

# THIỆN GIÚP TÔI LÀM CHỦ SỰ SUY NGHĨ

\*\*\*\*\*

Đã vào Xuân nhưng cây cối chưa đâm chồi, nảy lộc, xanh tươi như mọi năm vì thời tiết quá thất thường: nóng vài ngày rồi chợt lạnh. Cây cối ủ rũ, héo úa giống như con người luôn thay đổi với thời gian. Biết được con người luôn thay đổi nên tôi chấp nhận sự biến hóa của tạo vật, không còn cưỡng cầu và tìm sự an vui trong những bài Pháp của Đức Phật. Những năm tháng trước đây tôi khát vọng được nghe giảng về Pháp của Đức Phật để giải tỏa nhu cầu tâm linh của tôi. Nhưng lúc đó tôi chưa biết rõ mình cần cái gì, tôi chỉ nghĩ một cách mơ hồ, mông lung là đi tìm kiếm Pháp của Phật, giúp tôi hiểu rốt ráo thế nào là vô thường, là khổ, giác ngộ rồi đi tới chỗ thoát khổ và cuối cùng là giải thoát khỏi sự luân hồi, sinh tử; làm thế nào có thể làm chủ được sự suy nghĩ, không bị những ý kiến của người xung quanh lung lạc, không bị quá khứ dẫn dắt... Tôi thường tự hỏi: bằng cách nào đạt được điều mong muốn đó.

Cho tới cách đây một năm rưỡi, tôi bị bệnh mà bác sĩ không tìm ra nguyên nhân làm tôi mất ngủ, biếng ăn, sụt cân trầm trọng. Một chị bạn ở Houston, Texas thấy sức khỏe tôi quá kém nên nói tôi thử đi học khí công và tu Thiền coi có khá hơn không. Tôi nghĩ học thử một khóa và thấy thích hợp sẽ đi học tiếp, nếu không cũng chẳng hại gì. Tại Houston tôi có nhiều họ hàng, nhân dịp đi học thăm bà con luôn thể. Nghĩ vậy nên tôi ghi danh học lớp thiền căn bản và đến Houston được chị bạn đón về nhà, chúng tôi cùng nhau đi học suốt bảy ngày.

Sau hai ngày học, tôi bị cuốn hút vào bài do Ni Sư Triệt Như thuyết giảng, tôi đã say mê nghe giảng, ghi chép như thời còn là sinh viên. Không riêng gì tôi, cả đạo tràng đều im lặng lắng nghe lời Ni Sư giảng với nhiều chủ đề khác nhau. Với phương pháp sư phạm, Ni Sư giảng rất mạch lạc, dễ hiểu, dẫn dắt thiền sinh đi từ dễ đến khó. Cô luôn xen lẫn với bài giảng là những câu hỏi để trắc nghiệm thiền sinh có nắm vững chủ đề bài hay không. Cuối ngày là phần thực hành thiền: thở hai thì, nghe tiếng chuông và tùy theo vấn đề sức khỏe do thiền sinh kể, Ni Sư dạy thêm các thể về khí công để chữa bệnh nữa.

Những chủ đề Ni Sư giảng hoàn toàn dựa trên Pháp của Phật, lớp căn bản Ni Sư đã khai triển những chủ đề sau:

- 1- Về kiến thức Phật học: Tiến trình tu và chứng ngộ của Đức Phật Thích Ca với hai bài kinh: kinh “Nhất dạ hiền giả” và kinh “Vô ngã tướng”.
- 2- Về kiến thức Thiền học: Thiền Quán (Anupassanà), thiền Chỉ (Samatha), thiền Định (Samàdhi), thiền Huệ (Vipassanà, Pannà).
- 3- Về kiến thức khoa học: - Hệ thống vỏ não - Hệ thống viền não – Các chất sinh hóa học.
- 4- Kiến thức kỹ thuật thực hành: - Chiêu thức (sử dụng các giác quan để thực hành) - Kỹ thuật (pháp thở)

Ngoài việc khai triển những chủ đề trên, Ni Sư còn hướng dẫn cách thực hành thiền sao cho đúng để đạt kết quả:

- a) Thiền đòi hỏi tỉnh ngộ (chấp nhận Pháp của Phật, chấp nhận bỏ thời giờ, phải tỉnh ngộ suốt cuộc đời mình...)
- b) Tự lực thực hành (dụng công đều đặn mỗi ngày, tự tin để thực hành).
- c) Nhắm tới nơi mình đến: Tánh Giác (để đạt được thoát khổ, giác ngộ và giải thoát)
- d) Không dụng công quá sức khi thực hành thiền (sẽ gây ra bệnh tâm thể).

