

## Ngày Hôm Nay – Món quà quý báu



**Các bạn thân mến,**

Nghĩ lại cũng thật lạ lùng. Phần đông tâm trí chúng ta hay lang thang, hoài niệm trong quá khứ, rồi lại cứ mãi rong ruổi tính toán với tương lai mà không thèm biết đến hiện tại, thậm chí là không cảm nhận được, hưởng thụ được tình huống hiện tại mình đang sống.

Thời gian có ba phần quan trọng trong đời người đó là quá khứ, hiện tại và tương lai. Quá khứ thì đã qua rồi, nó nằm trong ký ức và ta làm gì được với những sự đã rồi? Cùng lắm là rút tĩa được một vài kinh nghiệm xấu tốt mà thôi. Còn tương lai thì có đâu là chắc chắn, những gì trong tương lai thì mù mờ, chưa xảy ra thật sự, thậm chí chỉ là trong tưởng tượng, hư ảo. Chỉ duy có Hiện tại là cái ngay ở bên ta, luôn đi cùng ta, là sở hữu của ta, nhưng ta ít quan tâm đến. Tâm trí ta cứ nhìn về quá khứ, dằn vặt, hối hận hay nuối tiếc, vui buồn với nó... chơi chán với những gì đã qua thì tâm trí ta chạy vọt đến tương lai để tính toán, hồi hộp, hoan hỉ đợi chờ với những mộng tưởng chưa thành sự thật... Vì vậy, tâm trí ta chỉ lang thang ở nơi hư ảo, đôi khi lạc đường không biết lối về để sống thật trong căn nhà Hiện Tại.

Các bạn cũng đã biết, quá khứ là những gì đã qua, tương lai thì đầy bí ẩn, và đôi khi ngày mai cũng sẽ không còn đến với ta, chỉ có hiện tại mới thật sự là món quà mà đất trời ban tặng, cho nên phải thật sự sống hết mình ngày hôm nay để ngày mai không phải nói câu: „giá mà...“ Ngày hôm nay sẽ trôi qua, lại đến ngày khác, nhưng nếu không có ngày hôm nay, chúng ta không thể thực hiện được những gì cần làm cho mình và cho người. Bởi vì ngày mai có tốt đẹp hay không chính do kết quả những gì ta làm ngày hôm nay. Cho nên chỉ có hôm

nay, hôm nay mới thực sự là món quà mà chúng ta đang có được và hoàn toàn sở hữu được.

Ngày hôm nay, hay chính xác hơn là Hiện tại mà ta đang có quý báu biết bao nhiêu, vì nó như là cơ hội „vàng“ mà cuộc đời ban tặng. Và trong chúng ta, có mấy ai trong đời mà chưa từng nuối tiếc, hối hận vì đã từng bỏ lỡ ít nhiều các cơ hội „vàng“ ấy rồi! Các bạn cũng vậy và tôi cũng thế, chúng ta, ai ai cũng đều đã vô tình, đã hời hợt bỏ lỡ rất nhiều cơ hội „vàng“ trong hiện tại. Nhưng thực ra, cũng không sao, nếu chúng ta biết nhận thức rõ ràng, biết dừng lại sự nuối tiếc những gì đã qua, dẹp đi những mơ mộng trong tương lai để sống hết lòng trong phút giây hiện tại cho chính mình và cho xã hội, để sẽ không bao giờ có một lần nào nữa phải ngòai ngẩn ngơ mà „ước muốn cho ngày hôm nay với những cơ hội „vàng“ trở lại một lần nữa ..... nhưng trễ rồi !“

Ý thức rõ ràng: cái quý của „Ngày hôm nay“ hay có thể gọi là „Hiện tại“ mỗi một ngày sẽ hao đi, cho nên nếu có thể, chúng ta nên trân quý và sống sao cho thật đẹp, thật đúng với Ngày hôm nay mà ta đang có được, vì đây là món quà quý báu mà tiền bạc hay danh vọng không thể nào mua được.

Và để bắt đầu „xài“ cái Ngày hôm nay, tôi hay tập bước chân tôi đi theo cùng hơi thở, vì theo Sư Ông LM thì:

*Hiện tại là Giây Phút Nhiệm Mâu.*

*Sống giữa xã hội hối hả, bận rộn hiện nay, lâu lâu chúng ta nên biết dừng lại để thở. Không phải chỉ vào thiên đường chúng mới nên tập thở. Chúng ta nên tập thở ngay trong không khí đang làm việc, đang lái xe, đang ngồi trên xe buýt.*

*Bất cứ ở đâu, chúng ta cũng nên tập thở.*

*Có nhiều bài thi kệ có thể giúp ta thực tập theo dõi hơi thở rất hiệu quả. Bài thực tập "vào, ra..." rất đơn giản. Mỗi chữ là một hơi thở vào hay một hơi thở ra: "vào, ra, sâu, chậm, khỏe, nhẹ, lặng, cười, hiện tại tuyệt vời" Câu cuối "hiện tại tuyệt vời" có thể đọc trong hai hơi thở vào và ra. Ta cũng có thể thực tập với bài thi kệ sau đây:*

*Thở vào, tâm tĩnh lặng*

*Thở ra, miệng mỉm cười*

*An trú trong hiện tại*

*Giờ phút đẹp tuyệt vời*

*"Thở vào, tâm tĩnh lặng": đọc xong câu này như uống được ngụm nước chanh mát lạnh thấm dần cả cơ thể. Vừa thở vào vừa đọc thầm câu này, tôi cảm thấy cả thân tâm êm dịu lại.*

*"Thở ra, miệng mỉm cười": ta biết rằng khi ta mỉm cười, ta làm thư giãn những bắp thịt trên mặt. Ta mỉm cười là ta làm chủ được thân tâm ta.*

*"An trú trong hiện tại": tôi ngồi đây, tôi biết tôi đang ở đây, tôi không nghĩ đến*

điều gì khác.

"Giờ phút đẹp tuyệt vời": ngôi yên tĩnh, vừng vàng. Trở về với hơi thở, với nụ cười, trở về với con người chân thật, còn niềm vui nào lớn hơn? Ta có hẹn với sự sống trong giây phút hiện tại.

Hiện tại ta không có an lạc, hạnh phúc, đợi đến khi nào ta mới có? Cái gì ngăn cản không cho ta có hạnh phúc ngay bây giờ? Khi theo dõi hơi thở ta chỉ cần nói, vừa mỉm cười:

Tĩnh lặng

Mỉm cười

Hiện tại

Tuyệt vời

Bài thực tập này dành cho mọi người, người mới bắt đầu thiền tập cũng như người thiền lâu năm. Vì nó rất quan trọng cho công phu tập và cũng đơn giản.

(Sư Ông Thích Nhất Hạnh)

Mến chúc các bạn luôn tinh tấn với từng „Ngày hôm nay“.

## Tâm Hải Đức

Cuối hè 2020

Kính mời đọc thêm những bài 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 VỚI HƠN 6700 TÁC PHẨM