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

Thiền tọa

ISSN: 2734-9195 19:07 25/06/2023

Chúng ta không cần tu rút, chúng ta cần tu cho thảnh thơi, đều đặn, và tinh tấn, mỗi ngày đều quán chiếu nhìn sâu vào lòng mọi sự mọi việc đang xảy ra. Thực tập như thế chúng ta mới có thể tiếp xúc được sâu sắc với cuộc sống muôn hình vạn trạng và biến đổi vô thường.

Tác giả: **Thích Nhất Hạnh**

Cánh ngồi thiền vững chãi nhất là ngồi xếp bằng hai chân trên một cái gối dày vừa đủ để giữ vững toàn thân. Tốt nhất là ngồi trong tư thế kiết già hay bán già, chân phải đặt trên bắp vế trái và chân trái trên bắp vế phải.

Nếu ngồi kiết già quá khó thì có thể ngồi xếp hai chân lại cũng được, hoặc muốn ngồi như thế nào cũng được miễn là cảm thấy thoải mái. Bạn cũng có thể ngồi trên ghế, hai bàn chân đặt trên sàn nhà và hai tay xếp trên lòng. Bạn cũng có thể nằm dài trên sàn nhà, lưng chạm đất, hai chân duỗi thẳng cách nhau vài tấc, hai tay duỗi thẳng hai bên thân, lòng bàn tay ngửa lên trời.

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Thich Nhat Hanh Thien Toa 1

Nếu chân bạn bị tê trong khi ngồi, bạn có thể tự động sửa lại thế ngồi cho thoải mái hoặc đổi chân dưới lên trên. bạn vừa làm một cách nhẹ nhàng chậm rãi, vừa theo dỏi hơi thở và từng cử động của thân thể thì tâm bạn vẫn an trú trong định. Nếu chân vẫn không hết đau làm bạn chịu hết nổi thì bạn có thể đứng dậy, đi thiền hành từng bước chậm rãi, đến lúc bạn thấy có thể ngồi lại được thì bạn ngồi xuống.

Tại một vài thiền viện, thiền sinh không được nhúc nhích động đậy trong khi ngồi thiền. Dù chân bị tê nhức thế nào họ cũng phải cố gắng chịu đựng. Tôi thấy điều này hơi quá đáng. Chúng ta ngồi thiền là để có an lạc và hạnh phúc, nếu một phần nào của thân thể bị đau nhức tức là thân thể muốn báo động ta điều gì, ta phải biết lắng nghe, ta không nên bắt nó chịu đựng quá sức, vì làm thế có thể nó bị tổn thương. khi chân bị tê trong khi ngồi, ta có thể thay đổi chân hoặc

đứng dậy đi thiền hành, điều này không đến nổi gây trở ngại cho ta mà lại giúp ta rất nhiều.

Đôi khi chúng ta ngồi thiền là để chạy trốn cuộc đời và chạy trốn chính mình ta, giống như con thỏ chạy về cái hang của nó. Làm như vậy, chúng ta có thể tạm yên ổn trong một thời gian ngắn, nhưng khi ló đầu ra khỏi hang, chúng ta vẫn phải đối diện với những vấn đề thường nhật của chúng ta như thường. Giống như khi chúng ta tu hành xác, chúng ta mệt nhoài và có ảo tưởng là chúng ta chẳng còn vấn đề gì nữa hết. Nhưng khi cơ thể được phục hồi và sinh khí trở lại thì những vấn đề kia cũng trở về theo.

Chúng ta không cần tu rút, chúng ta cần tu cho thảnh thơi, đều đặn, và tinh tấn, mỗi ngày đều quán chiếu nhìn sâu vào lòng mọi sự mọi việc đang xảy ra. Thực tập như thế chúng ta mới có thể tiếp xúc được sâu sắc với cuộc sống muôn hình vạn trạng và biến đổi vô thường.

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/*