

Những Lợi Lạc Từ Khóa Tu Nhập Thất

Tháng 7 / 2014

Có lẽ quý vị cũng sẽ đồng ý với tôi ở một điểm: Nhập thất là một sự kiện quan trọng trong đời sống tâm linh của mỗi một thiền sinh. Nó quan trọng bởi vì trước hết là về cái mục đích mà khóa học muốn đạt được; đó là làm thế nào để nâng được mức độ tiến hóa tâm linh của mỗi thành viên tham dự khoá học lên một tầng nấc cao hơn. Kế đó, để tổ chức một khoá nhập thất được thành tựu viên mãn, đòi hỏi phải đầu tư nhiều công sức từ những người trong ban tổ chức cho đến nỗ lực của mỗi một học viên trong khoá học.

Nội dung của khóa học từ lý thuyết cho đến thực hành, đều phong phú, đầy đủ. Thời khóa biểu học tập là một chuỗi khép kín từ sáng sớm cho đến chiều tối. Các chiêu thức để thực hành thì nhiều, nhưng quý vị cũng sẽ đồng ý với tôi thêm một yếu tố nữa, đó là sự hấp thụ trên mỗi thiền sinh sẽ không giống nhau. Điều này như là một điều đương nhiên vì lẽ căn cơ mỗi người đều khác nhau, dẫn đến một sự kiện là một chiêu thức rất tâm đắc với người này nhưng sẽ là không quan trọng đối với một thiền sinh khác, và ngược lại .

Bản thân tôi đã học hỏi được nhiều điều bổ ích từ khóa học. Nhưng trong bài viết này, tôi chỉ trình bày đến quý bạn đồng đạo, điều đã làm cho tôi tâm đắc nhất. Hay nói theo một lối diễn đạt khác, là từ bàn tiệc với rất nhiều món ăn mà chương trình học đã soạn ra đặt sẵn trên bàn, tôi chỉ tò mò có một món ăn, vì mới nghe qua nó rất lạ tai đối với tôi . Tôi liền chộp lấy đem về nhà thực hành để xem thử tác dụng của nó lên việc thực hành thiền như thế nào. Quả thật, tôi vô cùng bất ngờ với kết quả mà chiêu thức đó mang lại. Bất ngờ là vì nó có được cái năng lực làm thay đổi nếp sinh hoạt hàng ngày của tôi, một số các thói quen xấu đã tự động biến mất; một chuyện mà tôi không bao giờ dám nghĩ đến trước đó. Niềm hạnh phúc bất chợt này thúc dục tôi ngồi vào bàn viết, giải bày trên giấy, trình đến quý vị, như là một cách chia sẻ để học hỏi lẫn nhau.

"Ăn trong vô ngôn" là một yêu cầu có ghi trong cuốn booklet. Chính nó ngay từ đầu đã gọi trong tôi một sự chú ý. Tôi chú ý đến nó là vì bấy lâu nay chúng ta chỉ được hướng dẫn thực hành với các chiêu thức quen thuộc như đi thiền hành, hoặc

ngồi thiền trong tâm ngôn và ý ngôn im lặng. Nay bước qua một yêu cầu mới, ngồi ăn với tâm ý cũng đều yên lặng như khi ngồi thiền. Tôi đã có kinh nghiệm định khi ngồi thiền, nhưng quả thật tôi chưa từng thử qua trạng thái định khi đang dùng bữa. Niềm háo hức muốn có được kinh nghiệm là động lực mạnh giúp tôi miên mật áp dụng vô ngôn trong tất cả các bữa ăn hàng ngày. Tôi rất muốn tìm hiểu trạng thái tâm trong lúc đó. Trong khi thực hành, tôi chỉ biết có đĩa thức ăn để ở trước mặt, chỉ biết động tác cầm thìa đưa thức ăn đưa vô miệng, nhắm mắt lại và chỉ biết mình đang nhai thức ăn, nuốt xuống bao tử... Cứ thế mà tiếp tục cho đến hết đĩa. Chỉ có "**Tôi**" và "**Đĩa thức ăn**" đang cùng với nhau, không có một niệm thứ 3 nào xen vào. Việc làm này được lập đi lập lại hàng ngày. Và chỉ một thời gian ngắn sau đó, nó trở thành một thói quen. Cứ mỗi khi chuẩn bị ngồi vào bàn ăn là tâm của tôi một cách tự động dịu lại, cả tâm lẫn ý dần dần đi vào thâm lặng. Tôi ý thức rất rõ rằng bên trong tôi đã hình thành nên một chiêu thức thực hành thiền mới: "**Ăn trong vô ngôn**". Tác dụng của chiêu thức theo tôi đánh giá, là hoàn toàn tương đương với việc đi hành thiền. Nó trở thành thứ vũ khí đặc lực của tôi hiện nay. Vì rằng có khi trong ngày mệt mỏi vì công việc, tôi có thể bỏ qua việc đi thiền hành, hoặc ngay cả ngồi thiền cũng phải ưu tiên nhường lại cho giấc ngủ; nhưng ba bữa ăn thì không thể bỏ được. "**Ăn trong vô ngôn**" đã giúp tôi lấy lại thăng bằng trong não bộ.

