



# Thoáng hoa nở, một kiếp người

ISSN: 2734-9195

10:41 15/04/2025

Sống tùy duyên là hành xử trọn vẹn trong mỗi tình huống, mà không khổ đau vì sự không như ý. Có mặt trọn vẹn với những gì đang xảy ra, không hoài niệm quá khứ, không mơ hão huyền.

Tác giả: **Thích Chúc Xuân**

Trong nhịp sống hối hả của xã hội hiện đại, con người thường bị cuốn vào vòng xoáy của vật chất và danh vọng, quên đi những giá trị tinh thần đích thực. Có khi nào, giữa những ngày bận bịu lo toan, ta chợt dừng lại bên hiên nhà, nhìn một cánh hoa vừa lìa cành trong buổi chiều lặng gió?

Hay như câu chuyện về vị CEO nọ, sau cơn đột quỵ suýt cướp đi mạng sống, mới giật mình nhận ra: *“Cả đời chạy theo những con số, nhưng khoảnh khắc khiến tôi hạnh phúc nhất lại là lúc tỉnh dậy và thấy bình minh qua khung cửa bệnh viện...”*

Trong kinh Tương Ưng Bộ, đức Phật dạy: *“Một ngày sống tỉnh thức, còn hơn trăm năm mê ngủ.”*

Cái quý không ở chỗ sống bao lâu, mà ở cách sống thế nào. Giữa cuộc đời biến dịch, hư huyền, ai cũng một lần ghé qua trần thế – như hoa ghé mùa xuân, như mây ghé đỉnh núi. Biết vậy, thì còn gì để buồn, để oán, để nặng lòng nhau?

## Từ một cánh hoa rụng

Cuộc đời vốn không như ý, nhưng luôn như duyên. Khi không trói mình vào kỳ vọng, thì tự khắc an nhiên. Chữ *“tùy duyên”* không phải là buông xuôi, mà là thấy rõ nhân quả, thuận theo lẽ đạo, giữ tâm bình thản giữa thăng trầm thế cuộc.

Buông không phải là mất, mà là thấy: thấy đâu là thật, đâu là giả; đâu là điều đáng giữ, đâu là điều nên để trôi qua như một áng mây trời.

Khi buông được kỳ vọng, hận thù, ganh tị, lo âu... lòng mới đủ chỗ cho hoa từ bi nở, cho ánh sáng trí tuệ soi vào từng sát-na sống.

*"Hoa nở một mùa,  
Người sống một kiếp..."*

Câu thơ ấy không chỉ là một sự thật, mà là một tiếng chuông thức tỉnh. Thời gian, sự sống, tất cả đều trôi qua như mây nổi, như sương tan. Như nhà thơ Nguyễn Du từng viết: *"Trăm năm trong cõi người ta/Chữ tài chữ mệnh khéo là ghét nhau"* – kiếp nhân sinh mong manh ấy, liệu ta đã sống thực sự chưa?

Đức Phật dạy:

*"Đời người mong manh thay,  
Tựa như giọt sương mai  
Giống như bong bóng nước  
Trôi theo dòng vô thường."*  
(Pháp Cú – Dhammapada, kệ 170)

Một kiếp người, ngỡ dài mà ngắn ngủi vô cùng. Hiểu được vô thường không phải để buồn than, mà để sống trọn vẹn, tỉnh thức và đầy thương yêu.



Ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

## **Sống trong vô thường, tùy duyên mà an**

Biết đời là tạm, ta học cách không cưỡng cầu. Biết người là hữu hạn, ta học cách trân trọng từng phút giây bên gia đình, bạn bè, và chính mình. Chẳng hạn, nhiều bạn trẻ ngày nay mãi mê lướt trên mạng xã hội, nhưng khi dừng lại, họ

nhận ra niềm vui thực sự đến từ một buổi tối ngồi cùng gia đình mà không cần điện thoại. Như câu chuyện về người mẹ trẻ mất con vì bệnh ung thư, chị đã viết trong nhật ký: *“Con dạy mẹ rằng, hạnh phúc không nằm ở ngày mai, mà ở hơi ấm nhỏ nhoi khi mẹ còn được ôm con vào lòng...”*

