

TỊNH TU NHẬP THẤT

Tất cả những pháp môn tu

chỉ nhằm chuyển hóa tâm thức,

vì chỉ có chuyển hóa tâm thức

mới phổ độ chúng sanh

một cách chân thật.

Nhìn trên căn bản, mỗi người tu Phật cần thực hành hai phương diện. Thứ nhất, hành giả phải có khả năng rút khỏi xã hội một thời gian nhất định nào đó, có thể vài giờ, vài ngày, vài tháng hoặc vài năm... Thứ hai, có khả năng đem những kinh nghiệm từng trải nơi tịnh tu vắng vẻ cống hiến lại cho cuộc đời, cho những người hữu duyên và cho chính cuộc sống hằng ngày mỗi chúng ta. Như hơi thở ra và hơi thở vào, cả hai đều cần thiết như nhau.

Mỗi khi nhắc đến công đức của người tịnh tu nhập thất, người ta thường rất ngưỡng mộ và tán thán những vị đó. Có người nhập thất ba năm, bảy năm hay nhập thất cả đời... Sau khi nghe xong, ai cũng ước mong có ngày mình tu theo được như thế, và chắc mình cũng sẽ đắc đến một cảnh giới nào đó. Nhưng cuộc đời còn nhiều phàm tục, không phải ai cũng tu được như vậy, nên khiến chúng ta có cảm tưởng chắc đời này mình không còn hy vọng để chuyên lo tu hành nữa.

Tuy nhiên chúng ta không biết rằng, thực tế tu hành không phải lấy số lượng mà đo phẩm chất.

Dù nhập thất ba năm mà tâm không chuyên cũng không được gì. Người chỉ tu ba ngày mà chuyên nhất thì ba ngày đó cũng có nhiều lợi lạc, cũng gặt hái được nhiều chuyển hóa. Vì thế tôi cho rằng không quan trọng thời gian dài bao lâu, tụng bao nhiêu thân chú, lạy bao nhiêu lạy, bao nhiêu cái này hay bao nhiêu cái kia. Tu hành không giống như ngân hàng tâm linh mà có thể để dành hay tích lũy được. Điều quan trọng nhất là phải thường thường tự vấn chính mình, ta đã thay đổi được bao nhiêu rồi?

Một bậc đại hành giả ở vào thế kỷ 11 nói rằng, mục tiêu quan yếu nhất của mỗi kỳ nhập thất là: sau khi hoàn mãn, tất cả những phiền não tham sân si của chính hành giả đó có giảm đi hay không? Cho dù nhập thất 12 năm cũng không đáng kể nếu người đó vẫn chắt chứa những phiền não nội tâm, vẫn giận dữ, chấp trước, tham đắm, vẫn y nguyên những tính bất thiện của tâm ban đầu.

Cho dù tụng bao nhiêu triệu thân chú, tụng bao nhiêu pháp quán đều không quan trọng. Tất cả những công phu đó chỉ vô nghĩa nếu không chuyển hóa được tâm thức. Sau khi hoàn mãn kỳ kiết thất, tâm lúc sau cũng như tâm ban đầu, thì coi như kỳ kết thất đó chưa đúng. Thậm chí có khi còn tệ hại hơn, vì bản ngã cho ta đã là “đại thành tựu giả”!. Ta tự hào với chính bản thân, rồi tự nói rằng “mình đã nhập thất hoàn mãn và giờ đây ta đã là một tay pháp sư lão luyện rồi đây”.

Thật ra, như vậy chỉ bồi thêm những mớ phiền não vốn đã có quá nhiều mà chưa chuyển hóa mà thôi. Kiết thất xong lại thêm 1 phiền não mới!

