

## Như Là Rơi Nghiêng.

Buổi sáng nay ngồi một mình trong căn phòng viết của mình. Sau một chuyến đi xa trở về với căn phòng nhỏ, có chiếc kệ sách và một bàn viết rất quen thuộc nhìn ra ngoài cửa sổ. Năm nay dường như mùa đông lạnh hơn mọi khi. Mới đầu tháng mười hai mà tuyết đã rơi nhiều.

Bạn biết không, tôi nghĩ những dịp cuối năm là một thời gian rất tốt để ta thực tập chánh niệm! Tôi nghĩ, nếu lúc này mình có thể thực tập chánh niệm cho vững chãi, thì có lẽ suốt năm mình sẽ thực tập chánh niệm được rất dễ dàng. Ở xã hội này, dường như vào mùa này ai cũng trở nên khá bận rộn và hối hả.

### Một Cơ Hội Thực Tập

Cuối tuần qua tôi có dịp về Houston, đáp chuyến bay đi Austin, rồi đến Lubbock. Lubbock là một thành phố học đường (college town) ở miền bắc Texas. Vùng đất ở đây thật bằng phẳng. Nơi ta đứng có thể nhìn thấy tận cuối vùng chân trời xa tít. Ở miền này người ta có thể nhìn thấy được một trận bão từ xa đang kéo đến, có khi là trước cả ngày. Hôm tôi đến có một cơn bão tuyết nhỏ vừa mới đi ngang qua. Buổi sáng trời trong và nắng, nhìn cuối chân trời tôi vẫn còn thấy những đám mây đen của cơn bão ngày trước đang trôi xa.

Trong những chuyến đi xa, và vào những hoàn cảnh xa lạ như vậy, tôi thấy là một cơ hội rất lớn để mình có dịp thực tập chánh niệm. Đi đâu, tôi cũng nhớ lời khuyên của thiền sư Soyen Shaku "*Ở chỗ đông người hãy giữ cùng một thái độ như khi ở một mình. Khi ở một mình hãy giữ y một thái độ như lúc ở chốn đông người.*" Giữa những hối hả của mọi người chung quanh, tôi tập đi như khi mình đang chỉ có một mình. Mình vẫn cần phải đến nơi nhưng đâu cần gì phải vội vã. Giữa những tiếng cười đùa quen thuộc, tôi vẫn thực tập giữ cho mình một khoảng trống yên lặng chung quanh. Mình vẫn vui nhưng đâu cần gì phải náo nhiệt, phải không bạn!

Tôi thực tập đi với chánh niệm giữa phi trường, trong khi sắp hàng và kéo hành lý qua những dãy *security checkpoints*, hoặc ngồi chờ những chuyến bay bị *overbooked*. Tôi nghĩ, nếu mình có thể có được chánh niệm và thông thả trong giờ phút này, thì có lẽ những giờ phút khác chỉ là chuyện nhỏ thôi! Và nhờ vậy mà tôi cũng có được chút yên lặng giữa những hối hả của mọi người chung quanh.

Tôi về đây đi dự lễ ra trường của đứa cháu. Ngày xưa, mỗi năm chúng tôi vẫn thường về Houston chơi. Nhớ ngày nào nó còn bé, lúc ra chờ ở phi trường đưa chúng tôi về lại VA, nó vẫn hay đến ngồi trong lòng tôi. Tôi đặt bàn tay mở rộng của nó nằm nhỏ gọn trong lòng bàn tay mình, "*Con biết không một ngày nào đó rồi thì bàn tay con sẽ lớn hơn bàn tay của chú nữa! Lúc ấy chú sẽ không còn đặt bàn tay của con vào được nữa rồi.*" Nó nhìn tôi nói, "*That's amazing!*" Vậy mà bây giờ tôi xuống tham dự ngày nó ra đại học. Bàn tay tôi bây giờ

nhỏ hơn nhiều so với bàn tay của nó. Gặp nhau chú cháu chỉ bắt tay nhau thôi! Nhìn nó đi đứng trong ngày lễ ra trường mà tôi cứ nghĩ đến Duy và Khánh Như. Bàn tay của Khánh Như và Duy cũng đang từ từ thoát khỏi bàn tay tôi, hồi nào mà không hay.

### **Hạnh Phúc là Vô Thường**

Tôi nghĩ, hạnh phúc sở dĩ là một hạnh phúc là vì nó vô thường và thay đổi! Mùa thu miền này đẹp là vì những chiếc lá ấy sẽ phai, trời tuyết thật nên thơ vì chúng sẽ không có mặt mãi. Có những tối mùa đông đi làm về trễ, tôi bắt gặp một vầng trăng tròn thật to ở phía đầu rừng, nó đẹp huyền diệu... Cái gì cứ tồn tại mãi thì đâu còn là mẫu nhiệm nữa, phải không bạn?

Bản chất của cuộc đời là vô thường nên hạnh phúc cũng vô thường. Và nhờ vậy mà lúc nào ta cũng có khả năng tạo thêm hạnh phúc mới cho mình và người chung quanh. Hết hạnh phúc này thì ta tiếp xúc với hạnh phúc mới, miễn là mình có thực tập và có chánh niệm. Tôi nghĩ, năng lượng của hạnh phúc có thể được chế tác bằng một hơi thở hay một bước chân của mình trong chánh niệm. Một văn hào người Pháp, Gustave Flaubert, có viết "*La joie m'attriste quand elle est passée.*" Một nỗi vui bao giờ cũng mang lại nỗi buồn một khi nó qua đi. Có lẽ bình thường cuộc đời là vậy. Nhưng sự thực tập của mình có khác hơn một chút, là một nỗi vui qua ta sẽ chế tác thêm một nỗi vui mới, thật đơn giản bằng năng lượng của chánh niệm.

