

Mùa Xuân Nở Hoa Trong Tôi

Phương Hoa

Bạn có từng than vãn, “Đời là bể khổ?” Bạn có bao giờ đi tìm kiếm sự bình yên cho tâm hồn? Bạn đang bị căng thẳng vì cuộc sống tất bật, vì gia đình, hay vì tình yêu? Bạn muốn thoát khỏi khổ đau và tìm hạnh phúc thực sự cho đời mình? Mời bạn theo dõi bài ký sự dưới đây. Tác giả nhờ có duyên may tìm được giải pháp cho sự an định thân tâm, để có thể gạt bỏ những “hỉ nộ ái ố” của đời thường, và biến mình trở thành một người hoàn toàn mới. Xin chia sẻ lại những kinh nghiệm và thành quả này biết đâu từ đó bạn có thể tìm được hướng đi mới, tìm được niềm an lạc và hạnh phúc thật sự cho đời mình.

Người tràn đầy năng lượng. Đầu óc thanh thản. Tâm bừng sáng. Bước chân lâng lâng. Tinh thần vững như...bàn thạch. Đó là những gì bản thân tôi cảm thấy, khi đứng dậy từ thiền đường sau buổi tọa cuối cùng của khóa thiền 10 ngày Vipassana, tại trung tâm Dhamma Delaware. Nhìn quanh, các bạn thiền sinh khác cũng lục tục đứng lên, người cầm gối chêm kê ôm bồ đoàn người gấp khăn choàng, mặt mũi ai nấy đều đầy vẻ hân hoan, nhìn tươi roi rói.

Để có được cái kết quả như vừa nói, chúng tôi đã chăm chú tôi luyện **suốt cả 10 ngày**. Nói thật quý vị nghe, với cái lưng bao năm bị “xi cà que”, trước kia tôi ngồi chừng hơn nửa tiếng đồng hồ đã là khó chịu. Vậy mà suốt khóa học, tôi vào thiền đường ngồi cả chục giờ mỗi ngày, dù chỉ bắt buộc có ba giờ ngồi thiền chung cả lớp, và một giờ pháp thoại vào buổi tối. Những giờ khác ai muốn ngồi trong thiền đường hay tịnh tọa tại phòng mình cũng không sao. Tuy nhiên, thiền đường lúc nào cũng kín chỗ vì ít người muốn ngồi một mình.

Về phòng cất dụng cụ xong tôi đi qua nhà ăn. Trong suốt khóa tu, chúng tôi được dạy **mọi vật đều vô thường, sinh diệt, sinh diệt**. Cho nên, có niềm vui không bám víu, có nỗi buồn không chán ghét để làm khổ tâm mình vì tất cả sinh ra rồi cũng sẽ diệt đi. Vậy mà lúc này đây trong tôi vẫn dâng lên đầy ắp niềm vui không thể kềm nén. Thôi thì tôi tự cho tôi... phá giới một lúc, khi về nhà sẽ tiếp tục thực hiện theo lời thầy. Hôm nay là ngày kết thúc “Sự Im Lặng Thánh Thiện”. Tôi sắp được mở miệng nói chuyện cùng các bạn thiền sinh, và nhất là tìm xem ông xã tôi có khỏe hay không. Mấy bữa trời mưa, trong thiền đường có tiếng nhiều người ho và sịt mũi bên phía thiền sinh nam, mà lọ thuốc Tylenol chuẩn bị sẵn lại nằm trong hành lý của tôi, nên dù cố gắng tập trung, mỗi lần nghe tiếng ho ai đó có âm vang giông giống ông ấy thì tôi lại bị phân tâm hết một chốc. Nhưng tôi không biết làm cách nào đưa lọ thuốc cho “chàng” phòng khi cần đến. Mười ngày qua, mọi người “im hơi lặng tiếng” nam nữ cách biệt, tịnh thân tịnh khẩu tịnh ý, thiền sinh được yêu cầu không tiếp xúc hay nói chuyện với bất cứ ai, kể cả ra dẫu, nhìn, nhắn tin, hoặc ghi chép, dù chồng vợ hay người nhà hay bạn thiền cùng phòng. Tất cả thiết bị điện tử, cell phone, máy tính, Ipad, bút mực, sách vở đều phải giao nộp cho trung tâm cất giữ, để thiền sinh không bị phân tâm trong suốt thời gian hành thiền.

Cho đến giờ, tôi vẫn như chưa tin được cái nhân duyên đã đưa chúng tôi đến với pháp môn Vipassana quý báu này. Số là mấy năm gần đây sức khỏe nhà tôi không ổn. Cái chứng Vertigo đã làm cho ông khốn đốn, lâu lâu đầu óc quay mòng mòng rồi ngã cái đùng bất tỉnh nhân sự khiến tôi bao phen mất vía. Bác sĩ Kaiser nói đó là chứng bệnh già, khi nó đến với ta thì phải “sống chung hòa bình” suốt đời với nó, vì không có thuốc gì chữa khỏi chứng bệnh này. Cho nên ông ấy bắt đầu nghiên cứu về thiền định để giúp tịnh tâm, an ổn thần kinh, và giữ gìn thân tâm an lạc. Tôi “nối gót theo chàng” cùng nhau tìm hiểu, vì tôi cũng muốn học thiền để giữ gìn sức khỏe, cho đầu óc minh mẫn và tinh thần nhẹ bớt những sầu muộn lo âu. Chúng tôi đã nghe rất nhiều về thiền Vipassana. Nhưng càng tìm hiểu lại càng như bị “tẩu hỏa nhập ma” vì có quá nhiều nơi nhiều chỗ dạy thiền Vipassana nên chẳng biết làm sao mà chọn.

May mắn đến, tôi tìm ra trang web của trung tâm Vipassana Meditation. Pháp môn này do thiền sư S. N. Goenka giảng dạy. Người là đệ tử truyền thừa của đại thiền sư Sayagyi U Ba Khin người Miến Điện. Theo lịch sử từ trung tâm, Vipassana là môn thiền cổ xưa nhất ở Ấn độ mà Đức Gautama (Phật Thích Ca) tìm thấy lại từ hơn 2500 năm về trước và gom góp những tinh túy mà ngài đã thực hành giảng dạy cho chúng sinh trong 45 năm. Thời kỳ Đức Phật còn tại thế, thiền Vipassana đã cứu rỗi biết bao người đủ mọi thành phần xã hội Ấn Độ thoát khỏi khổ đau.

Điều gây ấn tượng tốt cho ông xã tôi chọn môn thiền này, là Vipassana của thiền sư Goenka không bắt buộc thiền sinh phải lệ thuộc vào một tôn giáo hay tông phái nào. Trong gần năm chục năm, thiền sư Goenka đã truyền bá Vipassana ra gần cả trăm quốc gia trên thế giới, Trung Hoa, Nga, Hoa Kỳ, Cuba, Tây Bá Lợi Á, Úc Châu, Việt Nam, Thụy Sĩ, và hàng chục trung tâm ở Bắc Mỹ. Ngài đã được mời phát biểu tại những diễn đàn nổi tiếng, như Hội Nghị Thượng Đỉnh Thiên Niên Kỷ Thế Giới tại Liên Hiệp Quốc, Hội Nghị Kinh Tế Thế Giới ở Davos, Switzerland... Và mặc dù thiền sư quy tiên cách đây 5 năm, hiện Hoa Kỳ và các nước thiền Vipassana vẫn phát triển mạnh với nhiều trung tâm đang được dự tính xây thêm vì số người chờ ngày càng đông. Còn nữa, trọn khóa học thiền sinh phải trường trai (ăn chay suốt những ngày ở đây - ngày thường ở nhà tùy ý), tuân theo ngũ giới cấm: không sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ, và chất gây say nghiện, là những giới cấm giữ gìn đạo đức. Đặc biệt với pháp môn này, thiền sư Goenka chỉ giảng dạy duy nhất một điều, là giúp thiền sinh tự mình thanh lọc thân tâm để thoát khỏi khổ đau, để được hạnh phúc mãi mãi. Chắc chắn đây phải là một phương pháp thiền rất tốt. Nhà tôi nói.

