

Khóa Thiền Căn Bản thứ 52 Tại Houston Bê Giăng

**An Như Trần Kim Vy**

Khoá tu học Thiền Căn Bản thứ 52 của Hội Thiền Tánh Không được tổ chức từ ngày 19-7-2008 đến ngày 25-7-2008 do Sư cô Triệt Như giảng dạy. Danh sách thiền sinh ghi danh chính thức gồm có: Hạnh Cẩm, Hiếu Hồ, Bùi Phi Vân, Đại Đức Thích Minh Đăng, Nguyễn Chánh, Thảo Vương, Phạm Ngọc Hoàn, Hạnh Quán (Phạm Bằng), Nguyễn Thị Thịnh, Đặng Thị Hồng Thu, Huyền Không, Hà Văn Hải, Tony Mã, Lê Quyên, Teresa Tan, Nguyễn Đức Thuyết.... Ngoài ra còn có các thiền sinh dự thính một hoặc hai ngày như Tâm Như, An Như, Trí Hạnh, Thuận Lạc, Quảng Tâm, Quảng Diệu, Không Nhật, Không Minh, Giác Tấn....



Lớp Căn Bản này chúng tôi theo được 3 ngày. Hai ngày đầu trực, dịp này tôi được dự thính ôn lại những bài Sư cô giảng với các chủ đề Những Điều Kiện Thực Hành Thiền Có Kết Quả, Tiến Trình Tu & Thành Đạo Của Đức Phật, Ba Sắc Thái Biết, những ngày kế tôi không thể bỏ việc làm để đến thiền thất Chân Như, nên ca trực này thiền sinh Quảng Tâm, Phó Nội Vụ Ban Chấp Hành thủ gọn cho đến ngày thứ Sáu là ngày mãn khoá, tôi mới có mặt tham dự.

Hôm nay thứ Sáu, buổi sáng Sư cô còn giải thích thêm một vài thắc mắc của thiền sinh về hệ thống thần kinh bên trong bộ não. Sư cô nói về các vùng và chức năng của não bộ. Sư cô chỉ trên những tấm hình màu chỗ nào là Hệ Thống Viên Não, nơi có hai hệ thống Giao Cảm Thần Kinh và Đối Giao Cảm Thần Kinh, chỗ nào là vỏ não, vùng nào là vùng Broca, vùng nào là vùng nói thầm, chỗ nào là Tâm Ba Thời, chỗ nào là vùng tánh giác. Tánh nghe, tánh thấy, tánh xúc chạm nằm ở đâu trong vùng tánh giác v.v...



Đến 11 giờ 20, Sư cô mời Trưởng lớp Khoá Căn Bản là Nguyễn Chánh Phạm Tấn Thất lên đúc kết khoá học. Thiền sinh Nguyễn Chánh năm nay 62 tuổi, thường ngày anh phụ với bà xã trông coi đưa đón cháu nội cháu ngoại rất bận, nên không tin là mình có đủ thời giờ để tham dự khoá căn bản thứ 52 này mặc dù các khoá trước, khi Thầy Thiền Chủ giảng dạy, anh có theo dự thỉnh đôi ba ngày. Nhờ Không Minh và An Như khuyến khích và cuối cùng anh đã ghi danh học và đi học đầy đủ không thiếu ngày nào. Thiền sinh Nguyễn Chánh đã đại diện lớp Căn Bản phát biểu như sau:

*Con là thiền sinh Nguyễn Chánh kính xin đại diện 18 thiền sinh tham dự khoá Thiền Căn Bản 52 khai giảng ngày 21-7 để đúc kết thành quả của lớp học trong ngày mãn khoá 25-7-2008.*

Chúng con gồm có nhiều trình độ, sắc tộc khác nhau, cơ duyên tụ hội về thiền thật là nhờ các anh chị cựu thiền sinh phổ biến tin tức, cổ động, khuyến khích, giúp đỡ chúng con có mặt ngày hôm nay. Trong suốt 7 ngày qua được sự giảng dạy lưu loát, những giải đáp theo cách khoa học thực nghiệm và những ví dụ dẫn chứng cụ thể. Sư cô đã đem lại cho chúng con sự hưng chấn và thích thú trong các buổi lý thuyết và thực hành, những bí quyết trên con đường học đạo và hành thiền. Chúng con có người chưa biết pháp môn thiền và căn cơ mỗi vị khác nhau nhưng sau những hướng dẫn của Sư cô chúng con cũng nhận được:

- Thiền đem sự an tịnh thân tâm, để diệt khổ, phát tánh sáng tạo, có sáng kiến mới, biện tài, trở về tánh giác (tánh thấy, tánh nghe, xúc cảm, nhận thức) biết không lời.

- Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni sau sáu năm khổ hạnh mà chưa đạt đạo, Ngài nhớ lại thiền hơi thở, nên áp dụng ngôi toạ thiền 49 ngày dưới gốc cây Bồ Đề chứng thành đạo quả.

- Thiền có: Thiền Chỉ, Thiền Quán, Thiền Định, Thiền Huệ. Mục tiêu điều chỉnh thân, tâm, phát huy trí tuệ tâm linh.

- Sư cô truyền dạy những kỹ thuật, những chiêu thức thực hành các pháp Phật như Thiền chỉ, Thiền quán, Thiền Định, Thiền Huệ, như nhìn chỉ biết nhìn, nghe chỉ biết nghe, thư giãn lưỡi, nghe tiếng chuông, xử dụng chiêu thức nói thâm để cắt đứt vọng tưởng v.v... Học theo từng cấp bậc của Đức Phật.

Về tiến trình tu chứng của Đức Phật thì ngoài thời gian tu khổ hạnh với hai bậc thầy Ālarakālama và Uddaka Rāmaputta nhưng không chứng được quả vô sanh như ý muốn. Về sau Đức Phật tự mình tu theo pháp quán hơi thở, liên tục toạ thiền 49 ngày dưới cội Bồ Đề và chứng được quả Phật hiệu Thích Ca Mâu Ni. Mâu Ni là bậc thánh yên lặng.

Thiền diệt vọng tâm để khỏi trở về luân hồi sinh tử, với chân tâm thoát khổ, giải thoát. Thiền thực hành nghiêm mật cũng hồi đáp sinh học cho ra chất Acetylcholine cân bằng các chất Norepinephrine và Epinephrine ngăn ngừa được nhiều căn bệnh. Tuy nhiên đây chỉ là lớp học Căn Bản, chúng con còn phải thực hành nhiều hơn nữa mới đạt được kết quả mà Sư cô đã giảng dạy.

Trong ngày mãn khoá hôm nay, chúng con kính cảm ơn Sư cô đã tận tâm giảng dạy cho chúng con biết thêm một pháp môn Thiền của Phật, Tổ và hướng dẫn chúng con trên đường tu học để sớm có kết quả. Chúng con cầu chúc Sư cô tâm thường an lạc vạn sự kiết tường, hầu truyền bá giáo lý nhiệm mầu của Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni đến tất cả chúng sanh. Ngoài ra chúng con cũng thành kính tưởng nhớ công đức khai sáng pháp môn tu Thiền Tánh Không của Thầy Thiền Chủ Thích Thông Triệt. Kính cầu chúc Ngài pháp thể Khang An chúng sanh dị độ.

Kính thưa các bạn thiền sinh:

Đời như giọt sương mai trên đầu cỏ, như bóng xế chiều tà, vô thường biết đến với chúng ta khi nào? Xin tất cả thiền sinh có mặt ngày hôm nay cùng cầu nguyện thân tâm thường lạc, buông bỏ vọng tâm tránh xa lậu hoặc, phát triển tánh giác và cùng nhau hỷ lạc chia sẻ giúp đỡ cho nhau trên đường tu học để đạt được quả vô sanh.

*Chúng tôi chân thành cảm ơn các anh chị cựu thiền sinh đã giúp đỡ vật chất, tinh thần trong suốt khoá học này.*



Người phát biểu kế tiếp là anh Phạm Ngọc Hoàn. Theo những lời tâm sự của anh Hoàn trong buổi học đầu tiên thì bản thân anh là người Công giáo, là người thành công ngoài đời, từng là triệu phú và cũng từng là người trắng tay. Chuyện giàu nghèo ở đây chỉ là phần mào đầu để đi tới một câu chuyện đời thương tâm sau một tai nạn khủng khiếp, anh được cứu sống nhưng bác sĩ cho biết anh chỉ có thể sống tối đa là 10 năm (đến 2010 là chấm dứt) vì trái tim của anh sẽ chết dần dần theo thời gian. Anh cho biết mỗi 2 năm anh phải vào nhà thương để bác sĩ khám nghiệm trái tim và lần nào thì bản án tử hình cũng không có gì thay đổi! Trước sự bất hạnh của mình, anh Hoàn rất oán hận trời cao không có mắt, tại sao lại bắt anh phải chịu hoàn cảnh khổ đau như thế này? Anh đã nhiều lần vào nhà thờ cũng như chùa chiền, không phải để cầu nguyện mà để trách móc và hỏi Chúa hỏi Phật, tại sao lại bắt anh phải chịu hoàn cảnh khắc nghiệt như thế? Càng oán hận thì trái tim của anh càng yếu dần theo thời gian đến một năm nọ (tôi không nhớ, mặc dù anh Hoàn có lặp nhiều lần ngày tháng năm lúc đó) anh về Việt

Nam thăm quê hương, trong chuyến đi này anh tận mắt gặp nhiều người sống quá khổ, bệnh tật, đói nghèo v.v... và v.v... nên trên chuyến trở Hoa Kỳ anh vụt ngộ và quyết định buông bỏ tất cả không tiếc nuôi cuộc sống, cũng không sợ hãi cái chết nữa.