Và khi sống trong ánh sáng của hiểu biết ấy, ta có thể mỉm cười giữa những biến thiên của đời người:

*“Vui vẻ tùy duyên,  
Thong dong tự tại...”*

Sống *“tùy duyên”* không phải là phó mặc hay an phận, mà là hành động có chính niệm, buông bỏ chấp thủ, biết thuận theo nhân – duyên – quả. Như dòng sông không cưỡng lại đá ngầm, mà uốn mình để chảy về biển cả.

Trong Kinh Trung Bộ, Tiểu Kinh Dụ Lỗi Cây, đức Phật dạy:

*“Người trí biết thuận duyên, không bị trói buộc bởi cảm thọ,  
Không chạy theo cảnh trần, như hoa sen không vướng bùn.”*

Sống tùy duyên là hành xử tròn vẹn trong mỗi tình huống, mà không khổ đau vì sự không như ý. Có mặt tròn vẹn với những gì đang xảy ra, không hoài niệm quá khứ, không mơ hão huyền. Vui không quá độ, buồn không lụy phiền. Được không mừng rỡ, mất không oán than. Dẫu ở đâu, trong hoàn cảnh nào, người có tuệ giác đều có thể nở nụ cười bình thản giữa dòng đời biến đổi.

## **Tự tại giữa dòng đời**

*“Thong dong tự tại”* không phải là ẩn dật rời xa cuộc đời, mà là ung dung giữa cuộc đời mà không bị cuộc đời làm xao động. Như Thiền sư Suzuki từng nói: *“Tự do không phải là thoát khỏi sóng gió, mà là khi lòng ta bình yên giữa biển động.”* Tự tại là khi ta bước giữa chợ đời mà tâm không xô lệch, không dính mắc, không khổ đau bởi được – mất, hơn – thua.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh (Anguttara Nikāya), phẩm Bảy Pháp, đức Phật dạy về người có trí tuệ như sau:

*“Không bị dao động bởi tám ngọn gió đời (bát phong):  
Lợi – suy, khen – chê, vinh – nhục, sướng – khổ.  
Người ấy thong dong như sư tử giữa rừng sâu,  
Tự do như gió, như chim bay giữa trời không vết tích.”*

Người sống giữa cuộc đời mà tâm như hoa sen, không bị vẩn đục bởi cát bụi lợi danh, Khi ấy, tâm như mặt hồ phẳng lặng, phản chiếu muôn vật mà không giữ lại điều gì, ấy là người thật sự tự tại. Họ không chạy theo ánh hào quang bên ngoài, mà gìn giữ ánh sáng bên trong – thứ ánh sáng chỉ có thể thắp lên từ chính niệm và lòng từ bi.

Và rồi...

Khi sống được như thế, một kiếp người – dù ngắn ngủi – cũng trở thành viên mãn. Ta không cần đi đâu xa để tìm kiếm an lạc, bởi nơi nào có tỉnh thức, nơi đó có hạnh phúc. Cũng không cần phải đợi đến một kiếp sau để tu, bởi ngay giây phút này, nếu quay vào bên trong và nhận ra bản tâm thanh tịnh, thì đó chính là bắt đầu con đường giác ngộ.

Một chiếc lá rụng không làm mùa thu buồn,  
Một kiếp người trôi qua cũng không làm vũ trụ vắng lặng.  
Chỉ cần ta sống trọn từng hơi thở,  
Đi qua cuộc đời này như một làn hương, không vương bận, không tiếc nuối...



Ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

## Hơi thở của một kiếp người

Hoa nở một mùa  
Người sống một kiếp  
Nắng qua ngọn hiên  
Mây về phương nào?