Phần tôi thì sở thích có hơi...ngộ nghĩnh. Điều thú vị nhất, hấp dẫn tôi nhất, lại là cái ý tưởng độc đáo “Sự Im Lặng Thánh Thiện” trong suốt khóa thiền. Chưa chi tôi đã cảm thấy hồi hộp. Chẳng biết cảm giác mình sẽ như thế nào khi 10 ngày không mở miệng nói chuyện, không điện thoại, vi tính, hay ghi chép, là những việc tôi làm hàng ngày. Sở thích viết lách đã khiến tôi từ bé vốn rất e thẹn và sợ đám đông, khi lớn lên trở nên một người dạn dĩ lúc nói trước công chúng, và luôn trò chuyện xã giao với người chung quanh để tìm đề tài cho các bài viết của mình. Giờ đây phải “án binh” khép miệng đến những 10 ngày. Tôi có làm được không đây?

Điều nổi trội nữa làm chúng tôi thích, là số người đến với Vipassana gồm đủ các tôn giáo, nhiều vị tăng, ni cô, linh mục, ma sơ, cư sĩ, đã thực tập Vipassana thành công. Có một câu trong bài giảng tại Thụy Sĩ năm 1980 của thiền sư S. N. Goenka tìm thấy trên net làm chúng tôi xúc động, “*Bệnh là bệnh chung, do đó thuốc chữa phải là thuốc chữa chung. Ví dụ, khi chúng ta nóng giận, sự nóng giận này không phải là sự nóng giận của người theo Thiên Chúa Giáo hoặc Hồi Giáo, sự nóng giận của người Trung Hoa hoặc người Mỹ. Tương tự, sự thương yêu và lòng từ bi không dành riêng cho bất cứ một sắc dân hoặc một nhóm người nào.*”

Nhà tôi quyết định xong, tôi vô trang web ghi danh. Các trung tâm thiền dạy bởi ngài Goenka ở Hoa Kỳ hàng tháng đều mở mấy khóa Anh Ngữ 10 ngày cho người lớn, trẻ em, và sinh viên học sinh, có cả Vipassana tại những trung tâm cải huấn cho các tù nhân nữa. Về tiếng Việt thì hiện tại có 6 trung tâm Vipassana, mỗi năm mở ít nhất một khóa thiền song ngữ Anh Việt ở Toronto, Canada, Delaware, Georgia, Texas, Bắc và Nam California. Delaware và Toronto cũng có các khóa học với thông dịch viên tiếng Việt.

Chúng tôi tiếc hùi hụi, vì người ta đã biết pháp môn này từ mấy chục năm nay, mà mình đến giờ mới biết. Cả Hoa Kỳ khi ấy chỉ có trung tâm Dhamma Delaware là còn chỗ trống cho khóa Anh Việt. Gì chứ học thiền thì phải nghe bằng chính ngôn ngữ của mình mới thấu hiểu hết những tinh túy của pháp môn. Ghi danh xong tôi book vé máy bay rồi hồi hộp chờ ngày lên đường. Trung tâm Vipassana còn chu đáo lo cả việc giúp đưa đón cho thiền sinh. Ai ở xa đi máy bay, tàu lửa, Greyhound, sẽ được những thiện nguyện viên đến đón ở phi trường và các trạm. Những người ở lân cận có thể được sắp xếp đi chung xe. Tôi vô mục “đi chung xe” và nhờ đón chúng tôi ở phi trường. Vì ở xa, tôi xin đến sớm một ngày cho khỏi bị trễ giờ khai giảng khóa học vào 5g chiều hôm sau và được trung tâm đồng ý.

Khi người phục vụ đến phi trường Philadelphia đón vợ chồng tôi, trên xe đã có sẵn hai vị sư cô, một đến từ California, và một từ Washington. Anh thiện nguyện viên rất nhiệt tình và thân thiện, đã giới thiệu và giải thích cho chúng tôi những danh lam thắng cảnh, các di tích lịch sử của Philadelphia và Delaware cùng những nơi thuộc về lịch sử Độc Lập của Hoa Kỳ mỗi khi xe chạy ngang qua. Thật là được một dịp cho chúng tôi “mở mắt”. Xe dừng trước cổng thiền viện. Tấm bảng nhỏ ghi “Dhamma Delaware Center” được dựng khiêm nhường bên cạnh khóm hoa vạn thọ, nhưng nhìn vào bên trong thì sâu hun hút, ngút ngàn với nhiều cây xanh cao tốt giống như một khu rừng thiên nhiên. Mọi người xuống xe. Tôi hít thở một hơi thật sâu để rũ bớt bụi đường. Người tài xế bước lại mở cổng. Đột nhiên tôi cảm giác như có một nguồn năng lượng đặc biệt rung động từ bên trong tỏa nhẹ ra làm cho tâm trạng thật là dễ chịu, thật ấm áp. Và tôi quên hết bao mệt nhọc của chuyến bay dài.

Không chỉ mình tôi, sư cô QD. cũng có vẻ xúc động khi bước vào cổng nhìn thấy quang cảnh thoáng mát, trang nghiêm, và yên tĩnh của trung tâm thiền.

- Chỉ bước đến đây, đã cảm thấy bầu không khí đầy vẻ thiêng liêng rồi! Cô buột miệng.

Chúng tôi được chiêu đãi một bữa tối thịnh soạn với món phở chay độc đáo. Ăn xong chúng tôi đi nhận phòng ở tạm một đêm rồi mai mới chính thức được sắp xếp. Sự yên tĩnh và khung cảnh trang nghiêm có chút hoang dã núi rừng với tiếng côn trùng rì rả xen lẫn tiếng gió vi vu từ rừng cây xung quanh đã giúp tôi có một giấc ngủ thật đầy, thật ngon không mộng mị, dù thường ngày tôi hơi khó ngủ và giờ giấc giữa Cali, miền Đông khác nhau đến 3 giờ.

Tôi thức giấc giữa tiếng ríu rít của chim chóc bên ngoài cửa sổ. Nằm sấp người lại một cách lười biếng, tôi vệt rèm nhìn ra. nắng đã lên, rừng cây xanh lay động dịu dàng vì những cơn gió nhẹ thổi qua mơn man cành lá. Trên thảm cỏ xanh tươi xen lẫn vài cây rau mã đề hoang dại, vài chú sóc xinh xắn vểnh cong cái đuôi như một vòng cung bông lau chúm mũi xuống đất dùng hai chân trước miệt mài đào bới. Khi vớ được chiếc nấm dại hay thứ gì đó, sóc ta ôm chặt lấy rồi đứng dựng lên cho vào mồm gặm lia gặm lịa. Trông thật là dễ thương, nhân nhả, và an bình. Đây quả đúng là chốn để tịnh tâm.

Vì đến sớm, ba người chúng tôi rảnh nguyên một ngày luôn. Vì chưa khai giảng, chưa vô khuôn khổ, chúng tôi rủ nhau đi bộ ra công, vòng quanh khu vực trung tâm, trước thể dục sau “thăm dân cho biết sự tình.” Buổi sớm mai không khí thật mát mẻ trong lành. Ba người vừa chậm rãi đếm bước vừa hít thở theo kiểu thiền hành. Từng dạy học cho đám nhóc tí Mỹ và dạy thể dục cho những vị cao niên ở trung tâm dưỡng lão, nên tôi có thói quen thường bước đi lắc lư theo kiểu thể dục nhịp điệu mỗi lần đi bộ thư giãn. Bây giờ đang đi cùng hai sư cô nên dù có “ngứa ngứa tay chân” muốn đánh nhịp hay bước nhanh tôi cũng phải kềm nén lại, vì không dám tỏ ra mình...vô phép.

Nhưng có lẽ do sự từ tốn khoan thai của chúng tôi chẳng “dọa” được lũ côn trùng, nên đã xảy ra một chuyện tệ hại vô cùng. Đang đi, sư cô QĐ. bỗng dựng la “oái” một tiếng rồi cúi xuống ôm lấy cổ chân, mặt cô tái lại với vẻ đau đớn tột cùng. Một vết đỏ nổi lên, máu tươi tươm ra từ vết cắn. Tôi thấy sư cô dù đau đến nhăn cả mặt mày cũng không hề oán thán, mà chỉ tỏ vẻ chấp nhận.

- Vậy là phải trả “cái món nợ” nào ở chốn này đây! Sư cô ôn tồn nói.

Từ chuyện côn con này mà tôi cảm nhận được cái từ tâm của bậc tu hành. Nếu là tôi, đau đến cỡ đó chắc tôi phải rửa thậm cái con bọ chết tiệt nào nở đang tâm chào đón tôi buổi sáng bằng một phát độc ác như thế. Tưởng là chuyện nhỏ, nhưng vết cắn đã sưng lên lan đỏ khắp cổ chân và đau đớn khiến sư cô phải đi cà nhắc hết một hồi.

