

TẠI SAO CHÚNG TA PHẢI NGỒI THIỀN?

Giảng tại Hoa Kỳ - 2000.

Muốn ngồi thiền, trước chúng ta phải biết lý thuyết, sau mới thực hành được. Tại sao chúng ta phải ngồi thiền?

Phật dạy trong bốn oai nghi chúng ta đều tu được hết. Bốn oai nghi là đi, đứng, nằm và ngồi. Tuy nhiên trong số bốn oai nghi đó, các Thiền sư nói chỉ có ngồi là thù thắng hơn cả. Tại sao? Vì lúc bình thường, tâm nghĩ suy hơn thua, phải quấy của chúng ta dấy khởi liên tục. Chẳng những nó liên tục trong lúc bình thường, mà ngay cả khi sắp vào giấc ngủ, mình muốn không mà nó vẫn cứ nghĩ lung tung. Chừng nào mệt mỏi quá nó mới chịu nghĩ cho mình ngủ. Như vậy lâu nay chúng ta bị các thứ vọng tâm đó che đậy lôi kéo mãi.

Phật dạy tất cả chúng sanh luân hồi sanh tử là do nghiệp dẫn, mà nghiệp từ đâu ra? Từ thân, khẩu, ý. Tuy nói ba nghiệp nhưng thật tình ý nghiệp là chủ. Nếu ý nghĩ tốt thì thân làm tốt, miệng nói tốt; ý nghĩ xấu thì thân làm xấu, miệng nói xấu. Nên ý là chủ động. Nếu ý lạng thì nghiệp cũng theo đó mà dứ.

Tất cả phân biệt hơn thua phải quấy đều từ ý phát sanh. Ý nghĩ tốt, ý nghĩ xấu, ý nghĩ phải, ý nghĩ quấy v. v... Lâu nay chúng ta mê lầm cho ý đó là tâm mình và để cho nó chỉ huy, dẫn mình đi trong luân hồi sanh tử. Chừng nào lặng những thứ suy nghĩ ấy, ta mới nhận ra mình vẫn nghe biết phân biệt rõ ràng mà không có sự can thiệp của ý. Đây chính là cái biết chân thật hiện tiền, sẵn có của mình. Nhưng vì bình thường chúng ta chạy theo vọng tâm nên quên mất nó. Cái biết này không tạo nghiệp, không tạo nghiệp thì làm sao luân hồi?

Cho nên tu là để giải thoát sanh tử. Muốn giải thoát sanh tử thì phải dừng hết các nghiệp, trước nhất là ý nghiệp, vì ý chủ động. Vì vậy mục đích chúng ta ngồi thiền là để cho ý lặng. Ý lặng rồi thì cái hằng tri hằng giác hiện tiền, chớ không phải mất mình. Tâm chân thật ấy không tướng, không động. Còn ý do duyên theo bóng dáng của ngoại cảnh như người vật mà có, nên nó lạng xăng lộn xộn hoài, rồi dẫn mình đi tạo nghiệp nữa.

Trọng tâm tu của chúng ta là để trở về với cái chân thật của mình. Nhà thiền nói chúng ta như người cỡi trâu đi tìm trâu hay cỡi Phật đi cầu Phật, cứ cầu Phật ở ngoài mà quên đi ông Phật thật mình đang có. Đó là cái lầm đáng thương. Dưới con mắt nhà Phật, chúng ta không phải tìm Phật ở đâu, mà chính tâm hằng tri hằng giác của mình là tâm Phật.

Nhưng tâm đó hiện giờ đang bị những thứ nghĩ suy, phân biệt, hơn thua, phải quấy ngăn che liên tục. Cho nên chúng ta phải dẹp tâm lạng xăng đó để

tâm thật hiện ra. Cũng như mặt trăng sáng trên hư không bị áng mây đen che nên tối. Nếu nhiều áng mây liên tục che như vậy thì chúng ta không thể nào thấy mặt trăng được. Ta không thấy mặt trăng, chớ không phải không có mặt trăng. Cũng như ta không thấy được Phật của mình, chớ không phải mình không có Phật.

Tọa thiền chính là để dừng tâm lạng xăng ấy lại. Lâu nay nó làm chủ mình, bây giờ ta giành quyền làm chủ lại. Không chạy theo nó nữa thì nó phải dừng. Chúng ta làm chủ được ý niệm lạng xăng đó là chúng ta làm chủ được nghiệp. Ngược lại, nếu để nó làm chủ mình thì khi nhắm mắt nó dẫn mình đi đâu mình cũng phải chạy theo nó, không cưỡng lại được.

Vì vậy ý nghĩa của ngồi thiền rất quan trọng. Ngồi thiền để làm Phật chớ không phải ngồi thiền để chơi, hay ngồi thiền theo dưỡng sanh cho khỏe mạnh. Ngồi thiền là từng bước dừng nhân tạo nghiệp. Nhân tạo nghiệp sạch thì nghiệp sạch. Nghiệp sạch thì giải thoát sanh tử. Khi đó cái hằng tri hằng giác của mình hiện bày. Cái đó không bị nghiệp dẫn nên nó giải thoát sanh tử. Sống được với cái đó thì chúng ta không còn khổ trong luân hồi nữa. Đó là chỗ cứu kính của việc tu tập tọa thiền.