Một hơi thở vào  
Một hơi thở ra  
Thong thả nhẹ nhàng  
Là tâm an lạc

Không mong cao sang  
Chẳng cầu danh vọng  
Chỉ sống ung dung  
Tháng ngày qua lại

Gặp nhau là duyên  
Xin đừng hờ hững  
Biết đâu mai này  
Có còn gặp lại ?

Giữ tâm an lành  
Trước điều mất được  
Chớ buồn chớ tiếc  
Những gì trôi qua

Vui vẻ tùy duyên  
Thong dong tự tại  
Gió nào cuốn đi  
Cũng là nhân ngã

Sống như giọt sương  
Tan vào nắng sớm  
Không lời biệt ly  
Không điều hối hận

Ngồi yên một chút  
Lắng đọng tâm tư  
Chỉ cần biết đủ  
Là đã vẹn duyên

Kiếp người hữu hạn  
Thân này mộng thôi  
Trăng đâu có vướng  
Mà gió đầy trời...

(Thích Chúc Xuân)

## **Ứng dụng trong đời sống hiện đại**

## 1. Trong công việc

Sống tùy duyên giúp ta làm việc tận tâm mà không khổ vì kết quả. Như Steve Jobs từng chia sẻ: *“Hãy cứ khát khao, hãy cứ dại khờ”* – nhiệt huyết không mâu thuẫn với buông bỏ. Bạn có thể bắt đầu ngày mới với 5 phút thiền thở: hít vào sâu, thở ra chậm, tập trung vào hiện tại thay vì lo lắng về cuộc sống. Khi gặp khó khăn, hãy tự hỏi: *“Mình có thể kiểm soát điều này không? Nếu không, hãy buông bỏ và tập trung vào những gì mình có thể làm.”*

Trong Kinh Kim Cang, đức Phật dạy: *“Ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm”* – Hãy sinh khởi tâm hành động, nhưng không trụ vào điều gì.

## 2. Trong các mối quan hệ

Tùy duyên trong tình cảm là trân trọng người đến, hoan hỷ tiễn người đi, không ép buộc, không ràng buộc.

*“Đến thì quý, đi thì nhẹ”* – ấy là lòng không khổ. Ví dụ, nếu ta cảm thấy thất vọng vì bạn bè hoặc đồng nghiệp không đáp lại kỳ vọng, hãy thử viết ra 3 điều ta biết ơn ở họ, thay vì chỉ tập trung vào điều tiêu cực. Như câu chuyện về người cha già tiễn con đi du học với nụ cười: *“Cha mong con bay xa, đừng như cánh diều bị sợi dây cha nắm kéo lại.”*

## 3. Trong bệnh tật và thân thể

Nhìn thân này là phương tiện, không phải là bản ngã. Chăm sóc thân bằng từ bi, không oán trách khi bệnh đến. Như bác sĩ John Kabat-Zinn nói: *“Bạn không phải là cơn đau, bạn là sự tỉnh thức đang ôm lấy cơn đau.”*

Trong Kinh Quán Niệm Hơi Thở (Anapanasati Sutta), đức Phật khuyên: *“Quán thân trong thân, cảm thọ trong cảm thọ...”* – giúp ta thấy rõ bản chất duyên sinh và vô thường của thân này. Ta có thể thực hành bằng cách mỗi ngày dành 10 phút quan sát hơi thở, nhận biết cơ thể mà không phán xét.

## 4. Trong từng hơi thở

Chỉ cần dừng lại một phút, trở về hơi thở, ta đã trở về nhà. Thiền sư Thích Nhất Hạnh gợi ý:

*“Thở vào – tôi biết tôi đang sống.  
Thở ra – tôi mỉm cười với hiện tại”.*

Chúng ta có thể thử áp dụng điều này khi cảm thấy căng thẳng: nhắm mắt, hít vào sâu trong 4 giây, giữ hơi 4 giây, rồi thở ra trong 6 giây. Chỉ cần vài lần, chắc

chấn ta sẽ cảm nhận sự bình yên trở lại.

Một kiếp người, đủ một nụ cười

Một kiếp người, tưởng dài mà ngắn. Có khi cả đời ta mãi chạy theo những điều ngoài tầm với, như tiền tài, địa vị, để rồi quên mất một điều gần nhất: chính mình, trong hiện tại.

