

BÀI TRÌNH CÔ

Kính gửi Ni Sư Triệt Như, vị Thầy xuất sắc và đáng kính.

Con xin thưa cùng Cô, nhân duyên nào con đã đến với Thiên Tánh Không và kết quả như thế nào trên thân tâm chúng con sau một năm học tập và ứng dụng.

Số là cách đây hơn một năm, con có tìm được một cuốn báo Việt ngữ ra hàng tuần, thường thì con chỉ lướt qua những phần quảng cáo. TỰ DUNG, mắt con chú ý vào trang quảng cáo của Đạo Tràng Tánh Không Sacramento, có lớp dạy của Thầy Không Chiếu về chủ đề "Thiền trong đời sống". Con biết rằng từ trước tới nay, Thiền là của những bậc tu hành, sao bây giờ lại có chuyện thiền áp dụng được trong đời sống cho người thế tục còn bận chuyện đời như con? Cũng may là lớp học hai ngày cuối tuần, con đem chuyện này bàn với Đức (Đ: viết tắt tên của ông bạn đạo và đời). Chúng con ở xa, con thì không dám lái xe trên freeway (yêu tim và nhất gan) nếu cần đi freeway là con xin đầu hàng. Lúc còn nhỏ con thấy nhiều cảnh ùng xe, nên khi cần đi đâu, con vẫn thường niệm Phật cho con được an toàn đi và về. Con nghĩ nếu chưa có gia đình, có lẽ con can đảm hơn, vì không có ai để con lo lắng.

Trở lại câu chuyện đi học lớp "Thiền trong đời sống", con nói với Đ con cần đi hai ngày cuối tuần, mà thời khóa là 9am-5pm, Đ thì không tha thiết gì với chùa chiền, mà bây giờ phải đi cho con hai ngày học thiền không biết có giúp ích gì không? Đ nói sẽ chờ con bỏ ở đạo tràng rồi ra chợ, hay về nhà rồi trở lại rước. Con thấy quá là bất tiện, thấy mình hơi ích kỷ, chỉ muốn lợi cho mình mà không nghĩ tới người khác. Con nói thầm: thôi kệ gần tới ngày hẵn hay. Hòa khí gia đình con thay đổi bất thường, vui / buồn, thương / giận bất chợt, đến rồi đi, nếu ngày đó có bất hòa chắc là khởi đi (không tài xế). Thế rồi, thứ bảy, Đ chở con đến đạo tràng, cùng vô với con. Cái tức cười là khi ghi danh, con nói là một người học, nhưng có thể sẽ đem theo một người dự thỉnh (con ghi tên của Đ), thành thử khi gọi điếm danh tới tên chúng con, con nói có mặt. Không hiểu vì thế hay sao Đ ngồi suốt luôn buổi học, chả đi chợ gì cả (đó là điều lành, A-Di-Đà-Phật!)

Một lúc sau Thầy Không Chiếu đến, Thầy bắt đầu dạy sau phần điếm danh. Xuyên suốt 2 ngày học, con chăm chỉ ghi bài & nghe giảng, thỉnh thoảng nhìn qua Đ coi

thái độ thế nào? Có khác hơn ngày thường không? Có lẽ nhờ vào cách nói chuyện của Thầy Không Chiếu rất bình dân và giản dị, Thầy đã mang cái thân thiện, cởi mở đến với lớp học và vô tình đã mở được tâm chúng con. Những câu chuyện Thầy kể, ít nhiều có dính dáng đến đời sống mỗi người. Đ bắt đầu thấy thoải mái, dễ chịu, tưởng đâu là chỉ đến để tụng kinh, niệm Phật hay đọc những bài sám mà không hiểu nội dung. Vì thế trên đường về Đ nói Thầy coi ra có lý, có thể ta đem ra áp dụng thử xem?

