



# Cuộc sống tươi đẹp

ISSN: 2734-9195

15:05 05/11/2025

Cuộc sống lúc nào cũng có việc phải lo. Ai cũng có trách nhiệm, có bốn phận phải gánh vác. Nhưng an lạc không chờ ta hoàn thành xong mọi việc. Nếu đợi đến lúc rảnh rang mới sống chính niệm, có lẽ cả đời ta sẽ không bao giờ kịp sống.

Tác giả: **Alex Kakuyo**

Chuyển ngữ & biên tập: **Liên Tịnh**

Nguồn: buddhistdoor.net

Người làm nông trại thường phải nghĩ nhiều đến tương lai. Ngày mai thời tiết sẽ thế nào? Khi nào cần gia cố chuồng trại để đón mùa đông? Lúc nào là thời điểm thích hợp để thu hoạch rau trái? Chỉ cần lơ là một chút, mùa màng và vật nuôi có thể chịu thiệt hại.

Động vật có thể chịu rét nếu không được che chắn cẩn thận. Rau quả có thể úng thối nếu không kịp thu hái khi đã đến độ thu hoạch. Và nếu không xem trước thời tiết, người nông dân có thể lên kế hoạch một ngày làm việc hoàn toàn không phù hợp.

Vì thế, người làm nông luôn sống trong tư thế chuẩn bị. Những danh sách việc cần làm quay vòng trong đầu; việc nào làm được ngay là tranh thủ làm ngay. Nhưng chính nhịp sống luôn hướng về phía trước ấy lại dễ khiến ta đánh mất khoảnh khắc hiện tại.

Giữa đồng cỏ, giữa tiếng chim, giữa lượt ong bay và ánh nắng mỗi sớm, ta đang được bao bọc bởi biết bao vẻ đẹp. Việc chăm đất, chăm cây, chăm vật nuôi cũng chứa đựng vô số bài học về vô thường, về duyên sinh, về sự nương tựa lẫn nhau của vạn vật. Song tất cả những điều ấy chỉ có thể thấy được khi tâm có mặt trong giây phút này. Nếu tâm mãi rong ruổi về tương lai, ta sẽ đi ngang qua những điều màu nhiệm đang diễn ra ngay trước mắt mình.

## Vẻ đẹp bình minh

Ở miền quê nơi tôi sống, mặt trời không bao giờ mọc vào cùng một giờ mỗi ngày. Có lúc chỉ mới 5 giờ rưỡi, chân trời đã bắt đầu ửng hồng; có khi phải chờ đến gần 8 giờ sáng, vầng dương mới nhẹ nhàng nhô lên. Mỗi mùa, bình minh mang một vẻ đẹp rất riêng, như một nhịp điệu không lời của đất trời.

Mùa hè, buổi sớm tràn đầy thanh âm. Tiếng chim ríu ran báo thức ngày mới, từng chú sóc chuyền cành tìm hạt như đang tham gia vào một vũ điệu sinh động của sự sống. Ánh sáng đến nhanh, đầy sinh lực, khiến lòng người cũng như rộng mở và tươi mới theo.

Mùa đông lại là một điệu nhạc hoàn toàn khác. Khi mặt trời trỗi dậy, đàn chim đã bay về phương Nam, những chú sóc cuộn mình ngủ đông. Không gian lúc ấy tĩnh đến mức người ta có thể *"nghe thấy"* buổi sớm đang từ từ mở ra. Cảm giác ấy không giống như ngày mới bắt đầu, mà giống như bóng đêm đang khép lại một cách rất dịu dàng và từ tốn.

Tôi đã sống trên mảnh đất này nhiều năm, vậy mà chỉ gần đây tôi mới nhận ra những chuyển động tinh tế ấy. Trước kia, tôi chỉ xem bình minh như một dấu hiệu để bắt đầu một ngày làm việc.

Rồi một ngày, tôi bỗng chậm lại và nhận ra mình đã bỏ lỡ biết bao vẻ đẹp vốn luôn ở đó. Không phải bình minh mới thay đổi, mà chính tâm tôi bây giờ mới có mặt để tận hưởng giây phút này.

## **Học dừng lại - một việc rất nhỏ nhưng vô cùng thiết yếu**

Gần đây, tôi tập cho mình một thói quen đơn giản mà quý giá: dành vài phút mỗi buổi sớm để *"đứng yên"*.

