

Thư Gửi Bạn

Bạn mến,

Hôm kia có dịp ngồi nói chuyện với bạn rất vui. Nhớ ngày anniversary, bạn mời chúng tôi ra ngoài đi ăn tối chung. Ở bên này, giữa tuần trong ngày làm việc mà chúng ta vẫn có thì giờ để ngồi lại chung vui với nhau thì hạnh phúc quá bạn nhỉ! Mà có lẽ ở bên nhà khi nghe kể, chắc họ sẽ không tin đời sống của tụi mình bên này đâu! Nhiều khi muốn chia sẻ với nhau niềm vui người ta cũng phải chờ đến cuối tuần!

Và trong câu chuyện vui, bạn nói đùa rằng bây giờ vì “tin” tôi, nên bạn cũng bắt đầu tập ngồi thiền đều đặn mỗi tối. Bạn chưa thấy ngồi thiền mang lại cho mình một ích lợi cụ thể nào, nhưng làm chỉ vì “tin” tôi thôi. Chứ nhiều khi bạn thấy nó rất chán và dường như mất thì giờ vô ích! Ngồi mà không thấy có chuyện gì xảy ra hết!

Nghe bạn kể làm tôi nhớ đến một tranh hý họa tôi xem trên tờ New Yorker nhiều năm trước. Có hai vị tu sĩ một già một trẻ ngồi thiền với nhau. Vị sư già ngồi yên thư thái, còn vị sư trẻ thì có vẻ bất an, chờ đợi. Lúc sau, vị sư già quay sang nói với vị sư trẻ "Chỉ có vậy thôi!" "This is it!"

Nói vậy, chứ tôi cũng muốn chia sẻ với bạn những kinh nghiệm của mình, để cho bạn "tin" hơn! Tôi thấy ngồi thiền là một hạnh phúc. Tôi có thói quen ngồi thiền vào mỗi buổi tối. Bây giờ trong lúc ngồi thiền, rất nhiều khi tôi có một cảm giác buông thư thật yên. Mọi lo nghĩ và bận rộn của một ngày, như những tảng băng đông cứng, chúng tan ra và bốc hơi như sương khói theo mỗi hơi thở. Có những buổi tôi chỉ tập ngồi theo dõi hơi thở và buông thả hết những mệt mỏi của mình. Có những lúc tôi thấy hơi thở không phải chỉ có ở nơi mũi hay nơi bụng, mà nó có mặt ở vai tôi, lưng tôi, cánh tay tôi, ở bàn chân tôi... và hơi thở giúp tôi có thể buông thư thật sâu.

Ngồi với mây

Có lẽ những năm trước đây nếu có ai bảo rằng ngồi thiền là một hạnh phúc, tôi sẽ mỉm cười ngơ vạc. Nhưng bây giờ tôi thấy thiền tập là một dòng suối mát chảy vào tâm hồn mình, trong lắng và êm ái. Sau một ngày làm việc, thân tâm ta ít nhiều cũng bị thương tổn hoặc hư hao vì những mệt mỏi và lo âu. Ngồi thiền cũng có một tác dụng làm mới lại con người mình, như một dòng suối trong mát chảy tràn về vùng đất khô cằn.

Tôi không nhớ mình bắt đầu cảm thấy có niềm vui trong những thời ngồi thiền vào lúc nào. Mỗi tối, tôi cứ đều đặn ngồi xuống trên toạ cụ của mình và tập theo dõi hơi thở cho thật yên, và *không có một kỳ vọng nào hết*. Nhiều năm trước có lần lên Tu Viện Kim Sơn, trên đỉnh Madonna . Mỗi buổi sáng tôi lên chánh điện công phu khuya với các

thầy. Tu viện nằm trên núi cao nên bầu trời rất trong! Những buổi sáng trời còn khuya đi xuống thiên đường, tôi ngược lên cao thấy ngàn tinh tú lấp lánh. Sau thời công phu, mặt trời chưa lên nhưng chân trời đã bắt đầu mờ sáng, tôi thường ra ngoài hiên ngồi thiền. Nơi tôi ngồi nhìn xuống xa xa tận bên dưới là một vịnh biển xanh, chung quanh là núi cao và rừng cây đan mọc già trăm tuổi. Tôi ngồi yên nhìn cái không gian trời và nước mênh mông ngoài kia. Tôi ngồi ở giữa chừng không, trên cao là bầu trời xanh trong, bên dưới là biển sóng xa tít đến tận chân trời. Tôi nhắm mắt ngồi yên theo dõi hơi thở trong nắng mới bình minh rất nhẹ sau dãy núi xa. Không biết thời gian bao lâu, tôi chợt cảm thấy có những làn gió mát lạnh lùa vào! Mở mắt ra tôi thấy chung quanh mình toàn là mây. Tôi đang ngồi trong mây và trên mây. Tôi nhìn xuống phía dưới, bây giờ là một vùng mây dày kín che khuất biển. Mây xuất hiện từ lúc nào giữa không trung! Có những làn mây trôi vào thiên đường, mây bay rất nhanh, lướt xuyên qua tôi làm thành những làn gió mát lạnh. Tôi không biết mây từ đâu đến, dường như nó chỉ xuất hiện từ giữa một không trung trống không! Ngày xưa, tôi cứ nghĩ mây phải từ một nơi nào đó bay về, nhưng giờ tôi khám phá rằng mây chỉ hiện ra mà thôi.

