

Bài trình Thầy

Sacramento, ngày 23 tháng 9 năm 2014,

Kính thưa Thầy,

Hơn 20 năm đầy lo âu phiền não, con đã tìm được chút yên lặng chỉ trong thời tụng kinh, trì chú hay nghe băng giảng. Sau đó phiền não vẫn là phiền não.

Vào năm 2009, con có duyên học được lớp Căn Bản do Ni Sư Triệt Như hướng dẫn và rất thích bài “Ba Sắc Thái Biết” (con hiểu được cách làm chủ sự suy nghĩ), bài Ngũ Uẩn, (Ngã của con đã tạm vơi). Tuy nhiên trong năm đầu tiên, ký ức thời quá khứ vẫn tiếp tục tuôn ra khi thiền.

Nhân Thầy Không Chiếu hướng dẫn lớp “Thiền đi vào đời sống” con đã thực hành Thiền Chỉ và Thiền Quán song hành qua kinh nghiệm chia sẻ của Thầy.

Trong khóa nhập thất tại Sanzen vào năm 2010, con đã bắt đầu dừng niệm (hoạt hóa), khi về nhà vẫn giữ kỷ luật của lớp nhập thất này bằng cách thiền đều đặn phối hợp với pháp như thật. Định của con vẫn chưa được vững vàng, tuy nhiên con đã bớt dính mắc khi gặp những biến cố trong cuộc sống.

Với pháp “Bảy Bước An Trú Trong Tâm Tathà” của Thầy, con đã đạt được trạng thái Không Nói lâu hơn.

Sau các lớp học, con thường có nghi vấn: bình đẳng tánh? ... Một hôm con bị đau lưng nặng, không đứng, ngồi, nằm ngủ được...bất chợt nhớ lời Thầy Không Chiếu “Có cái đau chứ không có người đau” con đã quyết định ngồi Thiền, và chỉ còn Biết Thiền. Cái đau đã tạm ngưng ảnh hưởng con, các nghi vấn cũng đã được giải đáp trong lần thiền này.

Ở chuyên nhập thất Black Mountain vào tháng 7 vừa qua tại thiền đường, con đã rơi vào trạng thái “như người quan sát trạng thái từ trong đi ra và từ ngoài đi vào, cả hai hòa nhập chỉ còn là một”.

Các kết quả trên đã giúp con thường làm chủ được suy nghĩ, bớt nhiều phiền não, lo âu, trước đó đã tạo cho con bao nhiêu bệnh tật như mất ngủ lâu dài, bệnh rung tay... Nay phối hợp với khí công, con có thể ngủ yên và tay đã hết rung. Cuộc sống trong gia đình và ngoài xã hội được hài hòa thông cảm ... Tuy nhiên con vẫn còn nhiều sai sót và mong thời gian sẽ giúp con sửa chữa.

Nhờ các giáo án của Thầy, sự giảng dạy rất súc tích của Ni Sư, kinh nghiệm của Thầy Không Chiếu và của Ni Sư, con đã hiểu được khá nhiều về lý thuyết và thực hành. Từ đây con đã có nhận thức mới, cuộc sống của con đã được chuyển hóa và con đã thấm ý của những lời sau đây:

“Lấy giới làm phần thoa thân

Dùng Định làm áo mặc che thân hàng ngày

Hái hoa trí tuệ làm vật trang điểm.”

Kính tạ ơn Thầy

Con Diệu Thanh