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

Ngồi đâu cũng là ngồi thiền

ISSN: 2734-9195 17:31 21/06/2023

Giữa bao phiền toái của cuộc đời, để đủ khả năng đối diện chúng, ta cần trở về với chính mình, và hơi thở chánh niệm giúp ta làm việc đó. Ở đâu, trong tư thế nào, đi, đứng, nằm, ngồi, ta cũng tập thở được. Dù sao, tư thế ngồi vẫn là tư thế vững chãi nhất.

Tác giả: **Thích Nhất Hạnh**

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Thich Nhat Hanh Ngoi Dau Cung La Ngoi Thien 1

Khi muốn dừng lại để trở về với chính mình, bạn không cần phải chạy nhanh về nhà, vào thiền phòng, hay đến một trung tâm thiền thì mới thực tập hơi thơ chánh niệm được. Ở đâu bạn cũng tập thở được, khi ngồi tại văn phòng hay trong xe hơi. Ngay cả khi đi mua sắm tại một siêu thị đông người hay đứng chờ hàng dài trước nhà băng, nếu bạn cảm thấy bực dọc hay mệt mỏi, bạn có thể tập thở và mỉm cười để đừng đánh mất mình và giữ gìn sự thăng bằng cho thân tâm.

Giữa bao phiền toái của cuộc đời, để đủ khả năng đối diện chúng, ta cần trở về với chính mình, và hơi thở chánh niệm giúp ta làm việc đó. Ở đâu, trong tư thế nào, đi, đứng, nằm, ngồi, ta cũng tập thở được. Dù sao, tư thế ngồi vẫn là tư thế vững chãi nhất.

Một hôm, tôi đang ngồi chờ máy bay tại phi trường Kenedy, thành phố New – York. Máy bay trể bốn tiếng đồng hồ. Tôi liền xếp hai chân lại và ngồi thiền ngay trong phòng đợi. Tôi cuộn tròn áo ấm lại để làm gối ngồi thiền. Mọi người đi qua đi lại nhìn tôi có vẻ tò mò, nhưng sau một lúc, họ không để ý đế tôi nữa và tôi ngồi thiền một cách yên ổn.

Phi trường đầy nghẹt cả người, không có một chổ nào để đặt lưng, chỉ còn cách ngồi cho an ổn thảnh thơi ngay tại chổ của mình. Dĩ nhiên không ai muốn ngồi thiền giữa chốn đông người, kẻ qua người lại chú ý tới, nhưng dù ở đâu và trong tư thế nào, mình biết theo dõi hơi thở thì mình sẽ phục hồi được con người của

mình một cách nhanh chóng.

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/*