Tôi chợt nghĩ đến một sự an lạc trong thiền tập cũng vậy! Khi điều kiện đầy đủ thì nó hiển lộ ra thôi. Nó không đến từ một nơi nào hết. Nó có mặt khi không gian trong ta trống không, khi mỗi hơi thở của ta là một bình minh mới. Ta không nhất thiết cần làm gì để tạo cho mình một sự an lạc. Đôi khi ngồi cho thật yên là một điều kiện đủ của hạnh phúc. Ở đây, nơi tôi ngồi thiền không có mây bay, không có một cảm giác mát lạnh khi mây lùa vào, nhưng tôi vẫn có cảm giác mát nhẹ trong tâm mình. Tôi biết rằng nó dễ có mặt hơn, nếu tôi buông bỏ hết mọi kỳ vọng và tập ngồi cho yên.

Bộ bộ thanh phong khởi

Và bạn biết không, ta cũng có thể tập chế tác niềm vui trong những việc làm khác nữa. Mà tôi cũng chỉ mới gắng tập thôi bạn nhé! Tôi nghe kể trong các thiền viện ở đầu mỗi con đường đi, người ta thường khắc năm chữ "*bộ bộ thanh phong khởi*." Mỗi bước chân ta bước với ý thức sẽ làm khởi dậy một làn gió mát, thổi tan hết mọi muộn phiền. Tôi rất thích hình ảnh ấy! Thiền sư Lâm tế có nói "*Phép lạ là đi trên mặt đất!*" Ta đi cho thật, cho có ý thức rõ ràng, thì mỗi bước chân của ta sẽ là một phép lạ. Gió mát khởi lên cũng là nhờ vì những bước chân ta đã được yên.

Tôi cũng tập đi thiền hành mỗi khi mình có cơ hội. Mà thật ra, lúc nào lại không phải là cơ hội để ta thực tập đi thiền hành phải không bạn? Tôi tập có ý thức rõ rệt về mỗi bước chân của mình. Trước hết, mỗi bước chân của ta phải là *thật*. Bạn biết không, khi ta có ý thức về những bước chân của mình, tự nhiên ta cũng sẽ bước chậm lại, và chúng cũng sẽ trở nên an ổn hơn. Không biết bạn thì sao, chứ trong một ngày bận rộn tôi có cảm tưởng như thân mình lúc nào cũng cứ lao về phía trước. Thân tôi lúc nào cũng đến nơi trước hơn những bước chân của mình. Từ bãi đậu xe vào văn phòng, từ phòng

hộp này đến phòng họp khác, từ lầu này sang lầu nọ, từ sở làm ra đến bãi đậu xe. Tôi phải cố gắng bước nhanh lên để bắt kịp theo thân mình. Nói vậy chứ tôi vẫn biết có những người một ngày tuy họ chỉ ngồi có một chỗ, nhưng thân họ vẫn phóng về tương lai. Hèn chi mà sau một ngày làm việc, chúng ta ai về đến nhà cũng cảm thấy mệt nhoài.

Bây giờ đi đâu tôi cũng gắng tập cho mình có những bước chân có ý thức. Cũng không phải dễ, nhưng lâu ngày cũng thành một thói quen. Tôi có chia sẻ với vài người bạn rằng, tôi có đọc đâu đó hề ta làm một việc gì cho đều đặn và thường xuyên thì trong vòng 21 ngày nó sẽ trở thành một thói quen, một *second nature* của mình. Tôi không biết điều đó có thật không! Tôi cũng không nhớ là mình đã thực tập bao lâu trước khi nó trở thành một thói quen! Nhưng nếu 21 ngày vẫn chưa được thì ta tập thêm 21 ngày nữa, có sao đâu! Trên con đường thực tập thì 21 ngày, hay 21 năm, đâu có là bao nhiêu bạn nhỉ?