Từ đó, Đ có vẻ thay đổi, thường kể chuyện công sở, đôi lúc trong giờ làm có ứng dụng pháp "Không Nói" và được lợi lạc như thế nào? Ở nhà, mỗi khi chúng con có xích mích, trước kia hai đứa cũng cãi vã, bênh vực lý lẽ của mình, còn sau này thì Đ cứ bỏ đi chỗ khác, "KN". Dĩ nhiên là không ai để con tiếp tục nói, nên con cũng "bật đường ngôn ngữ".

Tiếp đó, là lớp Thiền Căn Bản do Cô đến dạy, chúng con cũng ghi danh học. Con còn nhớ, ngày Cô muốn từng thiền sinh mới đứng lên tự giới thiệu về mình, thường thì con là người không thích nói về mình, vì con nghĩ ai cũng muốn nghe chuyện vui và những điều hạnh phúc, con thì hầu hết là chuyện không vui. Bởi lẽ chúng con gặp nhau từ sự quyết định của gia đình không có cơ hội tìm hiểu, thành thử trong đời sống hay xảy ra những điều không hợp ý và như vậy cứ dây dưa cả cuộc đời. Khi đi làm bạn bè có dịp tâm sự, con chỉ để mọi người nói về họ, còn khi ai hỏi về con, thì con lái câu chuyện qua đề tài khác. Thế mà ngày hôm đó, có thể do từ trường tâm bi phát xuất từ nơi Cô, sao con thấy con gần gũi với Cô quá, như là một người mẹ hay người chị mà từ lâu con không gặp, cộng vào đó là lời nói điềm đạm và từ tốn của Cô đã khiến tâm tư con bất chợt tuôn trào, quên mất là con đang trong lớp và Đ thì ngồi kế bên. Thế là trên đường về, Đ rất tức giận, hỏi con có tính trước sẽ nói vậy hay không? Trong khi con chỉ mới gặp Cô có vài ngày, sao lại nói nhiều đến vậy. Con cảm thấy hối hận, trách mình sao vô minh, không kiểm soát được ý ngôn, con đã chôn dấu ao ước đó suốt hơn 30 năm, bây giờ khơi dậy để làm gì? Theo con nghĩ, đó là một ý tưởng thanh cao, nhiều người muốn đạt đến nếu hoàn cảnh cho phép, gia đình không ai biết được ý nguyện của con. Vì thế ba con hay nói con như con ốc, lúc nào cũng rút trong vỏ ốc của mình trầm tư, mặc tưởng.

Có lẽ con vô minh thật, bây giờ con mới hiểu, mình không cần phải xuống tóc, vô chùa mới tu được, mà mình có thể tu tại gia, vẫn có một đời sống bình thường, để từ đó còn phải trả cái nghiệp mình đã gieo nhiều đời, không thể trốn chạy, phải chấp nhận.

Thế rồi, như có gì xui khiến, chúng con cũng đi xong khóa học. Phải nói là ở Cô có một năng lực thu tâm nào đó, đã khiến Đ lắng đọng con giận mà tiếp tục đem con đi suốt khóa học, con thấy nhẹ nhõm phần nào, nhưng có điều khi ngồi trong lớp con rất khó tập trung, thành thử con rất sợ bị Cô gọi tên hỏi bài. Cô có nhớ ngày cuối khóa, Đ đã lên phát biểu là nhờ con mà Đ biết được Thiền Tánh Không và có cơ may học được ở Thầy, Cô nhiều điều quý giá, nhất là học được cách thiền, giúp điều hòa tâm-thể, bỏ được nhiều tánh nóng của mình. Đ cũng tình nguyện hát giúp vui, đó là chuyện hi hữu. Ở nhà con thấy Đ đánh đàn, tập hát chuẩn bị cho cuối khóa. Sáng tối thì tọa thiền miên mật, như là người đang chìm lại vớ được cái phao.