Xin hãy nhớ những điều quan trọng trên. Bất cứ tu hành như thế nào, đều để cứu chữa những tâm bất thiện của chúng ta. Chuyển hóa tâm thức mới là cách lợi lạc chúng sanh chân thật nhất. Nếu không, công phu chỉ trở thành một thứ phương tiện để ta thêm tự mãn và tự hào. Tự cho mình đang thực hành Pháp vì mỗi ngày mình ngồi thiền 3 tiếng, luôn luôn hành trì, và tìm cách cho mọi người biết mình thức khuya dậy sớm v.v... và v.v... Như vậy để làm gì? Các bạn có hiểu không?

BẢN NGÃ

Tất cả công phu tu tập chỉ dẫn đến một mục đích duy nhất, đó là: làm giảm Bản Ngã. Chứ không phải làm tăng Bản Ngã. Phải cẩn thận điều này. Thật không tốt nếu ta biểu lộ cho mọi người thấy mình là một chuyên gia thực hành pháp. Lúc nào cũng muốn mọi người tán thán mình ham tu, đáng kính. Lúc nào cũng tỏ ra, mình là người thích ăn chay, không ưa quán karaoke, không hợp với những kẻ phàm phu. Ta thật đúng là người chuyên tâm tu hành. Ta thật tự mãn với chính mình.

Tất nhiên Bản Ngã rất thích những điều đó. Bản Ngã luôn luôn tỉ tê với nó rằng “Hãy nhìn đi, ta quả là người siêu phàm so với những kẻ phàm phu quanh ta. Ta giữ Giới nhiều hơn. Ta biết tự điều chế hơn v.v...”

Vì vậy Tu Hành phải nhìn cho thật rõ. Nên cẩn thận mỗi khi thực hành pháp, phải hiểu động lực Tu Hành cần thanh tịnh. Vì tất cả những vô minh và Bản Ngã xảo quyết phàm phu trong mỗi chúng ta, có thể làm tăng thêm những phiền não mà vốn cần phải loại trừ đi. Không khéo chỉ tạo thêm cho Ngã có cơ hội ngòl xuống để tự mãn. Điều đó có thể sẽ đến với những ai nhập thất tịnh tu.

LỢI LẠC CỦA TỊNH TU NHẬP THẤT

Như đã nói từ lúc đầu, chúng ta nên dành thời gian mỗi ngày một ít thì giờ, hoặc dành trọn ngày nào đó, hoặc ban đêm chẳng hạn, để chuyên tâm tập trung vào tu tập. Làm được vậy rất tốt. Cố gắng giữ đừng để những lo toan hằng ngày chi phối thời gian tu tập. Không còn một nghi ngờ gì về lợi ích vô biên của công phu thực hành như thế.

Vấn đề nảy sinh ở đây là nên tu một mình hay nên tu chung với đại chúng. Riêng tôi đề nghị nên khởi đầu tu chung với đại chúng. Vì với đại chúng, người tu sẽ

được huynh đệ khuyến tấn. Hơn nữa, vì khi ngồi giữa mọi người, không thể nào thối tâm hay lơ đãng nghĩ ngợi “tu hành thật vô ích”, rồi đứng lên làm một tách trà hay café. Dù tâm có lảng xãng cũng phải ngồi. Thậm chí sáng sớm thức dậy có nhưc đầu cũng phải ngồi công phu. Tâm thức nghĩ ra hàng ngàn việc cần phải làm, nhưng đến đúng giờ vẫn phải theo đại chúng. Đại chúng giúp củng cố Giới hạnh cho chúng ta.

Có trường hợp vì chưa có kinh nghiệp chuyên tu, nếu tu một mình lúc đầu tâm rất mạnh mẽ, nhưng sau đó thui chột dần, cuối cùng không muốn tu nữa. Nhưng nếu tu chung với đại chúng, điều đó hiếm khi xảy ra. Khi tu chung như vậy luôn có một vị Thầy hướng dẫn. Vị này rất hữu ích vì Thầy biết cách hòa hợp sức tu của mọi người theo một hướng chuyên nhất, sẵn sàng hướng dẫn và cho lời khuyên. Nếu ai có trở ngại gì dễ dàng có người để thưa hỏi.