Và anh đã sống trong tâm trạng buông bỏ không cần gì nữa hết, ngay cả vấn đề uống thuốc chữa trị để chờ đến ngày hẹn sau mỗi hai năm vào bệnh viện để họ thăm chùng trái tim của anh bây giờ ra sao? Chuyện lạ đã xảy ra, không ngờ chuyến tái khám vừa rồi, bác sĩ hết sức ngạc nhiên không hiểu tại sao nhịp tim của anh đập bình thường như người khoẻ mạnh. Bác sĩ hỏi anh có uống thuốc gì ngoài những toa thuốc họ cho hay không? Thực sự anh không hề uống giọt thuốc nào cả. Chính vì điểm lạ này giúp anh ngộ ra rằng sự buông xả của anh có liên hệ đến vấn đề tu thiền của Phật giáo nên anh bắt đầu tìm tòi các sách vở viết về thiền để nghiên cứu, nhưng sách vở cũng không đáp ứng được những câu hỏi lớn trong đầu anh, vì lý do này mà anh có mặt trong khoá tu thiền căn bản 52 này. Phát biểu trong ngày bế giảng anh Phạm Ngọc Hoàn ngộ lời cảm ơn Sư cô Triệt Như đã khai triển sự hiểu biết giúp cho anh nhận ra được giá trị của môn thiền Phật giáo. Ba câu mà anh Hoàn tâm đắc nhất trong khoá học là:

- An trú trong bây giờ và ở đây.
- Quá khứ đã đoạn tận.
- Tương lai thì chưa tới, không quá mơ tưởng hay mong cầu.

Đây là món quà lớn nhất mà anh Hoàn rút ra được trong khoá tu học 7 ngày qua. Anh nói rằng anh sẽ sống như vậy nếu như rằng thân chương ngại có ra đi cũng không sao!, và anh ghi tên học tiếp khoá Bát Nhã I tổ chức tại thiền thất Chân Như vào ngày 1-8-2008 sắp tới.

Mọi người vỗ tay cổ vũ tinh thần thiền sinh Phạm Ngọc Hoàn dữ lắm. Riêng cá nhân tôi nghĩ anh Hoàn sẽ có cuộc sống vui tươi lành mạnh vì anh đã chọn cho mình phương pháp sống lành mạnh đó. Rõ ràng anh Hoàn đang đứng trước cửa Tâm Linh và Sư cô Triệt Như đã trao cho anh Hoàn chiếc chìa khoá để mở cửa bước vào căn nhà Tâm Linh của anh rồi. Cầm chìa khoá trong tay, anh Hoàn biết anh phải làm gì? Tôi xin chúc mừng anh!

Người thứ ba phát biểu là anh Hà Văn Hải. Anh Hải dáng người cao lớn khoẻ mạnh. Anh nói: *Đây là một vinh hạnh lớn nhất trong đời tôi được thụ huấn khoá thiền căn bản do Sư cô Triệt Như hướng dẫn. Sư cô dạy rất xuất sắc. Cảm ơn Sư cô đã giảng dạy và cho tôi hiểu biết mới: Thiền là sự tĩnh lặng và tôi mong được đi tới đó. Trước tôi hay bị mất ngủ, mấy hôm rồi thực hành thiền tối tôi ngủ một giấc rất ngon!. Cả lớp cười vui khi nghe anh Hải nói như vậy!*

Người thứ tư Sư cô mời lên là thiền sinh Nguyễn Duy Thuyết. Anh Thuyết là người ít nói, dáng gầy yếu, anh không thể tọa thiền vì đau xương sống. Tuy ít nói nhưng anh Thuyết không phải là người khó tánh, trái lại trông anh rất hiền, nhưng tôi chưa bao giờ thấy anh cười nên tôi cũng rất ngại ngần chừng mực khi tiếp xúc với anh. Có một điều tôi thấy đôi mắt anh lúc nào cũng phảng phất một nỗi buồn nhẹ nhàng. Tôi biết là anh có bệnh nhưng không dám hỏi thăm, vì thấy mình chưa đủ thân tình để thăm hỏi dù tôi quý anh cũng như quý tất cả các thiền sinh mới trong khoá học căn bản này, nhưng ngại thì vẫn cứ ngại!

