

## Vẫn còn mâu thuẫn với chính mình



**Các bạn thân mến,**

Các bạn của tôi, luôn cả những người đồng đạo và ngay cả tôi nữa, hay có vài ba cách sống thật là mâu thuẫn, và nếu không ý thức mà vẫn cố chấp không chịu thay đổi cách sống như vậy thì chắc chắn sẽ chẳng thể vững vàng và trở nên tự tại, an nhiên, bằng lòng với mình được.

Rút tĩa những cái nghe, cái thấy, cái chứng nghiệm cùng chiêm nghiệm của bản thân và của các bạn khác, tôi thấy, phần đông chúng ta hay thường mắc kẹt vào những thứ này, xin mạo muội chia sẻ tật không tốt của mình, mà tôi biết, cũng có không ít người mắc phải như tôi vậy.

Con người chúng ta thường có xu hướng làm ít hưởng nhiều. Nhưng công tâm mà hỏi: “Nếu ai ai cũng chọn việc nhẹ nhàng thì việc gian khổ mệt nhọc biết để cho ai đây?” Cuộc sống từ trong gia đình, ta thường nhận được quá nhiều sự chăm sóc, chiều chuộng của cha mẹ. Nếu cứ mãi dựa vào, chìm đắm hoài trong đó để hưởng thụ những gì được làm sẵn...thì chắc chắn ta sẽ không thể trưởng thành và tự đứng trên đôi chân của mình được. Cái mâu thuẫn này tôi tạm gọi là: “Thích thong dong, thanh thoi nhưng lại trốn tránh, lười dấn thân lao động!”  
Thiền ý: Một khi lao động bất cứ việc gì không ngại khó khăn, dơ bẩn...ta mới thấm thía, hiểu rõ và trân quý được giá trị của thành quả ta có được. Nhờ có va vấp, khó khăn, ta mới có tầm nhìn rộng thêm ra; thậm chí, đôi khi phải đổ máu, da thịt cà sướt thì trái tim mới được tôi luyện và trở nên kiên cường, cứng cáp. Một người mà cứ chỉ muốn thanh thoi mà không chịu đau, chịu cực, không muốn đổ mồ hôi, sôi nước mắt, có khác chi một cái cây chỉ đứng trơ đó luôn chờ tưới nước, nếu không được tưới thì cây đó sẽ kiệt sức, khô héo để thành củi đốt mà thôi.

Cũng như, con người ai ai cũng muốn mình luôn được khỏe mạnh, không đau yếu, bệnh hoạn, gặp ai cũng chúc họ vui khỏe, sống thọ...nhưng phần đông chúng ta lại có những hành xử không biết trân trọng sức khỏe của chính mình. Thay vì chăm sóc thân thể qua luyện tập thể thao hằng ngày, ta hay hời hợt, chểnh mảng, lười biếng, cầm điện thoại cả ngày, thức thâu đêm bên máy vi tính. Hoặc để ý ăn những thực phẩm bổ dưỡng tốt lành...mà lại chạy theo những thức ăn nấu nướng nhanh nhưng độc hại, nhất là các món ăn nấu sẵn bán ngoài đường ngoài chợ, không rõ có chứa những gì trong đó, rồi lại hại thân mình bằng thuốc lá, rượu, bia. Không nuôi tâm bằng những điều tích cực, tốt lành mà trong lòng luôn tích trữ hận thù, ganh ghét đố kỵ, khiến tâm thần ngày thêm trầm uất, nhìn đâu đâu cũng thấy một màu đen xám. Đó là chưa nói đến cái ảnh hưởng rất to lớn của truyền thông, vật chất bên ngoài từng giây từng phút luôn ập lên mắt tai mũi lưỡi thân và ý của ta.

Ngộ lắm, lúc còn khỏe mạnh, ta không biết vui để mà giữ gìn...để một khi ốm đau rồi thì chỉ biết hối hận. Càng lớn tuổi, ta sẽ nhận ra, sức khỏe là tài sản quý báu nhất của con người, là chìa khóa vàng để ta làm việc và hưởng thụ cuộc sống của mình. Ý thức để dừng lao vào những thói quen sống vô bổ, nhất là hãy yêu thương và chăm sóc chính bản thân mình. Mâu thuẫn này, tôi xin gọi là: Muốn sống mạnh khỏe thân tâm mà lại không chịu giữ gìn!

### **Các bạn thân mến,**

Thêm một cái mâu thuẫn mà phần đông chúng ta hay có nữa là: Thích người khác quan tâm đến mình, nhưng lại không muốn nghe bất cứ ai góp ý về cách sống của mình. Có lẽ ở đây, cái TÔI đóng vai trò thủ phạm?

Trái tim chúng ta luôn cần được sưởi ấm nuôi dưỡng bằng ngọn lửa yêu thương, quan tâm của chính mình và mọi người. Để ta không thấy lẻ loi mà luôn có nhau, tuy sống cô độc nhưng không cảm thấy cô đơn, vì sự tương quan tương tác giữa người và người với nhau. Thế nhưng, nhìn cho sâu, ta sẽ vẫn luôn bắt gặp những người không nhận được sự thương yêu, quan tâm từ người khác. Một trong những nguyên nhân đó là họ chỉ thích nhận mà không chịu cho đi bằng mọi hình thức, không thích lắng nghe khuyên bảo, góp ý về nhận thức và hành vi của mình vì tự cho mình là người không bao giờ làm lỗi.. Nếu ta làm điều gì sai, bị ai đó góp ý, chỉ cho mình lỗi mình đã phạm, thì ta lại cho đó là sự đả kích của người đó về mình. Trong việc tranh luận, nếu gặp phải những ý kiến trái chiều, ta vội cho đó là nông cạn, phá đám hay chống đối của người đó, mà không chịu bình tâm nhìn lại, suy xét cho rõ thực hư, đúng sai, phải trái...Một người luôn bảo thủ và cố chấp như vậy thì thử hỏi, có mấy ai còn muốn gần gũi, cảm thông, thấu

hiểu để được quan tâm đến nữa đâu! Họ tự đào thải mình là vậy. Cho nên phải quen với muối mặn, gừng cay mới có thể cùng đi chung, chấp nhận nhau, cùng bơi trong biển cả mênh mông. Biết mở lòng và thấu hiểu, quan tâm đến người khác thì chắc chắn sự quan tâm của mọi người sẽ tự đến với mình. Hành trình mình đang bước ngày càng thênh thang, nhẹ nhàng. Mong lắm thay!

Hiên trúc – Hè 2023

**Bông Lục Bình**

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

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



**VIỆT NAM VĂN HIẾN**

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



**TỦ SÁCH VĂN HIẾN ONLINE VỚI HƠN 8700 TÁC PHẨM**