Nếu tu một mình, những khó khăn như thế sẽ xảy đến. Có thể sẽ khó giữ Giới, hoặc cũng có thể chấp chặt vào Giới quá, dễ nảy sinh những việc không hay. Hơn nữa, đối trị Tâm luôn luôn là một cuộc phẫu thuật vô cùng phức tạp. Dưới một hình thức nào đó, toàn thể vũ trụ gói gọn trong Tâm với vô lượng vô biên mức độ sâu cạn khác nhau. Con người bình thường chỉ mới tiếp xúc với lớp tâm thức hết sức nhỏ nhiệm và thô cạn mà thôi. Vì thế trong suốt thời gian nhập thất chuyên tâm hành trì, nên bề mặt tâm thức sẽ bắt đầu lắng xuống. Đó cũng chính là lúc mở toan những lớp tâm thức mà ta chưa từng kinh qua. Những tâm lý đó kéo đến ào ạt như thác lũ mà trước đây chưa từng thấy và có thể khiến ta sợ hãi. Thậm chí những kinh nghiệm tốt cũng làm ta hoang mang. Không ai biết trước được tâm thức sẽ diễn ra như thế nào.

Trong tâm luôn vừa có chủng tử của Thánh, vừa có chủng tử của Ma, không ai biết được niệm nào Thánh, niệm nào Ma. Vì thế thật là một thắng duyên cho những ai được tu dưới sự hướng dẫn của vị Thầy từng trải những kinh nghiệm chuyên tu như thế.

Dự bị vào con đường chuyên tu nhập thất, hành giả nên bắt đầu bằng những khóa tu ngắn hạn và tu chung với đại chúng. Có như vậy, mới được hướng dẫn kỹ càng từ cách bắt đầu khóa lễ, nhịp độ hành trì... sao cho phù hợp với từng cá nhân.

Thêm vào đó, sự thẳng băng trong hành trì là điều rất cần thiết. Tu hành không nên giải đãi nhưng cũng không được quá căng. Đa phần những người mới tu mà đã vội tu một mình thường gặp khó khăn thứ hai, đó là dồn quá sức nên dẫn đến tình trạng căng thẳng. Họ thường tự đặt ra mức thành tựu quá cao và không thực tiễn.

Thành Tựu

Nói về Thành Tựu, rất nhiều người tu nghĩ đến 2 chữ Thành Tựu. Ai cũng nghĩ “mình phải thành tựu điều gì đó khi xong kỳ thất này. Bắt buộc phải như vậy”. Nếu quả như thế, thời gian chuyên tu sẽ hóa ra một quy trình sản xuất tính trên sản lượng. Điều đó chỉ gây thêm áp lực và ức chế. Những tâm lý “Muốn”, muốn thành tựu, muốn chúng đắc... là những rào cản ghê gớm nhất cho chính chúng ta. Thường thường những phiền não này sẽ gây nên những triệu chứng tắc nghẽn trong cơ thể, dẫn đến tình trạng thân và tâm mất thẳng băng. Lúc đó dễ sinh bệnh, nhức đầu thường xuyên và cơ thể yếu dần đi. Kèm theo là những cảm giác dễ nóng giận, khó chịu và căng thẳng.

Đây là điều cần quan tâm, vì khi dễ xảy ra như thế, sẽ là những chướng duyên trên bước đường tu tập. Càng công phu thì càng trì trệ. Nó trở thành một vòng lẩn quẩn, càng muốn thì càng bệnh, càng bệnh tu càng chậm, cứ như vậy và như vậy. Vì thế quan trọng nhất là nên kiểm soát tâm thức, hãy để tâm tu tập theo đúng nhịp điệu cần thiết của nó, và đừng cố chạy theo cái muốn Thành Tựu của tâm phàm phu.

Chúng ta không áp dụng cách Thương Mãi vào việc Tu Hành được. Ý tưởng “muốn Thành Tựu” là Bản Ngã, cần nên loại bỏ tâm lý phiền não đó.

