

Lời Kinh Xưa Buổi Sáng Nay

Nguyễn Duy Nhiên

Mục Lục

<i>I. Đóa Tường Vi Vẫn Nở</i>	4
Trời Mây Bên Ấy	6
Một Nửa Cho Mây, Một Nửa Ta	12
Lưới Trời Để Thích	19
Ngàn Năm, Giọt Nước Có Buồn Không?	25
Chiếc Lá Phong Mùa Thu	32
Đóa Tường Vi Vẫn Nở	38
Buổi Sáng Ngồi Yên	44
Một Chỗ Ngồi Trên Góc Chiếu	51
Con Đường Nhỏ Trưa Này	58
Tách Trà Một Buổi Sáng	64
Đóa Hoa Dại Màu Tím	69
Mùa Thu Bếp Hồng	76
Rừng Trưa Im Nắng	83
Giở Một Trang Kinh	89
Ý Thức Sự Sống	96
<i>II. Nuôi Dưỡng Một Bình Yên</i>	101
Dòng Sông Quê Cũ...	103

Bóng Mây Khe Núi 105

Cát Bụi Muộn Phiên 109

I. Đóa Tường Vi Vẫn Nở

Trời Mây Bên Ấy

Không biết trời núi Kim Sơn bên ấy dạo này ra sao? Buổi sáng mây trời chắc cũng vẫn còn về che phủ rừng thông cao. Tôi về bên này được mấy hôm lại cứ nhớ về bên ấy. Mà cuộc đời bao giờ cũng vậy, hết nghĩ bên này thì rồi lại nhớ bên kia.

Trời bên này đã thật sự vào thu rồi đó! Buổi chiều, con đường về nhà hai bên rừng có ngàn lá đổi sang màu trái cây chín, đẹp kỳ diệu. Vào ngày mưa có những chiếc lá ướt vàng, tím, đỏ, phủ ngập lối đi. Trời bên này vào thu lạnh lắm, nhưng không biết có đã lạnh bằng bên ấy chưa!

Rừng thông Kim Sơn cao quá, cao hơn mây. Mà thật ra tôi thấy mình cũng cao hơn mây nữa. Tôi nhớ những buổi sáng tinh mơ, ra đứng ngoài hiên thiên đường nhìn mây ngàn từ ngoài vịnh kéo vào. Mây bành bồng phủ kín cả núi rừng, che khuất thành phố nhỏ dưới kia. Mây trắng và nhẹ như mơ, như một giấc mộng trong chuyện cổ tích xưa. Tôi đứng yên thật lâu, không làm gì cũng thấy hạnh phúc.

Kéo rặng bao nhiêu sao?

Những ngày ở bên ấy tôi quên hỏi các sư cô, sư chú những gì làm cho họ hạnh phúc. Mà tôi nghĩ, nếu hỏi có lẽ cũng không ai trả lời. Vì làm sao ta có thể bắt giữ được ánh trăng trong lòng bàn tay mình được phải không bạn? Tôi thì nghĩ hạnh phúc là được làm những gì mình thích. Đơn sơ và giản dị thế thôi.

