

Một cách Tu

Các bạn thân mến,

Cậu em tôi cứ luôn miệng than thở mỗi khi bị (được) các chị thăm hỏi và sách tấn trong việc tu tập. Cậu cậu hay chống chế là :“tu cũng khổ mà không tu cũng khổ...tại khi tu thì bị cấm này cấm nọ, buộc ràng nhiều quá...rồi bây giờ, nhìn đâu đâu cũng thấy vàng thau lẫn lộn, biết Thầy nào mà nương tựa...” Tôi thấy cậu ta chưa thật tâm muốn tu, còn đi vòng quanh nhiều lắm. Nhưng có lẽ trái chưa chín tới!

Đã lâu rồi, có lần trong một buổi giảng mùa an cư kết đông, Sư Ông có nói, Đức Bụt dạy:“**Pháp tu không có thời gian, đến để mà thấy!**” tôi không hiểu chi hết., để cậu nói qua một bên...và bây giờ, sau những tháng năm được học hỏi, có Thầy có bạn, tôi hiểu rằng, Phật pháp không bắt tôi phải dụng công tu tập, mà giúp tôi nhận ra bản chất của các hiện tượng thế gian là Vô Thường, Vô Ngã để không bị dính mắc, để Buông xả, và nhờ buông xả được nên các hiện tượng đó không làm Động Tâm ta được. Mà Tâm được an là mục đích sống của con người chúng ta trong cái xã hội quá xô bồ này.

Người tu sĩ thì bắt buộc phải tu nhiều hơn các cư sĩ, vì các vị đó phải luôn giữ tâm trong trạng thái Bất động, Thanh thản, Vô Sự, An Nhiên...để tìm đến Giác Ngộ và Giải Thoát. Còn chúng ta là người còn lăn lộn ngoài đời, may mắn có được „Ngón tay chỉ Trăng“ làm phương hướng tâm linh, phối hợp với những sinh hoạt hằng ngày để có được cuộc sống tương đối yên bình an ổn, giữ lòng an tịnh, xử sự thiện lành, tránh làm hại người....sống được như vậy, tôi cũng đã hạnh phúc, mãn nguyện làm người con Bụt và những kiếp sau nữa.

Nhưng muốn có được trạng thái bình an, thanh thản đó thì phải sống và tu tập bằng cách nào đây? Bình tâm để suy tư cho chính chắn, ta sẽ thấy rằng, đôi khi vì hiểu không đúng chánh pháp của Bụt nên dụng công tu tập ngày này qua ngày khác mà phiền não vẫn còn. Chính vì hiểu sai lời Bụt chỉ dạy cho nên tu hoài tu mãi mà không tìm thấy hoa trái của sự tu tập, không lợi ích gì cho bản thân. Chính tôi cũng từng mắc phải những lầm lỗi này.

Để tâm tình và chia sẻ cùng các bạn, tôi thấy, tu tập là để tâm được cơ hội xả ra, buông xuống những rác rưởi, nội kết, ý hành bất thiện... chứ không phải làm cho tâm bị ức chế, đè nén; vì một khi có lực ức chế, đè nén thì cơn sân giận sẽ bộc phát dữ dội, chẳng khác nào như những người chưa bao giờ biết tu tập. Người đời hay nói „lấy đá đè cỏ“ là đúng như vậy! đá vẫn đè lên đó, nhưng cỏ dại kia vẫn sống và len lỏi biểu hiện tiếp qua các hke đá đang đè lên nó.

Theo thiên ý, Bụt luôn muốn cho chúng ta sống đơn giản, sống Tự nhiên với cái Tâm Bất động, An lạc, Thanh thản. Càng gò bó bắt buộc để có cái Tâm bất động thì khó mà thấy được sự Khai phóng và Giải thoát, khó mà làm chủ Sinh Lão Bệnh Tử. Đẹp làm sao khi trong đời sống xô bồ này, khi ăn uống, ngủ nghỉ, hành xử...thậm chí trong lúc cơm áo gạo tiền, đầu đá bên ngoài xã hội mà tâm vẫn như người an nhiên, nhàn du, vô sự....được như vậy ta mới có thể thấm thía lời dạy của Bụt trong Kinh Người Biết Sống Một Mình phải không quý bạn ? nếu tôi hiểu sai, xin các bạn chỉ dạy thêm.

