

HỌP MẶT TẤT NIÊN

Như thường lệ mỗi năm vào dịp trước Tết âm lịch, hội chúng tôi thường tổ chức họp mặt sinh hoạt tất niên để qui tụ hội viên về quây quần chung vui ăn uống, chia sẻ tâm sự cho có thêm tình thân giữa hội viên. Năm nay vì tình trạng dịch bệnh, buổi tất niên được tổ chức online vào ngày chủ nhật 07/02/2021.

Mở đầu là mục chào đón thăm hỏi. Một cành mai được mang ra để mọi người cùng nhìn thấy dấu hiệu của mùa xuân, rồi sắc xuân gây hứng khởi cho màn hợp ca 'Ly rượu mừng', để gợi không khí Tết tiếp theo là phần kể chuyện những tập tục ngày Tết ... tục cúng hoa huệ trên bàn thờ tổ tiên ông bà, sự tích hoa mai, hoa đào, lì xì cho trẻ nhỏ ngày Tết...

Sau màn khai vị vui Tết online này xong, chúng tôi đi vào món chính với chủ đề:

" Năm vừa qua là một năm vô tiền khoáng hậu đã tác động ít nhiều đến đời sống tinh thần, sức khỏe, vật chất của mọi người khắp nơi và ngay trong đạo tràng chúng ta, xin thiền sinh chia sẻ kinh nghiệm tu học và thực hành thiền, những gì mình học từ Thầy Cô về Phật pháp đã được ứng dụng như thế nào trong cuộc sống để làm cho bớt đau khổ, lạc quan, thản nhiên chịu đựng khi trải qua những biến cố thực tế của bản thân, trong gia đình và ngoài xã hội."

Chủ đề này được hưởng ứng nồng nhiệt, thiền sinh tuần tự trình bày:

- Vừa qua có một biến cố về sức khỏe mà nếu không nhờ tu tập và thiền thì sẽ chao đảo dữ lắm, nhờ thiền mà vượt qua, vẫn sống lạc quan và yêu đời, nhờ thiền quán và thiền huệ, thấy sinh lão bệnh tử là qui luật và sống thật ra như chết từ từ rồi, coi thân như xác chết mà còn thở, thành ra vẫn đi làm ngày 10 tiếng, vẫn ngủ ngon, thiền đều đặn mỗi ngày, không lo lắng. Quán thân như xác chết là ngủ luôn một giấc tới sáng. Vì Covid, nên thời gian chờ đợi cho các khám nghiệm rất lâu đến 5-6 tuần, trong thời gian này nếu không có thiền thì có thể chưa chết vì bệnh mà chết vì lo lắng. Rồi đến kỳ xét nghiệm sau cùng thì kết quả là bình thường. Khi biết Phật pháp rồi thì phải thực tập, đạo Phật là đạo thoát khổ, nhờ đó mà chống chọi được cái khổ, từ khổ đau sẽ thấy hạnh phúc. Trong năm mới này sẽ nghỉ việc 3 tháng để tu tập và giữ sức khỏe.
- Nói lý thuyết vô thường thì ai cũng hiểu nhưng đến khi chạm thực tế thì ghê lắm, chưa gặp hoạn nạn thì chưa thể quán vô thường. Nhận ra tài sản vật chất không dính gì đến mình, ra đi là không mang gì hết. Chết có thể đến bất cứ lúc nào như trong bài giảng online hôm qua của Ni Sư.
- Năm nay có siêng năng tiến bộ, đã hiểu thiền và thực hành thiền được thường xuyên sáng tối, nên cách đây hai tuần lần đầu tiên đã vào định được, cảm thấy thân nhẹ như vừa tập thể dục xong, thân tâm không nói rất yên và thanh tịnh, kết quả là năm nay thấy yên vui hài lòng.
- Trong thời gian Covid, ai cảm thấy như giam tù, nhưng mình không thấy gì hết, đây là lúc luyện tâm, cho nên không bị ảnh hưởng vì chợ búa lao xao bên ngoài, tuy nhiên vào lúc đầu đại dịch cũng còn bức bối về những người không tuân thủ các biện pháp phòng chống dịch bệnh lây lan, nhưng bây giờ thì yên rồi. Nhờ giáo lý của Phật do Thầy Cô giảng dạy và thiền mà chặn được cái tâm của mình yên ổn hơn trước rất nhiều. Thực hành là chính yếu và trong bốn oai nghi.
- Những gì xảy ra trong thời gian gần đây trong việc phải thay đổi chỗ ở và cuộc sống đã diễn ra ngoài sức tưởng tượng của mình, khiến chao đảo nhiều lắm, với hoàn cảnh và sức khỏe hiện tại, nếu không có thiền thì không thể chịu nổi. Muốn yên nghỉ cũng không được, như nằm trong cái máy đánh trứng cứ xoay cứ lộn vòng. Vì thế khi xong một việc gì là để tâm mình lắng xuống và sau đó bắt đầu việc khác. Thật ra trong lúc này áp dụng thiền rất nhiều. Tập nhìn vào tâm mình mỗi lúc, nhìn như thật thấy tâm mình đang muốn cái này cái kia, biết mình đang tham, biết mình đang chạy, đang cuống, biết mình đang bức giận, mà dừng lại được. Do đó, biết cái gì cần làm và cái gì cần buông. Nhận ra phước đức lớn nhất của mình là gặp được thiền, gặp bạn, gặp những người tốt. Rất trân quý những sự giúp đỡ của người chung quanh.

