

Hương Xuân từ nếp sống tỉnh thức

ISSN: 2734-9195 12:20 02/02/2026

Khi tâm đủ lặng để nhận ra “một cành mai” đang nở giữa đời thường, thì mùa Xuân, dù giữa xã hội hiện đại nhiều xao động, vẫn chưa từng vắng mặt.

Mỗi độ xuân về, đất trời chuyển mình trong nhịp điệu êm ái của sự sống, những mầm non khẽ nhú, nắng xuân trải nhẹ trên mái hiên, không gian dường như chậm lại để con người có thể cảm nhận rõ hơn sự khởi đầu của một chu kỳ thời gian mới.

Trong **tâm thức** người Việt, mùa xuân không chỉ là một mùa của thiên nhiên mà còn là mùa của hy vọng, của đoàn viên và của sự làm mới.

Tuy vậy, giữa nhịp sống hiện đại đầy tất bật, mùa xuân nhiều khi chỉ dừng lại ở hình thức bên ngoài. Những lo toan về kinh tế, công việc, các mối quan hệ xã hội khiến không ít người bước vào năm mới với tâm trạng mệt mỏi, bất an. Khi đó, xuân vẫn đến đúng hẹn, nhưng hương xuân trong lòng người lại trở nên mong manh và dễ tan biến.



Hình minh họa tạo bởi AI

Dưới ánh sáng Phật học, mùa xuân đích thực không hoàn toàn lệ thuộc vào thời gian hay hoàn cảnh. Xuân có thể hiện hữu ngay trong hiện tại, khi con người biết quay về với đời sống tỉnh thức. Một tâm hồn an trú, sáng rõ và biết đủ chính là mảnh đất màu mỡ để hương xuân nở hoa. Từ nếp sống tỉnh thức ấy, mùa xuân trở thành nguồn năng lượng nuôi dưỡng đời sống cá nhân và xã hội, không bị giới hạn bởi vài ngày Tết hay một khoảng thời gian ngắn ngủi.

Tỉnh thức - cội nguồn của hương xuân

Trong giáo lý Đức Phật, tỉnh thức là yếu tố căn bản của con đường tu tập. Tỉnh thức giúp con người nhận biết rõ ràng những gì đang diễn ra nơi thân và tâm, thấy các pháp như chúng đang là, không bị chi phối bởi tham ái hay sân hận. Khi tỉnh thức có mặt, tâm trở nên sáng trong và vững chãi, tạo điều kiện cho trí tuệ và an lạc sinh khởi.

Ở chiều sâu biểu tượng, mùa xuân chính là trạng thái của sự thức tỉnh ấy. Đó là sự trở về sau những mê lầm, là sự hiện diện trọn vẹn với sự sống trong từng sát-na. Khi tâm còn bị cuốn theo vọng tưởng, hơn thua và lo lắng, thì dù mùa xuân có rực rỡ đến đâu cũng khó có thể chạm tới. Trái lại, khi tâm được soi sáng bởi chánh niệm và an trú trong hiện tiền, mỗi khoảnh khắc sống đều có thể trở thành mùa xuân.

Hương xuân, vì thế, không phải là điều để tìm kiếm ở bên ngoài. Nó được cảm nhận qua sự nhẹ nhàng của thân, sự thanh thoi của tâm và khả năng tiếp xúc sâu sắc với thực tại. Trong truyền thống Thiền tông, hình ảnh mùa xuân thường được các thiền sư mượn dùng để diễn tả trạng thái tâm giác ngộ. Xuân không nằm nơi cảnh vật, mà hiển lộ ngay trong từng mái nhà, nơi mỗi người đều biết sống tỉnh thức.

Đâu cần tất bật đón xuân xa

Xuân ở ngay trong vạt cửa nhà.[1]

Khi tỉnh thức trở thành nền tảng của đời sống, con người không còn lệ thuộc vào những điều kiện lý tưởng để tìm cầu hạnh phúc. Chính sự có mặt trọn vẹn trong từng giây phút đã là mùa xuân. Bởi vậy, hương xuân không phai nhạt theo năm tháng, mà lặng lẽ lan tỏa trong từng nếp sống hằng ngày.

Thực tập tỉnh thức để làm mới chính mình

Trong truyền thống văn hóa Á Đông, mùa xuân luôn gắn liền với ý niệm làm mới. Làm mới không chỉ là sửa sang nhà cửa hay thay đổi diện mạo bên ngoài,

mà quan trọng hơn là làm mới chính mình. Theo tinh thần Phật giáo, sự làm mới sâu sắc nhất chính là sự chuyển hóa nội tâm thông qua thực tập tỉnh thức.

Thực tập tỉnh thức trước hết là quay về với thân thể. Giữa nhịp sống hối hả và nhiều áp lực, con người thường ít khi lắng nghe những tín hiệu từ thân mình, để rồi dễ rơi vào căng thẳng và mệt mỏi. Khi biết dừng lại, ý thức rõ ràng từng bước chân, từng động tác, từng hơi thở ra vào, thân tâm dần được điều hòa một cách cân bằng và tự nhiên.

Chính sự trở về này giúp con người tiếp xúc với sự sống đang diễn ra, thay vì sống trong tiếc nuối quá khứ hay lo âu cho tương lai.