Lẽ dĩ nhiên, bước đầu tiên trên đường học Đạo, ta vẫn phải biết, hiểu những phương pháp, giới luật mà Bụt nêu ra, chứ không phải sống Tự nhiên, Thanh thản theo sự dẫn dắt của Tham Sân Si (Vô Minh). Tôi nhận thấy khi chuyên cần thực tập pháp Như Lý Tác Ý hằng ngày trong mọi sinh hoạt trong đời sống xã hội, đôi khi ta có được khả năng dẹp bỏ hay ít ra cũng

ngăn ngừa được các ác pháp, rồi từ đó ta có thể tiếp tục buông xả được. Sự bền gan bền chí, kiên nhẫn ở đây rất cần thiết, không phải nổi hứng bất chợt mà có thể đạt được. Tập khí lậu hoặc của chúng ta sâu dày lắm.

Có lần tôi nghe được lời giảng nghĩa của một Thầy khi nói đến phương pháp „Nhu Lý Tác Ý“ đó là một phương pháp „đuôi“ bệnh như lời Bụt chỉ dạy: „Có Như Lý Tác Ý thì bệnh tật khổ đau (Lậu hoặc) chưa phát sinh sẽ không sinh ra, mà khi đã phát sinh thì bị diệt đi“, nhưng muốn được hiệu quả thì khi dùng thuốc này, người bệnh (tu tập) phải tinh tấn nhiếp tâm và an trú trong thân hành (bước chân và hơi thở!). Đó là một trong những bài thuốc quý báu trong biển thuốc mênh mông của Đấng Từ Phụ để có thể tự cứu mình ra khỏi biển khổ của kiếp làm người vì chỉ có mình mới giải thoát được cho mình mà thôi.

Qua lớp Phật Pháp căn bản mà tôi may mắn được theo học gần một năm nay, Thầy có dạy. một khi có được Tâm bất động (với tôi còn xa lắm) thì ngũ triền cái, thất kiết sử hay mười loại dây trói buộc sẽ chịu thua, không làm sao tác động tiếp được, lúc đó tâm sẽ tự ly dục, ly ác pháp. Ôi Phật pháp thật nhiệm mầu!. Cho nên lúc đó, bệnh tật do thân và tâm hay tất cả các ác pháp trong chôn bụi hồng này không còn tác dụng vào thân hay tâm ta được nữa. Đó là trạng thái Niết bàn trong cuộc sống chớ đâu phải đợi khi chết mới vào Niết Bàn được !. Có lẽ vì thế mà Bụt dạy: **“Pháp ta không có thời gian, đến để mà thấy!”**

Các bạn thân mến,

Các bạn có thấy thích thú không? Thầy chúng ta dạy: “Con đường tu tập là con đường dài nhất của đời một người“, tôi nghĩ: “dài hay ngắn cũng không sao, con đường nào cũng hình thành bằng từng bước chân khập khễnh, vậy chúng ta nên bắt đầu con đường của mình bằng những bước chân ngắn, nhỏ, nhưng chứa nét thông dong, thanh thản, tự nhiên với những lời đưa đường chỉ lối của Bụt luôn vang mãi bên tai! “ Học được đến đâu, hiểu được gì, ta áp dụng đến đó (Văn-Tư-Tu) vào mọi sinh hoạt của đời sống hằng ngày để trải nghiệm và thực chứng cho chính mình.. Cách sống của ta trong cõi Ta bà này phải chuyên chở đủ đầy Tuệ giác vi diệu của Đạo Bụt thì lúc đó ta mới mỉm cười cùng Bụt tay trong tay thông dong từng bước. Xin mời quý bạn cùng đi chơi với Bụt nha.

Hiên trúc – đông 2020-2021

Tâm Hải Đức

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:

<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

www.vietnamvanhien.net



An Lạc & Tự Chủ

VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 7000 TÁC PHẨM