

# Ngưng lại để thấy ta đang hiện diện giữa dòng đời

ISSN: 2734-9195 11:10 22/04/2025

Phép lạ không phải là đi trên mặt nước. Phép lạ là đi trên mặt đất trong khi bạn đang thực sự bước đi, và ý thức được rằng mình đang sống

Tác giả: **Liên Tịnh**

"Lâu rồi không gặp cậu"

*"Mình vẫn ở đây, nhưng chẳng còn thấy chính mình nữa..."*

Câu trả lời ấy tưởng như một lời bông đùa nhưng lại phản ánh một nỗi niềm, có khi chúng ta vẫn "có mặt" về mặt thể xác, nhưng tâm trí thì đã rời khỏi chính cuộc đời mình từ lâu.

Không thấy chính mình không phải vì ai đó che khuất mà bởi ta đã quen sống mà không hiện diện. Ta đi qua cuộc đời như một chiếc bóng đầy đủ hình dáng nhưng thiếu vắng linh hồn. Ta có mặt nhưng không thực sự sống.

Có một câu nói mà tôi rất thích của nhà triết học Benjamin Franklin được lan truyền như một triết lý đời sống hiện đại, rất đắt giá, nó làm nổi bật sự vắng mặt tinh thần giữa một cuộc đời vẫn đang vận hành đó là: *"Có những người đã chết ở tuổi 27 nhưng đến tận năm 72 tuổi mới được chôn."*

Câu nói ấy nghe qua tưởng là một sự châm biếm, nhưng thật ra là một lời cảnh tỉnh đầy nhói lòng. Trong guồng quay tất bật của cuộc sống hiện đại, có biết bao người vẫn hít thở, vẫn làm việc, vẫn giao tiếp... nhưng đã đánh mất kết nối với chính mình và những người xung quanh từ rất lâu rồi.

## 1. Sự vắng mặt trong chính đời mình

***"Mỗi lần ta rời xa mình, là mỗi lần ta sống một cuộc đời vay mượn"***

Một buổi sáng, giữa quán cà phê đông người, tôi bắt gặp một người cha vừa lướt điện thoại vừa tranh thủ dứt cháo cho con. Đứa trẻ không nói gì, chỉ lặng lẽ nhìn bố. Ánh nhìn ấy là một sự mong đợi trong im lặng của một đứa trẻ khao khát bố nhìn mình, chăm chú chăm sóc mình của một đứa trẻ chưa biết diễn đạt trạng thái cảm xúc, nhưng người cha đã bỏ lỡ.

Một ngày nọ bạn tôi kể rằng cô ấy từng sốc nhận ra mình đang gặp vấn đề khi chồng cô ấy hỏi "*Ước mơ của em là gì? Em muốn và thích làm gì? Em thích ăn món gì?*"... mà cô ấy ngẩn ngơ không trả lời được trong đầu thì trống rỗng. Có lẽ trên hành trình làm vợ, làm mẹ, cô ấy đã quên mất chính mình ở đoạn đường nào đó, nhưng điều ấy không nói lên rằng cô ấy là một người vợ, người mẹ tuyệt vời có đức hi sinh cao cả, mà nó đang giống lên hồi chuông cảnh báo rằng cô ấy đang không thực sự làm tốt một điều gì cả.

Không ít người trong chúng ta đang sống như vậy: sống vội, sống gấp, sống để chạy. Lịch làm việc dày đặc, mục tiêu tài chính liên tiếp, những cột mốc cần đạt được trước tuổi 30, 35... Tất cả tạo nên một đời sống "*hối hả không lối thoát*", nơi con người dần đánh mất sự kết nối với chính mình.

Biểu hiện rõ nhất là cảm giác trống trải dù mọi thứ vẫn đang "*ổn định*". Một người quản lý mẫn cán bỗng hoang mang giữa một chiều mưa khi không thể trả lời câu hỏi: "*Điều gì khiến anh thực sự vui?*". Một sinh viên xuất sắc bất giác bật khóc giữa sân trường vì cảm thấy "*tôi đang sống cuộc đời của người khác*".

