

Về Nhà

Vào cái tuổi quên và nhớ lẫn lộn, vậy mà hình ảnh 7 ngày nhập thất Black Mountain Retreat Center ở chùa Phật Giáo Tây Tạng đã in sâu vào ký ức, lúc nào cũng gọi cho tôi một cảm xúc nhẹ nhàng, âm áp như một chuyến "Về Nhà" dù đây là lần nhập thất đầu tiên tại một vùng núi rừng tôi chưa từng đến một lần.

Tôi đã bỏ lại sau lưng tất cả những bận rộn phiền toái của cuộc sống hằng ngày từ chiều thứ sáu cuối tuần, mặc cho con đường dài hơn 3 tiếng và thêm dòng xe kẹt 2 tiếng, đúng lúc tan cuộc đua xe hơi ở quận hạt Sonoma, tôi vẫn thấy vui vẻ và nôn nóng như được về nhà vậy.

Qua con phố nhỏ yên lành, vài thửa ruộng nho thấp thoáng đó đây, vứt đi cái nóng bức của Sacto mùa hè nắng cháy, tâm hồn lâng lâng thoải mái. Càng đi về vùng biển, càng lên cao núi rừng, màu xanh cây rừng rõ nét, đường đi ngoằn ngoèo, khó khăn, nhưng trong xe chúng tôi vẫn có những tràng cười vui tươi, bỏ quên những trườn núi, dốc cao, hổ thẳm. Thế mới biết "Tâm An Thế Giới Bình".

Những lá cờ màu sắc của đất nước Tây Tạng treo dọc theo sườn núi khiến cho chúng tôi thốt lên "tới rồi, tới rồi", cũng kịp thời cho tôi nhận định "Đi và Đến" trong một đời tu, nếu thật sự ta muốn cất bước lên đường...

Cái bảng nhỏ "Silent Retreat" dựng trước cổng vào như để chào đón chúng tôi một cách thâm lặng nhưng cũng đủ để gọi nhắc người trần thế hãy bỏ lại sau lưng những bận rộn đời thường trước khi bước qua một thế giới thoát tục trên cao. Tôi ngược nhìn trước mặt vùng đất rộng thênh thang, như một thung lũng được bao quanh hàng cây thông xanh tươi, cao vút. Vài chiếc xe cùng đến, mọi người đang hỏi han, trao đổi những khó khăn ở chặng đường lái xe, kèm theo trận cười ròn tan với những lần lạc đường tìm lối để tiếp tục hành trình. Riêng tôi không bỏ lỡ cơ hội ngắm nhìn hoàng hôn vừa buông xuống, mặt trời lặn sau hàng cây cổ thụ, đẹp như một bức tranh, đã lâu rồi tôi không có dịp ngắm nhìn. Ôi! Một khoảng không gian to lớn của đất trời như vòng tay mở rộng của Như Lai đón nhận những đứa con về nhà.

Sắp xếp chỗ ở cho gần hơn 60 thiền sinh, sau bữa cơm tối, là phần nghi thức khai mạc như trong chương trình, nhưng vẫn còn 1, 2 xe lạc đường nên phần nghi lễ đã bị bỏ qua. Làm vệ sinh xong chúng tôi phải vào khuôn khổ của buổi tu học, 9 giờ lên giường, tắt đèn đi nghỉ. Thời khoá biểu hàng ngày từ 5 giờ sáng cho đến 9 giờ tối, đầy kín đã được ban tổ chức đưa ra cho khóa tu. Cứ thế mà mỗi ngày chúng tôi phải tuân thủ làm theo. Chủ đề của khóa chuyên tu Thiền Định là "Bảy Bước An Trú Trong Tâm Tathà" do Ni Sư hướng dẫn qua phương tiện Không Nói để vô Tâm Tathà. Bảy ngày thực tập Không Nói để vào được tâm Tathà thật sự là một khó khăn với bản thân tôi, một thiền sinh không mấy siêng năng thực hành vì còn nặng nợ cơm áo. Làm sao cho cái thân ngồi suốt một thời Thiền 1 tiếng mà không động đậy, không đau nhức. Làm sao có thể làm cho tâm mình thật sự im lặng khi giác quan mình luôn tiếp xúc với thế giới bên ngoài từ lúc lọt lòng mẹ cho đến bây giờ hơn nửa đời người? Làm sao ngăn chặn được những tập khí, lậu hoặc, kiết sử, tùy miên nổi lên sau khi huân tập cả một đời người như dòng máu luân lưu trong huyết quản? Đơn giản với chỉ hai từ Không Nói mà có thể nhập vào tâm Phật hay sao?

Đức Thế Tôn đã trải qua bao nhiêu thử thách chông gai, bao nhiêu cách tu tập, và cuối cùng Ngài đã chứng đạo qua con đường Thiên định. Muốn đạt được Định ai trong chúng ta lại không biết là phải làm chủ cái tâm giao động hay vọng tâm của mình bằng cách chuyên nó trở thành tĩnh lặng, không xao động. Nhưng để được kết quả đó thật là một điều hết sức khó khăn cho những người như chúng ta vì quán tính suy nghĩ đã thành một căn bệnh trầm kha.

