

## Tỉnh thức trải nghiệm cuộc đời



Sáng sớm một mình bước từng bước nhỏ trong sân vườn ẩm sương, tôi bỗng nhớ đến 4 câu thơ của Thiền sư Vô Môn Huệ Khai thuở nọ:

Mùa xuân, trăm hoa đua nở; mùa thu, trăng vắng vật;  
Mùa hạ, cơn gió mát; mùa đông, tuyết sẽ rơi.  
Nếu điều vô dụng không vương mắc tâm người,  
Bất cứ lý do gì cũng đều tốt cả.

*Thiền Sư Thích Nhất Hạnh đã dịch như sau:*

*Xuân có trăm hoa, Thu có trăng,  
Hạ về gió mát, tuyết Đông giăng.  
Ví lòng thanh thản không lo nghĩ,  
Ấy buổi êm đềm chốn thế gian.*

Có câu nói , tuổi thiếu niên như con suối nhỏ, tuổi thanh niên ví tựa dòng sông, khi trung niên thì như hồ nước và tuổi lão niên thì như là biển cả. Từ một con suối nhỏ để trở thành biển cả, có biết là bao gập ghềnh, khúc khuỷu, bão tố mưa giông, trên những chặng đường đó cũng có biết bao là rác rưởi...nhưng cuối cùng rồi thì con suối nhỏ đó cũng đổ ra biển cả mênh mông.

Hành trình của một đời người cũng tựa như thế, chỉ khi vượt qua những khó khăn gian khổ, thử thách trong cuộc mưu sinh mới thấy rõ tâm thái chốn nhân gian, cho nên tấm lòng càng lớn tuổi càng rộng mở, tâm trạng thường hay nhẹ nhàng, để cuối cùng lòng tựa biển khơi. Tôi nhận ra rằng, đây mới chính là cảnh giới viên mãn cao nhất của một đời người mà ai ai cũng đều mong ước.

Có những lúc bầu trời tối đen dường như sắp ập xuống, khi hai chân đứng không vững. Có những khi không tìm cho mình được một góc nào bình yên, tĩnh lặng cho mình được trở về, lúc ấy là do nội tâm không an. Có những khi xúc động dâng trào, bị cảnh bên ngoài kéo đi mất lúc nào không hay; rồi cũng có những khi thờ ơ như khúc gỗ hay bông trôi, lạnh nhạt như tuyết băng....Và cho đến một lúc nào đó, chợt nhận ra: Các tâm trạng đó không phải là do cuộc sống, nhưng nó lại theo ta suốt cuộc đời!

Dòng đời cứ trôi, rồi cuộc mọi chuyện trở thành mây khói, còn lại là hồi ức và kỷ niệm, đôi khi nó được khơi lại như câu chuyện phiếm hay cuộc mạn đàm sau tách trà ly rượu, hợp tan, mưa nắng là chuyện thường tình, vượt qua được sẽ thấy dễ chịu và nếu buông bỏ được thì sẽ càng sống thong dong nhẹ nhàng hơn.

Có trải nghiệm mới có thấu hiểu và cảm thông và khiến ta biết quý trọng cuộc sống hơn, mới thực sự cảm nhận được hương vị nhiệm màu xuân hạ thu đông của chính cuộc hành trình. Trải qua bao nhiêu việc tốt xấu, những chặng đường bước chung với bao nhiêu người, gặp gỡ rồi chia tay với những cơ hội vô tình bỏ lỡ...thì đó là những nốt trầm bổng trong bản nhạc của đời mình. Càng trải nghiệm nhiều, ta sẽ có cơ hội tỉnh ngộ nhiều. Ta sẽ hiểu rằng: một số ta buông bỏ thật ra ta chưa từng sở hữu nó, một số ta đang có thì một ngày nào đó nó sẽ tàn hoại hay mất đi.

Nếu biết ý thức, tỉnh giác, chánh niệm nhận diện những gì nên hay không nên làm...sẽ có một lúc nào đó, ta phát hiện, cuộc đời ta cuối cùng tùy thuộc vào cách sống qua thân khẩu ý của ta, niềm tin ấm áp an nhiên sẽ dẫn từng bước chân, sự cảm thông với lòng từ tâm rộng mở luôn làm dịu đi những cơn lốc chao đảo trong đời, căng buồm an toàn tránh gió trên biển động cuộc đời, để khi xuôi chèo, biển lặng, thả xuôi dòng, nhìn lại thấy đâu đâu cũng có lối thoát, cũng có ánh sáng chánh niệm dẫn đường.....

Cho nên chấp nhận cuộc đời với mọi hoàn cảnh đến và đi, không trách móc, oán than. Nếu cho đó là nghiệp duyên chất chùng của bao đời trước thì kiếp này nên vui vẻ chấp nhận và trả những gì đã vay mượn, đồng thời tạo những nghiệp lành nghiệp thiện, vun bồi cho hoa thơm trái ngọt đời sau. Cuộc đời là một trường vay mượn, hể vay nhiều thì phải trả nhiều. Có ý thức và nhận thức sống đúng, không vay không mượn thì sẽ nhẹ nhàng sau này và nếu có khả năng hơn nữa, nhìn lại mình, quay vào bên trong, dốc lòng vun bón cây Bi Trí đâm chồi nảy lộc để một ngày kia chắc chắn sẽ có khả năng giúp đỡ mình và muôn loài sớm sang bờ giác.

Tỉnh thức sống để trên từng bước đường có tâm và trong tâm cũng có những bước đường, kinh nghiệm sẽ có mặt từ lúc bình minh cho đến hoàng hôn, cùng qua trăm sông ngàn núi. Có đi sẽ có trải nghiệm, có trải nghiệm sẽ có tỉnh ngộ, tỉnh ngộ rồi sẽ thấy cuộc đời này đáng được trân quý biết bao.

Hiên trúc – Hạ 2021

## **Bông Lục Bình**

**Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:**  
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

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