

## Ngồi thiền để làm gì?

ISSN: 2734-9195 21:56 25/08/2023

### Dừng lại là bí quyết của sự thực tập

Ngồi thiền để làm gì? Tại sao ông thầy tu phải ngồi thiền một ngày nhiều lần, và ngồi bất động như vậy là có mục đích gì? Ví dụ có một người trẻ đến hỏi các sư cô, sư chú rằng: Tại sao các sư cô, sư chú ngồi gì mà ngồi nhiều lần trong một ngày, và ngồi thiền để làm gì vậy? Thì mình phải trả lời như thế nào cho đúng?

Mục đích của thiền tọa là gì? Cố nhiên muốn trả lời, ta phải nhìn vào trong tâm của người hỏi, thì mới tìm ra câu trả lời, chứ không phải chỉ theo cái thấy của mình mà trả lời được.

Ngày xưa có một ông thầy ngồi thiền quá trời quá đất. hể rảnh là ông ngồi xuống để thiền tập. Có một ông thầy khác hỏi: Thầy ngồi thiền để làm gì vậy? Thầy trả lời: Ngồi thiền để thành Phật! Như vậy câu trả lời là: Ngồi thiền là để thành Phật. Ông thầy kia nghe vậy nên cúi xuống lượm một viên ngói bể, rồi ông ngồi liên tục mài viên ngói. Ông thầy ngồi thiền mới hỏi: Thầy mài ngói bể để làm gì vậy? Ông thầy kia trả lời: Mài ngói bể để làm một tấm gương soi!

Thầy kỳ quá! Làm sao tấm ngói bể mà có thể mài thành tấm gương soi được? Ông thầy kia mới ngẩng đầu lên mỉm cười: Vậy thì làm sao ngồi thiền mà thành Phật được!

Đó là câu chuyện thiền mà rất nhiều người biết.

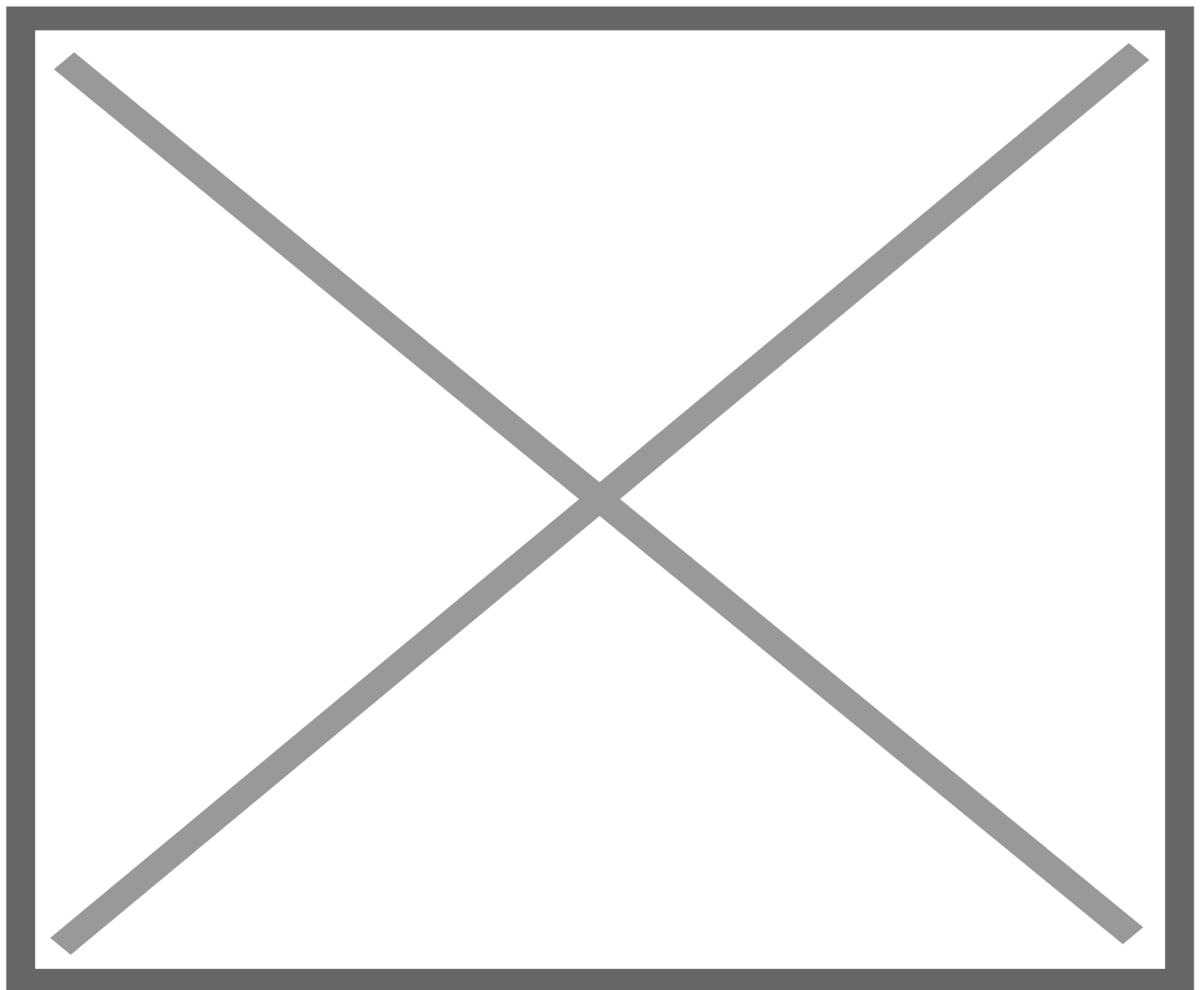
Thành ra ngồi thiền mà mong được thành Phật thì cũng giống như mài một tấm ngói để mong làm được một tấm gương soi!