Ngoài những chủ đề lớn trên, trong quá trình thuyết giảng, Ni Sư còn giảng thêm nhiều đề tài bổ ích khác nữa, chẳng hạn Thiền sai kết quả sẽ ra sao, nhìn ánh sáng nắng, nhìn bóng đêm có tác dụng gì, làm sao điều chỉnh stress bằng phương pháp thực hành thiền v...v...

Sau khi học xong khoá thiền căn bản, về nhà tôi thực hành thiền mỗi buổi sáng, kết hợp tập khí công, sức khỏe tôi phục hồi rất nhanh, khoảng năm, sáu tháng sau đó, những bệnh lâu năm như mất ngủ, đau đỉnh đầu, đã khỏi hẳn. Những bệnh khác như hay lo lắng, buồn vu vơ, hay nhớ về quá khứ v...v... cũng đã giảm nhiều lắm. Thấy kết quả tốt, tôi bèn tiếp tục theo học những khóa kế tiếp, trong vòng một năm rưỡi tôi đã bay xuống Houston năm lần: học lớp Căn bản, hai khóa nhập thất chuyên tu Định - Huệ, hai lớp trung cấp Bát Nhã 1 và 2.

Mỗi khoá học tôi lại nhận thêm những kiến thức mới về Pháp của Phật, đem áp dụng vào đời sống, thật lợi lạc vô cùng. Tôi biết tôi đã theo đúng hướng và giải tỏa được những mong đợi, ước vọng bao năm qua tôi đi tìm kiếm. Thật đúng với câu tôi được nghe bài giảng ở đâu đó: “Người Phật tử có bệnh gì thì Pháp của Phật có thuốc để trị dứt bệnh đó”.

Tôi miên mật thực hành thiền mỗi sáng và tập khí công, áp dụng những lời Ni Sư giảng, nhờ vậy tôi ngồi thiền được lâu cả giờ mà không bị ngủ gục (hôn trầm). Mỗi lần vọng niệm khởi lên tôi áp dụng từ “không...nói...”, nói kéo dài nhưa nhựa, nói ra lời, rồi nói thầm trong đầu. Lúc ngồi thiền phải nhớ Niệm Biết là đang ngồi thiền mà thôi, đừng để “mớ lậu hoặc, kiết sử, tùy miên” dẫn dắt tâm mình hướng về quá khứ hay phóng về tương lai, luôn nhớ để não không có lời nói thầm. Tập nhiều lần chữ “không nói”, ta có ký ức mã số về từ “không nói”, lúc ngồi thiền nếu vọng tâm nổi lên, chỉ cần gợi ý về từ “KN”, tức khắc tâm sẽ yên lặng, đầu trống không.

Thiền giúp tôi khỏi bệnh, còn giúp tôi có thêm nghị lực, làm chủ được suy nghĩ của mình, tôi vui vẻ, hài hòa với mọi người trong gia đình, bạn bè hơn trước. Tôi cũng bỏ được một số tật xấu của người tâm thể gian. Trước khi học thiền, tôi hay nhìn sự vật bằng mắt thiếu khách quan, tôi thường dán nhãn đối tượng, có sự phân biệt so sánh; thí dụ khi nhìn bình hoa, tôi sẽ nói nó đẹp, xấu, màu sắc ra sao, còn bây giờ nhìn bình hoa, tôi biết nó là bình hoa mà thôi, không còn thêm lời “bình phẩm” nó xấu hay đẹp nữa. Rồi với thời gian tu thiền, tâm tôi đã phần nào tĩnh lặng trước mọi sự việc xảy ra trước mắt, không bị dính mắc nhiều nữa, ít bị dao động trước các biến cố. Mỗi ngày tôi đều tu tập: Biết không lời, thực hành từ từ để từ “Không Nói” vào tánh giác.

Sau khi học lớp Bát Nhã 1 và khóa nhập thất Định - Huệ song tu về, tôi hiểu rất rõ cái thân tôi chỉ là cái “thân tạm bợ, vay mượn”. Thân này thay đổi luôn luôn, giống như hiện tượng thế gian vậy: nay có, mai mất, không có gì là vĩnh cửu cả. Tôi cũng hiểu được có được thân người với đầy đủ giác quan, tứ chi, có bộ não tốt, được nghe Pháp của Phật là điều hiếm có, đáng trân quý và cần tu tập để có tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả. Hiểu được như vậy, tôi quyết tâm học hỏi Pháp của Phật, càng học càng thấy “cái tôi” quá dính mắc, cái ngã còn quá lớn. Trước đây tôi vẫn nghe nói về vô thường, khổ, giác ngộ, luân hồi sinh tử, từ, bi, hỷ, xả...tôi nghĩ rằng tôi đã hiểu và ứng dụng trong cuộc sống, nhưng thực tế tôi chỉ “biết cái ngọn”, chứ không “biết từ cái gốc” các từ đó.