Theo lời dạy trong Kinh Tương Ưng, chính sự thiếu chính niệm là nguyên nhân dẫn đến đau khổ: "*Không có chính niệm, không có tỉnh giác, các ác bất thiện pháp dễ khởi lên.*"

Bản dịch đầy đủ của Hòa thượng Thích Minh Châu (Kinh Tương Ưng – Satipaṭṭhāna-saṃyutta – SN 47.40):

*"Này các Tỷ kheo, ai không tu tập niệm thân, không tu tập niệm thọ, không tu tập niệm tâm, không tu tập niệm pháp, người ấy không có định. Ai không có định, người ấy không thấy như thật. Ai không thấy như thật, người ấy không đạt được giải thoát khỏi các lậu hoặc. Ai không đạt được giải thoát khỏi các lậu hoặc, người ấy không giải thoát."*

Khi tâm không có mặt trọn vẹn trong hiện tại, con người dễ bị cuốn trôi theo vọng tưởng, sân giận, lo âu, đó chính là ba ngọn sóng lớn nhấn chìm niềm an lạc. Khi tâm không hiện diện trọn vẹn, các pháp bất thiện như vọng tưởng, sân giận, lo âu dễ dàng khởi lên và chi phối đời sống. Và ngược lại, khi thực tập chính niệm như hơi thở, cảm thọ, tâm và pháp giúp cho ta từng bước thiết lập

nền tảng định tĩnh và an lạc nội tâm vững bền.



Ảnh được tạo bởi AI - Tạp chí Nghiên cứu Phật học

## 2. Giá trị của sự ngưng lại

*"Dừng lại để bước trên Hành trình quay trở về chính mình"*

Dưới lăng kính Phật giáo, “*dừng lại*” không phải là yếu đuối hay bỏ cuộc, mà là hành động đầy trí tuệ và can đảm, một bước lùi lại để thấy rõ hơn, để có cơ hội được quan sát, được ngắm nhìn mọi thứ mf trước đây ta luôn vội vàng mà ngó lơ.

Khi đức Phật còn là Thái tử Tất Đạt Đa, chính sự “*dừng lại*” trước bốn cảnh sinh – lão – bệnh – tử đã khiến Ngài buông bỏ cung vàng điện ngọc để tìm đường giải thoát. Dừng lại chính là bước đầu tiên của hành trình tỉnh thức.

Ngày nay, rất nhiều người tìm lại mình qua những thực tập đơn sơ như thiền ăn – thiền hành – thiền ngồi. Một người bạn tôi từng chia sẻ: *“Trước đây, mình ăn trong lúc làm việc, xem phim, nghe nhạc. Bữa ăn là hành động vô thức. Nhưng từ ngày tập thiền ăn, mình nhận ra vị ngọt của rau, vị ấm của cơm, và lòng mình cũng lắng xuống.”*

Tại một công ty công nghệ ở TP.HCM, mỗi đầu tuần, nhân viên được dành 15 phút thực tập chính niệm, ngồi thở và lắng nghe thân tâm. Ban đầu có người cảm thấy *“lãng phí thời gian”*, nhưng sau vài tháng, số lượng xin nghỉ việc giảm, mâu thuẫn nội bộ ít hẳn, năng suất lại tăng. Vì sao? Vì mọi người bắt đầu biết dừng lại để lắng nghe chính mình và đồng nghiệp.

Chính trong khoảnh khắc ta ngừng lại, lắng yên, không chạy theo một việc gì, không cố để trở thành ai... thì có một điều kỳ diệu xảy ra: ta bắt đầu nhìn thấy mình rõ hơn. Không phải cái tôi thường ngày với vai trò, danh hiệu, địa vị, mà là cái tâm chân thật vốn bị bụi đời che lấp.

Lời dạy trong Tăng Chi Bộ Kinh (Aṅguttara Nikāya – AN 1.18): *“Tâm không phóng dật là con đường đưa đến Niết bàn, tâm phóng dật là con đường dẫn đến tử vong.”*

Đó là lý do tại sao trong đạo Phật, *“dừng lại”* luôn đi cùng với *“quay về”*. Dừng lại để thấy. Thấy để hiểu. Hiểu để thương. Thương mình và thương người bên cạnh mình.

Và khi ta thực sự dừng lại, ta bắt đầu cảm nhận được những điều vốn rất đời bình thường nhưng trước giờ ta chưa từng hiện diện: tiếng chim hót trên ban công buổi sáng, đôi mắt mẹ nhìn mình trong những bữa cơm, bàn tay chai sần của người cha lặng lẽ gấp miếng thịt cuối cùng cho con. Những điều nhỏ bé ấy, tưởng như vụn vặt, nhưng lại có khả năng tưới tẩm những hạt giống tình yêu thương sâu sắc.

Câu 111 trong Kinh Pháp Cú dạy: *“Ai sống một trăm năm không có trí và thiền định, tốt hơn sống một ngày có trí và thiền định.”*

Bởi vậy, chỉ cần một khoảnh khắc dừng lại trong tỉnh thức, cũng có thể thay đổi toàn bộ chất lượng đời sống. Dù bạn là ai, ở đâu, đang làm gì – thực hành chính niệm trong Phật giáo không yêu cầu bạn phải trở thành một người khác, mà chỉ mời gọi bạn trở về làm chính mình.