Buổi chiều, các thiền sinh lần lượt đến. Trung tâm như sôi động, rộn ràng hẳn lên. Mọi người làm việc tất bật, nhưng nét mặt ai nấy đều hiện rõ nét thân thiện vui tươi. Thấy một bà cụ kéo cái vali bụi bước vào, tôi đến chào. Trông cụ mệt mỏi, nhưng tinh thần lại rất vững vàng, nhìn uy nghi và đầy thần lực. Cụ ở xa, đi từ sáng sớm vì phải chuyển đổi bốn năm trạm xe, tàu điện, xe buýt, greyhound, và còn đi bộ nhiều đoạn. Tôi tròn mắt thán phục khi biết đây là lần thứ năm cụ tham dự khóa 10 ngày của thầy Goenka. Cụ nói trước kia cụ rất khó tính, từng bị mổ đầu gối lấp vào thanh sắt, đau đớn khó chịu nên thường căng thẳng. Và thiền Vipassana giúp cụ tĩnh tâm, cảm thấy an lạc nên cụ liên tục tham gia. Khi vào khóa học, dù có những giờ được phép thiền tọa tại phòng khởi vô thiền đường, vậy mà cụ vẫn luôn có mặt, chăm chú ngồi yên trên ghế. Cụ là người làm cho tôi nhìn vào mỗi lần có ý định bỏ cuộc.

Thủ tục ghi danh khá đơn giản. Khóa thiền cung cấp hoàn toàn miễn phí, từ nơi ăn chốn ở, đến tọa cụ bồ đoàn, cả ghế, và nệm tựa lưng cho những người bị đau lưng đau chân không thể ngồi xếp bằng. Các thiền sư phụ tá, ban điều hành, và người phục vụ đều làm việc vô vụ lợi. Thiền sinh mới vô không phải đóng bất cứ món tiền nào. Sau khóa học, nếu cảm thấy hưởng được lợi lạc thì tự nguyện hiến tặng để cho người kế tiếp cũng được hưởng như mình, còn nếu không có khả năng đóng góp cũng chẳng sao. Bắt đầu là một cuộc tiền hội nghị để ban quản trị dọn dò điều lệ và giới thiệu hai vị thiền sư phụ tá với mọi người. Thầy TĐ và cô LĐ là vợ chồng, họ đến từ Nam California, sẽ phụ tá hướng dẫn cho khóa thiền Anh Việt này. Đến tối mọi người mới được đặt chân vô thiền đường nhận vị trí có tên mình, và bắt đầu khóa tu. “Noble Silence” cũng có hiệu lực từ giây phút này.

Ngày thứ nhất, ba tiếng chuông báo thức vang lên lúc 4 giờ sáng. Mọi người chờ dậy làm vệ sinh cá nhân xong là đúng 4 giờ 30, chuông báo hiệu tập trung vào thiền đường. Hai vị thiền sư phụ tá ngồi bên trên, cùng mọi người lặng im theo dõi và làm theo băng đĩa hướng dẫn của cố thiền sư Goenka. Lúc sanh tiền, thiền sư đã sắp xếp cách dạy này cho tất cả mọi trung tâm thiền trên thế giới để được thống nhất. Các thiền sư phụ tá có mặt ở đó, khi nào cần giải đáp thắc mắc cho thiền sinh về những khó khăn khi ngồi thiền, về những cảm

giác mới khám phá, và về kỹ thuật ngồi tịnh tọa. Tuyệt đối họ không hề giảng dạy hay thêm bớt một lời nào ngoài những bài giảng của ngài Goenka. Ngày đầu tiên cho đến ngày thứ ba, mọi người tập thở, hay là “thiền Anappana”. Chú tâm quan sát hơi thở vào ra nơi hai lỗ mũi, thở và nhận biết hơi thở đang vào ra. Đây là cách tập trung tư tưởng giúp thiền sinh phát triển khả năng chú ý.



Khóa thiền Vipassana Anh & Việt ngày 19th -30th 2018 tại Dhamma Delaware

Về tư thế ngồi, thiền sinh không cần phải ngồi theo một kiểu nào nhất định, kiểu nào cũng được miễn cảm thấy dễ chịu, bán già, kiết già, kiểu Miến Điện chân trước chân sau, quỳ gối kiểu Nhật, hoặc ngồi trên ghế. Điều này quá là dễ dàng cho mọi người. Nhưng vì cái lưng tôi đau nên thử kiểu nào tôi cũng bị hành hạ. Cuối cùng tôi giữ kiểu kiết già mà tôi đã tập qua khi ở nhà, vì nó vững vàng hơn, giúp cái lưng tôi cân bằng hơn. Dù sau mỗi giờ thiền đều có nghỉ giải lao, chân và đùi tôi vẫn đau điếng, đôi khi tê cứng phải đổi chân liên tục. Tôi tưởng mình là “đệ nhất nhúc nhích” trong thiền đường. Nhưng không. Dù mắt nhắm tôi vẫn nghe rõ mồn một những tiếng sột soạt xung quanh. Đến tối, ngài Goenka có một giờ pháp thoại tuyệt vời giảng giải tỉ mỉ về ý nghĩa và lợi ích của việc quan sát hơi thở. Vì hơi thở liên hệ mật thiết với trạng thái tâm của ta, cho nên bất cứ lúc nào phiền não khởi sinh trong tâm, thì hơi thở ta sẽ đổi khác, nhanh hơn và nặng nề hơn. Rồi khi sự phiền não qua đi, hơi thở sẽ ổn định trở lại. Vì vậy quan sát hơi thở ta “có thể khám phá thực tại không chỉ ở thân thể mà còn ở tâm thức nữa và làm cho nó trở nên thanh tịnh”. Nghe rất hay, nhưng sao tôi vẫn chưa thông suốt được.

Ngày thứ hai cũng còn quan sát hơi thở, nhưng chú ý của chúng tôi được hướng vào việc cảm nhận sự vào ra và nhiệt độ của hơi thở, hơi lạnh khi nó đi vào, hơi ấm khi nó đi ra. Vì sự nhức mỏi “lấn sâu” cho nên dù cố gắng hết cỡ, phải “năm thì mười họa” tôi mới cảm nhận được chút xíu âm ấm ngay cửa mũi khi hơi thở đi ra.

Ngày thứ ba là tìm kiếm và tập trung vào bất kỳ cảm giác nào, như rung động, nóng, lạnh, có thể cảm nhận ở vùng tam giác bên dưới lỗ mũi, để chuẩn bị cho ngày thứ tư là bắt đầu áp dụng thiền Vipassana, là phép quan sát toàn thân. Tôi ngồi quan sát hơi thở vào ra mà lòng bồn khoăn vì không tìm thấy một chút “cảm giác” gì như lời thầy nói. Đau mỗi bức rức, tôi cứ ngoạ ngoạ như con giun. Khi nào ngồi yên được một chút thì cái tâm tôi nó lại đi lang thang, chạy hết chỗ này sang chỗ khác, những chuyện quá khứ từ đời nọ đời nao ào ạt hiện

về. Quá căng thẳng, tôi bị no hơi ngang. Bụng căng tròn như quả bóng, cổ tôi rướn lên ngáp ngáp giống kẻ sắp lên đồng dù cổ kèm nén. Tôi bắt đầu tính đến chuyện rủ ông xã bỏ về. Lại nghĩ, chẳng lẽ từ Cali bay qua đến nửa vòng... nước Mỹ mà giờ đành phải bỏ cuộc hay sao.

Sau khi ăn trưa, tôi cùng vài người ra khoảng sân trống thật rộng từ thiền đường đến nhà ăn, khu vực dành cho nữ giới thiền hành giải lao. Đang từ từ đếm bước, dù bị cấm nói chuyện và đừng nhìn ngó đến ai, mắt tôi vẫn vô tình lướt qua phía nhà ăn. Một cô tình nguyện viên người Mỹ từ bếp bước ra. Ngực đeo tạp dề, tóc búi cao, tay cô cầm tấm thảm nhỏ loại chùi chân đập mạnh vào thành rào rồi gác lên phơi. Xong cô chụp lấy cây chổi và quét lia lịa. Mắt tôi lại lang thang qua building số 1. Xuyên qua cửa kính tôi thấy cô thiền sinh cũ người Việt đang lau sàn nhà. Bỗng đâu ba tiếng chuông vang lên báo hiệu giờ thiền kế tiếp. Mọi người đang đi bộ đồng loạt dừng lại quay vào.

