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

Ngày làm biếng

ISSN: 2734-9195 22:05 01/08/2023

> Ngày làm biếng cũng có thể là một ngày cho chúng ta nhìn lại sự thực tập của mình một cách sâu sắc hơn, cũng như nhìn lại mối quan hệ của mình với những người chung quanh.

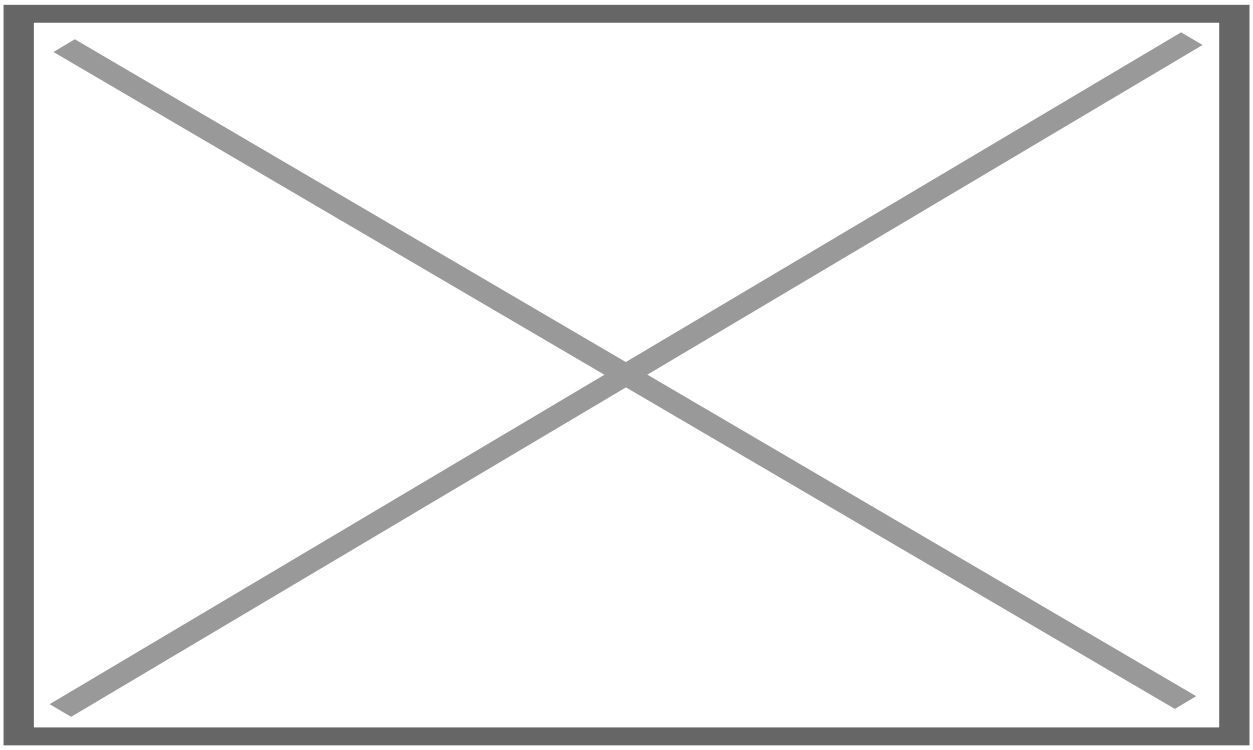
Nhiều người trong chúng ta đã làm việc quá tải, chúng ta luôn có những kế hoạch dày đặc, ngay cả trẻ em cũng có một thời khóa biểu đầy kín. Chúng ta nghĩ rằng có việc làm và bận rộn với công việc chúng ta mới hài lòng, nhưng bận rộn liên tục là một trong những nguyên nhân gây đau khổ cho chúng ta vì sự căng thẳng và trầm cảm. Chúng ta ép mình làm việc quá nhiều và bắt con cái chúng ta cũng phải như vậy. Đó không phải là nếp sống văn minh. Chúng ta phải thay đổi thực trạng này.

