

Thiền đã cho tôi những gì?

Thanh Ngọc

Tôi hiện là thiền sinh Đạo tràng Tánh Không Sacramento. Tôi được biết Thiền Tánh Không nhân dịp đọc báo Làng. Một thông báo cho biết có lớp Thiền ngắn hạn hai ngày do thầy Không Chiếu giảng dạy với đề tài “Thân Tâm Hải Hoà” sẽ tổ chức tại địa phương. Tôi đã ghi tên tham dự lớp Thiền này vì muốn tìm hiểu xem Thiền có giúp ích gì cho thân tâm tôi lúc đó không.

Tôi còn nhớ, vào ngày đầu tiên, tôi đã được Thầy hướng dẫn cách nghe tiếng chuông. Rồi tôi theo dõi âm thanh của tiếng chuông, một cảm giác nhẹ nhàng lâng lâng đã tràn ngập trong tôi mà trước kia tôi chưa hề có. Thật đơn giản và cũng thật lạ, tôi rất ngạc nhiên. Rồi nhờ thầy giảng tôi đã hiểu hai chữ: VÔ THƯỜNG.

Trước kia, khi nỗi mất mát lớn lao trong cuộc đời đang chìm tôi xuống tận cùng nỗi đau, có người đã an ủi và khuyên tôi: “Đời là vô thường” nhưng tôi không hề có một cảm nhận nào cả, và nỗi đau buồn vẫn y nguyên. Bây giờ thì tôi đã hiểu, đó là cái buồn mà trong đạo Phật gọi là “Ái biệt ly”. Người thân thương nhất của tôi đã ra đi vĩnh viễn. Cả một năm trời tôi không muốn ra ngoài, chỉ một mình lủi thủi trong căn nhà rộng lớn vắng vẻ, các con tôi đi làm cả ngày. Nhất là những buổi chiều mùa đông, trời chạng vạng tối, những hình ảnh của nhà tôi còn đậm nét khiến tôi thật buồn bã. Họ hàng bạn bè gần như vắng bóng. Có lẽ họ không muốn tôi cứ giữ mãi dĩ vãng đau buồn trong khi nhà tôi đã vĩnh viễn ra đi. Rồi những sự không may khác lại xảy đến. Những sự lộn xộn trong gia đình làm tôi buồn khổ lại còn buồn khổ hơn. Những lời chỉ trích ... Tôi suy nghĩ nhiều để tìm hiểu nguyên nhân nào khiến tôi xuống dốc đến như vậy? Sức khỏe đã kém lại càng tệ hơn nữa, bệnh mất ngủ trầm kha mấy chục năm càng làm cho tôi tiêu tụy hơn. Người tôi phờ phạc, nhức đầu bụng bưng, ăn không được, luôn luôn hồi hộp, tim đập không đều thỉnh thoảng tim rung lên liên hồi, rồi bệnh bao tử lại tăng thêm, áp huyết cao... Sau nhiều ngày suy nghĩ tôi thấy tôi phải thay đổi, chính tôi phải thay đổi, nếu không tôi có thể kéo các con tôi đau khổ theo. Đó là điều tôi không muốn. Chính tôi phải thay đổi, tôi phải thay đổi cách nhìn, thay đổi quan niệm sống, thay đổi cách cư xử... Tôi cố gắng vui vẻ và đối xử tốt với những người mà trước đây đã xử tệ với tôi. Thì lạ lùng thay, họ cũng vui vẻ và xử tốt lại với tôi. Tôi quá mừng rỡ.

Khi nghe thầy Không Chiếu giảng những lời dạy của Đức Phật tôi nhận ra có vài điều tôi đã làm, và có kết quả tốt không ngờ. Tôi thực sự lấy làm lạ Đức Phật có từ trước 2500 năm mà những lời dạy của ngài sao vẫn còn hữu dụng cho đến tận bây giờ. Sau một thời gian thực hành bằng phương pháp “Thở hai thì” tôi hết nhức đầu kinh niên, ăn được, tim đập đều hòa không còn rung rung như trước nữa, hết đau bao tử, huyết áp trở lại bình thường. Tôi rất mừng.

Rồi tôi theo học lớp Thiền Căn bản, sau đó tôi tiếp tục học các lớp Bát Nhã 1, 2, 3 do Ni sư Triệt Như giảng dạy mỗi năm, tôi hiểu thêm nhiều về giáo lý Phật giáo mà trước đây tôi chẳng biết gì cả. Thật ra, mang tiếng là theo đạo Phật mà thực sự gia đình tôi chỉ thờ phượng tổ tiên ông bà, làm việc lành và tránh điều ác mà thôi. Lời giảng của Ni sư đã đem đến cho tôi những điều hiểu biết mới lạ, một chân trời mới như mở ra trước mắt tôi. Tôi lắng nghe từng lời giảng của Ni sư, mỗi kiến thức tưởng chừng như lạ nhưng thật ra tôi đã có biết qua. Chỉ tiếc là tôi chưa có dịp tìm hiểu sâu sắc hay học hỏi và thực hành để nó trở thành nhận thức.