Tôi chột xúc động, trái tim như mềm đi khi nhìn thấy cô gái Mỹ lúc nãy từ nhà bếp cũng khăn áo đề huề tất tả bước thoăn thoắt qua thiền đường cùng chúng tôi, kể cả cô phục vụ vừa mới lau sàn nhà bên building #1 cũng vội bước vào. Tôi xúc động vì tôi đã nhận ra “Tâm Từ” của những thiền sinh cũ này. Họ cũng đến dự khóa thiền như chúng tôi, còn bỏ công sức ra để phục vụ thiện nguyện. Nhờ những tấm lòng như họ mà cả trung tâm, từ thiền đường, đến phòng ốc, thậm chí nhà vệ sinh, nhà bếp trong ngoài đâu đâu cũng đều sạch bóng. Nhờ những tấm lòng ấy, mà các thiền sinh mới như tôi có được những chỗ ngủ tốt, những bữa ăn ngon, và an tâm chuyên chú hành thiền. Sau bữa ăn trước khi tiếp tục đi tọa thiền, họ lại bận tíu tít, dọn dẹp lau chùi để những thiền sinh mới chúng tôi có thì giờ nhàn nhai, tà tà đi bộ. Dù đã “phạm lỗi” nhìn ngó lung tung làm cho tâm mình dao động, tôi chấp nhận, vì tôi đã biết mình phải làm gì. Tôi tự hứa với lòng sẽ cố gắng ngồi thiền chăm chỉ hơn, chú tâm hơn, vì sự thành công của tôi sẽ đáp lại tấm thịnh tình và tâm từ của những thiền sinh cũ này.

Sáng ngày thứ tư một chị bạn cùng phòng bỏ chạy vì lý do sức khỏe, nhưng tôi đã có quyết tâm nên nhất định phải theo tới cùng. Buổi chiều hôm nay rất quan trọng, thiền Vipassana, hay là phép quan sát toàn thân bắt đầu. Chúng tôi được dạy quan sát từ đầu tới chân rồi từ chân lên tới đỉnh đầu. "Quan sát sự việc như nó là" và giữ sự bình tâm không phản ứng, thiền sư dạy thế. Kỹ thuật này thật khó giải thích, phải vào thực hành mới cảm nhận được hết cái tinh túy của pháp môn. Ngày đầu tiên tôi rất khó tập trung, vì sự đau đã lấn át tịnh tâm. Nhưng tối đó bài pháp thoại của thiền sư đã cho tôi sức mạnh. Phải cố gắng ghi nhận bất kỳ cảm giác nào có được, dù thô hay tế, dễ chịu hay khó chịu, và nhìn chúng với sự bình tâm, với sự hiểu biết rằng tất cả chúng đều vô thường, sinh rồi diệt. Từ đó về sau, ngày này qua ngày khác tôi chăm chú thực hành theo lời thầy và **dần dần lấy được sự tinh tâm khi quán sát khắp châu thân**. Tuyệt vời thay, khi tôi cố gắng giữ được tâm bình thản, chấp nhận chứ không thêm bực mình hay tỏ ý khó chịu với các cảm giác nhức nhối, **các cơn đau cuối cùng rồi cũng tan đi. Quả đúng là chúng tự sinh tự diệt!**

Đến ngày thứ tám, thì điều kỳ diệu đã xảy ra. Tôi vượt qua thông suốt một giờ thiền, ngồi kiêu kiết già không hề đổi chân hay nhúc nhích. Đó là điều “không tưởng” cho cái lưng của tôi trước khi tôi đến với Vipassana. Và tôi đã làm được cho tới ngày cuối khóa! Như có phép màu, chỉ sau 10 ngày tĩnh tâm thiền tọa kiết già **các cơn đau lưng của tôi biến mất không còn chút tăm hơi**. Tôi thấy rõ hiệu quả của phép quán sát toàn thân Vipassana. Nhờ nghe lời giảng kết hợp thực tập chăm chú, tôi đã lãnh hội những lời dạy của thiền sư về kỹ thuật này. Theo ngài, pháp môn Vipassana thuộc về tâm lý học cơ bản – **tâm ảnh hưởng đến thân và thân ảnh hưởng đến tâm** – cho nên kỹ thuật quan sát toàn thân rất có hiệu quả và cuối cùng sự an lạc sẽ xuất hiện. Nhận biết rõ điều này thì bất cứ cảm giác nào, thí dụ quá vui khi thành công, được nổi tiếng, hay phát tài, hoặc quá thất vọng vì mất mát, vì không đạt được ước mơ, thì tâm ta cũng sẽ không bị giao động vì ta đã **biết về tính sinh diệt vô thường của chúng**. Như vậy là tìm thấy an lạc.

Bên cạnh sự giảng dạy rõ ràng tỉ mỉ của thiền sư Goenka, mỗi cuối buổi tọa thiền, thầy cô thiền sư phụ tá gọi một số thiền sinh lên phỏng vấn, hỏi han về những gì chúng tôi cảm nhận được, và chỉ vẽ thêm làm sao cho đúng, sau đó cùng ngồi thiền chung dăm phút với thầy cô. Điều này giúp ích rất nhiều, chúng tôi tự tin hơn và thực hành hiệu quả hơn.

Ngày cuối ngài Goenka dạy chúng tôi phải **duy trì sự tinh giác tự nhiên của tâm thức** để xem những tham ái, sân hận, vô minh, và dao động có mặt hiện tại trên thân ta hay không. Thầy nói **những phiền não ngủ ngầm sâu kín, bị chôn lấp trong vô thức lâu nay bây giờ bắt đầu xuất hiện lên bề mặt tâm thức**. Đó là **sự phát triển tốt**, vì nếu những phiền não đó không hiện ra trên bề mặt, thì không thể nào diệt được.

“Khi chúng nó khởi lên, ta quán sát chúng một cách bình thản, và chúng nó sẽ tuần tự tiêu đi theo thứ lớp. Đó là ta đã đạt được tới sự giải thoát.”

Trong giờ thiền sau cùng, thầy dặn dò nhiều điều hữu ích, khuyến khích chúng tôi tiếp tục hành thiền khi về nhà. Những lời kinh tiếng Bali thiền Tâm Từ “Metta” là tâm thương yêu, tha thứ, và chia sẻ tình thương với tất cả chúng sinh, được thầy đọc lên, và lời chúc lành cầu mong cho mọi chúng sinh được bình an, rồi những câu chúc phúc cho mọi người, “Hãy hạnh phúc! Hãy hạnh phúc!” của thầy như mãi vọng theo khi chúng tôi bước ra khỏi thiền đường...

Qua đến nhà ăn thì gặp ông xã tôi đứng bên ngoài. Đó là lần đầu tiên sau 10 ngày “cắm cửa” chúng tôi mới thấy mặt nhau. Nhà tôi giới thiệu tôi với người bạn Mỹ cùng phòng đang đứng bên cạnh. Ông ấy chào tôi rất thân thiện nên tôi “tiện tay” hỏi chuyện ông vài câu. Đây là khóa thiền Vipassana đầu tiên mà ông đến học nhưng rất thích. Là người có đạo Tin Lành, là giáo sư đại học, ông từng dạy English và Music và còn là thầy dạy Yoga nữa. Khi được hỏi điều gì từ khóa thiền này làm ông thích thú nhất, ông giáo sư sôi nổi nói:

- Everything! Tất cả! Nhưng tôi thích sự thông thái của thiền sư Goenka, và đặt biệt cái pháp quán sát toàn thân ông dạy cũng quá tuyệt vời! Thật là thú vị khi ngồi quán sát chính bản thân mình, nhìn từng cảm giác đến rồi đi, những điều vô thường sinh diệt này trước đây tôi chưa bao giờ nghe biết đến. Quá hay!
- Vậy thì ông sẽ giới thiệu thiền Vipassana với những người khác chứ? Tôi hỏi vui.
- “Absolutely!” Tất nhiên rồi! Ông nói với nụ cười rạng rỡ.

Tôi cũng nói chuyện với hai người đứng cạnh giáo sư. Một người theo “Maronite Antiochian” là đạo Công Giáo Liban, một trong những Giáo hội Công giáo lớn nhất ở Liban và khắp vùng Trung Đông, và người kia cũng vui vẻ kể, anh có đạo Hindu tức Ấn Độ Giáo. Hai người đều nói thiền Vipassana mang lại cho họ nhiều điều tốt, nhất là cách để giữ tâm yên tĩnh và mở lòng vị tha đối với mọi người xung quanh. Quả là thiền Vipassana đã đến với tất cả các tôn giáo.

