



Thiền lái xe

ISSN: 2734-9195

17:16 15/08/2023

Hạnh phúc luôn luôn biểu hiện nếu như bạn biết thở và cười. Thiền là trở về với giây phút hiện tại để thấy rõ bông hoa, trời xanh và em bé. Hạnh phúc là điều có thật.

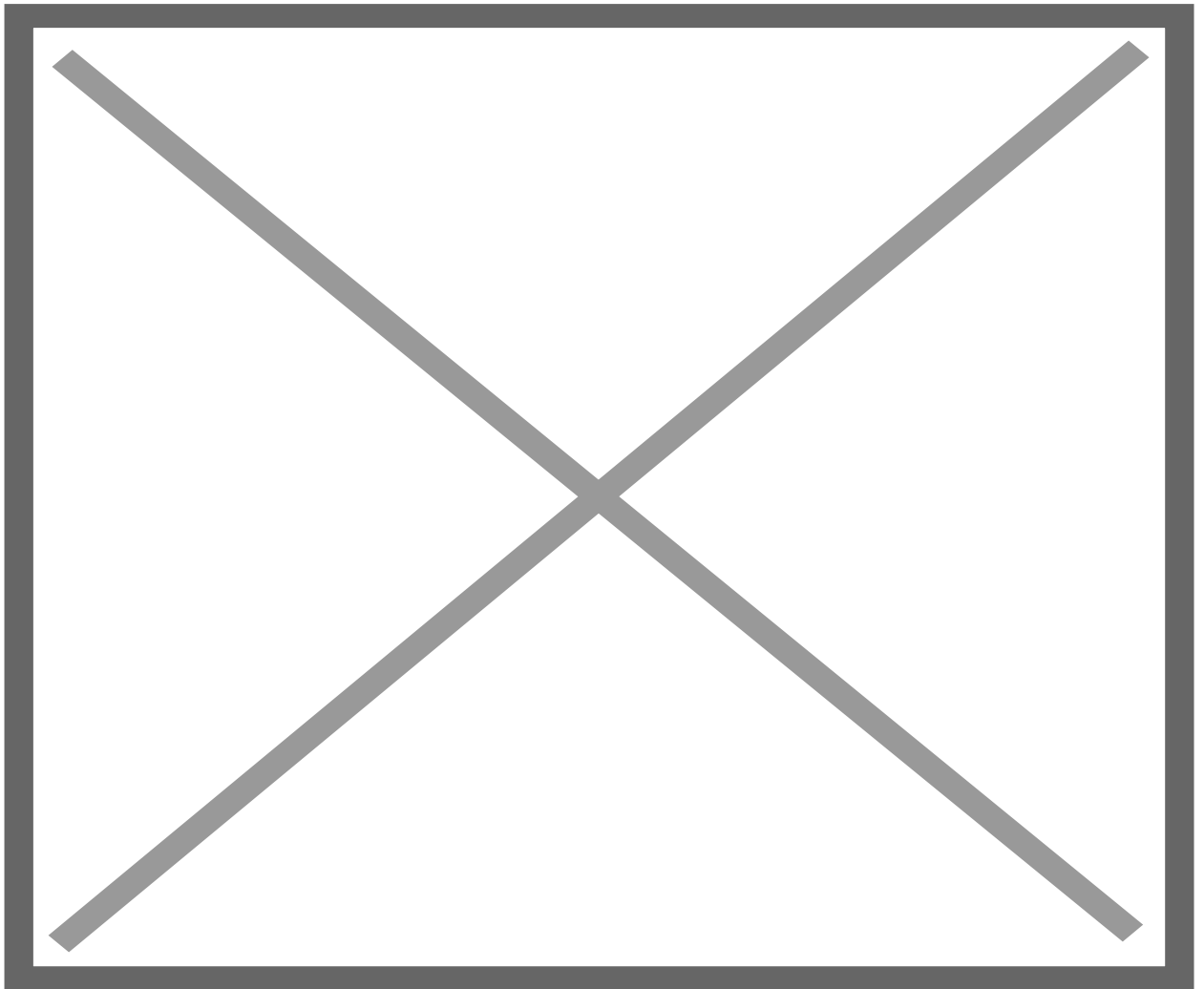
Trước khi cho máy nổ Tôi biết tôi đi đâu Tôi với xe là một Xe mau tôi cũng mau.

Nhiều khi chúng ta không thực sự cần dùng đến xe hơi nhưng vì chúng ta muốn trốn tránh chính mình nên ta muốn lái xe đi đâu đó. Ta cảm thấy một sự trống trải trong lòng và ta không muốn đối diện nó. Ta không thích bị bận rộn suốt ngày nhưng hễ có chút thời gian rảnh thì ta lại sợ phải đối diện với chính mình. Ta muốn chạy trốn. Ta chạy trốn bằng nhiều cách, hoặc là ta mở máy truyền hình, ta gọi điện thoại, ta đọc tiểu thuyết, ta tìm một người bạn để đi phở chơi hoặc là ta phải rồ xe chạy đi đâu đó, đi đâu cũng được. Chính nền văn minh của chúng ta đã dạy ta cách hành xử như vậy và cung cấp cho ta đủ mọi tiện nghi để ta đánh mất chính mình. Nếu đúng vào lúc bạn định vặn chìa khóa để khởi động xe mà bạn đọc bài kệ này thì bài kệ sẽ như ánh đuốc soi sáng cho bạn và bạn sẽ chợt thấy là mình không cần phải đi đâu cả. Vì dù đi đâu, bạn cũng không thể thoát khỏi được cái “ta”. Tốt hơn hết là bạn tắt máy xe và hãy xuống xe để đi thiền hành. Chắc chắn bạn sẽ cảm thấy thú vị hơn nhiều.