Ý niệm như vậy khởi lên “Tôi niệm một trăm triệu thần chú, còn người đó chỉ niệm có mười chú thôi”, đó là một hình thức của “thực hành bao nhiêu, gặt hái bấy nhiêu”, là loại sản xuất thương mại tính trên sản lượng. Thật sự tu tập không phải như vậy, không phải đem tâm thức do bản ngã thế gian hướng dẫn áp dụng vào Phật Pháp. Mà nên nhìn thấu điều đó để an lạc, tự tại, dần dần nhận ra Ngã và những gì thuộc về Ngã - rồi buông xuống.

Có một Phật tử hỏi vị Thầy: “Mục đích và cứu cánh của Thiền là gì?” Thầy đáp: “Thiền là đối diện với chính ý niệm “có một mục đích”!

Tại sao chúng ta không ngồi xuống công phu chỉ vì chúng ta thích công phu. Đơn giản chỉ vì công phu là một việc dễ thương và là một việc đáng phải làm. Công phu không phải để đạt một mục tiêu nào đó. Không có một lý do nào khác khiến ta phải đi công phu, chỉ vì ta thấy không có gì đáng làm hơn là tu tập, là công phu, là hành thiền mà thôi. Chỉ nghĩ như vậy cũng đã đủ. Tâm ta hoàn toàn tự tại và an lạc nhẹ nhàng. Lúc đó, toàn tâm toàn ý sẽ gởi trọn vào lời Kinh, tiếng kệ. Ta hành trì với niềm đam mê thích thú chứ không vì một động cơ nào khác. Chính ngay lúc đó, kết quả thành tựu sẽ tự nhiên đến.

Vì thế thật không nên xem thời kỳ nhập thất căng thẳng bận bịu như tâm lý học trò trước khi đi thi. Mà hãy xem đó là thời gian cho mình nhận thức rõ mình đang làm gì. Và cứ giữ nhịp độ sáng suốt tiếp tục hành trì như vậy.

Mở rộng tâm lượng trước cái đẹp của công phu

Nhắc đến đề tài này, tôi muốn bổ túc thêm một điều, hành giả nên khuyến khích tâm thức cùng góp phần trong việc tu tập. Nếu tâm trong trạng thái kháng cự tức là bị bắt buộc phải tu vì nghĩ cần phải tu, nhưng thực sự không muốn tu, thì chỉ ngấm ngấm dấy lên sự chán nản, xung đột và căng thẳng mà thôi. Vì thế, trước khi bắt

đầu tu tập nên ngồi xuống suy nghĩ: Động cơ gì khiến ta tu? Tại sao chúng ta muốn tu?

Làm được vậy là đã khuyến khích Tâm nhận chân được lợi ích và cái vui trong lúc tu tập. Tâm không bị thúc ép, không bị đau khổ. Khi thuyết phục được Tâm, Tâm sẽ hứng khởi hăng hái hành trì với chúng ta. Được vậy là đã thắng gần phân nửa trận đánh rồi.

Ví dụ, lúc mãi mê xem phim hay say sưa đọc sách, đâu cần phải bắt tâm tập trung. Lúc đó thân tâm đã chìm hẳn vào phim, vào sách rồi. Tâm đã đặt hết ở đó. Chỉ trừ khi có ai đứng ngay bên cạnh kéo ra mà thôi. Không cần ai bảo phải tập trung, tự động tâm đã chuyên nhất vào đó rồi. Chúng ta nên áp dụng tâm lý này vào công phu tu tập.

Tu hành cần nên công phu với tâm tinh tấn chân thật. Bởi khi hiểu rõ sự lợi ích, niềm hoan hỷ của tâm đã được thuần thực, tức sẽ không bao giờ còn bị những tâm ô nhiễm giam hãm nữa. Nên khuyến khích tâm tu tập để đạt đến cảnh giới tự tại, đơn giản và thanh tịnh hơn.

