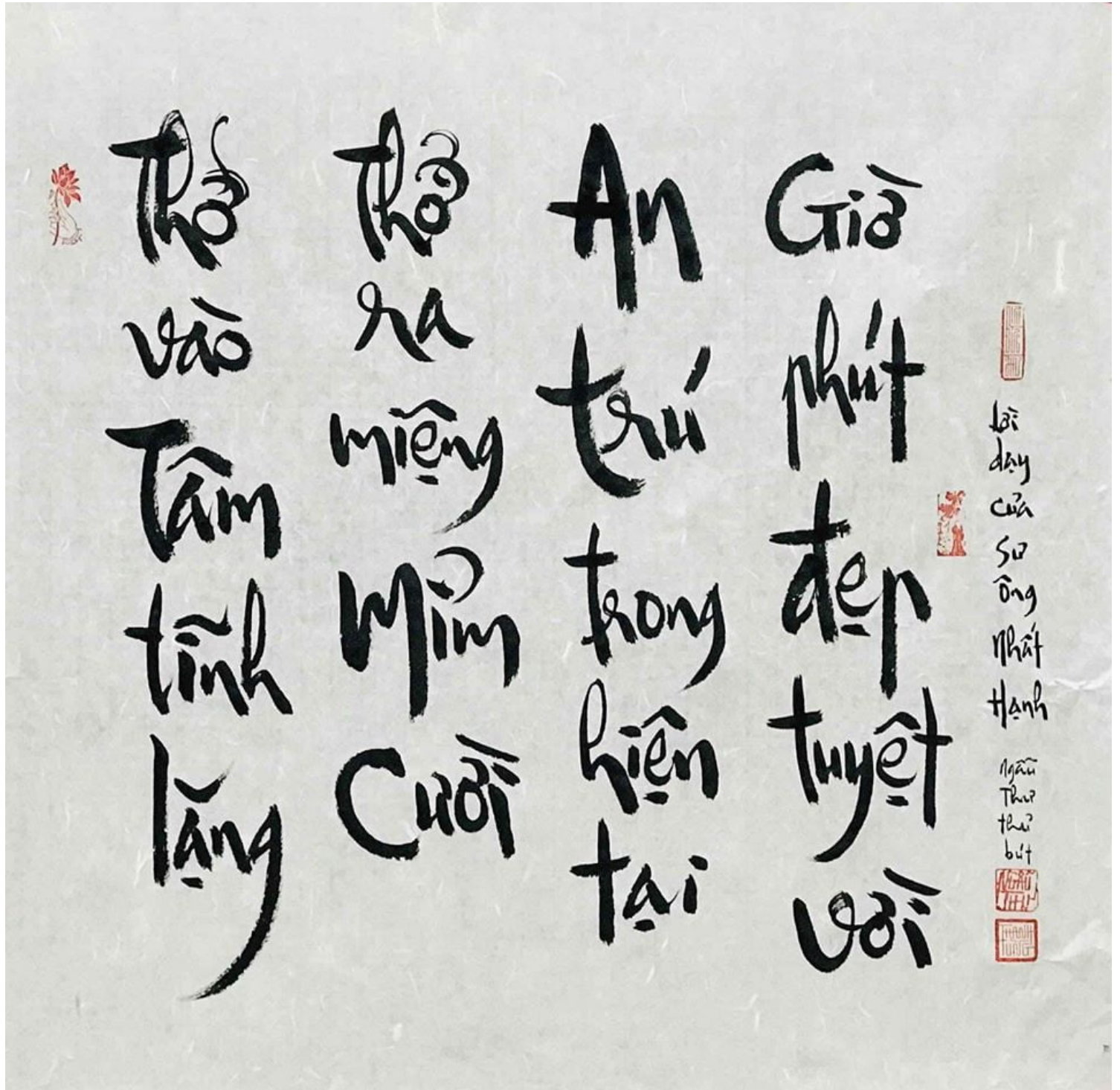


HIỆN TẠI: GIÂY PHÚT NHIỆM MẦU

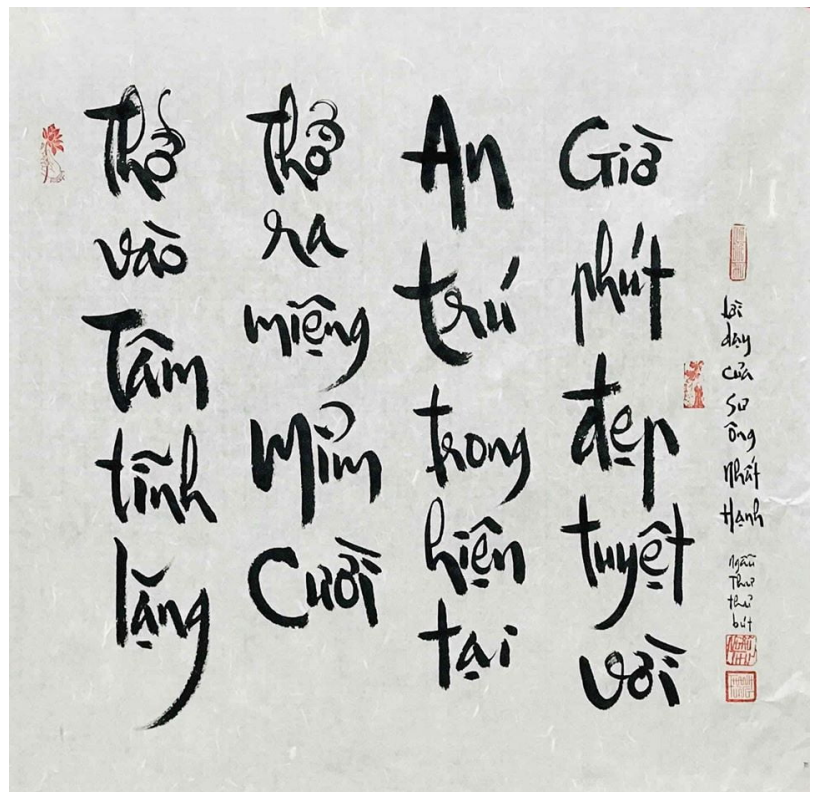




Tác giả: **Thích Nhất Hạnh**

Sống giữa cái xã hội hối hả, bận rộn hiện nay, lâu lâu chúng ta nên biết dừng lại để thở. Không phải chỉ vào thiền đường chúng mới nên tập thở. Chúng ta nên tập thở ngay trong không khí đang làm việc, đang lái xe, đang ngồi trên xe buýt. Bất cứ ở đâu, chúng ta cũng nên tập thở.

Có nhiều bài thi kệ có thể giúp ta thực tập theo dõi hơi thở rất hiệu quả. Bài thực tập “vào, ra...” rất đơn giản. Mỗi chữ là một hơi thở vào hay một hơi thở ra: “vào, ra, sâu, chậm, khỏe, nhẹ, lặng, cười, hiện tại tuyệt vời” Câu cuối “hiện tại tuyệt vời” có thể đọc trong hai hơi thở vào và ra. Ta cũng có thể thực tập với bài thi kệ sau đây:



Thở vào, tâm tĩnh lặng
Thở ra, miệng mỉm cười
An trú trong hiện tại
Giờ phút đẹp tuyệt vời

“Thở vào, tâm tĩnh lặng”: đọc xong câu này như uống được ngụm nước chanh mát lạnh thấm dần cả cơ thể. Vừa thở vào vừa đọc thầm câu này, tôi cảm thấy cả thân tâm êm dịu lại.