Ngồi thiền với một chủ tâm muốn trở thành một cái gì, thì đó không phải là chính thống. Tại vì trong khi ngồi thiền như vậy là mình có sự mong cầu. Mà có sự mong cầu thì nó đi ngược lại với một trong ba cánh cửa giải thoát là Vô nguyện (Non expectation). Ngồi thiền, tôi không mong cầu gì hết dù là mong cầu thành Phật. Đó là câu trả lời vô nguyện. Vì vậy ở trong thiền phái Tào Động có một câu mà tiếng Nhật Bản là Shikantaza đọc theo tiếng Hán Việt là Chỉ

quán đả tọa. Tọa là ngồi. Chỉ quán đả tọa là chỉ cần ngồi thôi, và đừng nên mong cầu gì cả. Đó là nguyên tắc của thiền Tào Động.

Chúng ta có làm được chuyện này hay không? Nếu ngồi là chỉ để mà ngồi, thì ngồi để làm gì? Trong chúng ta thế nào cũng có những người đã nắm được pháp lạc của sự ngồi yên. Ngồi mà không mong cầu, không có mục đích gì hết. Ngồi tức là an trú và an tọa. An trú là ở đó một cách rất an ổn, tiếng Anh là Peaceful dwelling, còn an tọa là Peaceful seating.

Ngồi yên là một nghệ thuật rất cao. Ở Xóm Thượng chúng ta có Cốc Ngồi Yên, dịch từ chữ An tọa. Ngồi như vậy không có mục đích gì cả, như là mục đích thành Phật, mục đích đạt tới giác ngộ, mục đích này, mục đích kia. Tại vì nếu ngồi với một mục đích, với một tìm cầu thì đó là chúng ta đang chạy, không phải đang ngồi! Đây là chuyện chúng ta đã làm trong bao nhiêu triệu kiếp xa xưa, chúng ta đã vất vả, lao đao, lận đận chạy đi tìm một cái gì đó. Bây giờ đến chùa, được thầy trao cho phương pháp Chỉ quán đả tọa, được thầy bày cho rằng con hãy ngừng lại, hãy ngồi yên, đừng đi tìm gì nữa hết!



Ngừng lại như vậy không phải là chuyện dễ, phải có rất nhiều tuệ giác mới ngừng lại được. Trong số chúng ta có nhiều người xuất thân từ nhà nghèo. Chúng ta thấy bố mẹ làm việc rất nặng nhọc, đầu tắt mặt tối, làm quanh năm suốt tháng. Có một chút giờ rảnh là kiếm việc để làm, không cho hai tay nghỉ ngơi, không cho cái đầu nghỉ ngơi. Cứ như vậy từ đời này sang đời khác, thế hệ này sang thế hệ khác. Nhìn thấy mà thương! Dù có một hai ngày nghỉ, một hai tiếng đồng hồ rảnh rỗi, mà cũng không có khả năng nghỉ ngơi, tại vì đã quen làm rồi. Cái tập khí đó đã kéo dài bao nhiêu đời, cho nên chúng ta không còn có khả năng ngồi yên được nữa. Vì vậy mà ngồi yên là một chuyện rất khó.