Ngày mãn khoá nê lời Sư cô, anh Thuyết lên nói vài lời ngắn gọn, nhưng người nghe cảm thấy xúc động. Anh nói rằng: *Tôi nói rất ít... vài lời thôi... Có duyên học chung. Học chung với nhau là có duyên rồi! Mấy lần trước tôi có đến mà không học được vì sức khoẻ không cho phép. Có một lần Sư cô hỏi tôi trước kia làm gì, tôi trả lời không muốn nhắc đến quá khứ. Không phải vì tôi tự cao, xin lỗi Sư cô nhưng vì ... (giọng anh có hơi nghẹn ngào) tôi muốn quên quá khứ đi!. Đáp lời Sư cô mời anh tham dự khoá Bát Nhã 1 tuần tới. Anh nhã nhặn trả lời: Tôi thành tâm cảm ơn Sư cô nhiều. Tôi không dám hứa trước. Tôi muốn đến học nhưng không biết sức khoẻ ra sao ... nó có cho phép tôi không?*

Lời nói của anh khiến lòng tôi bồi hồi thương cảm. Sau này cả lớp được biết anh là một người tài giỏi, năng động, thích làm việc, là một nhà trí thức, một chuyên viên kỹ thuật cao được xã hội Mỹ trọng dụng, chẳng may anh mắc căn bệnh cột sống đau đớn không thể đi làm được. Trước sự bất khiến dụng bất ngờ này đã khiến cho tâm hồn anh luôn bị dằn vặt tiếc nuối và đau buồn. Cả lớp rất thương và mong anh buông bỏ mọi thứ giống như anh Phạm Ngọc Hoàn. Biết đâu sự buông bỏ, cộng với pháp hành thiền định hoặc thiền quán do Sư cô Triệt Như hướng dẫn sẽ giúp anh một phần nào chống trả được căn bệnh đau xương quái ác?



Người phát biểu kế tiếp là Đại Đức Thích Minh Đăng. Đại Đức Thích Minh Đăng là vị tu sĩ duy nhất tu học khoá thiền căn bản này. Khi được Sư cô Triệt Như mời phát biểu, Thầy Minh Đăng đã mượn câu chuyện Con Rùa và Con Cá kể cho cả lớp nghe. Câu chuyện Rùa Cá đối thoại với nhau đại ý như sau:

Con cá chỉ sống dưới nước. Con rùa vừa sống dưới nước vừa sống trên cạn.

Một hôm rùa gặp cá nói rằng:

- Anh Cá ơi. Tôi vừa trên cạn xuống. Anh có biết tôi thấy gì trên đất liền không?

Cá hỏi:

- Anh thấy gì?

Rùa trả lời:

- Tôi thấy đất trời, tôi thấy người ta thờ bằng không khí, tôi thấy con người đi bằng hai chân, con chim bay bằng hai cánh. Tôi thấy...

Cá hỏi:

- Anh thấy gì nữa?

Rùa ngập ngừng một chút rồi trả lời:

- Tôi thấy người ta chặt cá ra từng khúc nướng ăn luôn!

Cá quấy đuôi trả lời:

- Thôi anh đừng gạt tôi, cả đời tôi chỉ biết sống thờ bơi lội dưới nước, lên bờ thờ bằng không khí làm sao sống được?



Thầy Minh Đăng kết luận: *Con cá chưa học như con rùa. Cũng như chúng ta sống trên trái đất này đã có người bay lên không gian đến các hành tinh lạ với giá 20 triệu mỹ kim cho một chuyến. Ngày hôm nay Sư cô được sự cho phép của Thầy Thiền Chủ Thích Thông Triệt đã giảng dạy cho chúng ta cảm nhận được thế giới đó mà không tốn tiền (cả lớp vỗ tay). Thầy Minh Đăng ngỏ lời tri ân Thầy Thiền Chủ và Sư cô, nếu có cơ hội thầy sẽ học hỏi và nghiên cứu kỹ càng hơn và cố gắng đem lời vàng ngọc của Sư cô giảng dạy mà truyền cho người khác ...*

Thiền sinh Hạnh Quán (hình trái) là Phó trưởng lớp được Sư cô mới lên phát biểu ý kiến. Ông nói: *Phần phát biểu mọi người đã nói hết rồi. Hồi này có ai dúi vào túi tôi bài thơ này, tôi xin đọc lên cho cả lớp cùng nghe. Và rồi ông đọc*

bài thơ phổ nhạc "Tạ Ôn Thầy" của Quảng Diệu, một thành viên trong Ban Chấp Hành đã hướng dẫn các thiền sinh tập hát bản nhạc này trong ngày họp đầu tháng của đạo tràng.

