TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

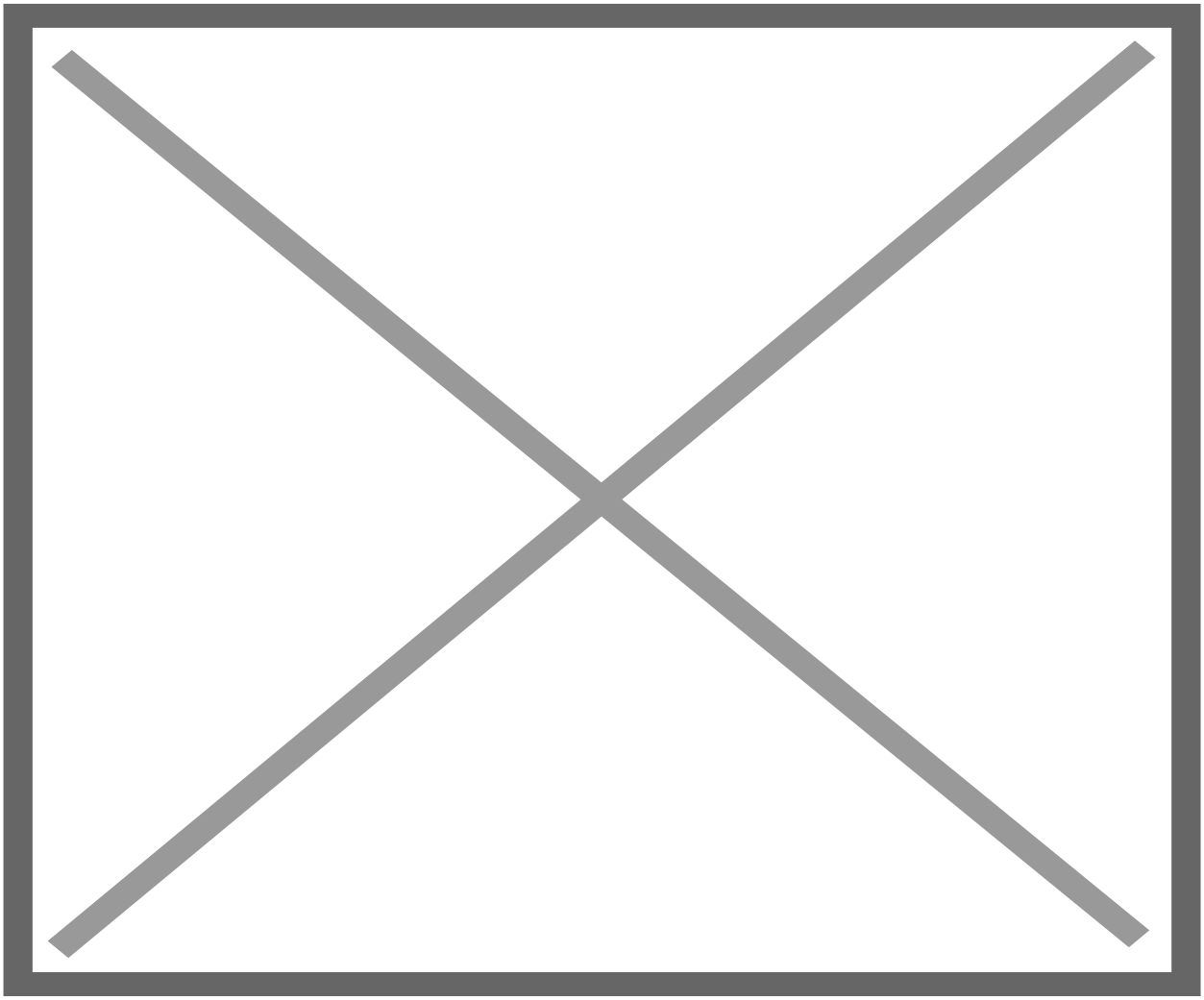
Thiền đi

ISSN: 2734-9195 18:31 20/08/2023

Khi đi từ văn phòng tới bãi đậu xe, hay tới nhà vệ sinh, khi phải vượt qua vài dãy phố hay chỉ mấy bước chân, ta luôn luôn có thể thực tập thiền hành, nghĩa là đi trong chánh niệm từng bước một, không suy nghĩ, không tính toán.

Thở tự nhiên và phối hợp bước chân với hơi thở. Đừng suy nghĩ mông lung, đem sự chú ý của mình xuống hai lòng bàn chân. Ta sẽ thấy rằng bước chân của ta vững vàng hơn, chắc chắn hơn. Sự vững chắc ấy sẽ đi vào trong cơ thể, vào trong tâm thức ta. Hãy đi như một người tự do. Ta không còn là nô lệ cho những dự án hay buồn phiền nữa. Mỗi bước chân là một bước phục hồi tự do.

Tôi đi vì tôi muốn đi, không phải vì ai thúc giục hay ép buộc. Tôi đi như một người tự do, tận hưởng từng bước chân. Tôi không hấp tấp bởi vì tôi muốn thực sự có mặt trong hiện tại, ngay bây giờ và ở đây, tiếp xúc với sự sống trong từng bước chân “Vào, vào. Ra, ra”. Đi như thế rất dễ chịu bởi vì ta cảm nhận được tự do trong ta. Đi mà không bị quá khứ, tương lai, dự án lôi kéo, tức bạn được là chính bạn, là chủ nhân.