Chúng ta thường xem người điên là những người đáng thương, nhưng không ngờ mình lại giống hệt người điên. Bởi vì những chuyện đầu đầu năm trên năm dưới, cứ lầm nhảm trong đầu hoài. Người điên nói ra miệng, còn mình thì nói thầm thầm bên trong. Hết chuyện này tới chuyện kia, chuyện gì mình cũng nghĩ được, cũng nhớ được. Cứ như vậy mà lầm nhảm suốt ngày, không yên được một phút nào. Nghĩ nhiều, suy tính nhiều thì nặng đầu, như vậy tự mình làm khổ mình, chớ có ai vô đó đâu.

Bây giờ chúng ta chưa dừng được hoàn toàn những thứ nghĩ tạp nhạp ấy, nhưng nếu làm chủ được phần nào, đầu mình nhẹ chừng đó. Người suy nghĩ nhiều thì có nhiều chuyện, có khi những chuyện không đáng nghĩ vẫn cứ nghĩ luẩn quẩn mãi, đến chừng có chuyện cần phải nghĩ thì nghĩ không ra. Con người thường kỳ lạ như vậy.

Chỉ khi nào những thứ nghĩ lộn xộn dừng lại, tâm thanh thản thì trí tuệ mới sáng, chừng đó cần nghĩ là ta nghĩ được ngay. Cho nên nhiều người nói "Con có lỗi khi ngồi thiền thường giải quyết những vấn đề mà ở ngoài chưa giải quyết được". Vì giải quyết được nên cứ ngồi đó giải quyết hoài, thành ra quên tu. Đó là một lẽ thật. Tại vì khi ngồi thiền, tâm hơi yên một chút, bỗng nhớ lại vấn đề trước kia mình bế tắc, bây giờ tự nhiên sáng ra, thấy rất rõ. Thấy hay quá, nên mình lo giải quyết mà quên mất mục đích chính của mình là ngồi cho tâm yên.

Như vậy để thấy rằng mục đích tu của chúng ta là để tâm được tĩnh lặng. Tâm được tĩnh lặng thì trí sáng. Như nước ở dưới hồ đục, chúng ta múc đổ vào lu. Sau một thời gian từ sáng đến chiều, nước lắng lại trở nên trong. Nước trong không phải chỉ do mình lắng, mà bản chất của nước là trong. Nó đục là vì lẫn những cặn bã li ti. Cặn dừng lại, lắng xuống thì nước trong trở lại. Mặt nước đục thì cảnh không hiện được. Mặt nước trong mới hay hiện rõ tất cả cảnh bên ngoài. Nước trong tức là sáng, nước đục tức là tối.

Chúng ta ngồi thiền là để lắng những cặn bã trong tâm xuống. Cặn bã lắng rồi thì tâm an. Tâm an thì trí sáng. Đó là kết quả gần nhất của việc ngồi thiền. Còn kết quả xa, kết quả cuối cùng là giải thoát sanh tử. Người tu Phật mà không chịu ngồi thiền là một thiệt thòi lớn. Bởi vì tâm lăng xăng không yên thì nghiệp dẫn hoài. Nghiệp dẫn thì phải trầm luân sanh tử không có ngày cùng.

Người tu thiền chẳng những tâm được yên, trí sáng mà cơ thể lại tốt nữa. Cuộc sống lúc nào cũng vui tươi, không buồn không khổ. Thường mỗi khi chúng ta nghĩ tới người mình ghét thì mặt cau lại, nghĩ tới người mình giận thì mặt đỏ lên, nghĩ tới người mình thương thì tự nhiên muốn rơi nước mắt v. v. . . Cứ như vậy nên cả ngày gương mặt chúng ta thay đổi không biết bao nhiêu lần. Chỉ khi không nghĩ gì hết thì gương mặt mình mới bình thản, an nhiên, tươi tỉnh. Đó là lợi ích cụ thể, gần nhất của người tu thiền.

Tâm đã an thì tự nhiên thân ít bệnh. Người có mối sầu lo trong tâm, thân rất dễ sanh bệnh. Bệnh sâu lo các bác sĩ sợ lắm, vì dù có thuốc hay cũng không trị nổi. Chỉ biết tu thì sầu lo mới giảm, mới dứt được. Đó là một lẽ thật. Hiểu như vậy mới thấy giá trị của việc ngồi thiền. Người không hiểu thường hay phê bình: "Làm gì mà ngồi lim dim hoài!" Có nhiều người chỉ trích rằng, tôi dạy Tăng Ni, Phật tử không làm gì hết, cứ ngồi lim dim lim dim suốt ngày thật vô ích. Người nhìn cận thấy ngồi thế như vô ích, nhưng sự thật đó là việc làm hết sức quan trọng.

Chúng ta suốt ngày hay suốt đời cứ chạy ra ngoài mà chưa bao giờ nhìn lại mình. Khi nhìn lại rồi mới thấy mình là cái gì, mới biết những niệm lăng xăng chọt sanh chọt diệt không phải thật mình. Lâu nay do mê lầm, chúng ta nhận đó là mình. Đến khi cái sanh diệt ấy dừng lại, ta mới nhận ra được còn có một cái tối quan trọng, không sanh không diệt, luôn tĩnh sáng và hiện hữu bên mình. Đây mới chính thật là mình. Nhận ra như thế là tìm lại được trân bảo nhà mình từ lâu đã quên mất. Một việc làm như vậy mà có thể nói vô ích được sao!

Ở đây, tôi chỉ nói khái lược về ý nghĩa và lợi ích của việc tu tập tọa thiền như thế thôi. Quý vị muốn biết hết giá trị của nó thì hãy từng bước đi vào thực

tập. Chừng ấy, như người uống nước nóng lạnh tự biết, đầu thể nói tới được.