

Thư Thầy trò (72)

- Thư Thầy trò (72)
 - *Tác giả:* Viên Minh - Thu Hằng
-

Thầy kính,

Khi con vừa gõ chữ “Thầy kính” thì nước mắt con nó cứ chảy vì xúc động. Con xúc động vì nhờ có Thầy, Thầy đã mang con trở về với cuộc sống thường nhật này, mang con trở về để sống trọn vẹn với những gì vốn có thuộc về con mà con đã chọn lựa.

Khi bắt đầu tìm hiểu về Phật giáo, con cố đọc thật nhiều sách, đến một hôm thì một vị thầy ở một thiền viện hỏi con, *“Cô có hành không? Cô đọc nhiều sách quá dễ bị sở tri chướng lắm, đọc nhiều sách thì cho rằng mình giỏi hơn nhiều người rồi sinh ngã mạn, cô phải hành”*. Câu nói của vị thầy đã làm con thức tỉnh. Trong mấy tháng, con bỏ đọc sách và cứ nghĩ đến câu nói của vị thầy. Sau đó, con tìm đến pháp hành: niệm Phật, đọc kinh, rồi trì chú đều không có tác dụng với con. Thế là con tìm đến thiền định.

Thời gian đầu, con thấy rất phấn khởi vì nghĩ rằng mình đã tìm được phương pháp phù hợp với mình, vị thầy dạy thiền cho con còn nói rằng, *“Không ngờ với một người công việc bận rộn như cô mà vô nhanh được như vậy, nhiều thầy đi tu đây mà chưa chắc được như cô đâu, coi chừng cô định tới tam thiền rồi mà cô không biết”*. Con nghe như vậy chỉ biết là như vậy, không chút vui mừng, chỉ nghĩ là *“chắc thầy động viên mình thôi chứ tam thiền gì”*.

Nhưng, sau đó con nhận ra rằng, tại sao mình cứ lo sợ và bất an, thậm chí bất an, lo sợ hơn so với trước đây. Trước đây, những công việc này đến với mình thì mình cứ giải quyết nó thôi, đôi khi cũng có bất an, lo lắng nhưng không bất an, lo lắng như mình thiền định hiện nay. Sau đó con tìm hiểu và hành quán các pháp không và diệt vọng, cũng vẫn bế tắc. Vào định sâu thì bất an, chao đảo trước những vấn đề trong cuộc sống, giảm bớt định thì vọng động, phóng tâm liên tục.

Nhiều lần con đem điều này thắc mắc với vị thầy dạy con thiền định, thầy trả lời với con rằng, *“Do cô thiếu tỉnh thức”*, nhưng khi con hỏi, *“Tỉnh thức như thế nào thầy?”* thì thầy cũng chỉ nói một cách chung chung, không cụ thể. Con tiếp tục tìm đến các vị thầy khác đang hành theo pháp hành này nhưng câu trả lời của các thầy cũng không làm con thông suốt được. Cuối

cùng con quyết định dừng lại, không hành nữa, tìm một pháp hành khác, và đây là khoảng thời gian căng thẳng và mệt mỏi nhất đối với con, thậm chí con sợ con bị thần kinh nên tìm đến các chùa để khuây khỏa. Con không biết địa ngục là như thế nào nhưng thời gian này đối với con thật là kinh khủng, thà con không biết gì về thiền định, cứ sống như trước đây, dù có nặng nhọc và ô trược, còn hơn là bị rơi vào tình trạng như thế này, hoàn toàn không có lối thoát (sau này con mới biết được là do con rơi vào cái bẫy của định hữu vi hữu ngã nhưng không biết cách thoát ra).

Và... lối thoát đã đến với con, con đọc được quyển “Thực tại hiện tiền”, ngay phần “Chơn - Vọng” đã giải đáp những nghi vấn của con về pháp hành “diệt vọng”. Một điều con rất ấn tượng là, *Thầy là ai mà sao Thầy có thể viết về những vấn đề trong quyển sách này bằng một ngôn ngữ giản dị và dễ hiểu đến vậy, Thầy là ai mà sao có thể sử dụng ngôn ngữ để vượt lên giới hạn của ngôn ngữ!*

Sau khi đọc sách của Thầy, con lần tìm trên mạng và dần nghe các pháp thoại của Thầy, rồi ứng dụng lời Thầy dạy. Hôm đó, có một việc xảy đến với con, con chao đảo và lo sợ, ngay vừa lúc con chao đảo và lo sợ thì con buông hoàn toàn chỉ trở về cảm nhận trọn vẹn sự bất an này, khi con vừa trở về cảm nhận trọn vẹn sự bất an này thì sự bất an giảm dần và hết hẳn chỉ trong vòng khoảng một hai phút. Từ đó con thực hành theo lời Thầy chỉ dạy.