Tôi không làm gì cả. Chỉ đứng trước hiên nhà, tay giữ một tách trà còn ấm, hoặc đôi khi là ly cà phê thơm nhẹ. Và tôi nhìn...

Nhìn ánh sáng đầu ngày len qua những tán lá, chậm rãi như hơi thở của đất trời.

Nhìn màu sắc bầu trời chuyển dần: từ trắng xám mờ hồ sang vàng nhạt, rồi lộ dần sắc xanh thanh thản.

Nhìn khu vườn trong im lặng dần thức dậy với nhịp điệu rất riêng.

Trong khoảnh khắc ấy, không còn những danh sách công việc phải làm, không còn thời gian thúc giục, không còn tâm hối hả chạy về tương lai. Chỉ có sự sống đang biểu hiện ngay trước mắt, mọi thứ trở nên nhịp nhàng, mềm mại và tròn

đây, còn tôi chỉ là người đang chứng kiến những điều đang diễn ra ấy.

Mỗi buổi sáng như vậy giống như một món quà không tên mà quý giá của cuộc sống. Không rực rỡ, không ồn ào, nhưng đủ để trái tim chậm lại, đủ để tâm trở về lại với thân. Đủ để nhắc tôi rằng: an lạc không phải là điều phải tìm kiếm, mà là điều ta cần học cách dừng lại một chút để nhận ra nó vốn luôn ở ngay bên cạnh.

Kinh Tăng Chi Bộ dạy: *“Tâm này vốn sáng chói, chỉ vì khách trần che phủ.”* (Anguttara Nikāya 1.49-52)

Chỉ cần ta dừng lại, lớp bụi sẽ tự rơi. Ánh sáng vẫn luôn ở đó. Bình minh không chỉ đến với bầu trời, mà còn đang nở ra trong chính tâm mình.



Ảnh: buddhistdoor.net

## Chính niệm không phải điều gì lớn lao

Trong giáo lý nhà Phật, Chính niệm là yếu tố thứ bảy của Bát Chính Đạo. Nhưng chính niệm không phải là một trạng thái xa vời chỉ có trong thiền đường, càng không phải là cố gắng *“làm cho tâm yên”*.

Chính niệm đơn giản là thấy rõ điều đang diễn ra trong khoảnh khắc này.

Thấy thân – đang đứng, đang ngồi, đang đi, đang thở.

Thấy tâm – đang lặng hay đang động, đang mở ra hay đang co rút lại.

Thấy cảnh – đang chuyển biến từng giây, không khoảnh khắc nào lặp lại chính nó.

Và đôi khi, sự thực hành chính niệm lại đến từ một điều rất giản đơn: nhìn quanh và tìm một điều khiến ta mỉm cười.

Có thể là ánh bình minh len qua kẽ lá. Một bông hoa vừa hé nụ trong khu vườn cũ. Hoặc chỉ là gương mặt thân thương đang hiện diện trước ta.

Không cần nhiều. Chỉ cần thấy và biết rằng mình đang thấy. Điều ta tìm kiếm vốn đang có mặt ở đây...

Cuộc sống lúc nào cũng có việc phải lo. Ai cũng có trách nhiệm, có bốn phận phải gánh vác. Nhưng an lạc không chờ ta hoàn thành xong mọi việc. Nếu đợi đến lúc rảnh rang mới sống chính niệm, có lẽ cả đời ta sẽ không bao giờ kịp sống.

An là ngay trong lúc ta đang làm việc.

Tĩnh là ngay trong lúc ta đang chuyển động.

Chỉ cần tỉnh thoảng dừng lại đôi chút.

Chỉ cần một hơi thở chậm rãi, sâu và mềm.

Chỉ cần ngước lên xem hôm nay mặt trời mọc như thế nào.

Đó không chỉ là một động tác.

Đó là sự trở về.

Về với khoảnh khắc này.

Về với thân và tâm đang hiện diện.

Về với sự sống đang diễn ra ngay trước mắt.

Và trong giây phút ấy, ta đã thấy được vẻ đẹp của cuộc sống này rồi.

Tác giả: **Alex Kakuyo**/Chuyển ngữ & biên tập: **Liên Tịnh**

Nguồn: buddhistdoor.net