



# Hai mươi bốn giờ tỉnh khô

ISSN: 2734-9195

17:05 10/04/2023

Tác giả: **Thích Nhất Hạnh**

Buổi sáng khi thức dậy, ta biết rằng ta có hai mươi bốn giờ trước mặt để sống. Đó là một món quà quý giá. Ta sống như thế nào để có an lạc và hạnh phúc trong suốt hai mươi bốn giờ, mà người khác cũng nhờ đó mà có an lạc và hạnh phúc. An lạc có mặt trong ta ngay tại đây trong giờ phút này, trong mỗi vật và mỗi việc ta làm hay ta thấy. Vấn đề là ta có biết tiếp xúc với nó không. Bầu trời xanh ở ngay trước mắt ta, ta đâu cần phải đi đâu xa để thưởng thức trời xanh. Ta cũng không cần rời thành phố ta ở mới thấy được vẻ đẹp của đôi mắt trẻ thơ. Không khí trong lành ta thở đã có thể cho ta biết bao hạnh phúc rồi.

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Hai Muoi Bon Gio Tinh Khoi 1

Ta hãy đi, đứng, thở, mỉm cười và ăn cơm như thế nào để luôn luôn được tiếp xúc với những mẫu nhiệm quanh ta. Ta sắp đặt và chuẩn bị đời sống rất giỏi nhưng ta chưa giỏi trong cách sống. Ta có thể hy sinh mười năm trời để dành cho được mảnh bằng kỹ sư hay bác sĩ, ta sẵn sàng làm việc rất cực nhọc để có công ăn việc làm, để mua nhà, mua xe v.v... Nhưng ta quên rằng ta đang sống trong hiện tại và ta chỉ có thể thật sự sống trong giây phút hiện tại mà thôi. Chỉ cần tỉnh thức thì mỗi hơi thở và mỗi bước chân là một nguồn an lạc, chúng cho ta biết bao niềm vui và biết bao sự thanh thản.

Cuốn sách nhỏ này có thể được xem như tiếng chuông nhắc nhở ta rằng hạnh phúc đang có mặt. Ta biết rằng chuẩn bị cho tương lai cũng là một phần của sự sống nhưng sự chuẩn bị cũng nằm trong hiện tại.

Cuốn sách nhỏ này mời ta quay về với hiện tại để tìm lại an lạc và hạnh phúc. Tôi xin chia sẻ một vài kinh nghiệm và một vài cách thức có thể giúp bạn tìm lại niềm vui. Nhưng không phải đọc hết cuốn sách bạn mới có niềm vui. Niềm vui có trong từng giây phút. An lạc trong từng bước chân. Chúng ta hãy nắm tay nhau và cùng bước từng bước chân thanh thản trên con đường dài.

Trích trong cuốn: **An lạc từng bước chân** Tác giả: **Thích Nhất Hạnh** Nguồn link: <https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/thien-tap/an-lac-tung-buoc->

*chan/*