Dừng lại không làm ta thụt lùi. Dừng lại là bước chân đầu tiên của hành trình trưởng thành nội tâm. Và đôi khi, sự thay đổi lớn nhất không đến từ những bước chạy thật nhanh, mà từ một lần... đứng yên!

### 3. Thực tập hiện diện

*"Sống chậm – Nói thật – Nghe sâu"*

Thiền sư Minh Niệm từng nói: *"Món quà quý giá nhất bạn có thể tặng cho người khác chính là sự có mặt trọn vẹn của bạn"*.

Câu nói ấy tưởng như giản đơn, nhưng lại là một thách thức lớn trong thời đại của vội vã và phân tâm. Khi một tin nhắn chưa kịp trả lời đã có mười thông báo mới tràn đến, làm sao để ta thực sự có mặt, không chỉ với người khác mà còn với chính mình?

Câu trả lời không nằm ở việc bỏ đi thật xa hay thay đổi toàn bộ cuộc sống. Nó nằm trong những thực hành giản dị hằng ngày, âm thầm nhưng có khả năng chuyển hóa rất lớn:

Nghe sâu – là lắng nghe mà không phán xét, không chen lời, không áp đặt. Là để trái tim mình đủ rộng để chứa đựng nỗi niềm của người đối diện. Một sinh viên từng kể: *"Trước đây mình hay cãi nhau với mẹ vì mẹ hỏi quá nhiều. Nhưng sau khi học chính niệm, mình tập chỉ lắng nghe. Và lần đầu tiên, mình nghe được... nỗi cô đơn của mẹ."*

Nói thật – không có nghĩa là nói hết, mà là nói điều cần nói, nói với lòng từ bi, đúng lúc và đúng cách. Trong Chính ngữ, một trong tám yếu tố của Bát Chính Đạo – lời nói trở thành cầu nối của hiểu biết và tình thương, chứ không còn là vũ khí của tổn thương. Kinh Tăng Chi Bộ - AN 4.183 dạy: *"Lời nói chân thật, lời nói hợp thời, lời nói nhu hòa, lời nói có ích – ấy là lời nói nên được thốt ra."*

Sống chậm – không phải là rút lui khỏi cuộc sống, thu mình lại, mà là điều chỉnh tốc độ để ta không lướt qua những điều thực sự quý giá. Như một buổi sáng không điện thoại, chỉ ngồi uống trà và nhìn nắng xuyên qua tán lá – tưởng nhỏ thôi, nhưng có thể làm dịu cả một ngày.

Dù bạn là bác sĩ, tài xế, giáo viên hay người nội trợ thì việc có mặt trọn vẹn trong từng hành động như rửa bát, soạn bài, khám bệnh, đón con,... không chỉ giúp công việc trôi chảy hơn, mà còn giúp chính bạn trở thành một con người sống sâu hơn, thật hơn.

Hiện diện không phải là điều xa xỉ chỉ dành cho những người có thời gian hay tinh thần thiền tập. Hiện diện là kỹ năng sống còn trong thời đại số hóa, nơi con người dễ lạc mất chính mình giữa biển thông tin và những nhịp sống cuốn xoáy.

**Ví dụ thực tế:** Một buổi sáng nọ, tôi ghé qua một ngôi chùa nhỏ ở ngoại ô. Trong sân chùa, một người phụ nữ đang vừa quét lá vừa khe khẽ tụng: *“Nam mô A Di Đà Phật... Nam mô A Di Đà Phật...”*

Tôi tưởng bà là phật tử về chùa công quả. Nhưng khi lại gần, tôi mới thấy bên hiên chùa là một đứa bé đang ngồi chơi với đồ chơi nhựa. Hỏi ra mới biết, bà là mẹ đơn thân – gửi con theo lớp học tình thương buổi sáng trong chùa, còn mình xin được quét lá phụ và hành trì niệm Phật trong lúc ấy. Bà cười: *“Tụng niệm một mình mà tâm cũng lắng lại, thấy mình thương con nhiều hơn. Không còn giận đời như trước nữa.”*

Hành trì với người mẹ đơn thân ấy không cần ngồi kiết già hay tụng thời kinh dài. Chỉ là quét sân chính niệm, là niệm Phật bằng tình yêu, là có mặt cho con với tâm thanh tịnh. Đó chính là *“hiện diện giữa dòng đời”* – một cách sống đạo mà không rời khỏi đời.