Trên đây tôi vừa mới trình bày đến quý vị cái cách mà một chiêu thức mới đã đến với tôi như thế nào. Nhưng chuyện đó, xét cho cùng, về mặt nào đó, cũng là điều bình thường. Điều học hỏi mới lạ ở đâu đó sẽ đến với bất cứ thiền sinh nào một khi đã dấn thân vào con đường thiền học. Bài viết hôm nay, chủ đích của tôi là nhắm vào một chuyện khác. Phần trên chỉ là phần giới thiệu để giúp người đọc có được cảm nhận, để hiểu và chia sẻ với tôi về các sự kiện mà tôi sắp sửa trình bày sau đây. Tôi muốn nhấn mạnh đến những kết quả phát sinh thêm từ việc thực hành đều đặn ăn trong vô ngôn. Cái nằm ngoài mọi tiên liệu của tôi ở chỗ là nó làm thay đổi thói quen sinh hoạt hàng ngày của tôi, và do vậy, gây ảnh hưởng rất lớn đến mọi người trong gia đình tôi. Đây là một điều rất thú vị. Từ một chiêu thức nhỏ nhưng đem lại nhiều hệ quả lớn, tôi không biết đặt tên cho nó là gì. Gọi nó là sự kiện thì hơi nhỏ bé, nói rằng là phép lạ thì lớn quá, thôi thì cho nó cộng lại rồi chia đôi. Có 3 điều xin được liệt kê sau đây:

Cái đầu tiên xảy ra ngay tức thời là **thói quen về khẩu vị**. Một khi chỉ còn tồn tại 2 đối tượng là **đĩa thức ăn** và cái **niệm biết** đang nhai thức ăn; tôi quên bén mắt, hay nói cách khác là không còn để ý đến nữa, cái ngon hay dở của thức ăn. Từ xưa cho đến nay trong gia đình, có lẽ hấp thụ cái gene từ ông bố, tôi rất kén ăn, món nào không vừa miệng là tôi không đụng đũa đến. Tôi biết thói quen này ban đầu đã làm khổ tâm người phối ngẫu của tôi không ít, người đã giúp nấu cho tôi từng bữa ăn hàng ngày. Nhưng lâu ngày tật xấu trở thành chuyện bình thường trong gia đình. Hôm nay tôi chỉ im lặng ngồi ăn hết đĩa này đến đĩa khác, cho dầu nó từ trong tủ lạnh cả ba bốn ngày, ăn không một lời phàn nàn. Nó trở thành một sự kiện bất bình thường. Mọi người trong nhà chỉ biết đứng nhìn mà ngạc nhiên, đặt câu hỏi mà tôi lúng túng không biết nói làm sao cho mọi người hiểu. Tôi chỉ giải thích là từ nay tôi không còn phân biệt thức ăn ngon và dở nữa, món nào đối với tôi cũng đều giống nhau, miễn sao đừng hư hỏng có hại sức khỏe là được.

Cái thay đổi kế tiếp thuộc về nếp sinh hoạt của tôi hàng ngày, **thói quen xem phương tiện truyền thông khi đang dùng bữa ăn tối**. Quan điểm của tôi xưa nay cho rằng trong lúc ngồi ăn tối, nên kết hợp xem TV, xem film hay nghe ca nhạc vì đó là một cách hợp lý nhất để tiết kiệm thời gian, một công làm được cả đôi việc. Do vậy bữa ăn tối của tôi nhiều khi kéo dài nhiều tiếng đồng hồ là chuyện bình thường. Giờ đây với thói quen mới, ăn trong vô ngôn, tôi lại rất cần sự tĩnh lặng. Âm thanh phát ra từ cái TV trở thành một sự quấy nhiễu, tôi không thể nào chịu đựng nổi. Chính bản thân tôi cũng không hiểu vì sao trước đây tôi lại có thể thích thú được với cái ồn ào bản chất vốn có của cái TV. Trong gia đình tôi giờ đây, theo yêu cầu của tôi, cứ đến giờ cơm tối là không gian im ắng, mọi người ăn uống, ra vào có ý tứ giữ im lặng. Có người trong gia đình nói rằng hình như tôi đang bắt đầu một cuộc sống khắc khổ. Tôi lại không nghĩ như thế, bởi vì những gì tôi đang làm, hoàn toàn phát xuất từ một nhu cầu mới được phát sinh, không phải do giới luật bắt buộc. Từ đó tôi chiêm nghiệm và nhận thấy thêm một điều rất thú vị khác là các điều giới và điều luật đặt ra để các tu sĩ tuân theo, mới đọc qua thấy tưởng như quá sức chịu đựng của một con người bình thường, nhưng một khi chúng trở thành nhu cầu, thì không còn gọi là giới luật nữa, mà là cuộc sống, là hơi thở. Các tu sĩ bơi lội tự do trong giới luật như cá bơi trong nước, chẳng có chút chướng ngại.

Cái hệ quả thứ ba là **khả năng mở rộng phạm vi ứng dụng của chiêu thức** qua các hình thái sinh hoạt khác. Một khi đã thực hành đều đặn và trở thành quen thuộc; tôi nhận ra việc ăn cơm, hình như không còn mang ý nghĩa "**Ăn**" thông thường, mà là tôi đang làm cái "**Công việc ăn**" thì đúng hơn. Sự thay đổi tính chất này mang một ý nghĩa rất có giá trị. Thời gian gần đây, tôi vẫn đi làm hàng ngày. Tôi nhận ra một sự khác lạ, bộ não của tôi hình như theo quán tính, nó có khuynh hướng kéo tôi về với trạng thái im lặng mỗi khi chỉ có một mình tôi đối diện với công việc. Tôi hiểu ngay rằng đây chính là một trong các thành quả của việc dụng công "**Ăn trong vô ngôn**". Rồi đây theo thời gian với dụng công, tôi tin cái quán tính vô ngôn sẽ lan tỏa sang mọi lúc mọi nơi trong cuộc sống. "**Định ở trong động**" có phải là giấc mơ của mỗi thiền sinh chúng ta không quý vị?

Để kết thúc cho bài viết này, tôi xin ghi ra đây điều tâm đắc nhất của tôi: Càng ngày tôi càng thấy rõ thiền học là con đường nhanh nhất, có đầy đủ năng lực nhất làm thay đổi sâu sắc mọi tập quán đã hình thành từ lâu đời bên trong mỗi một chúng ta. Phần nhận thức do vậy sẽ dần thay đổi theo chiều hướng hoàn thiện, tỷ lệ thuận với sự dụng công. Hay nói một cách khác, tâm linh của cá nhân đó đang được tiên hóa.

Xin được tri ân công lao của Ni Sư và Thầy Thiên Chủ, đã hết lòng giảng dạy, hướng dẫn cho khóa tu nhập thất được viên mãn. Bên cạnh đó không thể không nhắc đến công sức của các anh chị em trong ban tổ chức, đã bỏ rất nhiều thời gian chuẩn bị, mới có được một khóa học thành công mỹ mãn.

NAM MÔ BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

Dao Trang TK Sacramento

Mùa Hè 2014

HUYỀN LÂM