Ta không phải là ông chủ đứng đó cầm roi, dọa nạt bắt Tâm phải thế này, thế nọ. Không bắt phạt hay đánh đấm Tâm. Ngược lại, dịu dàng thuyết phục Tâm tu hành vì lợi lạc cho chính mình, và cho tất cả chúng sanh. Rộng ra nữa cho toàn thế giới, vì mỗi niệm chúng ta nghĩ đều có ảnh hưởng đến xung quanh. Ta nên áp dụng thái độ này vào sự thực hành của chúng ta.

Ví dụ, khi quán hơi thở hoặc khi quán đức Bồ Tát Quán Thế Âm. Mỗi ngày công phu tu quán 6 lần, ngày này qua ngày nọ, tuần này qua tuần kia. Giống như xem hoài 1 chương trình trên Tivi. Cứ tưởng tượng xem hoài 1 chương trình, mỗi ngày 6 lần mà kéo dài ngày này tháng nọ như vậy, có khác gì là một cực hình đâu?

Nhưng đối với tôi, mỗi khi nhập thất là mỗi lần thú vị. Tỉnh thoảng tuần lễ đầu tiên có thể nghĩ “Ồ, chán quá!” Có lẽ tuần lễ đầu tiên hơi chán thật. Nhưng khi thật sự đã nhập tâm, chính là lúc tu tập bắt đầu khai mở, bắt đầu khám phá năng lực của chính nó. Tâm sẽ thấy rất tuyệt vời.

Có một lần tôi nhập thất 3 năm, thời khóa công phu lặp lại 4 lần giống nhau mỗi ngày. Khi hoàn mãn, tôi đã thích công phu hơn lúc mới vào thất rất nhiều. Bởi vì, khi tâm hiểu được mình đang làm gì, giống như từng nụ hoa bắt đầu hé nở. Khi hoa từ từ xòe cánh, ta sẽ được chiêm ngưỡng từng tầng từng tầng bên trong, cho đến lúc hoa hoàn toàn nở tung, ngời lên nét đẹp hoàn mỹ của nó.

Mỗi mỗi công phu đều có năng lực như vậy. Khi mới nhận ra nó, nó như một nụ hoa. Nụ hoa đó hàm chứa cả một năng lực nở tươi rục rỡ bên trong. Nhưng phải nhẫn nại, đâu thể nào kéo từng cánh hoa ra, phải không? Không thể làm như thế được. Phải kiên nhẫn chờ đợi, mỗi ngày đều sưởi ấm và giữ độ ẩm cần thiết cho nụ hoa. Cứ lập đi lập lại như thế, tự động đến thời kỳ nụ sẽ nở thành hoa. Thế nên chúng ta rất cần thời gian tịnh tu nhập thất để vun bồi những nụ thiện lành trong tâm cho đến ngày nở như thế.

Bình thường chúng ta dành rất ít thời gian để tu tập trong mỗi ngày. Thời gian còn lại phải bận buộc với gia đình, công việc và cuộc sống. Mặc dù đời sống gìn giữ kỷ cương, nhưng thật rất khó để giữ thời khóa cho đều đặn mỗi ngày. Năng lực cũng vì đó mà tiêu tán. Y như nấu ăn vậy, cứ bật lửa cho thật nóng rồi tắt, hôm sau bật lửa lại rồi tắt tiếp, thật không thể nấu ăn cách như vậy được. Muốn thức ăn ngon và chín, phải đun lửa đều đặn.

Có một hoàn cảnh tốt để tịnh tu cũng giống như thế. Khi bé quan nhập thất, không tiếp xúc với ai nữa nghĩa là đã hoàn toàn khép mình vào chuyên tu. Giống như nồi áp suất, không có một hơi nào bay ra ngoài được hết. Nhưng đã sử dụng nồi áp

xuất thì phải cẩn thận, nếu không dễ bị nổ. Tốt nhất là dùng cách hàm chậm chậm. Chậm nhưng thức ăn vẫn ngon mà không bị cháy.