Bây giờ, biết được hướng đi của mình, chúng con áp dụng Thiền trong mọi hoàn cảnh. Con sẽ cố gắng làm chủ ý ngôn, tâm ngôn bằng áp dụng phương pháp "Chỉ Biết". Đối tượng như thế nào chỉ biết như thế ấy. Ngay đó tâm suy luận, phân biệt của con dừng lại. Tâm giao động cũng trở nên thanh thản. Ý ngôn bị kiểm soát nên ý hành không động. Cách này đã giúp con rất nhiều, mỗi khi có chuyện trái ý trong gia đình hay sở làm, con tập sống với "Cái Đang Là" nhận biết rõ ràng mọi việc đến với con bằng tâm không vướng mắc.

Con nghĩ, bài trình của con đến đây đủ dài để làm Cô mỏi mắt, hy vọng không bị Cô cho là đầu óc lệch lạc (sao giống con dán nhãn cho con). Có thể là đúng phần nào, vì đối với con sau cuộc đổi đời, do ảnh hưởng sức ép, cuộc sống thay đổi từ trong gia đình đến ngoài xã hội, con thấy mình như từ trên mây rơi xuống vực thẳm. Con đã trải qua hành trình vượt biển đông và gặp cướp, những điều mà con không chuẩn bị để đương đầu. Ở Việt Nam, con là một cô giáo trẻ tuổi, hồn nhiên. Đến Mỹ, bước đầu phải đi làm công việc clean house, tự lực cánh sinh, vì không muốn nhờ vào trợ cấp, con và Đ đi học lại nghề khác, con phải vật lộn với đủ thứ để vươn lên, lại phải chịu đựng sự mất mát người thân trong những năm khá gần nhau (cả cha mẹ hai bên, hai người chị thân thương, một đứa cháu) làm cho con thấy bị chới với. Cuộc sống con người thật vô thường, con rơi vào tâm trạng lo lắng, sợ hãi, con lại quay sang bám vào tình thương ở các cháu như sợ sẽ vượt mất trong tầm tay.

Bây giờ khi tâm đã tỉnh ngộ, con phải biết dẹp bớt dính mắc, phải biết buông bỏ những gì đã chi phối tâm con. Quá khứ phải đoạn tận, tương lai thì chưa đến, chỉ có phút hiện tại, "Bây giờ và ở đây." Con phải biết trở về an trú trong hơi thở, tập "Không Nói" thường xuyên, để từ đây có được sự hài hòa, an lạc của thân-tâm. Phải chuyên cần thực tập pháp "Nhu Thực", giác quan tiếp xúc với đối tượng, tâm

không khởi niệm, "Đây là con đường đưa đến diệt khổ," Lời Phật dạy còn văng vẳng đâu đây. Dĩ nhiên, chông gai thử thách vẫn còn nhiều phía trước, nhưng con phải cố gắng để "xù nghiệp" như Cô đã nói.

Cám ơn Thầy, Cô những bậc chân tu khả kính đã dẫn dắt chúng con hiểu biết cặn kẽ, sâu xa về dòng Thiền Tánh Không, để biết đời là Huyền Mộng. Biết quay vào với chính mình. Biết sống cùng "Tánh Giác", cùng cái "Biết không lời". Biết thực tập "Quán Vô Thường" để có thể chấp nhận sự mất mát mà tâm không đau khổ. Đây là bước ngoặt lớn cho chúng con, từ đây chúng con biết sống hài hòa hơn, bớt được những xung đột trong gia đình và sẽ tiếp tục tu tập để làm chủ sự suy nghĩ, chuyển đổi nhận thức và phát huy trí tuệ tâm linh.

Con nghiệm ra rằng:

“Trầm luân bởi chấp tâm mình

Niết bàn sinh tử chính là nơi TÂM”

Để từ đó áp dụng lời dạy của Tổ Bồ Đề Đạt Ma:

“Ngoài không dính các duyên

Trong không còn nghĩ tưởng

Tâm như tường vách

Thế mới vào được Đạo”

Cầu chúc Ni Sư thân tâm thường an lạc để có thể làm hạnh vị Bồ Tát cứu giúp chúng sinh trên bước đường tâm linh, và là mái ấm tình thương cho chúng con nương tựa.

Con

Minh Trí – Như Huệ