

## Phút giây Hiện Tại



### Các bạn thân mến,

Hôm nay tôi có hứng muốn chia sẻ với các bạn về cách sống của thông thường chúng ta, có lẽ đề tài này cũng cũ rít rồi, các bạn sẽ cười tôi lại lắm lắm, cứ nhai đi nhai lại về chuyện quá khứ, hiện tại và tương lai... Nhưng đối với tôi, nó là máu chốt để tôi cảnh giác tỉnh thức mà hành xử thân và tâm mình. Con người tôi hay giải đãi lắm, hễ buông ra là bị tham ái, dục vọng lôi đi mất tiêu như trâu ngu sút chuồng.

Tôi thấy, phần đông chúng ta chẳng mấy ai thật sự sống. Người thì hay bận lòng về quá khứ, thấy cái này làm chưa tốt, cái kia đáng lẽ không nên làm... rồi bức tóc nhăn trán khổ sở hối tiếc. Người thì hay mơ tưởng đến tương lai, nghĩ nay mai mình sẽ như thế này thế nọ, mai kia một nọ mọi người sẽ như thế này, thế kia, vẽ vờ, thêm thắt ra rồi luôn sống với ảo tưởng đó... Tất thấy đều bận rộn mà quên mất rằng, HIỆN TẠI mới là những phút giây đáng quý biết dường nào cho mỗi người.

Chúng ta ngồi hàng giờ nghe Thầy Cô giảng dạy, vô mạng. vô Zoom ngồi mỗi cả lung để biết rằng:

*Quá khứ là những gì đã xảy ra mà ta không thể nào thay đổi được vì nó là sự thật đã diễn ra rồi, không thể nào bôi xóa được.*

*Tương lai thì chỉ trong tưởng tượng hay mơ ước mà thôi, là những điều mà không một ai có thể chắc chắn rằng mình sẽ chạm tới được 100%.*

*Chỉ có Hiện Tại mới là giây phút quyết định cách sống của ta mà thôi, và ta có thể làm chủ cách sống của mình một cách **trọn vẹn**.*

Cho nên, những ai cứ luôn để tâm tiếc thương quá khứ hay cứ luôn mãi sống trong mơ tưởng đến tương lai thì sẽ khiến họ sớm héo mòn trong dằn vặt khổ đau hay mong muốn mà không có được, như chuyện ta muốn vớt trăng dưới nước mà thôi....Sự việc đã đi qua, vốn không thể cưỡng cầu thay đổi được. Những gì ta đã làm, dù đúng hay sai đều là những gì ta đã làm, chẳng thể thay đổi. Vấn đề là ta có rút tỉa được những gì sai trái để không tái phạm nữa mà thôi. Đôi khi vốn dĩ sự việc chẳng có đúng hay sai. Chỉ do lòng người phân biệt mà thành, còn tùy thuộc rất nhiều yếu tố trong đó nữa. Ngày hôm nay của ta đều được dựng nên từ quá khứ ta đã đi qua. Từng tình huống, từng bạn bè ta gặp gỡ, đều đáng là gặp gỡ....tất cả đều rất cần thiết để để tạo ra ta hôm nay.

Rồi chắc gì những điều ta vẽ vời. mong ước cho ngày mai toàn là những điều tốt thật sự cho ta? Chắc gì những thứ ta cho là xấu thật sự là xấu? Xấu, đẹp; tốt hay không tốt...quan trọng là ở chính ta với cái nhìn có chánh niệm trong diễn biến của duyên sinh, chứ không phải chỉ do hoàn cảnh bên ngoài, càng không phải là do ai đó ngoài ta.

Cho nên theo thiền ý, một người sống tốt, quan trọng là không phải ở quá khứ, cũng chẳng phải ở hứa hẹn tương lai, mà là cách sống trong hiện tại của người đó. Đó là cái duy nhất mà người đó có thể nắm giữ trong tay. Cũng là thứ duy nhất mà họ có thể quyết định hay thay đổi thân, khẩu và ý của họ mà thôi.

Mỗi tình huống, hoàn cảnh đến đều là một cơ hội tốt để ta nhìn sâu và sửa mình. Đừng nên để mình vướng mắc vào hoàn cảnh hay đối tượng hoặc bất cứ thứ gì ở bên ngoài ta. Có khi ta đi nhầm đường vì con đường đó càng đi càng tối tăm, càng đi càng phiền não, không lối ra. Vốn dĩ ta không thể thay đổi hoàn cảnh, thay đổi môi trường, thay đổi những việc đã làm trong quá khứ mà tương lai thì chưa thực sự có mặt...rồi ta cứ tìm cách đổ lỗi tại người, tại vật bên ngoài...thì chắc chắn ta sẽ chẳng bao giờ gạt hái được gì. Bên trong ta vẫn như thế. Dù có đi đến chân trời góc biển nào đi nữa, hay đã có nơi tương tựa, ta cũng sẽ đối mặt với những hoàn cảnh bất như ý, muôn đời vẫn vậy. Những gì bên ngoài. Phần đông đều là phản ảnh từ tâm thức của ta mà thôi.

Ngay đây rồi! Bây giờ và Ở đây nè! Chỉ khi ta biết sống tỉnh thức, chánh niệm ngay giây phút này, ta mới có cơ hội quay về bên trong, lắng nghe những mơ ước của chính mình, sửa đổi những tham lam mê đắm từ tận tâm can để phát khởi Chân Thiện Mỹ qua Thân Miệng Ý...Làm được như vậy, ta sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng, mọi thứ bên ngoài đang ít nhiều thay đổi một cách không ngờ. Vì hệ có tu tập thì chắc chắn thân tâm có thay đổi. Và sớm muộn gì ta sẽ gặp người cần gặp, làm việc cần được làm. Tỉnh tấn và cảnh giác như thế, tinh thần

cùng trí lực sẽ phát triển mạnh mẽ đến không ngờ. Tất cả, đều đến từ bên trong, chứ không phải bên ngoài....

Có được tâm thái an yên thanh tịnh, không mong, không cầu, cái gì đến thì cứ tự tại đón nhận rồi tùy duyên mà hành xử...ta sẽ dần nhận ra: có những điều tuyệt diệu trên đời mà ta từng bỏ lỡ, chỉ vì lầm mê mà không thấy chân lý hiện bày trong từng phút giây hiện tại.

Xin khép lại lời chia sẻ này với lòng biết ơn thâm sâu kính dâng quý Thầy Cô và các bạn, luôn là nơi nương tựa trên bước đường có mặt trong cõi Ta bà này.

**Hiên Trúc – Thu 2022**  
**Tâm Hải Đức**

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 8300 TÁC PHẨM**