Chúng ta mong ước làm sao để cải thiện đời sống, cải thiện hoàn cảnh. Chúng ta mong ước làm sao để kiến thức của chúng ta càng ngày càng lớn, càng cao. Vì vậy không làm thì học, không học thì làm, và không từ chối một cơ hội nào để xây dựng tương lai! “Xây dựng tương lai” là một câu nói rất có ma lực quyến rũ. Ta làm vì ta, ta làm vì con cháu của ta. Tại thương cho nên ta đầu tư vào tương lai! Cũng vì vậy cho nên hầu hết mọi người trong chúng ta đều không có khả năng dừng lại và an trú.

Cho nên ngồi xuống để không làm gì hết là một cuộc cách mạng lớn, một sự chống đối lớn, chống đối với khuynh hướng ngàn đời. Chống đối luôn với xã hội, vì xã hội đang chạy, đang quay như chong chóng. Còn riêng ta thì ta muốn dừng lại, trong thời gian cũng như trong không gian.

Nếu trong khi thiền tọa mà quý vị còn tranh đấu, còn lao động thì quý vị chưa thể nắm được pháp lạc của sự ngừng lại. Nếu không ngừng lại thì ta chưa thực sự thực tập được định, và nếu chưa có định thì bông hoa tuệ giác còn chưa nở. Cho nên phải làm thế nào để dừng lại được. Do đó mới có câu Chỉ quán đã tọa.

Có thể chúng ta rất yêu mến đạo Phật, chúng ta muốn lập một thiền đường để quy tụ các bạn tu đến để cùng ngồi thiền. Ta đứng ra chủ trì một trung tâm thiền tập và ta làm đủ mọi cách, sử dụng tài năng của chúng ta để thành lập thiền đường đó. Chúng ta có thiền đường, chúng ta có bàn thờ, có lư hương, có chuông gia trì. Chúng ta đã mời được một số bạn bè cùng đến ngồi thiền với chúng ta ở trong thiền đường đó. Tất cả đều đầy đủ. Chỉ còn thiếu một cái là ta có thể ngồi ở trong thiền đường đó hay không? Hay là ta vẫn tiếp tục làm sao cho thiền đường này đẹp hơn lên một chút, lớn hơn lên một chút, và có nhiều người hơn một chút?

Đó chỉ là một ví dụ thôi. Quý vị có thể không nghĩ đến thiền đường mà quý vị đang nghĩ đến một chuyện khác, nó cũng tương đương với cái thiền đường. Quý vị còn đang ở trong sự tìm cầu, đang muốn phát triển, đang muốn làm cho hay hơn bây giờ, vì vậy cho nên quý vị không dừng lại được. Mà không dừng lại được

thì không bao giờ nếm được cái mầu nhiệm của sự sống, không thấy được và tiếp xúc được với cái mầu nhiệm của sự sống trong giây phút hiện tại. Cho nên tất cả bí quyết của sự thực tập là nằm ở chỗ dừng lại. Dừng trong tư thế ngồi, trong tư thế nằm, dừng trong tư thế đi.

Tuy đang đi, nhưng chúng ta đã dừng lại. Còn người đó tuy đang ngồi, nhưng người đó đang chạy trong tư thế ngồi của người đó. Tâm của người đó đang rong ruổi, đang tìm cầu, và người đó là một người đang chạy chứ không phải đang ngồi. Khi ngồi là chúng ta phải dừng lại. Cũng như khi đi, là chúng ta phải dừng lại. Sự vững chãi, thanh thoi không thể nào xảy ra được nếu sự dừng lại không xảy ra. Cho nên nói rằng thầy chỉ dạy ngừng lại thôi, thầy chỉ dạy thiền chỉ thôi mà thầy không dạy thiền quán, là không được đúng lắm. Tại vì khi mình thực sự ngưng lại được rồi thì lúc đó cái tuệ giác nó bắt đầu nở ra. Nhưng muốn ngừng lại được thì mình phải có một mớ tuệ giác nào đó. Phải thấy được những cái gì đó mình mới ngừng lại được. Vì vậy trong chỉ nó đã có quán, trong định nó đã có tuệ.