Ngày làm biếng là ngày mà chúng ta không có một thời khóa nào cả. Chúng ta để cho ngày này trải ra một cách tự nhiên, không hạn định. Chúng ta có thể đi thiền hành một mình hoặc với một người bạn, hoặc ngồi thiền trong rừng. Chúng ta có thể thanh thản đọc một vài trang sách hoặc viết thư về cho gia đình, bè bạn.

Ngày làm biếng cũng có thể là một ngày cho chúng ta nhìn lại sự thực tập của mình một cách sâu sắc hơn, cũng như nhìn lại mối quan hệ của mình với những người chung quanh. Chúng ta có thể học được rất nhiều từ những gì chúng ta đã, đang và sẽ thực tập. Chúng ta biết được những gì nên làm và những gì không nên làm để sự thực tập của chúng ta được hài hòa hơn. Đôi khi, chúng ta thúc ép mình quá nhiều trong sự thực tập, gây ra sự bất hòa trong ta và chung quanh ta. Vào ngày làm biếng, chúng ta có cơ hội để quân bình chính mình. Chúng ta có thể nhận ra những điều rất đơn giản như chúng ta cần nghỉ ngơi thêm hoặc chúng ta nên thực tập tinh tấn hơn. Ngày làm biếng là một ngày bình yên cho mọi người.

Thông thường, khi không có việc để làm, chúng ta hay buồn chán và có khuynh hướng đi tìm cái gì đó để làm hoặc để giải trí. Chúng ta rất sợ ngồi không và không làm gì cả. **Ngày làm biếng là để cho chúng ta rèn luyện tự thân an**

nhiên khi không có việc làm. Nếu không, chúng ta không dám đối đầu với những căng thẳng, trầm cảm của mình. Khi chúng ta buồn chán, đang đi tìm kiếm những hình thức giải trí để trốn chạy, khỏa lấp những cảm giác cô đơn, vô dụng, mà ta ý thức, nhận diện được những điều ấy thì lúc ấy những căng thẳng, trầm cảm trong ta mới bắt đầu vơi nhẹ, tan biến. Chúng ta có thể tổ chức lại đời sống hàng ngày của mình như thế nào để có cơ hội học hỏi cách sống an lạc, vui tươi và đầy yêu thương.



Thực tập

Hầu như mọi ngày, chúng ta có quá nhiều công việc để làm cho người khác và cũng có nhiều việc chúng ta rất muốn làm cho chính mình. Ngày làm biếng là ngày mà chúng ta không làm gì cả. Chúng ta phải từ chối công việc. Bởi vì chúng ta có thói quen là phải luôn luôn làm một cái gì đó và điều đó đã trở thành một tập khí xấu. Ngày làm biếng là một biện pháp nghiêm túc để chuyển hóa tập khí này.

Vào ngày làm biếng, chúng ta nên cố gắng đừng làm gì cả. Chỉ chơi thôi. Điều này không đơn giản. Tuy nhiên, chúng ta có thể học cách **có mặt thật sự**. Chúng ta nghĩ rằng không làm gì là ta sẽ lãng phí thời gian. Thế nhưng không đúng. Thời gian, trước hết là để cho chúng ta có mặt: để sống, để an lạc, để vui tươi và để thương yêu. Thế giới cần những người vui sống và thương yêu, những người có khả năng có mặt mà không cần làm gì hết. Nếu biết nghệ thuật sống an lạc, vững chãi thì chúng ta sẽ có căn bản để thực hiện mọi hành động. Nền tảng của mọi hành động là có mặt và phẩm chất của sự có mặt sẽ quyết định

phẩm chất công việc. Và ‘hành’ phải dựa trên ‘vô-hành’. Chúng ta thường nói: ‘Làm gì đi chứ, sao lại ngồi không đó.’ Bây giờ chúng ta phải nói ngược lại: ‘Đừng làm gì hết, hãy ngồi yên đó’ để chúng ta thực sự có mặt, để an lạc, hiểu biết và thương yêu có mặt.

Nguồn: **Làng Mai**