Một nữ thiền sinh đã theo tập thiền và tập khí công tại thiền thất Chân Như hơn một năm qua, bây giờ mới chịu ghi danh học lý thuyết khoá căn bản. Đó là thiền sinh Huyền Không, chị Huyền Không ngâm bài thơ chị sáng tác sau khi ngồi thiền bây giờ chị mới hiểu bài thơ đó do tánh giác làm chứ không phải chị làm. Sau đó chị hát một bản nhạc mang tựa đề "Tánh Không" để tặng Sư cô và tất cả các bạn đồng tu. Giọng chị Huyền Không ngọt và trong diễn tả tròn đầy ý nghĩa của bài hát.

Sau cùng Sư cô hỏi: *Các thiền sinh cũ có điều gì muốn trình bày? Trưởng Ban Tu Học An Như có muốn phát biểu gì không?*



Tôi nghĩ hôm khai giảng

g, tôi đã đại diện Ban Tu Học trình lớp rồi, nên hôm nay người phát biểu phải là thiền sinh Quảng Tâm mới đúng. Nghĩ như thế nên tôi quay ra phía sau mời thiền sinh Quảng Tâm lên cảm ơn Sư cô và chúc mừng các thiền sinh đã hoàn tất khoá tu học. Sau những lời tâm tình và chia sẻ kinh nghiệm tu tập, thiền sinh Quảng Tâm đã khuyến khích anh chị em thiền sinh mới nên cố gắng dần xếp thời giờ để tiếp tục học khoá Bát Nhã I sẽ tổ chức tại thiền thất Chân Như này vào ngày 01-8 đến ngày 7-8-2008. Thiền sinh Quảng Tâm cũng cho biết mỗi tuần thiền thất sẽ có sinh hoạt vào tối thứ Hai và thứ Tư, các thiền sinh cùng nhau tọa thiền và tập khí công do thiền sinh Giác Tấn hướng dẫn.

Cuối cùng là nhận xét của Sư cô Triệt Như về lớp học. Sư cô nói: *Cô cảm thấy rất thích thú được Thầy tin tưởng cho phép hướng dẫn về lý thuyết cũng như kinh nghiệm thực hành cho tất*

*cả quý vị. Những khoá trước bên Cali, cô có hướng dẫn Lớp Căn Bản cùng với Tăng đoàn. Riêng bên Đức và tại thành phố Houston này thì đây là lần đầu tiên cô đứng lớp một mình. Mời ra lò mà!*

*Về lớp học này thì có khác với những lớp học trước là không được trọn vẹn. Có một số thiền sinh học không đều đặn. Tuy nhiên cũng có một số nòng cốt tu học đủ ngày. Có vị hoàn toàn không hiểu tiếng Việt chỉ hiểu tiếng Hoa nên không thể hướng dẫn đầy đủ chi tiết mọi người giống như nhau. Về tinh thần học tập thì hầu hết ai cũng cố gắng tiếp thu phân lý thuyết, thực hành thiền nghiêm chỉnh, có người dùng được niệm như cô Thảo (vắng mặt trong ngày bế giảng). Trước khi lên chánh điện lễ Phật lễ Tổ để bế giảng khóa tu học căn bản này cô cầu mong quý vị tiếp tục thực hành đều đặn để thư giãn sau ngày dài làm việc mệt mỏi. Cô cảm ơn Ban Tu Học đã giúp đỡ trợ duyên cho khoá học hoàn thành viên mãn....*



Tất cả mọi người mặc áo tràng theo Sư cô lên chánh điện lễ Phật lễ Tổ xong cùng nhau ăn tiệc mãn khóa. Những món chay ngon bổ thanh khiết do thiền sinh Bích Thuận (Tâm Từ Bi), thiền sinh Bùi Phi Vân phát tâm nấu. Sư cô cắt bánh chụp hình lưu niệm với tất cả thiền sinh.

Lớp tu học Thiền Căn Bản khoá 52 hoàn mãn vào lúc 3 giờ chiều ngày thứ Sáu 25-8-2008. Mọi người chia tay hẹn gặp lại nhau trong khoá học Bát Nhã 1 khai giảng ngày 01-8-2008 sắp tới.

*An Như ghi nhận  
Ảnh chụp: Không Minh*