Chỉ trong vòng vài năm gần đây, hàng triệu hecta rừng đã bị phá hủy vì mưa axit, mà một phần là do khói xe hơi. “Trước khi cho máy nổ, tôi biết tôi đi đâu”. Tôi biết tôi đi đâu? Đó là một câu hỏi rất quan trọng. Có phải tôi đi đến chỗ tận diệt của chính tôi? Bởi vì nếu cây cối chết hết thì con người cũng phải chết theo. Nếu việc bạn phải đi là cần thiết thì bạn chẳng nên chần chừ, trái lại nếu nó chưa cần thiết thì bạn nên rút chìa khóa ra và bước xuống xe. Bạn có thể đi thiền hành dọc theo bờ sông hay trong công viên. Nơi đó, bạn sẽ tìm lại được chính mình và cây cối chính là những người bạn gần gũi của ta.

Chúng ta thường quan niệm rằng xe hơi là vật sở hữu của ta, ta là chủ chiếc xe, điều đó chưa hẳn là đúng. Khi ta sử dụng cái gì thì ta trở thành cái đó. Người chơi đàn vĩ cầm cũng trở nên đẹp như tiếng đàn anh dạo. Người cầm một cây

súng trở nên rất nguy hiểm. Khi lái xe thì ta và chiếc xe là một.



Trong đời sống văn minh hiện đại, lái xe là một nhu cầu hằng ngày. Tôi không bảo bạn đừng lái xe, tôi chỉ mong bạn sử dụng nó một cách có ý thức. Khi lái xe, chúng ta thường chỉ mong cho mau tới “chỗ” đó. Nếu chúng ta xem đèn đỏ như tiếng chuông chánh niệm giúp chúng ta trở về với giây phút hiện tại thì mỗi khi gặp đèn đỏ, ta mỉm cười, vừa thở vừa đọc thầm bài kệ: “Thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười.” Tức khắc chúng ta chuyển đổi cảm giác khó chịu thành dễ chịu. Cũng là cây đèn đỏ ấy nhưng bây giờ đã trở nên khác. Bây giờ đèn đỏ là người bạn giúp ta nhớ rằng chỉ có giây phút hiện tại là đáng sống.

Cách đây mười năm tôi qua Montréal, Canada để hướng dẫn khóa tu. Một người bạn đã lái xe chở tôi đi ngang qua thành phố để lên núi. Tôi phát hiện ra rằng chiếc xe nào ngừng phía trước tôi cũng có biển số ghi hàng chữ tiếng Pháp “Je me souviens” có nghĩa là “tôi nhớ”. Tôi không biết họ muốn nhớ gì, có thể là họ muốn nhớ tới gốc rễ văn hóa Pháp của họ. Tôi nói với bạn là tôi có món quà để tặng anh ta. Tôi nói với anh: “Này bạn, khi nào bạn nhìn thấy tấm biển “Je me souviens”, thì bạn nhớ thở và cười nhé. Đó là một tiếng chuông chánh niệm. Như vậy bạn tha hồ thở và cười khi lái xe ngang qua thành phố Montréal “. Bạn

tôi cảm thấy rất hào hứng và đem niềm vui đó chia sẻ ngay với các bạn của anh. Lần sau, khi tới Pháp thăm tôi, anh nói là ở Paris khó thực tập chánh niệm quá vì không có nhiều biển số ghi “Je me souviens” như ở Montréal. Tôi bảo anh: “Ở Paris, nơi nào mà không có đèn đỏ và những tấm biển STOP hử anh? Chúng cũng là những tiếng chuông chánh niệm đó chứ!”

Khi về lại Montréal, anh ấy cũng đi ngang qua Paris. Sau đó anh viết cho tôi một bức thư rất dễ thương: “Thưa thầy, ở Paris, con cũng thực tập được dễ dàng. Mỗi khi có một chiếc xe dừng trước mặt là con thấy Bụt đang nháy mắt với con và con đã biết thở và mỉm cười để trả lời Người. Bây giờ con mới thấy lái xe ở Paris cũng có thể đem đến cho con rất nhiều hạnh phúc”.

Cho nên khi nào bị tắc đường, bạn đừng tìm cách lèo lái để thoát nạn tắc đường làm gì, vô ích. Bạn có thể dựa lưng vào nệm xe, buông thư thân và tâm, mỉm cười. Nụ cười của bạn chứa đầy từ, bi hỷ, xả. Thở và mỉm cười, an trú trong giây phút hiện tại. Bạn có thể giúp cho những người ngồi chung xe cảm thấy nhẹ nhàng và an lạc. Hạnh phúc luôn luôn biểu hiện nếu như bạn biết thở và cười. Thiển là trở về với giây phút hiện tại để thấy rõ bông hoa, trời xanh và em bé. Hạnh phúc là điều có thật.

Nguồn link: <https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/thien-lai-xe/>