Tôi chào vị giáo sư, và theo thói quen tôi đưa tay ra định bắt tay từ giã ông. Tôi nghĩ hôm nay đã “xả trại” không còn lệnh cấm nói chuyện thì một cái bắt tay từ giã với người Mỹ là chuyện bình thường. Không ngờ vị giáo sư này “thuộc bài” còn kỹ hơn tôi. Thay vì đưa tay ra, ông vội chắp hai tay lại và xá nhẹ một cái theo kiểu chào của các nhà tu. Tôi “quê một cục” vội chắp tay đáp lễ, trong lòng cảm thấy rất mắc cỡ. Sau về nhà đọc kỹ những thông tin thầy phụ tá cho, tôi mới **biết luật cấm đụng chạm thân thể giữa các thiền sinh dù khác phái hay cùng phái được áp dụng mọi lúc mọi nơi trong toàn khu vực trung tâm thiền**. Chuyện này làm tôi nhớ lại, và hiểu ra, luật lệ khoá thiền và mọi điều cấm kỵ có lý do của nó mà khi “đụng chuyện” tôi mới thấy cảm phục thiền sư Goenka khi thầy đưa ra những điều lệ này. **Đặc biệt lệnh cấm thiền sinh không được đụng chạm thân thể nhau.**

Lần kia vì thấy mỗi khi ra nghỉ giải lao tôi đấm chân liên tục, có cô gái người Việt tốt bụng bước lại bảo để cô ấy chỉ cho cách tập sẽ hết đau nhanh. Tôi chưa kịp phản ứng, cô bé nhanh nhẹn đẩy tôi vào sát tường, chụp lấy hai tay tôi đưa lên cao miệng kêu tôi nhón gót. Ngay lập tức, cô phục vụ chạy lại ngăn cản. Vì điều này mà tôi bị cô thiền sư phụ tá gọi lên gặp riêng. Tôi hớn hờ bước vô phòng mang theo những câu thắc mắc vì ngỡ cô muốn giúp. Nào ngờ sau khi giải đáp cho tôi xong, cô nhắc nhở nhẹ nhàng về việc “đụng chạm thân thể” với thiền sinh khác. Thì ra việc phạm cấm kỵ của tôi đã được báo cho cô. Nhưng tôi không phiền vì biết lỗi của mình. Cô LĐ nói, sự đụng chạm thân thể ngoài việc khiến cho thiền sinh phân tán tư tưởng, ở đây mỗi ngày ngồi tinh toạ ai cũng cố quán thân tâm để đẩy ra ngoài cho sạch những uế trược, những bất tịnh chất chứa lâu đời đang dần trôi lên từ trong tiềm thức. Sự đụng chạm này có khi còn truyền cho nhau những điển năng, từ trường xấu của đối phương, nếu có, và mình sẽ rất khó mà định tâm. Nghe vậy tôi... sáng mắt ra, nhớ lại chuyện tôi và các bạn cùng phòng gặp phải, và đã “trả giá” cách đó mấy hôm. Sau khi xin lỗi cô giáo, tôi “tự thú trước bình minh”:

- Thừa cô, cô nói đúng quá! Giờ em mới nhớ lại cái hôm chị cùng phòng cảm thấy mệt không thể tiếp tục cho hết khoá thiền. Sau khi lên gặp cô về phòng chị ấy “phá giới” nói lời từ giã mọi người. Chị khóc và nói nghe cô phân tích thật cảm động muốn ở lại, nhưng sức khỏe tệ quá. Thế là mấy chị em cùng phòng thương quá xúm nhau khuyên chị ở lại, và ôm từ giã mỗi người một cái.

Tôi “khai” luôn:

- Tối đó cả phòng không ai ngủ được hết cô ơi, người này nằm nghe người kia trần trọc trở mình, vì bọn em đã bị những lời trao đổi, sự đụng chạm đó ám ảnh.

Cô tròn mắt nhìn tôi:

- Cả phòng nói chuyện? Và còn ôm nhau nữa?
- Dạ chỉ ba người thưa cô! Tôi đáp trong ân hận.

Người trẻ nhất phòng là thiên sinh cũ. Cô ấy giữ giới kỷ càng, từ đầu đến cuối im thin thít, nên tôi đó cố ngủ im re. Thực ra đâu phải chỉ có cánh nữ chúng tôi là dễ dàng phạm cái giới “cấm nói chuyện”.

Ông xã tôi khi đọc tới đoạn này đã ngồi cười một mình. Gạn tra mãi chàng mới... bật mí, kể lại chuyện phá giới của cánh... liền ông. Người bạn cùng phòng với ông ấy bị chứng thoái vị đĩa đệm phải hồi thiên trên ghế. Đến ngày thứ ba không cảm nhận được gì, phần bị cái xương sống nó hành, nên anh muốn bỏ chạy cho rồi. Nhưng hết ngày thứ tư đột nhiên anh ấy “nhập định” được, quán sát toàn thân thông suốt. Mừng quá tôi đó về phòng anh chàng muốn khoe thành quả cho bạn. Sợ phạm luật không dám nói to nên ghé miệng vào tai bạn thì thầm, mắt thì nhìn láo liên nhìn ra cửa sợ bị những người phục vụ bắt gặp. Ông xã tôi bụng cũng muốn nghe xem bạn nói gì mà tâm lại “sợ tội” nên nào dám hỏi, chỉ kê lổ tai lại gần ông bạn hơn. Khổ nỗi hai “anh cụ” đều vượt quá xa “cổ lai hy”, mắt đã mờ tai lại... lờ đờ hơn. Cho nên “ông nghĩnh rình ông ngảng” người vênh tai kẻ nghểnh cổ, mà anh xã nhà tôi chỉ nghe hơi thở xì xào và thấy cái miệng nhót nhép lập bập của ông bạn chứ chẳng hiểu được gì. Chợt nghe có tiếng người đi qua, hai chàng ... hết hồn ai dột về giường nấy mà trong lòng âm ức “kẻ muốn nói còn chưa nói được, người muốn nghe cũng chưa nghe xong!” Về nhà đến nay anh bạn tọa thiền cũng rất thành công, rất thông suốt, và hai anh bạn già thường liên lạc nói chuyện với nhau về thiền.

Tôi “vái chào” ông giáo sư rồi bước vào bên trong nhà ăn. Xin nói sơ một chút về thức ăn của nhà bếp. Chắc những người không biết ăn chay sẽ e ngại vì học ở đây phải ăn chay suốt 10 ngày. Và chỉ có hai bữa chính sáng, trưa, buổi chiều ăn nhẹ trái cây, uống sữa, hoặc sữa đậu nành, sữa gạo. Nhưng tôi bảo đảm, khi về nhà các bạn sẽ nhớ những bữa ăn chay phong phú và đầy bổ dưỡng ở đây không thua gì các món mặn, còn “healthy” hơn là khác. Chu đáo nhất, ngày nào cũng có món súp mặn khô gừng táo bón, giúp thiên sinh khỏi bị...bí vì ngồi lâu. Thực đơn thay đổi mỗi ngày và rất đa dạng để mọi người tự chọn. Các món Á Châu như canh rong biển đậu hũ, canh táo tàu phổ tai, cháo nắm đậu hũ, đậu nành hột đứt lò, đậu hũ đứt lò, xào thập cẩm, và nhiều món Tây phương, salad trộn các loại hạt, pho mát, bơ thực vật, bánh mì gạo lức, sữa tươi, sữa đậu nành... hầu hết là thực phẩm hữu cơ “organic.” Gia vị phụ mật ong, dầu olive, bột nghệ, bột flaxseed, và các loại trà, cà phê, nhiều loại không có “cà phê in”, và những loại dành cho người kiêng béo, mặn, ngọt.

Tôi chợt nhớ lời thiền sư Goenka, hiến tặng vật chất cho các trung tâm thiền Vipassana rất quan trọng, vì sẽ giúp cho những người đến sau có cơ hội hành thiền, nhưng đem phổ biến rộng rãi pháp môn này càng quan trọng hơn. Tôi liền qua gặp cô thiền sư phụ tá LĐ, xin phép cô cho tôi hỏi thêm một ít thông tin để khi về nhà tôi viết bài tường thuật về khóa thiền, hầu chia sẻ cho cộng đồng Việt về môn thiền Vipassana quý giá này. Tôi biết người Việt mình phần đông theo đạo Phật, có lẽ chưa có nhiều người hiểu rõ về môn thiền Vipassana, họ sợ sẽ phải cải đạo khi đến với pháp môn, nên chưa có đông người Việt tham gia như người Mỹ hoặc các sắc dân khác. Cô cũng đồng ý với tôi nên vui vẻ cho tôi cái hẹn gặp cả thầy cô. Sau khi trò chuyện, hai vị đã cho tôi nhiều thông tin quý giá và tài liệu về Vipassana.