Những bài giảng của Ni sư Triệt Như và Thầy Không Chiếu đều từ lần đầu dắt thiền sinh chúng tôi theo cách thực tập của Thầy Thiền chủ hướng dẫn. Tôi học và ghi nhớ, rồi đem áp dụng vào cuộc sống trong mọi trường hợp đã đem đến kết quả thật không ngờ. Tâm tôi trở nên tĩnh lặng hơn bao giờ hết. Những sự buồn phiền gần như vắng bóng. Tôi thấy đời có ý nghĩa. Tôi thông cảm với mọi

người. Tôi nhận ra ai ai cũng có những điểm tốt, và tôi học những điểm tốt đó để tự sửa chữa những gì tôi còn thiếu sót hoặc sai lầm. Trước kia tôi bị quan, nhưng bây giờ trái lại tôi rất yêu đời và biết ơn những gì tôi có ngày hôm nay. Đó là lý do mà tôi đã viết “Bài Trình Thầy” cũng là một cách để tôi tỏ lòng biết ơn đối với Thầy.

Theo tôi thì không có chữ nghĩa nào hoặc bút mực nào có thể diễn tả được hết lòng biết ơn của tôi được. Tôi chỉ có tấm lòng thành nói lên cảm nghĩ chân thật từ trong tâm của tôi mà thôi.

Bài Kinh mà tôi thấm thía nhất là bài kinh “Nhất Dạ Hiền Giả”. Khi tôi nghe Ni Sư giảng bài kinh này tôi đã bật khóc, vì tôi nhận ra trước đây tôi đã sống trong quá khứ đau buồn, mà quá khứ thì đã qua rồi. Tôi nhận thấy Ni sư đã chỉ cho tôi một con đường, một con đường sáng lạng và tươi vui. Hãy sống “**Bây giờ và Ở đây**”, đó chính là sống với “**Tánh giác**”.

Tôi quyết tâm thực hành những gì Ni sư giảng dạy, từ lý thuyết cho đến thực hành. Khi hiểu được hai chữ “Không” và “Huyền” thì tôi càng bớt dính mắc hơn. Mọi của cải vật chất tôi không màng tới nữa. Danh vọng hay tiền tài không khiến tôi quan tâm như trước. Tôi nhận thấy mình có cái gì thì càng khổ, khổ vì phải giữ gìn, mà mất đi thì lại buồn. Do đó, tôi nghiệm ra không có gì thì lại càng thanh thoi.

Càng ngày tôi càng hiểu thấm thía những lời Đức Phật dạy và miên mật thực hành Thiền. Lúc đầu tôi chỉ thực hành có 15 phút mỗi ngày, rồi nửa tiếng, 45 phút, rồi một tiếng. Mỗi ngày một thời thiền mà thôi. Sau mỗi thời thiền như vậy tôi cảm thấy khỏe khoắn và vui tươi. Nhờ đó tôi càng miên mật thực hành hơn nữa. Lúc nào rảnh rỗi là tôi lại thực hành. Tôi thực sự đã nếm được hương vị diệu kỳ của Thiền.

Trước kia tôi không tin là thiền có thể chữa bệnh. Nhưng sau một thời gian thực hành tôi đã khỏi một số bệnh như tôi đã nói ở trên. Thầy Thông Triệt, người sáng lập Thiền Tánh Không đã mượn Khoa học để đối chiếu, nhất là não bộ để chứng minh khi hành giả thực hành thiền đúng sẽ tác động đến cơ chế não bộ để tiết ra những chất hóa học tốt có lợi cho cơ thể.

Hệ thần kinh đối giao cảm (Parasympathetic Divison) bị kích thích sẽ tiết ra:

Acetylcholine: điều chỉnh áp suất máu, điều chỉnh lượng đường trong máu, điều chỉnh cholesterol, làm cho thân thể nhẹ nhàng, phục hồi ký ức.

Dopamine: vui vẻ, hỷ lạc. Dopamine còn có khả năng chữa bệnh liệt rung (Parkinson), và bệnh tâm thần phân liệt (Schizophrenia).

Tuyến tùng (Pineal gland) ở trong não tiết ra:

Serotonin: điều chỉnh bệnh trầm cảm, căng thẳng (stress), hết nhức đầu kinh niên, hăng say làm việc, ăn ngon.