Còn nếu không có sự thực tập thì dầu hạnh phúc có trước mặt chưa chắc gì ta đã có thể thấy được. Ở trên Trung Tâm Sinh Thức có bốn mùa thật đẹp. Tôi thấy mùa đông tuyết phủ rừng núi trên ấy đẹp lắm. Một màu trắng tinh như bông gòn, phủ kín và xen lẫn với những tảng đá và thân cây. Không gian thật yên và thật vắng lặng. Từ nhà Chuyển Hóa, tôi có thể nhìn thấy được tận trên đỉnh núi cao. Nhưng hạnh phúc đâu phải ở bên ngoài ta bạn nhỉ, cho dù nó có hay và đẹp đến đâu. Nhớ có lần nghe Sư Ông Trúc Lâm kể, ngày xưa lúc Sư Ông ra Bảo Lộc dưỡng bệnh trên Thiên Duyệt Thất. Có một sư chú ghé ra thăm. Một buổi sáng trời lạnh lạnh, sư chú đi dạo bên ngoài thất, hít thở không khí trong lành, nhìn những bông hoa rừng nhiều màu sắc. Chú thấy cảm hứng, vào xin Sư Ông cho được ở lại một tháng. Sư Ông cười không nói. Một tuần sau Chú đến gặp Sư Ông và xin phép được trở về thành phố. Sư Ông hỏi "Ừa, sao chú nói sẽ ở đây một tháng?" Sư chú đáp, "Dạ thưa thầy, ở đây con thấy sao buồn quá!"

Những ngày nắng đẹp là nhờ có những ngày mưa. Một vầng trăng sáng là nhờ có những đêm khuya. Nhờ có đổi thay và phai pha mà đóa hoa nào khi nở cũng đẹp nhiệm mầu. Và tôi nghĩ, một nỗi vui đâu cần phải mang lại nỗi buồn một khi nó qua đi. Chỉ có khi nào chúng ta không còn thực tập nữa mà thôi!

## Như Là Roi Nghiêng

Tôi nghĩ, sự thực tập là làm sao cho mình được an ổn trong mọi biến đổi. Ta không giữ được hạnh phúc, nhưng ta có thể chế tác được hạnh phúc mới cho mình. Những biến đổi chung quanh có thể làm ta bực mình, bất an, nhưng chúng cũng có thể mang ta trở về với sự thực tập của mình. Tôi ngồi chờ chuyến bay đi Lubbock. Chiếc phi cơ nhỏ đông người đã bị *overbooked*. Chung quanh tôi mọi người mệt mỏi vì chờ đợi, có người thất vọng và nôn nóng vì chuyến bay không còn chỗ. Tôi ngồi đọc sách, một mình, trên một dãy ghế đầy kín người ngồi. Trên trang sách cũ tôi bắt gặp hai câu thơ rất thien:



*Ngoài trời rơi chiếc lá đa*

*Tiếng rơi rất khẽ như là rơi nghiêng*

Tâm hồn nhà thơ đó chắc hẳn phải lắng yên lắm mới có thể nghe được tiếng lá rơi ngoài sân. Mà ông còn biết được chiếc lá ấy rơi nghiêng nữa, vì tiếng vang rất khẽ.

Tôi chợt nhớ về căn phòng nhỏ yên lặng của mình. Nếu lúc này được ngồi yên ở đó! Nhưng nếu ngồi một mình trong phòng riêng mà nghe được tiếng lá rơi ngoài sân thì có gì là lạ. Ngồi ở giữa nơi này mà nghe được tiếng lá rơi ngoài sân mới thật sự là biết lắng nghe. Tôi nghĩ vậy. Chung quanh tôi, mọi người nôn nóng chờ đợi cô tiếp viên hàng không thông báo tin tức về những chuyến bay sắp cất cánh. Tôi cũng vậy. Nhưng biết trong lòng mình, tôi vẫn đang cố lắng nghe tiếng một chiếc lá rơi.

Tôi nghĩ, vì vô thường cho nên ta không cần phải nắm bắt hạnh phúc làm gì, mà chỉ cần thực tập tạo nên hạnh phúc mới cho mình. Ta chế tác năng lượng hạnh phúc bằng cách thực tập chánh niệm. Ta có những hạnh phúc nhỏ trong mỗi bước đi, trong những khi mình được ngồi yên. Có một thien sinh đi tham dự khóa tu với bà Sharon Salzberg. Mỗi ngày anh vào trình pháp với bà Sharon và kể lại những khó khăn trong sự thực tập của mình. Bà chăm chú lắng nghe anh. Anh ta kể, mỗi lần anh đứng dậy chào bà và sửa soạn đưa tay mở cửa bước ra, bà nói theo, "*Anh nhớ nhé, hãy an vui!*" "*Please remember, be happy!*" Và trên con đường thực tập, có những khi gặp hoàn cảnh không như ý hoặc có những lúc bơ vơ, anh ta lúc nào cũng nhớ lời khuyên ấy: *be happy!*

Những ngày sắp tới chắc bạn cũng sẽ có dịp đi đây đó, gặp những hoàn cảnh mới, có những biến đổi vừa ý hoặc không như ý. Xin gửi đến bạn lời khuyên của bà Sharon, "*Keep practice and be happy!*" Và mỗi khi có dịp ngồi yên, bạn hãy nhớ lắng nghe tiếng chiếc lá rơi ngoài sân, cho dù "*tiếng rơi rất khẽ như là rơi nghiêng...*"

*Nguyễn Duy Nhiên*