Tuệ là gì? Trước hết hãy nhìn lại đời của mình, và thấy rằng trong bao nhiêu kiếp xa xưa, ta đã từng ruổi rong, ta đã từng tất tả, đã từng chạy, từng tìm, ta chưa bao giờ dừng nghỉ. Thấy được điều đó đã là tuệ rồi. Thấy được điều đó nơi cha mẹ, nơi ông bà, nơi tổ tiên, và nơi chính bản thân của ta, tức là ta đã có tuệ. Khi tuệ đó phát sinh thì chúng ta có một sự cảm thương, và do sự cảm thương lớn đó mà chúng ta dừng lại được. Đó gọi là do quán mà có chỉ.

Chúng ta không cần phải thọ giới lớn mới có hạnh phúc. Chúng ta thọ giới sa di hay sa di ni thôi cũng có hạnh phúc rồi. Chúng ta không cần phải đợi đến Tết để xuống tóc thì mới có hạnh phúc. Chúng ta chỉ cần hội đồng Giáo thọ báo tin rằng anh đã được chấp nhận để ngày mồng một Tết thì xuống tóc, là hạnh phúc đã tràn trề rồi. Và ngày hôm qua khi hội đồng chưa họp, thì chúng ta dừng nghĩ rằng nếu hội đồng họp, và chấp thuận cho ta, thì ta mới có hạnh phúc! Tại sao phải hội đồng họp ta mới có hạnh phúc? Tại sao ở đây ta không an hưởng được giờ phút hiện tại, ta không an hưởng được bước chân, nụ cười, hơi thở của chúng ta? Nếu ta an hưởng được bước chân, nụ cười, hơi thở của ta, thì xuống tóc hay không xuống tóc đâu có quan hệ gì mấy? Nếu ta an trú được trong pháp lạc của cái thở, cái đi, cái ngồi, thì đó mà hội đồng Giáo thọ không nói “Yes” cho ta được. Hội đồng chỉ có quyền nói No với ta, khi chính ta không làm được chuyện đó. Khi ta làm được chuyện đó rồi thì hội đồng không thể nào không nói Yes được!

Vì vậy mà điều quan trọng là không trông chờ, đừng mong cầu bất cứ một điều gì hết. Điều quan trọng là có thể an trú được trong giây phút hiện tại. Muốn an

trú ta phải dừng lại.

Vậy thì trong khi ngồi thiền, quý vị đừng nói rằng tôi ngồi như vậy là để làm cái này, cái kia, để thành tựu cái này, cái kia. Không! Ngồi là chỉ để mà ngồi thôi. Nếu quý vị ngồi được thì trong giây phút đó quý vị đã thành Phật rồi. Ngồi và ngưng lại, rồi thấy rằng sự thật là mình đang ngồi trong tư thế hoa sen, trên mặt đất, và biết rằng mình đang có mặt trong giây phút này, đó đã là một thực hiện lớn lao của một vị Bụt rồi. Ngày mai khi gặp tổ tiên, gặp các vị tổ sư của chúng ta, các ngài hỏi:

*– Này con, hỏi con ngồi trên mặt đất, có khi nào con ngồi yên được chưa? Có khi nào con an trú được chưa?*

*– Bạch tổ, dạ chưa! Con mỗi ngày ngồi hai ba lần, mỗi lần cả tiếng đồng hồ, mà hình như chưa bao giờ con ngồi yên được hết! Tại vì trong khi ngồi, con tiếp tục rong ruổi, con chờ đợi. Nhiều khi con chỉ chờ đợi tiếng chuông thôi!*

Ngày mai nếu gặp các vị tổ tiên như tổ Nhất Định mà chúng ta báo cáo như vậy thì chắc chết! Chắc thầy chúng ta thế nào cũng bị sư tổ cạo!

### **An tọa và an hành**

Ngồi thiền là một cơ hội để dừng lại, để thấy được cái mẫu nhiệm của sự sống. Ngồi trong tư thế hoa sen, trên mặt trái đất này, biết rằng mình có mặt, có mặt cho tổ tiên, cho mình, cho con cháu, chỉ ngồi như vậy thôi là đủ rồi. Nếu ngồi như vậy được thì cái thấy càng ngày càng lớn, hạnh phúc càng ngày càng lớn. Trong khi đi thiền, chúng ta cũng đi như vậy. Mỗi bước đi nó làm nên một phép lạ. Sư tổ Lâm Tế có nói: “Bước chân trên mặt đất, là thể hiện thần thông”.