Pháp hành của Thầy con vào khá nhanh. Lần đầu tiên con ứng dụng Thận trọng – Chú tâm – Quan sát vào công việc, đó là vào buổi tối khi con rửa chén. Trong lúc rửa chén, toàn thân con hỷ lạc, mát mẻ, sự mát mẻ lan tỏa khắp nhà bếp rồi lan tỏa khắp nhà, và con nhận ra một điều là không nhất thiết phải tìm cách định tâm bằng thiền định, trong mọi công việc hàng ngày tâm vẫn có thể định. Nhưng sự hỷ lạc trong trạng thái này không là gì cả so với sự hỷ lạc, hoan hỷ khi tâm con bây giờ được mở toang ra với mọi thứ quanh mình, được đón nhận mọi thứ xung quanh, không có gì có thể mô tả được, còn hơn cả thiên đàng Thầy ạ. Con thấy giống như bây giờ con mới được nhìn thấy bầu trời sáng trong, hít thở không khí trong lành, không có hạnh phúc nào bằng. Điều này cũng cho thấy rằng, trong thời gian hành thiền định, tâm con đã bị đóng đinh và co rút lại như thế nào. Và, Thầy biết không, con đã khóc, con khóc thật nhiều, khóc vì tri ân Thầy, khóc vì mình được cõi trời, khóc vì hạnh phúc Thầy ạ!

Con bắt đầu hòa nhập với mọi công việc mà trước đây con né tránh: nấu ăn, lau chùi, quét dọn,... và đặc biệt là công việc nơi con đang làm, con không còn căng thẳng và đối kháng như trước đây. Ai căng thẳng hay lớn tiếng với con, con cũng không bực mình hay khó chịu với họ, mặc dù cũng có lúc con thất niệm nói ra một hai câu nhưng vừa nói ra thì biết là mình thất niệm

và ngay khi biết mình thất niệm thì con liền chánh niệm. Bây giờ thì con thấy rằng không phải ai xấu, sai với mình cả mà chỉ do mình thất niệm hay chánh niệm thôi, thật là kỳ diệu Thầy ạ.

Nhưng thật không dễ dàng mà nhận ra được mình bị đánh lừa bởi lý trí, trong một khoảng thời gian, con cứ bị cái đúng, tốt của bản ngã đánh lừa làm con nghiêng ngã liên tục. Con cứ thắc mắc, tại sao mình cho rằng điều này là đúng, tốt và mình thực hiện theo như vậy nhưng hôm sau mình lại không đồng ý với cái đúng, tốt này? Cuối cùng con nhận ra rằng, đây chỉ là cái đúng, tốt mà bản ngã cho là, từ lúc đó thì con không còn bị bản ngã đánh lừa nữa. Con sống trọn vẹn từng ngày, từng giờ với những gì vốn có thuộc về con, cảm nhận được hạnh phúc thật bình dị, đơn giản, một nguồn hạnh phúc thật vắng lặng và trong sáng Thầy ạ. Bây giờ con mới cảm nhận được câu nói của Thầy, *chỉ cần trở về trọn vẹn tỉnh thức tại đây và bây giờ thì chắc chắn sẽ được hạnh phúc.*

Vô vàn tri ân Thầy,

Con.

TH. con,

Thật tuyệt vời con nhỉ. Đọc thư con mà thầy cũng cảm nhận được niềm vui đầy xúc động của con khi buông hết những tham vọng cầu toàn để trở về trọn vẹn tỉnh thức với thực tại bình thường.

Bản ngã luôn muốn trang bị những sở tri đầy kiến thức vay mượn mà đức Phật gọi là kiến rừng rậm (trù lâm). Chưa đủ, bản ngã còn muốn tập thành những sở đắc phi thường - dưới chiêu bài thiền định chẳng hạn - để trốn chạy sự thật, hầu mong đạt được an lạc trong ảo tưởng. Tâm thiền định thật sự thì không còn lăng xăng khởi tâm tìm kiếm điều gì ngoài thực tại bình thường, phải không con?

Để tán thán niềm tịnh lạc này thầy tặng con bài kệ:

Trong thế giới vô thường

Tìm chi thường, lạc, ngã

Ngay đây tâm tỏ tường

Liền thông dong tự tại.

Chào con!

Thầy Viên Minh