Cô LĐ kể lại, thấy được lợi ích của thiền Vipassana, và pháp môn này được hoàng khai ra thế giới, thầy cô mong muốn làm chút gì để có thể truyền bá cho đồng bào bên quê nhà. Nhờ nhân duyên dẫn dắt, năm 2006 hai người và bạn đồng hành của họ đã đưa được mấy chục người Việt qua một thiền đường Cam Bốt học thiền Vipassana rồi đưa trở về, dẫn đến nhiều người biết, và mở rộng pháp môn này ở quê nhà như hiện giờ. Cô nói đó là những kỷ niệm khó quên về con đường hành thiền Vipassana của thầy cô. Thầy TĐ cho chúng tôi biết, hiện nay tại Việt Nam có một trung tâm Vipassana rất quy mô dạy thiền theo truyền thống ngài Goenka, hoạt động dưới sự bảo trợ của tổ chức thế giới UNESCO ở Củ Chi, miền Nam, và một trung tâm nữa cũng do UNESCO bảo trợ vừa bắt đầu hoạt động năm nay 2018 tại Sóc Sơn, Hà Nội.

Khi được hỏi thầy cô có điều gì muốn nhấn nhủ hay chia sẻ với đồng hương Việt mình về thiền Vipassana không, thì cô LĐ cười hiền hòa nói:

- Pháp môn thiền Vipassana có quá nhiều lợi ích, tôi mong là ngày càng được cộng đồng mình biết đến rộng rãi hơn và tham gia nhiều như người Mỹ và các sắc dân khác trên thế giới, để đem lại niềm vui, hạnh phúc, và an lạc cho bản thân và gia đình mọi người...

Sau đó thiền sinh tập trung lại để nghe tuyên bố mãn khóa. Ông trưởng ban điều hành trung tâm phát biểu chúc mừng khóa thiền thành công. Tiếp đến ông Việt Nam quản lý khóa thiền ghi danh sách những thiền sinh tự nguyện làm công tác dọn dẹp, làm vệ sinh, cũng như sắp xếp các thứ để chuẩn bị cho khóa thiền kế tiếp. Mọi người, kể cả các sư cô đều vui vẻ xung phong nhận lãnh công việc dọn dẹp trong buổi cuối cùng. Đến mục đi nhờ xe, người ta hỏi và ghi danh những ai cần đi nhờ xe về nhà, ra phi trường, trạm xe buýt. Và những ai có thể đưa dùm người. Thật cảm động, cuộc trao đổi “kẻ ban người nhận” diễn ra rất rộn rã bằng thứ tình cảm giúp đỡ thật lòng. Nếu ai có thời gian là tình nguyện giúp ngay, dù tiện đường hay không.

Chúng tôi may mắn làm quen vợ chồng anh thiền sinh cũ H. & G. cùng anh P. bạn của họ. Họ sẽ cùng lái xe về nhà anh ấy ở tận Canada. Khi nghe nói chúng tôi book vé máy bay dư một tuần sau khóa thiền để đi thăm tượng Nữ Thần Tự Do ở New York, dù không phải tiện đường cho lắm hai anh này cũng tình nguyện sẽ chở dùm.

Ngày thứ 11, chúng tôi giã từ thiền viện Delaware với một tâm trạng luyến lưu khó tả. Nhớ cảnh thanh bình yên tĩnh, nhớ mấy người bạn thiền dễ thương vừa quen. Nhớ cô bạn HL tâm từ đi tọa thiền mà khệ nệ khênh mấy chục chai nước lọc. Không biết là trung tâm có máy lọc nước, cô mua nhiều “để chia xẻ cho những thiền sinh ở xa không mang theo được.” Và ngày nào cô cũng thấy trên bàn cho mỗi người một chai. Trên xe của anh bạn, mọi người chuyện trò rôm rả về thiền Vipassana. Anh P. người Canada cũng là một thiền sinh Vipassana kỳ cựu. Người điềm đạm, trình độ hiểu biết về thiền Vipassana rất sâu. Anh cho biết ý nguyện của anh là cố gắng tu tập nhiều thêm nữa để tiến xa hơn với pháp môn này. Còn chuyện của anh H. người Nam Cali thì vô cùng hấp dẫn. Có lần một người từ Anh Quốc bay qua Canada để tham dự khóa thiền Vipassana đã book lộn vé máy bay đến Mỹ. Anh H. đã “ra tay nghĩa hiệp” chở dùm cô ấy đi hơn một nghìn dặm đường để đến trung tâm mà cô đã ghi danh. Mấy ngày đầu, cô người Anh chịu cực không nổi nhiều lần định bỏ về, nhưng vì nghĩ đến tấm lòng của người thiền sinh cũ vượt bao nhiêu dặm đường đưa cô đến đó nên cô ráng ở lại. Và cô đã hoàn thành viên mãn khóa thiền. Tâm từ của anh H. đã lan tỏa, cảm hóa được người thiền sinh mới.

Anh còn kể chúng tôi nghe chuyện một ca sĩ - nhạc sĩ người Mỹ anh biết, nhờ ngồi thiền Vipassana mà có thể sáng tác những tuyệt phẩm âm nhạc “Platinum”. Anh chàng này sau đó hiến tặng một số lớn hiện kim để xây dựng trung tâm thiền Vipassana. Và chuyện một thiền sinh nữ người Việt hành thiền Vipassana mà tự chữa lành căn bệnh ung thư lá lách hiểm nghèo, căn bệnh nan y đã lấy đi mạng sống của Steve Jobs. Tôi nghe hấp dẫn quá, nên nói đùa kêu anh khi nào gặp chàng ca nhạc sĩ đó thì nhớ giới thiệu để tôi phỏng vấn và viết một bài. Đến New York, mấy người bạn mới đã tìm đường đến khách sạn, mang giúp hành lý lên tận phòng cho chúng tôi và rồi cùng đi dạo Time Square một lúc mới từ giã chạy qua Canada. Tình cảm thiền sinh Vipassana đối với nhau quả thật đậm đà, đúng với câu bốn bề đều là anh em.

Về nhà tôi đọc kỹ những tài liệu thầy TĐ thiền sư phụ tá đã cho. Có nhiều câu chuyện thú vị và cảm động về việc ngài Goenka đưa thiền Vipassana vô trong tù, xin tóm tắt lại vài điều chia sẻ với các bạn:

Thầy Goenka đã từng dạy thiền, cảm hóa hàng nghìn tù nhân Ấn Độ, hầu hết đều là tù trọng án. Khi cai ngục đưa các tù nhân ra học thiền, họ bị xiềng xích tay chân. Thiền sư Goenka buộc nhà tù phải mở hết xiềng. Quản trị nhà tù không chịu, sợ tù nhân nổi loạn giết người bỏ trốn, và vì an toàn cho thiền sư, họ buộc ngài phải trú ngụ bên ngoài, mỗi ngày vào tù giảng dạy. Thiền sư nhất định không chịu, đòi phải mở hết xiềng và cùng ở cùng ăn với tù nhân. Ban quản trị nói luật nhà tù là chỗ chỉ dành cho tù nhân. Tôi muốn khóc khi đọc câu đáp lại của ngài Goenka, “*Vậy thì các anh hãy kết án tôi đi! Tôi nhất định phải ở trong tù cùng với các tù nhân để dạy thiền cho họ.*” Cuối cùng ban giám đốc nhà tù phải nhượng bộ, làm ra một dự luật cho phép thiền sư sống trong tù và cởi xiềng xích cho các trọng phạm để họ ngồi thiền. Sau khi học xong khóa thiền 10 ngày với thầy Goenka các tù nhân đã giác ngộ, khóc lóc xin nạn nhân tha thứ, và vui vẻ chấp nhận đền tội chứ không còn muốn chống án.

Thông tin còn cho thấy nhà tù đầu tiên tại Mỹ đưa Vipassana vào dạy cho phạm nhân từ 1977 đến 2002, và mở lại vào năm 2006 là Trung Tâm Cải Huấn Bắc Mỹ (NRF-King County North Rehabilitation Facility) ở Seattle, Washington. Nhờ kết quả rất tốt của những khóa thiền 10 ngày tại đây mà năm 2002, Viện Y Tế Quốc Gia Hoa Kỳ đã cấp cho đại học Washington kinh phí ba năm để nghiên cứu về lợi ích của thiền Vipassana đối với tù nhân. Cũng đã có vài khóa thiền Vipassana được tổ chức tại nhà tù San Francisco, California.