Tôi thích được đứng thật yên ngoài hiên thiền đường để nhìn mây trắng phủ kín núi rừng. Tôi thích được nghe tiếng chuông báo chúng của chú Quảng Tiến mỗi sáng, mỗi chiều thông thả vọng xa trong không gian. Tôi thích được nhìn một cánh chim nhỏ lơ lững đứng yên giữa trời chiều mênh mông. Tôi thích được nhìn bầu trời đêm của rừng núi lấp lánh ngàn vạn vì tinh tú. Tôi thích được ngồi dưới cội cây già nhìn xuống phố thị xa xôi có trăm ngọn đèn vàng lấp lóa như những châu báu ngọc ngà trong chuyện thần thoại. Tôi thích những bài viết rất thật lòng mình như tâm hồn của cô Thanh Hiền. Tôi thích những buổi sáng đi thiền hành giữa rừng đan mọc, có hàng cây cao trăm tuổi ngược mặt nhìn không thấy ngọn. Tôi thích được lang thang trong những khu rừng già tối âm u thỉnh thoảng có vài vệt nắng như từ thiên đường rọi xuống. Tôi thích được ngồi trong cốc cô Quảng Tâm nghe kể chuyện ngày xưa rồi một lần rời xa phố thị. Tôi thích những con đường thiền hành nhỏ quanh co có chênh vênh ghềnh đá. Tôi thích được nằm xuống ngủ thật yên dưới bầu trời khuya có hàng thông đứng im in bóng trên nền trời đầy sao vang tiếng rừng đêm. Tôi thích được bước qua Tổ đường và ý thức rằng ngàn đời sau người xưa vẫn có mặt trong mỗi bước chân ta đi. Tôi thích được thấy dáng đi hiền lành, giọng nói quen thương của cô Thanh Chơn như một người chị rất thân. Tôi thích được mơ làm chú tiểu của Huyền Không, đêm không ngủ vác sào trèo lên mái chùa rêu phong kéo rưng mấy vì sao. Tôi thích được ngắm những buổi chiều hoàng hôn nắng nhuộm vàng rừng núi. Tôi thích được nhìn ra vịnh biển xa xôi có bọt sóng viền trắng bờ. Tôi thích những bước chân vững chãi và nhẹ như cỏ lá của cô Thanh Ý, bước tới thành thơi. Tôi thích được trèo lên những tảng đá nằm thật yên ngủ quên rồi thấy mình là mây trôi vào Phương Vân Am. Tôi thích con đường thiền hành sáng nay có mây kéo vào che kín lối đi. Tôi thích cõi tịnh độ của tôi, của chú Quảng Đạt, nào có khác gì hơn là bây giờ và ở đây đâu. Tôi thích những ngày có mây mưa trôi ngang

qua tầng lá của rừng già, chọt chuyển hóa thân biến thành ngàn giọt nước mát rơi rụng xuống ướt vai. Tôi thích ngồi yên trên vách đá buổi trưa nghe tiếng của thỉnh lặng rơi trong không trung. Tôi thích đặt chân trên con đường thiên hành thật êm lót bằng lá đan mọc nhỏ như lá me. Tôi thích những đóa hoa rừng màu vàng, tím mọc hai bên đường giữa mùa đông. Tôi thích hóa thành mây bay ra biển rồi trở về làm tươi mát núi rừng. Tôi thích được ngồi uống trà với chú Quảng Trí, cuộc đời cũng có lúc ấm như những ngày mưa mùa đông qua núi vậy. Tôi thích nhìn những bước chân của Sư Ông thật yên trên con đường nhỏ về Phương Vân Am. Tôi thích được nghe những câu chuyện về tấm lòng của Sư Phụ, bao dung và độ lượng, sẵn sàng nhận lãnh hết mọi khổ đau của kẻ khác. Tôi thích nét uy nghi của những vị xuất gia, làm bóng mát hạnh phúc cho cuộc đời. Tôi thích được ngắm một con chim xanh thật lạ về đậu trên tảng đá dưới một cội cây già. Tôi thích những hôm có vài áng mây trắng về ngủ yên trên mặt biển. Tôi thích được thấy lại mình ngày xưa trong bé Nhật Siêu ngồi im lặng ngược lên nhìn Phật trong thiên đường. Tôi thích được nhìn bình minh mọc trên biển, hoàng hôn về trên núi.

Đồi núi Tu Viện chập chùng rừng thông xanh ngàn năm không thay màu lá.