Những bước chân thiền hành là những bước chân rất thật, vì vậy đôi khi chúng bắt ta phải đi chậm lại. Những lúc phải đi chung với các bạn trong sở làm, tôi thấy họ đi nhanh quá, tôi cũng phải bước nhanh hơn một chút vì họ, và họ cũng phải bước chậm lại một chút vì tôi. Tôi cũng nhận thấy một điều là khi ta có ý thức về mỗi bước chân của mình, ta không còn bước đi vội vã vô ích, và thân ta cũng không còn lao về phía trước nữa. Sau thời gian thực tập có ý thức về những bước chân, tôi thấy mình cũng dễ cảm nhận được những hạnh phúc khác đang có mặt chung quanh. Khi mỗi bước chân mình được đẹp rồi thì còn cái gì khác mà lại không là nhiệm mầu, phải không bạn! Tôi thấy tờ lá trên đường, bóng mây trôi trên hồ, thân cây mục ngã trên hàng rào... mỗi cái có vẻ đẹp, cũng như một vị trí tự nhiên và nhất định của nó. Mỗi bước chân phải là như thế. Một chiếc lá phải rơi như vậy và phải chạm đất như thế trong vị trí riêng của nó. Không thể nào khác hơn được. Mùa này cũng bắt đầu vào thu, trên đường đi có những chiếc lá đỏ ối màu rất đẹp, nhưng tôi cũng không muốn nhặt lên, sợ làm xáo trộn thiên nhiên.

Thu đẹp đã về rồi

Sáng nay trời trở thật lạnh, tôi ngồi trong nhà Tăng Thân, nhớ đến và viết vội cho bạn những dòng này vào cuối một khoá tu. Năm nay thiên sinh về đông hơn năm trước, và có rất nhiều thiên sinh mới. Ngày cuối họ chia sẻ rất nhiều niềm vui, đầu khóa tu chỉ có vài ngày! Có những giọt lệ mừng khi các thiên sinh tiếp xúc được với hạnh phúc của sự tu học. Trung Tâm của mình thật đẹp bạn ạ. Có một chị thiên sinh mới, chuyên về ngành thực vật học, chị nói trên đất Trung Tâm chúng ta có rất nhiều loại thảo mộc hiếm và quý. Trong lúc đi thiền hành, tôi để ý thấy chị bước tránh những cây lá mà tôi cứ nghĩ là thứ cỏ dại tầm thường. Chị chỉ cho chúng tôi những loại rêu hiếm mọc trên đá, những loại *berries* đặc biệt, những cây có lá thơm như *mint* để uống với trà, những loại cây có lá năm cánh và có trái như xoài có công dụng chữa bệnh...

Trong khoá tu này tôi không có chương trình gì, chỉ phụ giúp lật vật dọn dẹp, lau bàn, đổ rác, thay nước rửa chén... Tôi tập làm những công việc của mình không lãng xăng, hấp tấp nhưng với một ý thức rõ ràng. Tôi tập đi đâu cũng là thiền hành. Trong khoá tu này, tôi học được một nguyên tắc trong môn tài-chi là mỗi cử động đều phải có một mục đích rõ ràng. *Movements are purposefully*. Tôi tập có ý thức trong mỗi bước chân, mỗi khi ngồi, trong mỗi cử chỉ, mỗi việc làm... Làm với một mục đích nhưng ta vẫn không cần phải lao về phía trước, không cần phải có một kỳ vọng nào hết! Trong khoá tu này, dầu không làm gì, nhưng tôi nghĩ mình cũng đã đóng góp rất nhiều vào năng lượng tu học cho người chung quanh bằng sự thực tập của tôi.

Sáng nay đi xuống thiền đường tôi phải mặc thêm một chiếc áo khoác dày. Đêm qua trời đột nhiên trở thật lạnh. Khu rừng chung quanh vẫn còn xanh lá nhưng trên đường lên núi đã có nhiều chiếc lá đỏ rụng rơi. Hôm trước khi lên khóa tu, tôi định viết thư cảm ơn bạn nhưng không có dịp. Sáng nay nghĩ đến các niềm vui nên viết vài dòng để chia sẻ những kinh nghiệm thực tập và hạnh phúc tu học của mình đến bạn. Con đường vẫn còn rất dài, mà tôi cũng chỉ đang thực tập thôi bạn ạ! Thu đẹp lại về rồi đó, bạn có thấy không?

Nguyễn Duy Nhiên

<http://duynhien.multiply.com/>