***Bảng so sánh giữa sự có mặt và sự hiện diện***

**Bảng so sánh: Khi ta thiếu hiện diện và khi ta có mặt trọn vẹn**

| <b>Tình huống thường ngày</b> | <b>Khi thiếu chính niệm<br/>(không hiện diện)</b>                                             | <b>Khi có chính niệm<br/>(hiện diện trọn vẹn)</b>                                                                                                                                         |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bữa ăn cùng gia đình          | Ăn nhanh, mắt nhìn điện thoại, đầu nghĩ chuyện khác, không cảm nhận được hương vị của món ăn. | Cảm nhận vị thức ăn, biết ơn người nấu, trò chuyện với người thân,...                                                                                                                     |
| Giao tiếp với con cái         | Ngắt lời, phản ứng vội, ra lệnh, quát gắt nếu con không theo ý,...                            | Nghe con kể chuyện, hỏi han nhẹ nhàng, phản hồi bằng lời yêu thương, chia sẻ, thấu hiểu con và dạy bảo con.                                                                               |
| Đi làm vào buổi sáng          | Thức dậy uể oải, vội vã, bực bội vì kẹt xe,...                                                | Hít sâu, nghe một bản nhạc nhẹ trước khi bắt tay vào công việc hoặc có thể nhấp một ngụm trà ngắm nhìn cây cỏ xung quanh bên ô cửa sổ, niệm thầm “Hít vào, tôi an; thở ra, tôi mỉm cười”. |
| Mâu thuẫn với người khác      | Trả lời trong tức giận, nói lời tổn thương, suy nghĩ thiếu thấu đáo,...                       | Hít thở, tạm ngưng, chọn nói khi tâm đã lắng, học cách im lặng và chấp nhận sự bất đồng.                                                                                                  |
| Dành thời gian cho chính mình | Dùng điện thoại để giết thời gian, luôn chán nản không biết làm gì.                           | Đi bộ chậm rãi, uống trà, ngồi yên bên cửa sổ ngắm nhìn thiên nhiên, làm những việc bổ ích cho bản thân.                                                                                  |
| Làm việc                      | Làm như cái máy, vô hồn, dễ mắc lỗi,...                                                       | Tập trung từng việc, thư giãn giữa các khung giờ, làm việc tỉ mỉ, cẩn thận, hiếm khi sai sót và vui vẻ tận hưởng thành quả của mình.                                                      |

## Lời kết: Có mặt là một món quà

Sự có mặt giữa dòng đời tưởng như điều hiển nhiên nhưng lại là món quà quý giá nhất ta có thể trao tặng. Không cần đến những chuyến du lịch xa hoa hay những “retreat” đắt đỏ, sự có mặt bắt đầu từ khoảnh khắc bạn chọn lắng nghe tiếng thở của mình, nghe tiếng lòng của người đối diện.

Hôm nay, bạn đã dừng lại để thấy chưa?

Bạn có đang sống hay chỉ đang tồn tại?

Bạn có đang thật sự có mặt trong bữa cơm, trong ánh mắt của người thân, trong chính từng phút giây đời mình?

Cố thiền sư Thích Nhất Hạnh từng nói: “*Phép lạ không phải là đi trên mặt nước. Phép lạ là đi trên mặt đất trong khi bạn đang thực sự bước đi, và ý thức được rằng mình đang sống.*”

Giữa một thế giới luôn thôi thúc ta phải vươn tới, phải chứng tỏ, phải hơn người..., sự trở về với chính mình dù chỉ trong một hơi thở lại chính là điều quý giá nhất. Có mặt không phải là hành động to tát, mà là sự lựa chọn âm thầm nhưng đầy sức mạnh: chọn sống chậm hơn một chút, chọn lắng nghe kỹ hơn một chút, chọn yêu thương trọn vẹn hơn một chút.

Không phải ai cũng có điều kiện để lên núi, đi tu, hay vào thiền viện. Nhưng ai cũng có thể ngồi yên bên một tách trà mà không vội, nhìn sâu vào một bông hoa mà không lướt qua, lắng nghe một người thân mà không ngắt lời. Đó chính là thiền. Đó là đạo giữa đời.

Vậy hôm nay, bạn đã dừng lại để thực sự sống chưa?

Bạn có đang thật sự hiện diện trong từng nhịp thở, từng bước chân, từng cái nhìn thân thương?

Bây giờ, là thời điểm duy nhất ta có thể sống trọn vẹn.

Bây giờ, là lúc để trở về với thân tâm, với yêu thương, với sự sống đang hiện tiền.

Và đôi khi, chỉ cần một người thật sự có mặt, cũng đủ làm dịu cả một gia đình. Cả một đời.

Tác giả: **Liên Tịnh**