Trong bài làm về hạnh phúc, một sư cô có nói: Con là sư cô, và con rất hạnh phúc được làm sư cô. Con không cần phải làm sư chú, con không cần phải làm thầy, con không cần phải làm sư bà. Nói như vậy là đúng. Khi mình chấp nhận được mình, khi mình thấy được cái mẫu nhiệm là sự sống nơi bản thân mình, và chung quanh mình, lúc đó mình không cần phải chạy, phải tìm, phải rong ruổi nữa, và mình an trú được. Nhờ vậy mà khi ngồi thì mình ngồi yên được, khi đi thì mình đi yên được.

Nếu ngồi mà mình gọi là an tọa, thì đi mình gọi là an hành. Khi an hành, chúng ta đi một cách thanh thoi, an lạc. Chúng ta có cơ hội để thực tập những điều này. Thực tập ở đây có nghĩa là sống. Thực tập không phải để làm một cái gì, để trở thành một cái gì. Thực tập là chỉ để sống được những giây phút hiện thời mà cuộc sống đang dâng hiến cho ta. Vậy thì trong khi ngồi thiền, năng lượng gọi là định giúp chúng ta ngồi yên được và chúng ta cảm nhận được pháp lạc của sự

ngồi yên. Chúng ta cảm nhận được tất cả mầu nhiệm của sự sống trong giây phút ngồi yên đó.

Vì vậy trong khi ngồi thiền, quý vị đừng lao động, đừng tranh đấu. Mục đích của ngồi thiền, trước hết là ngồi yên. Mình phải coi sự ngồi thiền là một cơ hội để mình có thể sống 100% sự sống của mình trong giờ phút đó. Trong khi ngồi, không ai có thể sai phái ta làm gì hết, không ai bắt buộc ta phải trả lời một câu hỏi nào hết. Trong khi ngồi thiền, ta hoàn toàn có tự do để có mặt trên gối ngồi thiền của ta. Năng lượng định của chúng ta yểm trợ cho người bên cạnh, và yểm trợ cho cả đại chúng. Phẩm chất của việc ngồi của chúng ta có thể làm ra hạnh phúc cho cả tăng thân. Cố nhiên là cho hạnh phúc của riêng ta nữa.

Ngồi thiền là một pháp hội, tuy không có lời nhưng đại chúng đến giờ quy tụ và ngồi với nhau như vậy là một pháp hội. Ngồi để mình có mặt, để hiến tặng sự có mặt của mình cho tăng thân, cho mình, cho tổ tiên, cho Bụt. Ngồi để đích thực có mặt. Mà muốn đích thực có mặt thì phải dừng lại.

Để dừng lại được chúng ta có thể thực hiện bằng nhiều cách. Chúng ta có thể sử dụng hơi thở, chúng ta có thể sử dụng quán chiếu. Dừng lại được, không những ta làm cho thân hành của chúng ta an tịnh, mà ta cũng làm cho tâm hành chúng ta an tịnh, khẩu hành an tịnh, và sự an tịnh đó đưa lại sự trị liệu, sự chuyển hóa cho ta. Nhờ đó mà phẩm chất của đời sống chúng ta, của sự an tọa của chúng ta, càng lúc càng tăng tiến.

Trong những buổi pháp đàm, chúng ta nên chia sẻ với nhau những kinh nghiệm ngồi thiền của riêng ta. Ngồi như thế nào để thấy có lạc thọ trong thân, trong hơi thở, và trong tâm. Ngồi một mình hay ngồi với tăng thân, chúng ta phải tạo ra lạc thọ đó. Nếu không thì chúng ta đang làm công việc mà ông thầy kia đã làm, tức là chúng ta đang mài viên ngói. Có mài đến ngàn đời thì viên ngói cũng không trở thành tấm gương được. Chúng ta ngồi và ngồi trong sự nhiệm mầu của bản môn, của tịnh độ, mà đừng ngồi trong hầm tối. Phải ngồi ở trong ánh sáng của bản môn.

Nguồn link: **<https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/ngoi-thien-de-lam-gi/>**