

Tu tập thông qua chơi cờ vua

ISSN: 2734-9195 13:11 20/11/2025

Trong kỷ nguyên tốc độ, nơi con người bị vây quanh bởi những xáo động của thông tin, tâm lý và áp lực mưu sinh, nhu cầu quay trở về với nội tâm trở nên cấp thiết hơn bao giờ hết. Nhưng khác với thời cổ xưa, nơi hành giả tìm đến rừng sâu, động vắng; người hiện đại thiếu không gian và thời gian để “xuất ly” trọn vẹn.

Có con đường tu tập nào phù hợp với đời sống đô thị, vẫn giữ được chiều sâu của rèn luyện tâm thức? Câu trả lời bất ngờ nhưng lại vô cùng thuyết phục: cờ vua.

Không chỉ là môn thể thao trí tuệ, cờ vua - dưới góc nhìn triết học và Phật học - chính là một phương pháp “tu”, một pháp môn rèn thân - tâm - trí rõ ràng, kỷ luật và hiệu quả cho người hiện đại.

Không gian chung: Tĩnh lặng - Ít người - Tập trung cao độ

Một ván cờ đòi hỏi tĩnh lặng tuyệt đối. Khoảnh khắc người chơi đặt tay lên quân cờ cũng là lúc họ bước vào vùng không gian của chính mình: không ồn ào, không phân tán, không đa nhiệm.

Trong Phật pháp, tĩnh lặng là nền của tu tập. Kinh Niệm Xứ dạy rằng: “Tâm không loạn thì trí tuệ phát sinh”.

Cờ vua tạo ra môi trường đó - một không gian tối giản, chỉ còn lại hai con người và 64 ô cờ. Tĩnh lặng ở đây không phải sự trốn chạy thế giới, mà là sự điều phục nội tâm ngay trong thế giới đang chuyển động.

Sự tập trung cao độ trong ván cờ chính là sự nhất tâm trong thiền định:

- Không bị kéo bởi quá khứ (nước đi đã lỡ).
- Không bị cuốn bởi tương lai (nước đi đối thủ chưa đi).
- Chỉ có hiện tại, và chỉ có một việc cần làm: nhìn sâu vào bàn cờ.

Đó là **nghệ thuật sống chính niệm** theo cách hiện đại nhất.



Góc nhìn từ đời sống, từ Phật pháp và từ hành trình rèn luyện nội tâm của người trẻ hôm nay. (Ảnh: ChessGPT)

Thực hành chung: Chậm rãi - Sâu sắc - Dứt khoát

Một nước cờ đúng không bao giờ vội vàng. Từng chuyển động của quân cờ là sự kết tinh của ba phẩm chất:

Chậm rãi: Chậm để quan sát. Chậm để thấu hiểu. Chậm để không rơi vào cạm bẫy của dục tốc thất bại. Người tu thời cổ xưa hành thiền cũng vậy - từng bước chân chậm rãi mà tỉnh thức.

Sâu sắc: Đằng sau mỗi nước đi là tầng tầng lớp lớp ý nghĩa: cạm bẫy, chiến thuật, kế hoạch trung hạn - dài hạn. Không có cái nhìn sâu, người chơi chỉ thấy bề mặt. Không có trí quán, hành giả chỉ thấy hiện tượng, không thấy bản chất.

Dứt khoát: Đủ thông tin. Đủ trí tuệ. Đủ nội lực. Rồi ra quyết định. Trong Phật học, đây là tinh thần Tinh tấn và Chính kiến - biết việc cần làm và làm trọn vẹn, không do dự, không lùi bước.

Thực hành cờ vua chính là thực hành tỉnh thức trong hành động, không tách rời khỏi đời sống.

Hành trình chung: Nhận ra sai - Sửa điều sai - Chấp nhận sai

Cờ vua không phải là câu chuyện của thắng - thua, mà là câu chuyện của tự học và **tự thắng chính mình**.

Nhận ra sai: Người mới chơi ít ai tránh khỏi sai lầm. Nhưng người tiến bộ là người dám nhìn thẳng vào nước đi sai của mình. Trong thiền quán, hành giả cũng học cách nhìn rõ các tâm bất thiện khởi lên.

Sửa điều sai: Không đổ lỗi cho đối thủ. Không đổ lỗi cho hoàn cảnh. Chỉ sửa chính mình. Tinh thần ấy chính là tự thấp đuốc lên mà đi, như lời đức Phật dạy trong Kinh Đại Bát Niết Bàn.

Chấp nhận sai: Sau tất cả, có những sai lầm không thể cứu vãn trong một ván cờ. Nhưng người chơi cờ hiểu rằng: Sai để học. Thua để trưởng thành. Ngã để đứng dậy mạnh hơn.

Đó chính là tinh thần của Vô thường và Xả trong giáo lý nhà Phật, chấp nhận những gì đã xảy ra, để tâm được nhẹ và trí được sáng.

Người đồng hành: Thầy - Bạn - Đối phương

Trong cờ vua, đối phương không chỉ là người tìm cách đánh bại bạn. Họ là:

- Thầy: giúp bạn nhận ra điểm yếu của mình.
- Bạn: cùng bạn tiến bộ qua từng ván đấu.
- Tấm gương: phản chiếu nội lực và mức độ tỉnh thức của chính bạn.

Trong thiền môn, hành giả thời xưa thường có “thiện tri thức”. Ở cờ vua, đối thủ chính là thiện tri thức của người chơi.

Người chiến thắng không phải là người hạ gục đối thủ, mà là người vượt qua phiên bản cũ của chính mình.

Từ giá trị của đời sống thực đến tinh thần tu tập xưa: Biết mình - Biết người - Biết thế - Biết thời

Cờ vua dạy con người:

Biết mình: Tự thấy điểm mạnh - điểm yếu của bản thân qua từng thế trận. Đó là bước đầu của Trí tuệ.

Biết người: Quan sát đối thủ, thấu hiểu cách họ suy nghĩ. Trong đời, đó là nền tảng của thấu cảm và trí tuệ xã hội.

Biết thế: Nhìn toàn cục, không kẹt ở chi tiết. Người tu thời xưa gọi đó là quán nhân duyên, thấy được sự vận hành của vạn pháp.

Biết thời: Lúc tiến - lúc thủ. Lúc mạnh - lúc buông. Lúc nắm - lúc thả. Đó chính là tinh thần tùy duyên bất biến trong nhà Phật.

Cờ vua, do đó, không chỉ là trò chơi trí tuệ. Nó là mô phỏng thu nhỏ của đời người, nơi mỗi nước đi là một lựa chọn, mỗi sai lầm là một bài học, và mỗi ván cờ là một hành trình tìm lại chính mình.

Một pháp môn tu tập dành cho thời bận rộn

Cờ vua không thay thế thiền định hay kinh điển. Nhưng trong nhịp sống hiện đại, nó trở thành một phương tiện, một “thiền đường thu nhỏ” giúp con người:

- Rèn tâm vững chãi
- Luyện trí minh mẫn
- Giữ thân an tĩnh
- Sống tỉnh thức giữa cuộc đời

Cũng như mọi pháp môn trong nhà Phật, cờ vua đưa người thực hành đến với chân lý tối giản: hiểu mình, hiểu đời, hiểu cách hòa hợp với dòng chảy của vạn sự.

Nếu các hành giả xưa tìm sự tĩnh lặng trong núi rừng, thì hành giả thời nay có thể bắt đầu hành trình tu tập từ một bàn cờ nhỏ - nơi tâm được rèn, trí được mở, và đời sống trở nên sâu sắc hơn từng ngày.

Tác giả: **Nguyễn Huy Du**