Hạnh phúc không nằm ở phía trước. Giải thoát không nằm ở một cõi xa xôi. Mà nằm ngay nơi ta buông được điều cần buông, sống trọn trong điều đang có.

Trong Kinh Niết Bàn, đức Phật dạy:

*“Tâm tịch tịnh, ấy là Niết Bàn.  
Không khởi, không diệt, không đến, không đi – Đó là bờ bên kia”*

Và biết đâu, nếu hôm nay ta học cách sống tùy duyên – buông xả – tự tại, thì ngay bây giờ, ngay tại đây, một mùa xuân bất diệt đang nở trong lòng ta.

## Lời kết

Hãy dừng lại một chút, lắng nghe tiếng nói bên trong mình. Ngay bây giờ, ta có thể đặt tay lên ngực, cảm nhận nhịp tim mình, và tự hỏi: *“Mình có đang sống trọn vẹn với hiện tại không?”*

Hãy mỉm cười và nói: *“À, mình vẫn đang ở đây, trong khoảnh khắc này.”*

Rồi tự hỏi tiếp: *“Điều gì là quan trọng nhất trong cuộc đời mình?”*

Học cách buông bỏ những gánh nặng không cần thiết, sống trọn vẹn từng khoảnh khắc, và ta sẽ tìm thấy sự bình yên và hạnh phúc đích thực. Hôm nay, bạn có dám dành 5 phút để thử thiền thở và cảm nhận sự khác biệt?

## Hoa nở một mùa

Hoa nở một mùa, rục rĩ rồi phai  
Người sống một kiếp, ngắn dài nào hay  
Vui buồn sướng khổ, thoáng qua tựa mây  
Tùy duyên mà sống, lòng này thanh thoi.

Thong dong tự tại, chẳng màng lợi danh  
Tâm như mặt nước, lặng thanh trong lành  
Buông bỏ sân si, gieo mầm đức hạnh  
An nhiên vui vẻ, đời mình an Khang.

Hoa nở rồi tàn, kiếp người cũng thế  
Hãy sống trọn vẹn, chớ đắm chớ mê  
Biết đủ biết buông, tâm hồn thanh thản  
Giữa dòng đời trôi, an yên nhẹ bước.

### **Thích Chúc Xuân**

Một kiếp người – đủ ngắn để không phí hoài.

Nhưng cũng đủ dài để ta học buông bỏ, học thương yêu, học mỉm cười giữa vô thường.

Có lẽ, sống thông dong không phải là đi thật chậm, mà là đi không bị kéo lại bởi những sợi dây vô hình trong tâm. Có thể là yêu thương mà không níu giữ. Là cho đi mà không đòi hỏi. Là lặng lẽ như hạt sương – đến rồi đi, không một tiếng vang.

Vì cuối cùng...Chúng ta đều là khách trọ giữa cõi đời sương khói.

Vậy thì:

Hãy sống như hoa – một mùa thôi, nhưng trọn vẹn.

Hãy sống như mây – tụ rồi tan, không lưu luyến.

Hãy sống như ánh nắng – đến rồi đi, nhưng luôn ấm áp.

### **Tác giả: Thích Chúc Xuân**

#### **Tham khảo:**

Kinh Pháp Cú – Dhammapada, bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu.

Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikāya), Tiểu Kinh Dụ Lối Cây.

Tăng Chi Bộ Kinh (Anguttara Nikāya), Phẩm Bảy Pháp.

Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật.

Kinh Quán Niệm Hơi Thở (Anapanasati Sutta).

Kinh Đại Bát Niết Bàn.

Thiền ngữ của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, từ các tác phẩm như Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức.

“Quyền lực hiện tại” – Eckhart Tolle.

“Thiền tập cho người bận rộn” – TS. Jon Kabat-Zinn.

Trích dẫn Thiền sư Suzuki từ Zen Mind, Beginner’s Mind.