Hình minh họa tạo bởi AI

Tỉnh thức cũng là khả năng nhận diện và ôm ấp những cảm xúc đang sinh khởi nơi nội tâm. Những ngày đầu năm thường khơi dậy nhiều ký ức và cảm thọ đan xen, từ niềm vui sum họp đến nỗi buồn chia biệt, từ mong cầu đến thất vọng. Khi chánh niệm được thiết lập, con người không bị cuốn theo các trạng thái tâm ấy, mà có thể nhìn chúng bằng cái thấy hiểu biết. Sự nhận diện đúng đắn này góp phần chuyển hóa những năng lượng tiêu cực, đồng thời nuôi dưỡng sự cảm thông và bình an trong đời sống.

Làm mới chính mình còn là quá trình buông bỏ những tập khí cũ đã không còn phù hợp. Mỗi mùa xuân là dịp để nhìn lại những thói quen, cách sống và cách nghĩ của bản thân trong năm qua. Dưới ánh sáng tỉnh thức, con người có thể nhận ra đâu là những giá trị cần tiếp tục nuôi dưỡng, đâu là những điều nên buông xả. Sự buông bỏ này không mang tính cưỡng cầu, mà diễn ra một cách tự nhiên khi trí tuệ được chiếu soi.

Khi tỉnh thức được nuôi dưỡng thì mùa xuân không chỉ hiện hữu trong vài ngày đầu năm mà còn được làm mới trong từng khoảnh khắc của cuộc sống. Mỗi buổi sáng thức dậy với tâm ý sáng tỏ, mỗi hành động được thực hiện trong chánh niệm đều là một khởi đầu mới, lặng lẽ gìn giữ hương xuân từ nội tâm an lành.

Gìn giữ hương xuân trong xã hội hiện đại

Xã hội hiện đại mang lại nhiều tiện nghi cho đời sống vật chất, nhưng đồng thời cũng khiến con người dễ đánh mất sự an trú nội tâm. Nhịp sống gấp gáp, áp lực công việc và sự phân tán của tâm ý làm cho con người quen sống trong trạng thái bị cuốn đi hơn là đang thực sự sống. Trong bối cảnh ấy, mùa xuân, biểu tượng của sự làm mới và hồi sinh, không ít khi chỉ còn là một khoảng thời gian trôi qua vội vã và thiếu chiều sâu cảm nhận.



Hình minh họa tạo bởi AI

Gìn giữ hương xuân trong xã hội hiện đại, vì thế, không nằm ở việc duy trì hình thức hay tái lập những khuôn mẫu quen thuộc, mà ở chỗ bảo toàn được chất liệu tinh thần làm nên ý nghĩa đích thực của mùa xuân. Khi đời sống bị chi phối quá nhiều bởi những kích thích bên ngoài, con người dễ đánh mất sự nhạy cảm nội tâm, niềm vui trở nên mong manh, sự bình an ngày càng khó tìm. Tỉnh thức, trong ý nghĩa đó, là năng lực giúp con người quay về với nhịp sống có chiều sâu và giá trị.

Trong truyền thống **Thiền tông Việt Nam**, mùa xuân chưa bao giờ bị giới hạn bởi thời gian hay cảnh vật. Thiền sư Mãn Giác đã gợi mở cái nhìn vượt thoát khỏi cảm thức thông thường về sinh - diệt, thịnh - suy qua bài kệ quen thuộc:

*“Đừng tưởng xuân tàn hoa rụng hết,
Đêm qua sân trước một cành mai”.*

Hình ảnh “một cành mai” xuất hiện trong khoảnh khắc tưởng chừng xuân đã qua, như lời nhắc rằng sức sống chân thật không nằm ở sự rộn ràng bên ngoài, mà hiển lộ từ nội lực tĩnh lặng bên trong. Theo tinh thần ấy, mùa xuân không phải là điều để tìm kiếm hay chiếm hữu, mà là trạng thái được nhận ra khi tâm không còn bị che lấp bởi vọng tưởng và chấp thủ.

Giữa xã hội hiện đại nhiều biến động, tinh thần đó giúp con người học cách sống chừng mực và tĩnh táo hơn. Khi biết dừng lại để lắng nghe chính mình, con người có thể thoát khỏi thói quen chạy theo nhịp điệu vội vàng của đám đông, từ đó nuôi dưỡng một đời sống quân bình hơn. Hương xuân, nhờ vậy, không phụ thuộc vào hoàn cảnh hay không khí lễ hội, mà được tiếp nối trong từng sinh hoạt thường nhật, qua cách nghĩ, cách nói và cách hành xử có chánh niệm.

Gìn giữ hương xuân cũng đồng thời là gìn giữ chất liệu an lành trong các mối quan hệ xã hội. Khi mỗi cá nhân biết quay về chăm sóc đời sống nội tâm, năng lượng hiểu biết và cảm thông sẽ tự nhiên lan tỏa. Một thái độ sống điềm tĩnh, một lời nói được cân nhắc hay một hành động biết nghĩ đến người khác đều góp phần làm cho không gian chung trở nên ấm áp và nhân văn hơn.

Vậy nên, mùa xuân không chỉ là sự chuyển mùa của đất trời, mà là lời mời gọi con người trở về với đời sống tĩnh thức. Khi tĩnh thức trở thành nền tảng của nếp sống, thì hương xuân không còn bị giới hạn bởi thời gian hay hoàn cảnh, mà hiện hữu bền bỉ trong từng khoảnh khắc. Và khi tâm đủ lặng để nhận ra “một cành mai” đang nở giữa đời thường, thì mùa Xuân, dù giữa xã hội hiện đại nhiều xao động, vẫn chưa từng vắng mặt.

Tác giả: **Huệ Đức**

Chú thích:

[1] *Diệp Nhiếp* 叶 翥 (1627-1703), nhà thơ thời Thanh, Trung Quốc.