Trên cơ bản tịnh tu nhập thất là như thế. Không có gì phải sợ cả. Có nhân duyên để tu tập, dù tu chung với đại chúng hay tu riêng rẽ, cũng là điều nên thích thú và đáng mừng. Thích vì đã tạo một thiện duyên, một chúng tử tốt. Mừng vì đã có cơ hội để sống đời sống vui với đạo.

Địu dàng huân luyện Tâm

Theo truyền thống Tây Tạng, mỗi kỳ nhập thất được chia ra thành bốn hoặc sáu giai đoạn. Nhìn chung mỗi giai đoạn đều lập đi lập lại giống nhau, duy chỉ có phần khai kinh và phần hồi hướng có thêm vài chi tiết nào đó. Nhưng trên cơ bản hành giả phải thực hành lập đi lập lại một pháp nào đó. Giống như chơi nhạc khí, phải tập tới tập lui cho đến lúc thuần thục. Nhưng phải thực hành với niềm vui của tu, chứ không phải với niềm vui cầu thành tựu một điều gì! Đó là niềm hoan hỷ lớn nhất, chỉ cần ngồi xuống hành trì, sống với hiện tại và dồn hết thân tâm vào tu tập. Thế là đủ.

Trong thất, đặc biệt là những lúc tu riêng một mình, hành giả nên quan sát Tâm kỹ lưỡng. Không chỉ quan sát Tâm trong những lúc ngồi xuống hành trì, mà những lúc ngoài giờ cũng phải cẩn thận. Ngoài giờ hành trì, không nên để Tâm muốn đi đâu thì đi. Không nên “thân trong hang mà tâm ngoài cửa hàng”.

Thế nên không nên để Tâm rong ruổi ngoài shopping plaza, hay chạy vào nhà hàng hoặc thậm chí nghĩ tới gia đình cũng không nên. Sau này vẫn còn thời gian cho những chuyện đó. Lúc nhập thất tịnh tu không phải là lúc để Tâm nghĩ ngợi theo thói quen của nó. Điều này rất quan trọng. Tâm nên ở với thân. Hành giả nên giữ tâm chuyên chú vào những gì đang xảy ra giờ này và ở đây.

Ví dụ, khi thực hành pháp quán tưởng Đức Quan Thế Âm, trong lúc nhập thất thì đó là thời gian lý tưởng nhất để hoàn toàn thể nhập mình vào cuộc sống hằng ngày trong thất. Thời gian đó, tự hóa mình là Đức Quan Âm, tự xem môi trường là cung điện Tịnh Độ và tai thường nghe âm thanh của thần chú. Chính ta là Quan Âm, tất cả chúng sanh là Quan Âm. Nhưng nếu không thường quán tưởng thực hành như thế, thì khi gặp người thật, thật rất khó để khởi niệm xem người là Quan Âm được. Nếu có chẳng, sẽ rất giả tạo.

Trong suốt thời gian yên lặng tịnh tu, (dù tu chung hay tu riêng cũng nên cần yên lặng), đó là cơ hội hoàn hảo để phát được tâm thành kính đối với chư Phật và chư Bồ Tát. Đó là lúc ta quy ngưỡng và thể nhập những hạnh lành của chư Phật, Bồ Tát vào mỗi hành động của ta. Từ lúc ăn uống, kinh hành, nhìn trời hoặc tắm rửa... cũng đều an lạc như thế.

Nếu nghĩ Tu chi là ngồi trên bồ đoàn, thì thật không hiểu ý nghĩa của Tu. Tu Phật là đem Phật Pháp vào mọi khía cạnh của cuộc sống. Trong một môi trường đang được gia hộ như nhập thất, thật không có việc gì đáng để thực hành hơn thế nữa.

Môi trường của Tịnh Tu Nhập Thất.

