

# Ngồi thiền

**Được ngồi yên là một đặc ân**

Khi Tổng thống Nelson Mandela đến thăm nước Pháp lần đầu sau thời gian bị giam cầm, một nhà báo đã hỏi: “Ngài mong muốn điều gì nhất?” Thủ tướng Nelson Mandela trả lời: “Được ngồi yên và không phải làm gì cả. Từ khi ra khỏi tù, tôi không có được cái may mắn đó. Tôi quá bận, cho nên điều mà tôi mong muốn nhất là ngồi yên và không làm gì cả.” Có cơ hội được ngồi yên và thưởng thức hơi thở vào ra là điều rất tuyệt vời. Thở vào, thở ra, không có gì khó khăn. Mời bạn ngồi cho Nelson Mandela, ngồi cho tất cả những ai đang rong ruổi, cho tất cả những ai không có thì giờ trở về với chính mình để thực sự sống. Trong thời đại này, được ngồi yên là một sự xa

xỉ mà cũng là điều hết sức cần thiết cho việc chữa trị và nuôi dưỡng thân tâm.

Chọn một tư thế mà bạn cảm thấy thoải mái nhất, ngồi trên tọa cụ hay trên ghế. Nếu ngồi trên ghế thì đặt cả hai lòng bàn chân xuống sàn nhà. Lưng thẳng, nhưng không cứng. Buông thư hoàn toàn, ngồi thật tự nhiên trên ghế hoặc tọa cụ, bụng mềm, miệng mỉm cười. Chú tâm hoàn toàn vào hơi thở vào, ra. Khoảng một vài phút, tâm bắt đầu bị xao lãng, khi ấy ta mỉm cười và nhẹ nhàng đưa chánh niệm trở về hơi thở. Nếu có quá nhiều suy nghĩ khởi lên trong khi ngồi thiền, bạn đừng lo lắng, bực bội, chỉ cần mỉm cười, dịu dàng kéo ý thức trở về hơi thở mỗi khi bị xao lãng. Trong một buổi ngồi thiền sẽ có nhiều lần bạn bị thất niệm, nhưng thực tập tinh tấn một thời gian số lần đó sẽ giảm đi.

Ngồi thiền trước hết là để không phải làm gì hết và để được buông thư. Khi nắm vững nghệ thuật theo dõi hơi thở và mỉm cười thì càng ngồi thiền càng thấy thích thú. Rồi, nhờ năng lượng của niệm và định, ta sẽ bắt đầu quán chiếu sâu sắc vào thân thể, tâm thức và hoàn cảnh. Khi thấy mọi sự, mọi việc một cách rõ ràng, ta có thể tránh được rất nhiều lầm lỗi. Ta sẽ có cơ hội làm những việc nên làm, để đem lại an lạc, hạnh phúc cho ta và những người ta thương. Đó là lợi ích của ngồi thiền.

## **Ngồi Đâu Cũng Là Ngồi Thiền**

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 thở 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 bức 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 trễ 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 để tôi nữa và tôi ngồi thiền một cách yên ổn. Phi trường đầy nghẹt cả người, không có một chỗ nào để đặt lưng, chỉ còn cách ngồi cho an ổn thành thoi ngay tại chỗ 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.

## **Thiền tọa**

Cách ngồi thiền vững chãi nhất là ngồi xếp bằng hai chân trên một cái gối dày vừa đủ để giữ vững toàn thân. Tốt nhất là ngồi trong tư thế kiết già hay bán già, chân phải đặt trên bắp vế trái và chân trái trên bắp vế phải. Nếu ngồi kiết già quá khó thì có thể ngồi xếp hai chân lại cũng được, hoặc muốn

ngồi như thế nào cũng được miễn là cảm thấy thoải mái. Bạn cũng có thể ngồi trên ghế, hai bàn chân đặt trên sàn nhà và hai tay xếp trên lòng. Bạn cũng có thể nằm dài trên sàn nhà, lưng chạm đất, hai chân duỗi thẳng cách nhau vài tấc, hai tay duỗi thẳng hai bên thân, lòng bàn tay ngửa lên trời.

Nếu chân bạn bị tê trong khi ngồi, bạn có thể tự động sửa lại thế ngồi cho thoải mái hoặc đổi chân dưới lên trên. bạn vừa làm một cách nhẹ nhàng chậm rãi, vừa theo dõi hơi thở và từng cử động của thân thể thì tâm bạn vẫn an trú trong định. Nếu chân vẫn không hết đau làm bạn chịu hết nổi thì bạn có thể đứng dậy, đi thiền hành từng bước chậm rãi, đến lúc bạn thấy có thể ngồi lại được thì bạn ngồi xuống.

Tại một vài thiền viện, thiền sinh không

được nhúc nhích động đậy trong khi ngồi thiền. Dù chân bị tê nhức thế nào họ cũng phải cố gắng chịu đựng. Tôi thấy điều này hơi quá đáng. Chúng ta ngồi thiền là để có an lạc và hạnh phúc, nếu một phần nào của thân thể bị đau nhức tức là thân thể muốn báo động ta điều gì, ta phải biết lắng nghe, ta không nên bắt nó chịu đựng quá sức, vì làm thế có thể nó bị tổn thương. khi chân bị tê trong khi ngồi, ta có thể thay đổi chân hoặc đứng dậy đi thiền hành, điều này không đến nỗi gây trở ngại cho ta mà lại giúp ta rất nhiều.

Đôi khi chúng ta ngồi thiền là để chạy trốn cuộc đời và chạy trốn chính mình ta, giống như con thỏ chạy về cái hang của nó. Làm như vậy, chúng ta có thể tạm yên ổn trong một thời gian ngắn, nhưng khi lò đầu ra khỏi hang, chúng ta vẫn phải đối diện với những vấn đề thường

nhật của chúng ta như thường. Giống như khi chúng ta tu hành xác, chúng ta mệt mỏi và có ảo tưởng là chúng ta chẳng còn vấn đề gì nữa hết. Nhưng khi cơ thể được phục hồi và sinh khí trở lại thì những vấn đề kia cũng trở về theo.

Chúng ta không cần tu rút, chúng ta cần tu cho thành thoi, đều đặn, và tinh tấn, mỗi ngày đều quán chiếu nhìn sâu vào lòng mọi sự mọi việc đang xảy ra. Thực tập như thế chúng ta mới có thể tiếp xúc được sâu sắc với cuộc sống muôn hình vạn trạng và biến đổi vô thường.