Đọc xong tôi tìm lên trang web của Trung Tâm Cải Huấn Bắc Mỹ (King County North Rehabilitation Facility) thì quả đúng là như vậy. Trên mạng tôi còn đọc được chuyện thiền Vipassana trong tù đã hấp dẫn nữ đạo diễn Jenny Phillips. Và bà cũng đã tham dự một khóa thiền Vipassana 10 ngày. Bộ phim “Dhamma Brothers” của bà nói về những tội nhân đang thọ trọng án tại trại Cải Huấn Donaldson, Alabama đã được cảm hóa sau khi tham dự khóa thiền 10 ngày Vipassana của ngài Goenka. Phim được quay năm 1999 đã được 2 giải thưởng, từ Woods Hole Film Festival 2007, và từ NCCD (National Council on Crime and Delinquency) 2007.

Theo tài liệu từ Trung Tâm Nghiên Cứu Thiền Vipassana Ấn Độ, các nhà lãnh đạo Giáo Hội Công Giáo La Mã nhận thấy thiền Vipassana không mang tính chất tông phái và tốt cho tất cả mọi người, nên cho phép giáo dân tham gia. Mẹ Bề Trên Mary và Cha Lawrence là vài người trong những nhà lãnh đạo Công Giáo đầu tiên học Vipassana. Trung tâm nghiên cứu Thiền Vipassana Ấn Độ ghi nhận, có hơn 6,000 linh mục và bà Sơ, Mẹ Bề Trên tham dự thiền Vipassana, trong đó có một Sơ đã là Thiền sư. Và một trung tâm dành riêng cho các vị này được mở gần Mumbai, Ấn Độ. Tôi cũng đọc được bài viết của Đức Cha Lawrence trong tài liệu. Ngài công nhận kỹ thuật thiền Vipassana bao gồm đạo đức, là những điều tương ứng với Mười Điều Răn Công giáo, và mục đích của thiền Vipassana chẳng phải để biến thế giới thành Phật tử, mà là biến đổi con người trở nên tốt đẹp hơn, dù người ấy theo hay không theo tín ngưỡng nào.

Còn Mary, Mẹ Bề Trên của một trường dạy nữ tu ở Dalhousie cũng chia sẻ, thiền Vipassana giúp người ta kiểm soát được tư tưởng, các loại tình cảm đổ kỵ, chán ghét, đau khổ, ham muốn, và thay thế chúng bằng tình cảm thương yêu và từ bi. *“Khóa thiền này không dựa trên một giáo điều nào, nó là một thứ kỹ thuật, mà nếu hiểu rõ, và thực hành hằng ngày khoảng hai tiếng đồng hồ, sẽ giúp chúng ta phát triển mọi tiềm năng, giúp chúng ta trở thành một người Công giáo tốt hơn, một người Hindu, một người Hồi giáo, hay một Phật tử tốt hơn.”* Mẹ Bề Trên đã viết thế.

Tôi không phải là người Công Giáo, nhưng nhận xét và chia sẻ kinh nghiệm chân tình của các vị chân tu này làm cho tôi rất tâm đắc, tự hứa với lòng phải cố gắng hơn nữa, tập trung vào việc hành thiền, và sắp tới sẽ tiếp tục tham gia các khóa thiền Vipassana. Xin kính lời cảm ơn thầy cô thiền sư phụ tá TĐ & LĐ đã chia sẻ những thông tin quý giá.

Từ việc quan sát hơi thở và tự quán sát toàn thân theo kỹ thuật thiền Vipassana, chúng tôi, mới tham gia chỉ một khóa đầu tiên, không dám nói là đã “đạt thành chánh quả” như các bậc chân tu, nhưng có thể khẳng định rằng, trong cuộc sống hàng ngày chúng tôi đã tìm thấy được cách sống cho an nhiên tự tại. Vipassana như phép màu, đã chuyển đổi được tâm tính con người, một điều mà ông bà mình vẫn thường nói, “Non sông dễ đổi, bản tính khó dời”. Nhờ luôn luôn chú ý đến hơi thở, tôi nhận ra ngay những điều bất tịnh vừa chớm nảy trong tâm để dừng lại kịp lúc, và nhờ phép quan sát toàn thân, tôi hiểu được sự vô thường của vạn vật, biết chấp nhận sự sinh ra và diệt đi và quên khổ đau.

Trước kia vì vô minh để tâm vọng động, tôi đã tự làm khổ mình không ít. Mỗi lần có tin buồn, dì cậu hay bà con, những người tôi yêu quý bên nhà qua đời, hay sự thất bại khi đưa con làm thủ tục bán “short-sale” ngôi nhà đẹp, tôi đau khổ đến mất ăn mất ngủ. Và lúc có chuyện vui, như những lần đoạt giải cao viết văn chẳng hạn, tôi quá vui mừng trước sự chúc tụng của bạn bè, lên khán đài phát biểu, được TV phỏng vấn, chụp hình cùng các vị dân cử... Những ánh hào quang đó cũng làm tôi mất ngủ quên ăn. Giờ tôi hiểu ra, những thứ buồn vui hay danh vọng ấy chẳng qua cũng là phù du, đến rồi đi, buồn quá hay mừng lắm chỉ làm cho tâm mình thêm khổ não. Phải chi tôi biết Vipassana sớm thì đã đón nhận chúng với cái tâm bình thản, có lẽ giờ này tôi cũng giảm được vài nếp nhăn trên trán, hoặc chí ít, cũng không để cho mấy sợi “tóc muối” có cơ hội đứng ngang hàng chen lẫn cùng đám “tóc tiêu” như bây giờ.

Ngày trước, có khi những chuyện “nhỏ như cọng cỏ” là giận hờn vu vơ với cái “người dưng khác họ” cũng làm cho tôi đau khổ vô biên. Bây giờ mỗi lần ông ấy có chuyện không vừa ý nổi giận cau mày, thay vì “làm mình làm mẩy” tôi chỉ nói nhẹ nhàng, *“Lấy sự nhẫn nhỏ khó chịu ấy về đi, không ai nhận đâu!”* Thế là sắc mặt chàng tươi trở lại. Dù bây giờ đã là “bà già trầu” nhưng thỉnh thoảng tôi lại quên mất, cứ ngỡ mình vẫn còn là “em bé ngày xưa ấy” của chàng nên giờ trò mè nheo, hờn dỗi, khiến bực mình. Nếu trước kia, là người ít nói nhưng tính nóng còn hơn “Trương Phi” ông ấy sẽ nổi đóa cự lại làm mọi chuyện lớn thêm, còn bây giờ chàng chỉ nói, *“Tâm bất tịnh rồi, quán thân đi!”* Vậy là cùng nhau cười xoà hết chuyện. Chúng tôi thường đùa tụi mình giờ là “Tình 3B”, “Bạn đời, Bạn già, và Bạn thiền.” Ngày ngày ăn chay, ngồi tịnh tọa chung, thảnh thảnh cùng đi ngồi thiền nhóm, và thỉnh thoảng dắt nhau đi phục vụ Dhamma (giáo pháp - tiếng Bali) cho các khóa thiền

Vipassana trong vùng. Nhiều đó là đủ vui cho cái tuổi về chiều, “cố gắng sống thanh thoi để chờ thời đi...dzia trên!” Nhà tôi nói như vậy. Thú thật, chàng xã của tôi “thấm nhuần” Vipassana còn kỹ hơn tôi, ngồi thiền giỏi hơn tôi, tịnh tâm dễ hơn tôi, và thay vì “cà kê dê ngỗng” như tôi, ông ấy tóm gọn sự lợi ích, hiệu quả, và chân lý của pháp môn Vipassana chỉ trong một bài thơ Đường Luật mà rất là đầy đủ:

*Hữu duyên hạnh ngộ PASSANA (Vipassana)
Giáo pháp lọc tâm diệt ý tà
Tham, dục, ngã ngày thôi bám víu
Sân, si, chốc chốc cũng lia xa
Mắt tai mũi lưỡi cần an tịnh
Trí tuệ lòng từ sẽ hiện ra
Trì giới quán thân từng khoảnh khắc
Sống đời hạnh phúc với DHAMMA (giáo pháp)*

Chúng tôi đã kết nối được với một nhóm ngồi thiền Vipassana (Vipassana Group Sitting) gần vùng cư ngụ và đến ngồi thiền chung mỗi tháng vài lần. Lần đầu đến dự, tôi ngạc nhiên và khâm phục những thiền sinh Mỹ này. Hầu hết là người trí thức trẻ, còn đi làm, vậy mà cùng nhau họp lại, và tự đóng góp tài chính thuê một gian phòng trong trung tâm dạy Yoga, chuẩn bị đầy đủ bàn ghế bồ đoàn tọa cụ cho việc ngồi thiền. Mỗi ngày đều có tổ chức xuất ngồi thiền một giờ sáng sớm và một giờ vào buổi tối, để những ai trên đường đi làm và đi làm về ghé qua cùng ngồi chung. Và mỗi tháng có hai khoá tọa thiền nguyên một ngày cuối tuần, có cả thiền sư phụ tá giám sát và hướng dẫn. Dù chỉ là khóa thiền một ngày, mọi thứ được sắp xếp y hệt như khi học ở trung tâm. Cũng ngồi theo băng đĩa giảng dạy của thiền sư Goenka, ăn chay nguyên ngày, giữ sự im lặng thánh thiện, và giờ giấc cũng giống nhau.