May mắn thay, Thầy Thiên chủ đã tìm ra một phương pháp tu tập ngắn gọn, đơn giản, dễ hiểu, dễ hành nhưng mau có kết quả. Sau khi đã trải qua muôn vàn khó khăn để thực hành trong hoàn cảnh lao tù, Thầy đã tìm ra mấu chốt của cái vọng tâm là sự nói thàm, sự suy nghĩ triền miên. Muốn tâm tĩnh lặng thì làm sao ngưng sự nói thàm, cắt đứt cái dòng suy tưởng miên man không bao giờ dứt của tâm mình. Đơn giản chỉ có vậy. Bí quyết của Định là ở chỗ đó. Nguyên tắc vô tâm Tathà rõ ràng như vậy.

Bằng cách nào để cắt đứt cái dòng suy tưởng triền miên đó? Thầy đã đưa ra hai từ "Không nói" để chặn đứng những vọng tâm đó. Khi tâm nổi lên những niệm buồn, niệm vui, ta thốt nên lời 2 tiếng "Không Nói" tiếp tục kéo dài, rồi trở về "Không Nói" thì cái buồn vui đó không còn hiện diện trong tâm nữa. Hạnh phúc, khổ đau vẫn là những cảm xúc của vọng tâm, lúc đó ta khởi lên trong đầu 2 tiếng "Không nói" thì chỉ còn có mặt trạng thái "Không Nói" trong đầu mà thôi. Tâm mình vắng lặng, trống rỗng, nhẹ nhàng, lâng lâng.

"Không Nói" không có nghĩa chúng ta phải im lặng suốt ngày, suốt tháng, suốt năm, chúng ta phải uyển chuyển, thích nghi tùy trường hợp, để thích ứng với đời sống xung quanh, tạo cho những giao tiếp, cũng như công việc làm ăn được thích nghi, trôi chảy và hợp lý. Cây phát trần "Không Nói" không phải từ một ông tiên trao tặng để ta cầu xin hay mong ước một điều gì, ta tự biến chế như một cây chổi bình thường quét những rác rến trong tâm, mỗi lần tâm vọng động. Trong cuộc sống đời thường thì vấn đề nói năng, suy tính, mưu lược, giao tiếp vẫn phải cần những chức năng cần thiết này của não bộ để duy trì sinh hoạt trong cuộc sống. Nhưng chúng ta cũng đừng quên biến cây phát trần "Không Nói" thầy trao cho để dùng quét rác, cho tâm được sạch.

Khi tâm sạch, yên lặng, như thau nước được gạn đục, lắng trong, thì phía sau nó bao nhiêu lợi ích khác phát sinh. Tâm an thân khoẻ. Tâm bình hoàn cảnh cũng bình. Tâm chuyển đổi hoàn cảnh chung quanh cũng chuyển đổi theo, gia đình hài hòa, bạn bè vui vẻ. Chuyện khó khăn, mâu thuẫn nào cũng dễ dàng nhẹ nhàng giải quyết được. Cuộc sống an vui hơn. Bệnh hoạn cũng không thường đến hay có đến thì mình cũng mau đi, ta dễ dàng thích ứng. Cuộc sống dễ chịu hơn, có ý nghĩa hơn.

Qua 7 ngày nhập thất, "môi trường thực tập" thật là quan trọng, cái tâm thanh thản thì bớt đi lời nói thàm, thêm tánh biết có mặt thường hơn, rõ ràng. Con đường "Không Nói" đưa đến vọng tâm giảm dần, giảm dần, mất hút, cùng lúc tâm yên tĩnh dài ra, lâu ra. Trạng thái Định hiện bày trước mắt. Niềm an lạc đây rồi. Và, tôi đã thật sự bước đi những bước chân đầu tiên trên con đường mang tên "Không Nói". Con đường mà trước kia tôi vẫn còn dọ dẫm, thập thò trước cửa, cùng những hoài nghi "làm sao có được những giây phút vào Định?".

Với một vài kinh nghiệm mới có lần đầu, tôi tiếp tục bước từng bước nhẹ nhàng êm ái, ôm ấp vỗ về 2 từ "Không Nói" như ôm đứa con nhỏ trong tay miệng ru bài ca dao của mẹ "Không Nói, Không Nói, Không Nói, Không...Nói, Không...Nói" và rồi, tôi bỏ lại nó sau lưng tự lúc nào không hay, chỉ còn lại tâm trống rỗng, thoải mái, như đang hội nhập vào khoảng trống không vô tận, thân thể nhẹ nhàng, cơn đau nhức ra đi mà chẳng một lời chào tạm biệt. Một thời thiền 1 tiếng qua mau chóng không ngờ, không còn mong đợi nghe ngóng tiếng chuông báo hiệu hết giờ của Ni Sư.

Mảnh đất thiên xanh mướt hiện ra trước mắt đầy hoa thơm trái ngọt cho tôi nhẹ bước đặt chân vào.

Xin cảm ơn Thầy đã khai đường mở lối. Xin cảm ơn Ni Sư đã nắm tay dẫn dắt đạo tràng, chỉ dẫn chúng con từng bước để "Về Nhà"

Nguyễn thị Nguyệt