- Nhờ sự tu tập nên khi gặp biến cố lớn trong gia đình có người cha ra đi mà tâm không bồn loạn hoảng hốt, phải chăm lo tinh thần cho các em được bình tĩnh chấp nhận sự mất mát người thân yêu, cùng lúc giúp người ra đi được thanh thản. Trong lúc chăm sóc người bệnh vào giai đoạn cuối đã chứng kiến vô thường hoại diệt đến từng ngày, từng giờ, từng phút trên thân thể con người, do vậy thấy chết không có gì đáng sợ. Mặc dầu bận rộn quá không ngồi thiền được nhiều nhưng ảnh hưởng của thiền dần dần vào người mình giúp cho mình khi gặp chuyện lớn, ngay trong khi tiếp cận sự việc xảy ra, mình vẫn có thể tu tập được nhờ nhìn vào tâm mình mỗi lúc. Nhờ đó giúp ích rất nhiều cho gia đình. Sau đây sẽ sắp xếp thời gian để chuyên tu siêng hơn.
- Trong năm vừa qua bị rất nhiều thay đổi lớn trong công việc và phát hiện sức khỏe có vấn đề. Vì rảnh rỗi có thời gian ở nhà đọc lại những sách của Thầy Thiền Chủ nhiều lần và sách về thiền, thêm việc tọa thiền miên mật đều đặn, nhờ đó mà sáng tỏ ra về thiền, liền xuất ý thành thơ:

*‘Phật mượn lời dẫn pháp,
 pháp Phật dẫn không lời,
 chấp lời không hiểu pháp,
 hiểu pháp hãy bỏ lời,
 Kìa con thuyền bát nhã,
 con thuyền khỏi cuộc đời,
 bởi con thuyền không đáy,
 nên chẳng có một lời,
 Trí tuệ là bát nhã,
 khi ta nguyện bỏ đời,
 Đạo rành rành vô ngã,
 bởi nhận thức không lời’.*

Áp dụng đem đạo vào đời bao giờ cũng thấy vô tư lạc quan. Thành ra những biến cố trong năm qua không ảnh hưởng tâm mình. Ngồi thiền là một phước lớn mà Thầy Cô đã cho mình, khuyên các bạn chuyên cần trong việc thực hành sẽ thấy có an lạc như bản thân không buồn khi công việc tâm huyết yêu thích hơn 28 năm không còn nữa, không buồn khi người thân yêu ra đi, không bồi hồi lo sợ với việc phải giải phẫu tim sắp tới.