Bây giờ tôi hiểu được cuộc đời là Huyền, là Không, cái tâm mới thật sự mang lại sự bình an, giúp ta tăng cường sức khỏe. Muốn tâm bình an, cần tu tập để bỏ được lậu hoặc, kiết sử, tùy miên, đó là tâm đời. Bỏ được những thứ đó tôi sẽ bớt khổ, tôi cảm nhận vui trong lòng hơn trước và rồi tôi đã tỉnh ngộ, tâm tĩnh lặng, thay đổi nhận thức.

Từ đó tôi hiểu thân này trước sau cũng bị hủy hoại, không nên “o bế” quá, cái cần phải chú trọng là làm sao thay đổi được nhận thức. Nhận thức không lời, làm sao để đạt tới Tâm Như, vì khi ta ra đi ý thức sẽ theo ta chứ không phải là cái thân này. Muốn diệt ý thức, cần diệt cái ngã trước. Biết như vậy nên tôi đã quyết tâm dành thì giờ để nghe Pháp của các Thầy giảng, bay xuống Houston, Texas nhập thất và theo học những khóa thiền Căn bản, lớp trung cấp Bát Nhã...do hội Thiền Tánh Không tổ chức, thầy Thích Thông Triệt là Thiền chủ, Ni Sư Triệt Như thuyết giảng.

Như trên đã nói, bây giờ tôi không mấy chú ý đến phần “làm đẹp” bản thân nữa. Tôi đã bỏ hẳn không nhuộm tóc cho đen nữa. Đã mấy lần tôi hạ quyết tâm không nhuộm tóc, nhưng khi nhìn thấy chân tóc trắng, lờm chờm, tôi lại bị ngứa mắt, chịu không được và lại nhuộm. Sau mỗi lần nhuộm tóc, gặp người quen đều khen “trông trẻ hẳn ra”, thế là tôi hí hửng với lời khen đó, vì còn chấp, còn dính mắc và vì u mê, với tâm đời quá mạnh, tôi đã không bỏ được ngoài tai lời khen chê. Bây giờ tôi đã có cái nhìn mới về bản thân, về mọi sự vật xung quanh, tôi không còn để ý đến mái tóc của tôi nữa, thế rồi tóc tôi bạc trắng lúc nào không biết nữa, bây giờ tóc trắng coi lại hợp với tuổi tác của tôi, mọi người gặp đều nói tôi để tóc trắng trông lạ và đẹp nữa và những lời khen đó không còn ảnh hưởng gì đến tôi.

Tôi đã hiểu rất rõ về hiện tượng thế gian, về Huyền, về Không và nắm được qui luật cái khổ là do con người chấp cái thân, tưởng thân mình là thật, chấp mọi việc trên đời là của mình, tham lam, ích kỷ, khát ái, không có được những gì ta muốn, gây ra phiền muộn, đau khổ. Vậy muốn diệt khổ, ta cần tìm nguồn gốc gây khổ và diệt nó và sẽ hết khổ. Khát ái là nguồn gốc gây khổ, bên dưới khát ái là Ngã, đó là nguồn gốc vô minh, ta cần diệt là hết khổ, bắt nguồn từ ý thức mà ra, nên cần tu tập để diệt ý thức.

Tóm lại hiện tại tâm tôi bình an, bớt lăng xăng, rất ít khi phân biệt, so sánh khi có đối tượng, thỉnh thoảng tôi dán nhãn đối tượng, tôi liền biết là sai và ngưng ngay, nên đạo này ngủ ngon, khỏe. Tâm tôi hài hòa với tất cả mọi người, đặc biệt quên dần những chuyện thuộc về quá khứ, nhìn mọi vật với cái nhìn: “cái đang là...”

Thưa Thầy Thiên Chủ, thưa Ni Sư cùng các anh chị trong ban giáo thọ Thiên Tánh Không, Houston, TX, con xin tri ân Thầy, Ni Sư và các bạn đã hướng dẫn con về con đường tâm linh để tu tập, nhờ đó tâm thể đều khoẻ mạnh, giải toả những mong muốn của con về Pháp của Phật. Con đã làm chủ được sự suy nghĩ, con biết lắng nghe ý kiến của người khác và biết dùng trí tuệ để phân biệt lời khen, chê, không còn dính mắc, lung lay như lúc chưa tu tập Thiên và nghe Pháp của Phật.

Con cũng hiểu Nhận Thức là nguồn gốc của luân hồi sinh tử và cũng là đầu giây mối nợ của sự giác ngộ và giải thoát cái khổ của thế gian.

***Diệu Phương***