Đó bạn thấy không, cũng chỉ là đơn sơ thế thôi. Hạnh phúc lớn làm bằng những hạnh phúc nhỏ. Chúng tuy mỏng manh và vô thường đấy, nhưng chúng có thật và có mặt khắp nơi chung quanh ta. Tôi nhớ Ramakrisna có nói, "Ta không thấy những vì sao trên trời vào ban ngày, nhưng điều ấy đâu có nghĩa là bầu trời không có sao!" Tôi biết, hạnh phúc không phải là giấc mơ và giấc mơ chưa phải là hạnh phúc, phải không bạn?

Ngồi cho thật yên

Sáng nay thức dậy, tôi đi nấu một ấm trà nóng. Không gian lạnh của trời thu làm tôi thấy nhớ về bên ấy. Nơi đây là giữa phố thị nên chuyện muộn phiền cũng là thường thôi. Mà cũng nhờ những muộn phiền tôi lại thấy quý những hạnh phúc nhỏ và đơn sơ bên ấy. Đôi khi chúng ta không tìm thấy hạnh phúc vì ta thu thập nhiều quá, bận rộn quá, mà không nhìn được cái đẹp của rừng thu, của buổi sáng sương mù...

Những hôm sống bên ấy tôi có thực tập hơi thở và bước chân. Có những ngày tôi thấy hơi thở mình nhẹ như mây, bạn đừng cười nhé, bên ấy tôi thấy gì cũng là mây, và bước chân tôi cũng được vững như con đường thiên hành sáng nay. Có một buổi sáng tôi ngồi yên thật lâu ngoài hiên nhìn xuống mây dưới núi. Các sư chú bảo tôi những hôm trời lạnh, mây từ biển kéo vào phủ kín rừng núi. Nhưng tôi không nghĩ vậy. Tôi thấy mây hiện hình. Mây không từ đâu kéo đến hết, mây chỉ hiển lộ ra giữa lưng chừng trời che kín không gian.

Tôi nhớ có ai đó nói hạnh phúc không phải là một tiến trình đi thu thập thêm mà là để xả bỏ bớt đi. Bỏ bớt đi những gì không là cần thiết trong cuộc đời ta. Nhưng những gì mới thật sự không là cần thiết? Mấy hôm trên tu viện tôi ý thức được rằng hạnh phúc và an lạc của ta không đòi hỏi cần phải có gì nhiều lắm đâu! Và nhiều khi vì bỏ bớt đi mà ta lại có được nhiều hơn. Tôi nhớ có lần đức Đại La Lạt Ma nói, nếu ta biết lấy hạnh phúc của người khác làm hạnh phúc của mình, thì cơ hội có hạnh phúc của ta sẽ tăng lên vô số kể. Mà thật vậy, *nếu* tôi có thể làm được việc ấy thì sống trong gia đình hạnh phúc của tôi sẽ được tăng lên những sáu lần, sống giữa bạn bè cơ hội có hạnh phúc của tôi sẽ tăng lên vài chục lần, và sống giữa cuộc đời thì hạnh phúc của tôi phải là vô số kể. Nhưng tôi vừa mới nói *nếu*...

Hạnh phúc là ngồi cho thật yên, tôi nghĩ vậy. Là đi cho yên, đứng cho yên, thở cho yên... Mà trong giây phút hiện tại này tất cả đều đang thật yên, phải không bạn? Dầu vẫn biết rằng con đường tu tập của mình vẫn có lúc cũng bèn bồng như mây cỏ ngoài kia...

Ở bên này tôi không có may mắn có tiếng chuông chánh niệm thường xuyên và lối sống thanh thoi như bên ấy. Tôi phải "tự lực" nhiều lắm. Có những ngày, mỗi giờ dừng lại cho thật trọn vẹn chừng nửa phút để thở cũng là một công phu lớn! Vì vậy mỗi khi mình tìm được một tảng thân để nương tựa, để tu tập là một hạnh phúc to tát lắm!