Trong thất ta có không gian cho chính ta. Vì không phải tiếp xúc và nói chuyện với bất cứ ai nên có cơ hội bắt đầu học cách đem chánh giác vào từng hành động. Hiểu và dẫn thân thực hành được rồi, khi xả thất phải đối diện với thực tế thường nhật, ta biết cách phải tu như thế nào. Tịnh tu nhập thất là cơ hội cho ta chân thật tu tập. Ta sẽ phát huy và áp dụng Phật pháp vào cuộc sống hằng ngày. tất nhiên điều đó khó, nhưng ít nhất ta đã có nền tảng căn bản rồi.

Kế tiếp là đức nhẫn nhục và hạnh kiên trì. Như một người nhạc công, không có một nhạc công nào đầu tiên có thể tự dung ngồi bên cây dương cầm để đánh lên một

bản nhạc tuyệt vời. Đó là điều không bao giờ xảy ra được cả. Ban đầu người ấy phải học đặt từng ngón tay lên phím đàn, tập chơi những điệu cơ bản. Ngón tay phải đã từng gõ lộn phím khiến vang lên âm thanh nhức nhối, thật không thể như vậy được. Nhưng người ấy vẫn không ngừng luyện tập. Nếu có cô giáo, cô giáo vẫn khen ngợi khuyến khích. Cho đến một ngày, người đó phát hiện đã chơi được những giai điệu ngắn ngắn. Cứ thế tiếp tục, đến một ngày kia đột nhiên chơi được hết bản Sonata. Tại sao không? Nhưng không phải trong một ngày, và càng không phải không có đức nhẫn nhục và bền chí.

Tâm chưa bao giờ được tôi luyện, tâm luôn ở trạng thái không kiểm soát. Tâm muốn đi đâu thì đi, ta cứ đi theo nó. Bất cứ khó khăn phiền não nào xảy đến, ta cũng thấy nó từ bên ngoài vào, từ hàng xóm, từ người thân, từ con cái, thầy cô, thế giới hay chính phủ. Ta chưa bao giờ thấy những phiền não đó bắt nguồn từ ta... Ta cho mình rất đàng hoàng, chỉ lỗi tại người này người kia thôi. Tại sao họ không giống tôi?

Cho đến khi ngồi xuống đối diện với Tâm, bảo Tâm rằng “Không được, hãy ở đây và quên những chuyện kia đi” rồi sẽ thấy Tâm không bao giờ chịu nghe chuyện đó. Tâm sẽ bắt đầu suy nghĩ lung tung trừ chỗ ta muốn. Tâm như ngựa hoang, con ngựa vừa hoang dã vừa say sưa. Chúng ta thường không nhận chân được vấn đề phát xuất từ đâu cho đến khi bắt đầu huấn luyện Tâm. Khi bắt đầu huấn luyện được Tâm rồi, sẽ thấy tách hay phê bình chỉ trích của ta.

Nhưng đó là một dấu hiệu tốt. Tâm nào cũng điều phục được. Khi Tâm đã được điều phục, thay vì trước đây ta phải làm nô lệ cho nó thì giờ này ta trở thành ông chủ. Giải thoát thật sự là ở đó. Chúng ta không cần phải thay đổi thế giới, không cần phải thay đổi những người xung quanh mình. Chỉ cần thay đổi chính mình thôi. Điều đó không tốt sao? Tôi nghĩ, thật rất kinh khủng nếu ra sức thay đổi chính phủ!

Vì thế môi trường của tịnh tu nhập thất giúp làm được điều đó. Tịnh tu giúp ta nhìn rõ hoàn cảnh và đối diện với chính nó.

Như vậy, thiết nghĩ không nơi nào tốt hơn môi trường của tịnh tu nhập thất, nơi mỗi mỗi hành giả có trọn thời gian và không gian để nhìn rõ quán chiếu bản chất của Tâm. Nơi đó, hành giả hợp thành Một với pháp môn tu tập của chính mình./.

~ Tenzin Palmo

Giác Anh chuyển ngữ. (Kỷ niệm lễ Phật Đản PL 2554 – DL 2011)

Nguồn: thuvienhoasen.org