Melatonin: điều chỉnh sự ngủ thức, trị bệnh mất ngủ, tăng cường hệ thống miễn nhiễm, ngăn ngừa được bệnh tim (heart attack), bệnh tai biến mạch máu não (stroke) ngăn chặn bệnh về mắt (cataract) tránh được bướu ngực và bướu não.

Ngoài ra

Tuyến tụy (pancreas) tiết ra chất **insulin** để chữa bệnh tiểu đường.

Tuyến Yên (Pituitary gland) cũng ở trong não có chức năng điều hòa các sự hoạt động của các tuyến nội tiết trong cơ thể.

Thầy cô còn hướng dẫn thiền sinh chúng tôi những chiêu thức và kỹ thuật thực hành có kết quả như : thư giãn lưỡi, nhìn ánh sáng nắng, nhìn bóng tối, nhìn xa, nhìn gần, nhìn lưng chừng, nhìn chăm chăm, làm chỉ biết làm, và thiền hành... Đó là **thiền chỉ** với mục đích làm cho tâm dừng lại không còn nói thầm trong não. Khi đó tâm sẽ tĩnh lặng, và khi tâm tĩnh lặng sẽ tác động đến cơ chế vô não, cơ chế viên não, tuyến nội tiết, rồi một trục giây thần kinh dẫn truyền sẽ truyền đến các cơ quan nội tạng trong cơ thể như: gan, tim, phổi, thận, tụy tạng, lá lách, bao tử, ruột và khí huyết với mục đích

điều chỉnh những sự trục trặc nội tạng khiến chúng ta khỏi bệnh. Nhưng thiền chỉ không có tác dụng lâu dài. Muốn cơ thể khỏe mạnh thật sự, các thiền sinh phải tọa thiền để vào **Định** bằng phương pháp **thở** hoặc dùng hai chữ **Không Nói**. Lúc đó tâm hoàn toàn tĩnh lặng sẽ điều chỉnh bệnh nội tạng, hài hòa thân và tâm, hài hòa với môi trường chung quanh, và phát huy trí tuệ. Ngoài ra **Thiền Huệ** và **Thiền Quán** còn giúp cho thiền sinh chúng tôi rất nhiều trong việc chữa khỏi bệnh tật, chuyển đổi tính tình, chuyển hóa nhận thức, đưa đến hài hòa thân – tâm, hài hòa với môi trường xung quanh, và trí tuệ tâm linh phát triển.

Điều quan trọng là thiền sinh phải thực hành mỗi ngày mới có kết quả tốt. Phải kiên nhẫn, không nản chí. Nếu chỉ hiểu (ngộ lý) mà không thực hành vẫn không có kết quả. **Phải thực hành** dù lúc đầu chỉ 5 hoặc 10 phút. Tâm chưa tĩnh lặng cũng phải ngồi tọa thiền. Ngồi để tập một thói quen, một thói quen im lặng. Dần dần tâm sẽ tĩnh lặng. Khi có một chút kinh nghiệm **tự chứng** thiền sinh sẽ tự động miên mật thực hành mỗi ngày một cách hăng say thích thú. Lúc đó hành giả cảm thấy “ngồi thiền như ngồi chơi”. Rồi kết quả sẽ đến một cách đầy ngạc nhiên kỳ diệu.

Tôi không ngờ Thiền đã khiến tôi khỏe mạnh hơn xưa rất nhiều. Tôi trở thành một con người mới hoàn toàn. Từ hình dáng bên ngoài cho đến tính tình. Da mặt sáng sủa, bớt tàn nhang, tươi tắn. Đồng thời tôi cũng khỏi bệnh dị ứng ở da, không còn ngứa ở mặt và cánh tay trong mùa hè. Trước kia mỗi mùa hè tôi rất khổ sở vì trời nóng nực mà con mặc áo ngắn tay thì hai cánh tay nổi mẩn đỏ và ngứa kinh khủng, tôi phải dùng thuốc Hydrocortisol cho mặt và cánh tay mỗi ngày. Mùa hè năm nay tôi không phải dùng đến thuốc này nữa.

Điều quan trọng hơn là sự chuyển đổi nhận thức của tôi. Trước kia tôi thường hay buồn phiền vì những ai nặng lời với tôi hay không làm theo ý của tôi. Bây giờ tôi dễ thông cảm, không giận hờn hay trách móc mà chỉ cười một cách dễ dãi. Sau khi đã bớt khổ rồi tự nhiên tôi dễ thông cảm với người khác và muốn chia sẻ những sự muộn phiền mà người đó đang mang và muốn họ cũng được vui như mình.