- Lúc đầu năm nhờ trong một tháng đi nhập thất xuất gia gieo duyên tu học sống trong tăng đoàn tại tổ đình, được học giới luật nên khi về nhà tâm an lạc hài hòa hơn, đến khi gặp những biến chuyển như lockdown vì dịch, phải đổi công việc không đúng với nghề của mình, không bị tác động nặng nề. Những biến chuyển về thân và công việc trong năm qua không như ý muốn của mình, nếu không nhờ Phật pháp thì rất stressful vì công việc thay đổi và cơ thể không khỏe. Cuộc sống thăng trầm vô thường, khi vui khi buồn, sức khỏe khi tốt khi xấu, sự tinh tấn cũng thể có khi giảm, giải đãi, có lúc tự ghét mình sao không tinh tấn như trước. Nhờ hiểu Phật pháp và quán vô thường nên kết quả tâm cũng bình an. Khi nhìn lại tâm thấy đang căng thẳng thì sự căng thẳng biến mất.
- Năm qua vì Covid thấy thương những người làm việc ở tuyến đầu rất cực khổ, riêng bản thân thì chẳng bị ảnh hưởng gì, vì không có Covid cũng không đi đâu ra ngoài nhiều. Công việc tại hãng không nghỉ ngày nào. Dù bận rộn rất nhiều với công việc và biến cố xảy ra trong gia đình vẫn đều đặn tọa thiền 3 thời trong ngày, vì thiền là món ăn tinh thần rất cần thiết từ trước đến giờ, dù bất cứ chuyện gì xảy ra thói quen tọa thiền không thay đổi.
- Tuy năm nay sức khỏe kém vẫn cố gắng ngồi thiền, không bỏ việc tu học, nếu không có thiền có lẽ sẽ bị anxiety nhiều lắm. Ngày càng hiểu thêm về vô thường và chấp nhận mọi sự xảy đến.
- Do lockdown nên thành phố tương đối yên tĩnh đường xá vắng lặng, thêm cách giãn xã hội làm bớt đi sự giao tiếp không cần thiết, nhờ đó tâm cũng bớt dính mắc. Nhưng tự thấy việc tu tập chưa đủ thành ra còn dính mắc...vào đau khổ của thế gian khi chạm vào thực tế của nghề nghiệp trong những biến động do đại dịch. Thời gian tọa thiền không nhiều, thường thiền hành cho tâm tĩnh lặng. Ngoài ra đọc Kinh Trung Bộ cũng giúp ích nhiều cho việc chuyển đổi nhận thức qua những lời giảng của Đức Phật.

Những chia sẻ kinh nghiệm của thiền sinh đã nói lên sự cần thiết của thiền trong đời sống hiện nay. Đã một năm hội không có sinh hoạt chung, mỗi thiền sinh đều tự tu tập tùy theo hoàn cảnh và nhận thức của mình mà hướng tâm bình yên đi qua mọi biến cố, đó là tinh thần tự lực của thiền. Chúng tôi nhận ra ơn của Phật, Tổ, và Thầy Cô quá lớn. Tuy không có các khóa tu tại địa phương, nhưng trong năm qua nhờ sinh hoạt tu học trên Zoom của các đạo tràng và nhất là trang web của Tánh Không trung ương với những đề tài về thiền phật giáo do Thầy Không Chiếu giảng dạy và Ni Sư Triệt Như viết, đã không gián đoạn việc dẫn dắt thiền sinh vững bước trên con đường thiền dù trong hoàn cảnh cách ly toàn thế giới. Thêm vào sự hoạt động tích cực của Ban điều hành trung ương trong việc tổ chức khóa căn bản và các sinh hoạt của tổ đình đã giúp thiền sinh được gần với tăng đoàn và bạn đồng môn cùng nhau tu học.

Phần cuối cùng của buổi họp là mục góp ý cho dự thảo chương trình sinh hoạt thiền online trong năm mới. Lịch sinh hoạt sẽ vào 2 chủ nhật trong tháng, gồm thực hành thiền, chia sẻ kinh nghiệm và học, thảo luận về giáo lý.

Nhân dịp xuân Tân Sửu 2021, chúng tôi xin mượn thi tụng và họa của các bậc thiền sư gửi đến đại gia đình Thiền Tánh Không:



**...*"Thần tiên bí quyết cũng thừa
Cây khô thoát đã đong đưa nhụy vàng"***

(Hai câu tụng cuối trong "Mười bài tụng chấn trâm" của Hòa Thượng Quách Am do Thầy Tuệ Sỹ dịch, trích từ "Thi Tụng và Họa của các Thiền Sư về Tranh Chấn Trâm")

Xin kính chúc quý Tăng Ni và thiền sinh khắp nơi, trong năm mới Tân Sửu vạn sự an lành, hội đủ duyên về lại căn nhà xưa của mình ngắm nhìn kỳ hoa dị thảo, nước trời mênh mông...



Trân trọng,
Toàn thể thiền sinh Tánh Không Ontario, Canada