Đi ngồi thiền nhóm cùng với các thiền sinh Mỹ tôi mới khám phá ra hệ thống Vipassana của thiền sư Goenka là hệ thống hoạt động toàn cầu. Đã là thiền sinh cũ của thầy Goenka thì tên tuổi chúng tôi được lưu lại vĩnh viễn trên hệ thống. Nếu tôi có dịp đến bất cứ nước nào trên thế giới mà có ý định tìm một khóa thiền Vipassana tu tập, thì cũng sẽ được hưởng tất cả mọi quyền lợi “thiền sinh cũ Vipassana” của truyền thống Goenka, các thiền sinh bạn ở đó sẽ giúp đỡ, đưa đón và lo nơi ăn chốn ở đàng hoàng. Thầy Goenka nói ngồi thiền chung với nhóm nhiều người sẽ rất có lợi vì được sự trợ lực từ những người xung quanh. Tôi thấy đúng lắm, ngồi chung với nhóm tôi cảm nhận được điểm lực từ trường và tâm từ của mọi người lan tỏa.

Vừa rồi tôi cũng đã đi phục vụ khoá thiền một ngày “Children And Teenager Course” tại chỗ ngồi thiền nhóm này. Khóa thiền mở dành cho các cháu độ tuổi 8 đến 15. Dù đây chỉ là một cái “Hall” do nhóm thiền sinh Mỹ tự nguyện tổ chức, vẫn phải trực thuộc vào hệ thống và dưới sự quản lý nghiêm ngặt của trung tâm chính Vipassana California với một ban điều hành rất là bài bản. Khi vợ chồng tôi ghi danh đi phục vụ cho khoá thiền này, chúng tôi phải vào trang web trung tâm điền đơn xin phục vụ cung cấp đầy đủ thông tin cá nhân, và phải điền đơn để họ làm “Background Check” lý lịch “trong trắng” thì mới được nhận. Khóa thiền cũng có hai thiền sư phụ tá đến trợ giảng, một nam giúp cho boys và một nữ giúp cho girls.

Cũng phải giữ “Sự Im lặng Thánh Thiện”, phục vụ ăn trưa miễn phí cho các cháu, và nhiều “trò chơi thông minh” được các thiện nguyện viên chúng tôi hướng dẫn trong những giờ giải lao. Mọi người cùng nhau thực hiện thành công khóa thiền một ngày. Các em khi mới vào còn quây, nhầy nhót lung tung, nói lý lẽ với người lớn, nhưng đến cuối khóa chúng trở nên ngoan ngoãn dễ thương vô cùng. Cô thầy thiền sư phụ tá “khảo bài” về những gì các cháu đã học được trong ngày hôm ấy, và các cháu hào hứng sôi nổi đưa tay lên giành nhau trả lời đúng chính xác những gì các cháu vừa được dạy.

Sinh hoạt với các thiền sinh Mỹ và thiền sinh các nước khác, tôi biết được cái tâm của họ lớn vô cùng. Hỏi chuyện thì nhiều người nói “không thể đếm” được bao nhiêu khóa thiền họ đã học. Đối với những người đã tìm thấy và gặt hái được chân lý của Vipassana cho tâm hồn và cuộc đời họ, thì việc hiến tặng tiền bạc những vật ngoại thân để xây dựng thiền đường chỉ là “chuyện nhỏ”. Như vừa rồi Vipassana hệ thống Goenka Bắc Cali đã mua một trang trại 54 mẫu Anh gần thung lũng điện tử San Jose, giá 2 triệu 1 Mỹ Kim. Chương trình sắp tới, bước một, thiền viện thứ tư của Cali sẽ được xây dựng với kinh phí khoảng 8 triệu để có đủ chỗ ở và thiền cho 80 thiền sinh. Bước hai sẽ mở ra cho đủ thu nhận 150 người. Thật là một con số đáng kinh ngạc, những chương trình quy mô như thế mà toàn bộ đều đến từ sự cúng dường, có thể thấy lòng từ tâm của thiền sinh Vipassana to lớn cỡ nào. Họ đã gặt hái kết quả từ thiền Vipassana, nên hiến tặng của cải, vật chất, và

công sức không mong cầu báo đáp, chỉ để giúp cơ hội cho nhiều người khác được học về pháp môn Vipassana.

Cho đến giờ, những lời giảng quý giá của thiền sư Goenka như luôn vang vọng trong tôi. Ngài nói luật tự nhiên và thiên nhiên rất công bằng. **Tâm ta sẽ nhận được sự tưởng thưởng hay trừng phạt là tùy vào cách suy nghĩ và hành xử của chính ta. Nếu tâm chúng ta thanh tịnh, ban phát hoà ái và tình thương cho mọi người, mọi loài, thì sẽ hưởng được sự an nhiên tự tại và hạnh phúc viên mãn. Nếu tâm ta bất thiện, mang sự thù hận, ghét bỏ, mê đắm tham lam, thèm muốn những thứ không phải của mình, hay hại người, thì sẽ bị luật tự nhiên trừng phạt, mà là trừng phạt ngay lập tức. Cho dù chỉ là sự bất thiện trong ý nghĩ, thì sự trừng phạt sẽ làm cho tâm ta vật vã, suy nghĩ bất an, còn nếu như đã gây ra những điều ác, xấu cho người, thì tâm ta sẽ bị dẫn dắt, cắn rứt cho đến cuối đời, tận giờ phút lâm chung thì mọi điều bất thiện đó sẽ hiện lên không thiếu một mảy may.** Thầy nói người hành thiền Vipassana phải luôn luôn sống trong trí tuệ, nhìn và quan sát thân tâm, ý thức rõ từng lời nói và việc làm để biết dừng lại kịp lúc, xóa bỏ nó đi và trong tâm không còn sự thèm muốn hay thù ghét nữa, chắc chắn ta sẽ được giải thoát khỏi những ràng buộc đau khổ để sống đời hạnh phúc thật sự.

Tóm lại, Vipassana là con đường dẫn đến giải thoát khổ não đời người, nó giúp diệt trừ thèm muốn, giận ghét, và vô minh, là những căn nguyên gây khổ đau cho nhân loại. Bạn đã đọc đến đây, kể như bạn cũng có duyên lành. Biết đâu cơ duyên dẫn dắt, đem được kỹ thuật thiền nguyên thủy Vipassana của bậc giác ngộ gần hai nghìn sáu trăm năm trước hòa quyện vào đời sống tất bật hàng ngày của bạn để giúp bạn có một cuộc sống thanh thản yêu đời và an lạc hơn.

Nguyện cho bài viết này mang lại chút ít lợi lạc cho ai đó. Nguyện cho tất cả chúng sinh trên thế giới này đều được an lành và hạnh phúc trong Năm Mới Kỷ Hợi và mãi mãi...

Viết với tâm từ.

Phương Hoa - Xuân Kỷ Hợi 2019

(Linda NG. Khóa Sep 19th, 2018, Dhamma Delaware)

Nếu muốn tìm hiểu thêm về Vipassana, bạn có thể vô đây:

<https://www.dhamma.org/en-US/index> - Tiếng Anh

<http://www.vn.dhamma.org/> - Tiếng Việt

Những câu hỏi và trả lời thú vị nếu bạn muốn biết về Vipassana trong tù ở Mỹ:

<https://www.prison.dhamma.org/prisonqa.htm>