Sau một thời gian tập Thiền, tôi nhận thấy cái vui, cái hạnh phúc chính là những gì mình giúp ích cho người khác mà không nghĩ là việc đó có đem lợi ích cho mình hay không. Cho dù việc đó thật nhỏ nhoi như là chia sẻ một nụ cười chẳng hạn. Tôi đã hiểu thế nào là chân hạnh phúc. Hạnh phúc không ở đâu xa, mà tại sao con người cứ đi tìm hạnh phúc? Hạnh phúc chỉ là Trạng thái Tâm mà thôi, “*Happiness is a state of mind*”, và con người có thể tạo ra hạnh phúc cho chính mình nếu thực hành thiền đúng cách.

Hiện giờ tôi đang ở trong khu chung cư người già có nhiều chủng tộc khác nhau. Khi tôi mới dọn vào ở nhiều người đã nói với tôi là vào đó chỉ có buồn mà chết, vì tối ngày chỉ trông thấy những sự buồn khổ của những người đau ốm, bệnh tật thì làm sao mà sống nổi. Trái lại, tôi lại thấy thoải mái, thanh thản và cảm thấy mình có phước là có một sức khỏe hơn những người khác. Tự nhiên, tôi cảm thấy thương họ và muốn làm việc gì đó để họ bớt sầu khổ. Tuổi đời của tôi đã 72 và chỉ ít ngày nữa là bước sang 73, nên tôi chỉ làm được những gì hợp với sức tôi mà thôi. Tuy nhiên, thấy người ngồi trên xe lăn mở cửa khó khăn tôi vội chạy tới giúp họ để họ ra vào dễ dàng. Thấy người ủ rũ, buồn phiền tôi tới chào họ, rồi gọi chuyện làm quen thì tôi thấy họ mắt sáng lên ra chiều mừng rỡ, và tôi cảm thấy thật là vui.

Giúp cho ai được vui thì tôi cảm thấy vui rất nhiều, cái niềm vui ấy kéo dài hơn những niềm vui tạm bợ như trước đây tôi đã cảm nhận. Trước đây, tôi thích mua sắm, thích đi nghe ca nhạc, đi cruise... Nay tôi đã biết sống thế nào là đủ, không còn muốn bon chen, ích kỷ nhỏ nhen như trước kia, bớt cố chấp và dính mắc... Tôi thật sự cảm thấy thoải mái nhẹ nhàng. Có những buổi sáng thức dậy tôi tự nhiên có một cảm giác vui vui, một niềm vui không duyên cớ đến với tôi một cách tự nhiên rất lạ, mà trước đây tôi chưa hề có bao giờ. Trong gia đình, họ hàng, và bạn bè đều thấy tôi thay đổi, một sự thay đổi tốt. Trước kia tôi rất nhút nhát, e dè, đi đâu tôi chỉ ngồi một chỗ. Tính tự ty mặc cảm khiến tôi không dám nói chuyện với ai. Nhưng từ khi học Thiền tôi trở nên tự nhiên, tự tin, và tôi đã làm quen thêm được nhiều người, tạo được không khí vui vẻ với mọi người.

Ngoài ra, tôi cũng nghiệm thấy đôi khi có những vấn đề tôi chưa biết cách giải quyết thì trong lúc ngồi Thiền tự nhiên tôi nhận ra được cách giải đáp. Lúc đầu tôi cũng hơi ngần ngại, thế rồi, tôi đã thử thực hành theo như sự kiến giải trong lúc tôi ngồi thiền. Thì lạ thay, kết quả thật tuyệt vời!

Tôi có được như hôm nay cũng là nhờ công đức Thầy Thông Triệt đã dày công tu tập, chứng nghiệm, nghiên cứu, rồi sáng chế những kỹ thuật, chiêu thức thực hành Thiền có kết quả tốt rồi truyền đạt cho chúng tôi và những thế hệ mai sau. Thầy đã hy sinh thân mình bằng cách tự nguyện đo điện não đồ để chứng minh khi **thực hành thiền đúng** có kết quả đến thân, tâm và trí tuệ tâm linh như thế nào.

Tôi không ngờ cuối cuộc đời tôi có cái điểm phúc quá tuyệt vời như hôm nay. Mỗi ngày đối với tôi là một “bonus”. Con Muôn Vạn Cảm Tạ **Thầy Thông Triệt**. Con cũng xin Cảm Tạ **Thầy Không Chiêu** và Cảm Tạ **Ni sư Triệt Như** đã hết lòng giảng dạy để con có kết quả như bây giờ.

Trong niềm Tri Ân lớn đối với Thầy và Ni Sư, tôi cũng không quên cảm ơn Ban Điều Hành Đạo Tràng Tánh Không Sacramento đã bỏ thời gian và công sức hỗ trợ cho sinh hoạt Thiền Tánh Không tại Sacramento để thiền sinh có phương tiện học hỏi và tu tập có hiệu quả.

Thanh Ngọc

Sacramento, 7/11/2014