Tôi thấy dừng lại là một hành động rất mãnh liệt, đó cũng là một thứ *im lặng sấm sét* mà Sư Ông hay nhắc đến. Khi xưa học kinh tôi thích câu chuyện của Angulimala. Angulimala là một tên sát nhân, có lần anh đuổi theo định giết đức Phật. Đức Phật tuy bước rất chậm nhưng anh vẫn không tài nào bắt kịp. Cuối cùng Angulimala phải hét lên, "Dừng lại!" Đức Phật nhìn anh đáp, "Tôi đã dừng lại từ lâu rồi. Chỉ có anh mới là người chưa dừng lại đó thôi!" Như vậy sự tu tập của ta là để được dừng lại, *thật sự dừng lại*, phải vậy không bạn!

Về thấp hương thư phòng

Hôm vào cốc Thầy thấy có một bài thơ thầy treo trên vách không biết là của ai:

*Việc chùa cũng vừa xong
Về thấp hương thư phòng
Ngồi bên làn khói tỏa
Con thỉnh Phật uống trà.*

Ừ, bên này việc đời tôi cũng vừa xong. Sắp xếp lại mấy quyển sách đang đọc dở dang trên bàn. Lát nữa, tôi sẽ đi dạo ngoài sân tìm nhặt một chiếc lá chín đẹp màu nhất để gửi qua bên ấy tặng cho các sư cô, sư chú. Núi rừng Kim Sơn mênh mông nhưng làm gì tìm có một chiếc lá đẹp như vậy! Đùa chút thôi, chứ xin cô chú hãy giữ gìn tôi những hạnh phúc bên ấy, lỡ mất đi thì uổng biết mấy. Tôi vẫn nhớ hai đóa hoa Quỳnh nở ngoài hiên thiên đường. Những chiếc lá hoa Quỳnh trắng như sữa, nhỏ và dài như những ngón tay thon, ở giữa là chiếc nhụy hoa màu thật đỏ.

Bên này có những ngày trời thu gió mưa về làm rơi rụng lá tả ngàn chiếc lá đủ màu, cam vàng đỏ tím... bay mù không gian ướt. Mùa thu về rồi, ngàn màu sắc trên vũ trụ đang hội tụ về đây chuyển hóa rừng lá. Cây phong bên ngoài cửa sổ giờ đã rụng gần hết lá, màu đỏ ối một gốc cây. Con đường nhỏ tôi đi sáng nay được lót bằng một thảm lá nhiều màu sắc. Tôi sẽ về thắp hương thư phòng, ngồi bên làn khói tỏa, uống trà để ngắm trời thu. Nếu có một lần ghé qua thăm bên ấy, xin bạn nhớ ra trước hiên ngắm mây trời dùm tôi, và vớt một áng mây gửi về bên này cho tôi bạn nhé. Tôi nghĩ những gì tôi viết về trời mây bên ấy có lẽ cũng chưa thật đúng với việc như-là, nhưng chắc bạn cũng hiểu, vì chữ nghĩa văn tự thì bao giờ cũng quanh đến vậy... Nhớ gửi lời thăm hết tất cả dùm tôi bạn nhé.

Một Nửa Cho Mây, Một Nửa Ta

Đêm tuyết lạnh, tiếng máy sưởi chạy đều. Tôi đi sang phòng đọc sách. Ngoài trời tuyết phủ không gian sáng một màu trắng xanh. Nén hương trên bàn đã tắt từ lâu, nhưng mùi trầm vẫn còn phảng phất thơm trong căn phòng nhỏ. Tối nay trời rét buốt, những bông tuyết bám ngoài cửa sổ đông thành băng màu trắng đục. Không gian bên ngoài rét mướt nửa đêm lặng ngắt như tờ. Tôi tưởng chừng như nghe được cả tiếng ánh trăng rơi trên mặt tuyết.

Nơi tôi ở không xa thành phố, cạnh một ngôi rừng nhỏ. Giữa đêm im vắng, nhìn ra ngoài cửa sổ chỉ thấy một rừng cây khô trụi lá dưới ánh trăng, đứng lạnh cóng trong nền trời tối xám. Tuyết đã ngừng rơi tự bao giờ. Đang ở giữa thành phố mà tôi cứ cảm tưởng như mình đang sống ở một nơi nào quanh quẽ lắm.