Sau khi thực tập câu đầu của bài kệ, ta thực tập câu tiếp theo “Sâu, chậm”. “Sâu sâu, chậm chậm”. Thở vào thầm nói “sâu, sâu”, thở ra thầm nói “chậm, chậm”. Nói bằng bàn chân, chứ không phải nói bằng cái đầu. Để ý xem ta bước được mấy bước khi thở vào, mấy bước khi thở ra, tùy theo khả năng của buồng phổi mà thở cho thoải mái là được. Đi mà như lao tác mệt nhọc thì tức là mình đi chưa đúng. Thực tập phải cảm thấy dễ chịu và có sự trị liệu, chuyển hóa.

Tiếp đến là “Khỏe, nhẹ”. “Khỏe, khỏe, nhẹ, nhẹ.” Đừng nói một cách máy móc. Khi nói “Khỏe, nhẹ” ta phải cảm thấy thân, tâm ta thực sự khỏe, nhẹ. Khi bạn chú tâm và tận hưởng từng bước chân tức là bạn đang nâng đỡ cho tất cả những ai cũng đang thực tập như bạn, và ngược lại bạn cũng được nâng đỡ bởi sự thực tập của mọi người. Nếu bước được những bước chân vững chãi, thảnh thơi, khỏe, nhẹ, thì bạn đã đóng góp rất nhiều vào phẩm chất cuộc sống của tất cả mọi người.

Phải có khả năng buông bỏ. Bất cứ điều gì xảy ra cũng không làm cho ta đánh mất hạnh phúc, an lạc bởi vì năng lượng của chánh niệm có trong ta. Bụt có trong ta khi ta mỉm cười trong chánh niệm. Bụt có trong ta khi ta đi trong chánh niệm. Bụt có trong ta khi ta uống trà trong chánh niệm. Ta có khả năng uống

trà trong chánh niệm, đi trong chánh niệm, thở trong chánh niệm. Đừng nghĩ rằng Bụt là một khái niệm trừu tượng. Bụt rất cụ thể. Bụt là năng lượng chánh niệm luôn có sẵn trong ta, nếu ta biết cách sử dụng.

Tôi biết một nữ doanh nhân luôn luôn thực tập thiền hành. Thay vì hấp tấp, bà dành cho mình đủ thì giờ để thưởng thức từng bước đi và không hề tính toán chuyện công việc trong khi đi. Bà biết chăm sóc thân tâm với tất cả tình thương.

Đi thiền là một việc mà ai trong chúng ta cũng có thể học được. Biết rằng mình đang còn sống, biết rằng mình đang đi trên mặt địa cầu xinh đẹp là điều mầu nhiệm. Nhiều người trong chúng ta chỉ biết chạy, không có khả năng sống sâu sắc trong giờ phút hiện tại. Nếu chỉ đi để tới một địa điểm khác tức là ta đang hy sinh những bước đi của mình. Ta đánh mất sự sống trong khi đi, ta bị lỗ vốn. Thiên Đường nằm ở đâu? Thiên Đường nằm trong giây phút hiện tại. Nếu biết thực tập đi trong chánh niệm thì ta có thể tiếp xúc với Thiên Đường ngay trong từng bước chân. Chỉ là vấn đề thực tập mà thôi, biết bao mầu nhiệm của cuộc đời đang có mặt đó cho ta.

Một hôm, tôi đi thiền hành tại xóm Hạ với các xơ và các cha cố Thiên Chúa giáo. Chúng tôi đi trên thảm cỏ về phía rừng. Đang mùa xuân, rất nhiều bông hoa nhỏ li ti đủ màu sắc nở khắp thảm cỏ xanh. Chúng tôi đi trong chánh niệm cho nên chúng tôi có thể thưởng thức những vẻ đẹp đó của cuộc sống. Chúng tôi đi trong im lặng, vui với từng bước chân đặt êm dịu lên mặt đất, tiếp xúc với những gì có mặt. Chúng tôi dừng lại ở bìa rừng, ngồi xuống lắng nghe tiếng chim hót và ngắm nhìn ánh nắng xuyên qua kẽ lá. Hôm đó, phần đông chúng tôi là tu sĩ, Thiên Chúa giáo và Phật giáo. Tôi quay lại và nói với một Thầy người Pháp: “Thầy biết không, Thiên Đường là bây giờ hoặc không bao giờ.” Tôi nói bằng tiếng Pháp “Le paradis est maintenant ou jamais.” Thầy ấy gật đầu và mỉm cười. Thiên Đường không phải là một ý niệm. Thiên Đường có thực, bởi vì sự sống có thực, ngay đây, với biết bao mầu nhiệm.

Nếu không có khả năng sống trong giây phút hiện tại thì không có khả năng đặt chân lên Tịnh Độ hay vào Thiên Đường. Chỉ cần thực tập một chút, ta có thể ngừng lại, ngay bây giờ và ở đây, và tiếp xúc sâu sắc với sự sống. Khi đó cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn, bởi vì ta có thêm vững chãi, tự do, và hạnh phúc. Dành thì giờ để đi như thế mỗi ngày sẽ giúp ta chuyển hóa thân tâm, để có thể chăm sóc bản thân, chăm sóc gia đình, đồng nghiệp ngày càng tốt hơn.

Nguồn link: **https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/thien-di/**