

DỤNG CÔNG LÚC TỌA THIỀN

Như Đức

Chúng ta phải chuẩn bị những tâm tư, tình cảm, trí tuệ... thế nào để chúng ta có thể tọa thiền? Trong cương vị của người cư sĩ tại gia bận rộn với trần thế mà mình vẫn có thì giờ tìm phương cách để thể hội sự tu tập làm Phật – Là gia tài của Phật. Việc thành Phật, trong thâm tâm mỗi người có mỗi cái khó riêng, mỗi hoàn cảnh riêng, vô số vấn đề xoay vần cột trói quý vị. Vậy làm thế nào tọa thiền cho được yên? Tọa thiền cho nghiêm chỉnh? – Tất cả công phu của chúng ta đều nằm ở trong đó. Chậm rãi mà tu... Khi tọa thiền xem tất cả những vọng tưởng của mình như những cuộn phim lướt qua lướt qua. Và nhất định nhớ đó chỉ là phim, đừng để làm chủ mình, đó là bí quyết. Vì chúng ta huân tập những thứ thế gian nhiều quá nên chúng ta cần được nhắc nhở thường xuyên về sự tu tập.

Chúng ta sẽ tận dụng thời giờ, tận dụng những gì chúng ta biết về Phật pháp để áp dụng tu tập, đó là quyết tâm thứ nhất. Quý vị nên nuôi dưỡng điều này cho nó sống mãi. Mặc dầu mỗi ngày quý vị chỉ nuôi trong khoảng ba mươi phút hoặc một tiếng đồng hồ nhưng dành cho nó trọn vẹn, thời gian đó là thời gian tập tọa thiền – nuôi ước vọng làm Phật của mình.

Chúng ta đừng vì lý do gì mà xao lãng việc tọa thiền. Chúng ta cần phải nghiêm túc, giờ giấc đều đặn, không được bỏ qua, phải tạo cho mình một thói quen giờ khắc.

Chuyện tu, chuyện ngồi thiền, là chuyện không bắt buộc được. Cơ thể luôn luôn dụ chúng ta về khuynh hướng lười nhác và rất hợp lý, song chúng ta phải kịp thời nhận diện nó. Nếu biết mặt nó thì vấn đề sẽ dễ dàng ra. Thí dụ như đang ngồi yên quán sát tư tưởng lên xuống của mình, chợt một ý niệm khởi lên, rồi một ý niệm khác tiếp tục khởi lên, những ý niệm này thường là những “gương mặt” không mấy tốt, nhưng chúng ta nhạy bén biết thì tất cả đều qua. Tu tập tọa thiền là những chiến sĩ chiến đấu từng phút một, như ngồi đã lâu uể oải rồi tâm mỗi một muốn xả, nó làm thâm: “Đức Phật cũng nói ngồi thiền mà tỉnh táo thoải mái nên ngồi, chứ ngồi mà ngồi rảnh ngồi làm chi? Vả lại gần hết giờ rồi...” nhưng chúng ta chỉ nên mỉm cười – chiến đấu qua hết những tư tưởng vọng động của mình xong – Đúng giờ xả thiền. Như thế, chúng ta đã cố gắng chiến đấu nỗ lực để thực hiện tốt việc tu tập làm Phật. Chúng ta nên theo đúng giờ giấc, tập thói quen xem những tư tưởng vọng động như xem nhân vật thứ hai đang đối diện để xui giục chúng ta. Nhưng nó với mình là một, sở dĩ lãng xăng như vậy để làm giảm sức tu của mình. Đôi khi chúng ta nên

nhủ lòng: “Mình đã huân tập sanh tử vô lượng kiếp. Sống với vô lượng những vọng tưởng lăng xăng như thế rồi. Hôm nay biết nó là vọng, không thật, phải nhìn nó, phải quan sát nó”. Được vậy nó mới không làm chủ chúng ta, như thế mọi thứ sẽ êm xuôi, sẽ đi qua. Tâm mình rất là vi diệu, biến thiên hình vạn trạng nhưng quan trọng là mình biết được nó đang xúi... nó sẽ qua hết. Đó là bí quyết để chúng ta nắm vững trong khi chúng ta ngồi thiền chiến đấu lao đao khổ sở với những thứ vọng động trong tâm.

Trải qua kinh nghiệm trong tâm, tôi thấy chúng ta ưa đổi chác, buôn bán, hay khởi niệm hơn thua, ưa được khen tặng... Và rồi chúng ta ưa lựa chọn, chọn tiếng khen, chọn được lời... Nhưng chúng ta nên xem những thứ này như đám mây, không có gì quan trọng, không chi phối chúng ta. Người tu thiền tu tiến hay không tiến được đánh giá qua mức độ an lạc bình tĩnh của tâm mình. Kinh Kim Cang nói rằng: “Người tu phải dùng trí tuệ nhìn rõ sự vật đều là duyên hợp như huyễn – Quan trọng của người tu là trí tuệ”. Nhân đây Hòa thượng dạy chúng tôi: “Quan trọng của người tu chỉ là trí tuệ mà thôi, không phải thần thông, những công dụng bên ngoài. Phật tử dễ bị lầm, chuyện gì có tính cách linh hiển thì thích theo. Các con khi ra giảng dạy phải nhắc lại những điều này”. Trong thời đại

khoa học tiến bộ như bây thì những phép lạ, những sự biến hóa họ đều làm được hết. Phương pháp tu về thần thông là ngoài khả năng, ngoài sức sắp đặt của mình đều là những thứ bên ngoài, đều là hư giả. Sở dĩ chúng ta mượn những phép lạ là do lười biếng, muốn tu cho có hiệu quả tức thời, song chỉ có trí tuệ mới nhận xét được những tư tưởng của mình, nhận ra nó, mình nhanh chân hơn nó một bước. Như thế quý vị an tâm ngồi thiền trong thời gian đã qui định. Khi tập trung tư thế đã ổn định, biết rõ những tư tưởng lên xuống của mình, đừng sợ vọng tưởng. Hãy nhìn nó như một người bạn quen thuộc. Chúng ta có thể mỉm cười... Không có vấn đề gì xảy ra.