Ông Thoreau và hồ Walden

Ông Henry David Thoreau là một nhà thiên nhiên học và cũng là một nhà văn nổi tiếng của thế kỷ 19. Có lần ông đã bỏ ra hơn hai năm trời để sống một mình trong một khu rừng vắng tại hồ Walden. Bạn có biết để làm gì không? Để tìm lại mình. Ông chọn một lối sống thanh vắng tĩnh mịch trong suốt hai năm trời ấy để tập sống với những gì đang thật sự có mặt chung quanh ông, những gì đang xảy ra trong bây giờ và ở đây. Ông có viết hồi ký để chia sẻ lại kinh nghiệm ấy. Ông kể, có những ngày mà ông không làm gì hết, chỉ ngồi trước hiên nhà hàng giờ để quan sát và lắng nghe. Khi mặt trời đi ngang qua không trung, ánh nắng làm thay đổi những bóng dáng của vạn vật, cây cỏ chung quanh ông. Đối với ông những giây phút "không làm gì hết" ấy lại là những giờ phút nhiệm màu, quý giá nhất trong đời ông. Ông viết:

"Có những lúc mà tôi không thể nào đi hy sinh giờ phút hiện tại nhiệm màu này cho bất cứ một việc làm nào khác. Dầu cho đó là việc làm của chân tay hay của tâm trí gì cũng vậy. Tôi thấy yêu quý cái khoảng không gian thênh thang của cuộc sống mình. Có những buổi sáng mùa hạ, sau khi tắm rửa xong xuôi, tôi ra ngồi ngoài hiên nhà từ sáng cho đến trưa, miệt mài vui sống giữa thiên nhiên, với những cây thông, cây bồ-đào, cây thù-du, trong một không gian tĩnh mịch và vắng lặng, có những con chim ca hát líu lo thỉnh thoảng lại bay lượn vào nhà trong, cho đến khi ánh nắng hoàng hôn vàng vọt rọi vào cửa sổ phía Tây, hay âm thanh của những chiếc xe ngựa của vài người lữ hành từ ngoài xa vang vọng vào, tôi mới giật mình sực nhớ đến thời gian trôi qua. Tôi lớn lên theo những tiết mùa đến rồi đi, như một cây bắp lớn lên trong đêm, công trình ấy có giá trị hơn bất cứ một việc gì mà ta có thể thực hiện được bằng tay chân. Thời gian qua không phải là những giây phút mất đi trong đời tôi, mà ngược lại nó còn quý giá hơn những giờ phút bình thường khác. Bây giờ tôi mới hiểu được sự thâm thúy của người phương Đông khi họ nói về sự lặng yên chú ý và sự buông bỏ. Cuộc sống ở đây phần nhiều tôi không hề chú ý đến thời gian trôi qua bằng cách nào. Một ngày đến dường như chỉ để giúp tôi sống sự sống của mình. Khi này là buổi sáng và bây giờ trời đã chiều, tôi chẳng có thành tựu được một việc nào đáng kể hết. Nhưng thay vì ca hát như những con chim, tôi im lặng mỉm cười với sự may mắn vô tận của mình. Cũng như con chim sẽ đang đứng trên một nhánh cây bồ-đào ngoài cửa hát líu lo, tôi cũng có những tiếng cười thầm nho nhỏ cố nén lại trong cái tổ ấm của mình, mà không chừng con chim sẽ ấy đã nghe thấy rồi."