“Thở ra, miệng mỉm cười”: ta biết rằng khi ta mỉm cười, ta làm thư giãn những bắp thịt trên mặt. Ta mỉm cười là ta làm chủ được thân tâm ta.

“An trú trong hiện tại”: tôi ngồi đây, tôi biết tôi đang ở đây, tôi không nghĩ đến điều gì khác.

“Giờ phút đẹp tuyệt vời”: ngồi yên tĩnh, vững vàng. Trở về với hơi thở, với nụ cười, trở về với con người chân thật, còn niềm vui nào lớn hơn? Ta có hẹn với sự sống trong giây phút hiện tại.

Hiện tại ta không có an lạc, hạnh phúc, đợi đến khi nào ta mới có? Cái gì ngăn cản không cho ta có hạnh phúc ngay bây giờ? Khi theo dõi hơi thở ta chỉ cần nói, vừa mỉm cười:

Tĩnh lặng

Mỉm cười

Hiện tại

Tuyệt vời

Bài thực tập này dành cho mọi người, người mới bắt đầu thiền tập cũng như người thiền lâu năm. Vì nó rất quan trọng cho công phu tập và cũng đơn giản.

Trích trong cuốn: **An lạc từng bước chân**

Tác giả: **Thích Nhất Hạnh**

Nguồn

<https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/thien-tap/an-lac-tung-buoc-chan/>

link: