

# Lần Nhập Thất Chuyên Tu Đầu Đòi

*Tri Mãn*

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Ý tưởng đầu tiên tôi muốn viết Bài Trình này là do tâm lòng biết ơn của tôi.

Thiền sư mà tôi luôn nhớ ơn sâu đậm trong tâm là Hoà Thượng Thích Thông Triệt, hiện là Thiền chủ Thiền viện Tánh Không, Perris – California, Hoa Kỳ.

Thầy vẫn không ngừng nghiên cứu, biên soạn những phương thức giản dị mà có ý nghĩa sâu sắc để hướng dẫn thiền sinh thực hành Thiền đạt được kết quả tốt mà nhanh theo những bước chân của Đức Phật Thích Ca. Một trong những phương thức đó là pháp “Không Nói”. “Không Nói” là nội dung mà tất cả thiền sinh được hướng dẫn để dụng công trong khoá “Nhập Thất Chuyên Tu Định-Huệ” tại Trung Tâm Phật Giáo Tây Tạng – Black Mountain Retreat Center, từ ngày 25 tháng 7 đến 1 tháng 8 năm 2014 vừa qua.

Tôi cũng không quên công đức của Ni sư Thích Nữ Triệt Như và Thầy Thích Không Chiêu. Tuy tuổi đời đã cao, nhưng Thầy và Ni sư luôn hoan hỉ bỏ công sức và thì giờ quý báu để hướng dẫn thiền sinh trong khoá này một cách nhiệt tình, tận tụy. Ni sư luôn theo dõi hỏi han từng thiền sinh và có lời khuyên dạy thích ứng. Nhất là luôn nhắc nhở thiền sinh cách tọa thiền đúng. Riêng Thầy Không Chiêu, sau những bữa ăn trưa, Thầy chỉ nghỉ ngơi chừng mười lăm phút, rồi Thầy ra ngồi dưới bóng cây mát, có đủ bàn ghế. Đó là lúc, một số thiền sinh đến ngồi để nghe Thầy nói về kinh nghiệm lúc hành Thiền, hay giải đáp thắc mắc của thiền sinh về Thiền Phật giáo.

Quả thật, đây là những tấm gương thực hành hạnh Bồ Tát của Ni sư và Thầy cho tất cả thiền sinh chúng tôi học hỏi. Sau cùng, tôi cũng ghi nhận công ơn của các anh chị giáo thọ và anh chị em trong Ban Tổ Chức khoá Nhập Thất Chuyên Tu Định-Huệ này cùng những anh chị em hướng dẫn tập Khí Công, cũng như truyền đạt kinh nghiệm về hành Thiền mà tất cả thiền sinh đều ghi nhận.

Bây giờ, tôi viết về kết quả của tôi trong lần tham dự Khoá Nhập Thất Chuyên Tu đầu đòi này. Thật lòng, trong bốn ngày đầu của khoá tu, từ thứ bảy đến thứ ba, tôi rất lo ngại. Tôi lo sẽ không theo kịp các bạn ngồi thiền lâu đến 60 phút dưới sự hướng dẫn của Ni sư nơi Chánh điện. Từ trước đến nay, ở nhà hay tại Đạo Tràng, tôi chỉ có thể ngồi thiền tối đa là 35 đến 40 phút mà thôi. Tuy vậy, tôi vẫn cố gắng.

Tôi ghi nhớ lời của Ni sư, tư thế lúc tọa thiền rất quan trọng. Ngồi không đúng cách sẽ mau chóng bị tê chân, hôn trầm hay thụy miên. Thân không yên lâu thì Tâm sẽ không giữ được vô niệm và khó vào Định được. Tôi xem lại tọa cụ. Nó phải phù hợp với tầm vóc, phải có độ dày vừa đủ. Khi tọa thiền, đầu, cổ, cột sống phải thẳng đứng. Phải để hai phần ba trọng lượng cơ thể dồn tại bàn tọa đặt lên tọa cụ, một phần ba đặt lên hai đầu gối và hai đầu gối phải chạm sàn nhà. Ngồi như thế, hai bàn chân, mắt cá chân và bắp chân sẽ không bị tê đau. Nhờ theo đúng sự hướng dẫn của Ni sư, tôi đạt kết quả ngay ở lần tọa thiền sáng sớm của ngày thứ hai. Thế là tôi đã vượt qua được trở ngại về thân khi tọa Thiền. Thân tương đối được yên lặng suốt 60 phút.

Giải quyết được cái Thân yên ổn, không động khi tọa thiền rồi, còn cái Tâm thì sao?

Thật khó mà giữ cho Tâm yên lặng. Đức Phật đã ví cái Tâm chúng ta như con vượn, con khỉ cứ chuyền cành luôn tay luôn chân không nghỉ; và Ý của chúng ta như con ngựa, cứ chạy mãi không muốn dừng – Tâm viên Ý mã! Thật đúng như vậy. Lúc tọa thiền tôi hay có vọng niệm xuất hiện. Khi ở nhà và những ngày đầu ngồi thiền ở Black Mountain Retreat Center, tâm tôi còn bị nhiều vọng niệm, không dễ vào Định hay giữ vài sát na Định lâu được.

Tôi nhớ rõ những lời hướng dẫn của Ni sư ở Bước 1, Bước 2, Bước 3 và 4 của Giai đoạn I “An trú trong Tâm Tathà.”

Bước 1 và bước 2, thực tập với tánh Nghe và tánh Xúc chạm. Phải dẹp hết Tầm và Tứ. Tức là trong Tâm hay trong não không còn nói thầm về đối tượng. Không còn đối thoại thầm lặng trong Tâm về

đối tượng. Phải bớt đi sự hoạt động của vùng tiền trán, tức là bớt sử dụng Ý căn Ý thức và nhất là Trí năng, để thực tập cách kích thích vào vùng Tánh giác qua các tánh Nghe, tánh Xúc chạm, tánh Thấy rồi đi đến tánh Nhận thức biết. Hãy tập bỏ qua những gì thuộc về quá khứ. Những người cao niên, khi thực hành thiền, vọng niệm về quá khứ hay trôi dạt. Hãy đừng mơ ước đến tương lai bởi vì ước mơ là những điều chưa đến. Với hiện tại, đừng tự hào với những gì mình có được, cũng đừng quá băn khoăn lo lắng với những thất bại, phiền não hay chia ly. Hãy sống với giây phút bây giờ và ở đây. Hãy tỉnh thức trong từng giây phút khi tọa thiền để tránh tình trạng “sĩ định” tức là ngồi yên mà không có cái Biết. Luôn có chủ đề, luôn có cái Biết.

Bước 3 và 4 thực hành với tánh Thấy và tánh Nhận thức biết, rất quan trọng, giúp thiền sinh thành lập ký ức mã số “Không Nói”, cất dữ kiện “Thâm nhận biết ... Không Nói” vào vùng Tánh nhận thức biết. Tôi ghi nhớ và thực hành theo những điều Ni sư đã hướng dẫn.

Một điều thật bất ngờ đến với tôi vào lần tọa thiền lúc sáng sớm ngày thứ tư của khoá nhập thất. Tôi thật sự đã nhận Biết là tâm tôi có khoảng thời gian khá dài không có vọng niệm nổi lên khi ngồi thiền. Tâm tôi thật yên lặng. Tôi cảm nhận rõ ràng niềm hoan hỷ trong tâm. Lần đầu trong đời, tôi mới có cảm nhận giây phút “Định” như vậy, mà thật sự là tôi không biết rõ kéo dài bao nhiêu giây phút. Những lần tọa thiền kế tiếp, tôi cắt đứt vọng tưởng khá dễ dàng. Khi hành Thiền, có những giây phút, tôi biết thế nào là làm chủ được tâm ngôn. Đến sáng ngày thứ năm, lúc ở giảng đường, tôi rất hân hoan, tự tin, đứng lên trả lời cho Ni sư biết là tôi đã giữ thân ngồi yên lặng khá lâu được rồi và đã biết cắt vọng niệm.

Ngoài hai kết quả quan trọng trên thân và tâm, tôi còn gặt hái được những lợi lạc khác nữa. Tôi nhớ rõ những lần thiền hành hay tập Khí công giữa sân rộng rãi của Black Mountain Retreat Center. Đó là lúc tôi được hít thở không khí trong lành, thoáng mát trong buổi sáng tĩnh lặng và nhất là được hít thở oxygen một cách dễ chịu toả ra từ rừng redwood bao quanh khu vực của trung tâm. Tôi cảm thấy thật khoẻ khoắn trong suốt thời gian nhập thất.

Tôi rất thích những bữa ăn trong những ngày nhập thất. Lần đầu tiên trong đời, tôi đã có dịp thực tập những lần “ăn trong vô ngôn” ở phòng ăn chung trong suốt bảy ngày nhập thất. Những bữa ăn đã để lại cho tôi cảm giác nhẹ nhàng thanh thản khi “ăn chỉ biết ăn”, chỉ có tôi và đĩa thức ăn, tôi ăn trong thanh tịnh và cảm nhận được từng hương vị, màu sắc của món ăn. Nhớ lại bài viết ngắn của giáo sư Trần văn Khê (ở Pháp), viết về cảm nghĩ của ông khi ăn: *Ăn bằng cả giác quan của mình. Nhìn màu sắc vàng đỏ của thức ăn. Ngửi mùi hương hấp dẫn của thức ăn. Thưởng thức mùi vị của từng món ăn và tiếp xúc với từng miếng thức ăn ngon khi đưa vào miệng ...* Nhờ vậy, tôi đã cảm nhận được những bữa ăn ngon miệng tuyệt vời ... Những giây phút ấy, tôi hoàn toàn không suy nghĩ, không khen chê, chỉ biết ăn mà thôi. Đặc biệt một điều thích thú nữa là tôi biết không hề có dầu trong thức ăn. Ăn chay ngon miệng suốt cả tuần lễ mà tôi không hề nhớ thèm thịt cá. Có lẽ nhờ những ngày ăn chay trong dịp này mà khi về nhà, tôi thật sự thích ăn các loại rau cải, trái cây, củ quả nhiều hơn. Tôi không còn muốn ăn thịt cá nữa. Tôi nhận biết ăn chay giúp ích rất nhiều trong việc hành thiền, dưỡng tâm. Tôi còn nghĩ, theo lệ thường, người hướng về con đường tâm linh phải trì Giới trước, rồi mới Định, Huệ sau. Cá nhân tôi thì ngược lại, thời gian nhập thất tôi có dịp thực hành để lo phát triển phần tâm linh trước, rồi mới nghĩ đến ăn chay sau.

Sau bảy ngày tham dự này, tôi thật sự hiểu được sự lợi ích của việc nhập thất chuyên tu là như thế nào. Thảo nào, từ ngàn xưa, Thiền Tông đã có những khoá Kiết Hạ để các vị Thiền sư và thiền sinh có dịp sống và tu tập trong môi trường tĩnh lặng thanh khiết, chuyên tu Thiền Định đạt được kết quả quý giá.

Thật vô cùng lợi lạc được tham dự Khoá Nhập thất Chuyên tu Định-Huệ vừa qua. Tôi cảm nhận rõ ràng những ngày nhập thất đã cho tôi sự chuyển hoá ban đầu nhẹ nhàng trong thân tâm và quả thật đã đem lại hạnh phúc cho gia đình tôi. Mong ước của tôi là sẽ có những Khoá Nhập Thất được tổ chức và vợ chồng chúng tôi có đủ duyên tham dự những ngày chuyên tu, có dịp thực hành để phát triển hơn trên con đường tâm linh mà chúng tôi đã chọn.

**Trí Mẫn**

**Đạo Tràng Tánh Không Sacramento – CA**

Ngày 15 tháng 10, 2014