Chỉ có vậy thôi

Lối sống giản dị mà ông Thoreau chọn không phải là dễ, nó đòi hỏi nhiều nghị lực. Đa số chúng ta quen với cuộc sống bận rộn, đầy trách nhiệm, đâu dễ gì mà có thể

như ông Thoreau bỏ đi đến một nơi nào đó để sống riêng một mình được. Mà đâu có thể làm được chuyện ấy, liệu ta có thể nào thực sự sống trong mỗi giây mỗi phút như ông không! Tôi nghĩ, sống đơn giản là một nghệ thuật mà ta cần phải có một trình độ tỉnh thức mới có thể thực hiện được. Còn nếu không thì đầu thân ta có đang ở giữa rừng đi chằng nữa, tâm ta vẫn cứ xôn xao tìm về nơi phố chợ xô bồ. Tôi nhớ nhiều năm về trước, có lần lên tu tập ở một thiền viện trên núi cao. Lúc ấy vào giữa mùa thu, cây lá đổi màu. Những buổi sáng, sương mù quyện phủ trùm rừng núi, ôm ấp con suối nhỏ chảy róc rách. Mùa thu, không gian chứa đựng thời gian, đẹp. Nhưng sau vài ngày, tôi không còn nhận thấy những vẻ đẹp ấy nữa, có lẽ vì chúng đã trở thành quen thuộc. Tôi thấy mình không còn để ý đến những chiếc lá vàng đỏ trên con đường thiên hành, lại hay tìm đến đứng trên một dốc cao, nhìn xuống thành phố xa xôi bụi bặm dưới kia. Có lẽ vì tôi quen tìm kiếm hạnh phúc trong sự thực hiện, sáng tạo. Trên thiền viện này mọi việc tĩnh lặng quá, ý muốn phải thực hiện "một cái gì" ấy kéo tâm tôi về phố chợ xưa.

Có lần, tạp chí NewYorker đăng một tranh vui, vẽ hai vị sư, một già một trẻ, ngồi xếp bằng cạnh nhau trong tư thế thiền định. Vị sư già ngồi yên nhắm mắt, vẻ mặt tĩnh lặng, còn vị sư trẻ thì lộ vẻ bất an, bồn chồn, không yên. Thấy thế, vị sư già quay sang nói nhỏ: "Chẳng có gì xảy ra nữa đâu. Chỉ có vậy thôi!" (Nothing happens next. This is it!)

Muốn sống tỉnh thức, ta phải biết sống trong giờ phút hiện tại này. Mà sống trong hiện tại đôi khi có nghĩa là ta không cần làm gì hết, không có gì để cho ta thực hiện hay sáng tạo. Những giây phút tĩnh lặng ấy có khi lại là một món quà quý giá nhất mà ta có thể tự ban cho mình.

Một nếp sống giản dị

Sống tỉnh thức tuy rất đơn giản nhưng không có nghĩa là dễ làm. Chúng ta thường có một tập quán nặng nề là lúc nào cũng phải làm một việc gì đó, bất cứ là việc gì. Có lẽ vì sự bận rộn đem lại cho ta một cảm giác thành đạt, thấy mình là quan trọng. Trong giờ phút hiện tại này, vì vậy mà có khi ta lại ôm đồm quá nhiều việc: muốn gọi thêm một cú điện thoại, cố làm cho chóng xong việc này để còn tiếp sang việc khác, rồi việc khác nữa... Muốn sống tỉnh thức chúng ta cần phải biết nhận diện những thói quen ấy để có thể buông bỏ chúng. Việc ấy tuy giản dị, nhưng muốn thực hiện cũng đòi hỏi nhiều công phu. Chúng ta hãy cố gắng tập cho mình một thói quen là khi làm việc gì ta chỉ làm một việc thôi. Trong những buổi ăn, ví dụ như buổi ăn sáng, có người có thói quen phải tìm đọc hoặc xem một cái gì: báo chí, ti vi, tin tức, như là họ sợ mình đang phí thì giờ vậy. Cũng có thể họ đọc để giữ cho đầu óc mình bận rộn vì không chịu được sự vắng lặng bên trong. Nhưng vô tình vì vậy mà ta không tiếp xúc được với buổi ăn của mình, ta không nhìn thấy được ánh nắng vàng lung linh đổ dài trên chiếc bàn gỗ, mùi bánh mì nướng tỏa thơm trong gian phòng nhỏ, không gian tươi mới của một buổi sáng sớm chung quanh ta.

