rồi! Chúc các Bạn luôn giữ mãi nụ cười ngày qua ngày./.

**Hiên Trúc – Tháng 4.2020 mùa Đại dịch Covid-19**

**Bông Lọc Bình**

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại  
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html> [<=bấm vào]

[www.vietnamvanhien.org](http://www.vietnamvanhien.org)

