

ĐỂ BỤT THỞ



- 1. Để Bụt thở, để Bụt đi, mình khỏi thở, mình khỏi đi.**
- 2. Bụt đang thở, Bụt đang đi, mình được thở, mình được đi.**
- 3. Bụt là thở, Bụt là đi, mình là thở, mình là đi.**
- 4. Chỉ có thở, chỉ có đi, không người thở, không người đi.**
- 5. An khi thở, lạc khi đi, an là thở, lạc là đi.**



*Để Bụt thở, để Bụt đi
Mình khỏi thở, mình khỏi đi*

Ta bắt đầu bằng sự công nhận có Bụt, có mình, có ngã, có đi. Thở khác, đi khác, Bụt khác, ta khác, cái này nằm ngoài cái kia. Nhất là khi ta làm biếng, thở mãi, đi hoài thấy mệt. Đây là phương tiện quyền xảo. Để Bụt thở, để Bụt đi, mình khỏi thở, mình khỏi đi. Ta có thể thấy Bụt là một phần của ta, cái phần hay của ta. Trong chúng ta có hai phần, phần dở thì làm biếng, phần hay là Bụt. Ta để Bụt thở, để Bụt đi. Khi để Bụt thở thì Bụt thở rất là hay, khi để cho Bụt đi thì Bụt đi rất là hay. Ta có cảm tưởng là ta khỏi làm gì hết và ta được hưởng phẩm chất của hơi thở và bước chân đó. Câu thứ hai là:

*Bụt đang thở, Bụt đang đi
Mình được thở, mình được đi*

Hai câu đó tạo ra một cái gì rất mâu nhiệm, rất dễ chịu. Anh chàng làm biếng không làm gì hết mà bây giờ được hưởng phẩm chất của hơi thở, của bước chân. Bụt không thở thì thôi, ngài thở thì thở rất hay. Bụt không đi thì thôi, khi đi ngài đi rất an lành. Cứ để Bụt thở, để Bụt đi, mình chỉ theo hưởng thôi, mình được thở, mình được đi. Nhưng khi tới câu thứ ba thì sự tình khác hẳn:

*Bụt là thở, Bụt là đi
Mình là thở, mình là đi*

Đến bài kệ thứ ba này thì ta đi thẳng vào trong tuệ giác vô ngã. Làm gì có Bụt riêng ngoài hơi thở thần diệu đó. Chính nhờ hơi thở nhẹ nhàng, êm dịu, chính nhờ bước chân thanh thản, vững chãi, thanh thoi mà ta nhận diện được đó là Bụt. Ngoài hơi thở kia, ngoài bước chân kia thì tìm Bụt không có. Cái có thật là hơi thở rất đẹp, là bước chân rất vững. Ta nhận diện được sự có mặt của Bụt trong hơi thở đó, trong bước chân đó.

Sau khi nhận diện được mình là hơi thở, mình là bước chân, không có cái mình ngoài hơi thở và bước chân thì mình đi tới sự khẳng định:

*Chỉ có thở, chỉ có đi
Không người thở, không người đi*

Hai câu đó rất rõ ràng, rất trung thực với giáo lý nguyên thủy của Bụt. Chỉ có thở, chỉ có đi, không người thở, không người đi. Chỉ có hành động, mà không cần có người, có ngã.

Nguồn link: <https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/de-but-tho/>