Sống tỉnh thức cũng có nghĩa là sống giản dị. Việc ấy đòi hỏi một sự cố gắng và chuyên tâm thường xuyên. Nó bắt ta trong giờ phút hiện tại này chỉ làm một việc mà thôi và phải thật sự có mặt với công việc ấy. Ta có thể đi dạo một mình trong rừng hay đi với một người thân xuống phố, điều quan trọng là ta phải thật sự có mặt ở đó. Lối sống tỉnh thức này sẽ đưa ta đến một sự chọn lựa, đôi khi vì muốn được nhiều hơn mà ta lại tự chọn có ít lại. Chúng ta chọn bớt nhìn ngắm lại để cái nhìn của mình được thâm thấu hơn, chọn bớt làm việc lại để sự thành tựu được tốt đẹp hơn, và chọn bớt thâu thập để mình được giàu có thêm hơn...

Sự chọn lựa của ta

Đêm nay không gian bên ngoài có tuyết trắng và trắng sáng. Con bão mùa đông kéo dài mấy hôm nay giờ chắc đã đi qua. Buổi chiều này thời tiết báo sẽ có một cơn bão tuyết khác đang sắp sửa kéo qua đây. Tôi nhìn lên cao, bầu trời lấp lánh tinh tú pha lê, không một dấu hiệu của bão tố. Mùa đông năm nay có vẻ lạnh và rét mướt hơn mọi năm. Con đường dẫn vào nhà đóng băng loáng thoáng ánh trăng xanh.

Đa số bạn và tôi là những người có gia đình. Chúng ta có một số bổn phận và trách nhiệm đối với những người chung quanh. Chuyện từ bỏ cuộc đời như ông Thoreau để đi đến hồ Walden hoặc một nơi vắng vẻ nào đó, ngồi dưới một gốc cây vài năm, nghe tiếng cỏ cây chuyển hóa, nhìn bốn mùa xoay vần, việc ấy có vẻ không được thực tế lắm. Mà tôi nghĩ cũng chưa chắc là đúng! Nhưng tôi nghĩ, giữa những bận rộn và phức tạp của đời sống gia đình, của bổn phận và trách nhiệm, ta vẫn có thể sống tỉnh thức được. Lẽ dĩ nhiên việc ấy đòi hỏi một sự thực tập thường xuyên, một công phu tu tập.

Giữa cuộc đời bận rộn, muốn chọn một lối sống tỉnh thức, điều đầu tiên ta cần phải thực hiện là biết sống chậm lại. Chúng ta hãy tập cho mình không phải đứng dậy trả lời lập tức mỗi khi nghe chuông điện thoại reng. Trong giờ phút này không có nơi nào cần để cho ta đến, không có ai để cho ta gặp, không có một tin tức, một chương trình nào trên ti vi cần phải xem... Vì những gì là quan trọng nhất trong đời ta bao giờ cũng đang xảy ra ngay bây giờ và ở đây.

Thói quen đó sẽ giúp cho cuộc sống ta được đơn giản hơn, và lẽ dĩ nhiên việc ấy không phải là dễ. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thường gặp những hoàn cảnh, trường hợp cần sự phản ứng lập tức của mình. Nhưng cũng vì thế mà nó bắt ta phải biết tỉnh thức và chú ý đến những gì thật sự đang xảy ra. Nhìn cho kỹ, ta

sẽ thấy mọi vật, mọi sự sống chung quanh ta đều có liên quan, dính dáng với nhau. Bạn hãy cẩn trọng, vì mỗi sự lựa chọn của bạn, dù nhỏ nhoi đến đâu, cũng sẽ có một ảnh hưởng rộng lớn và sâu xa hơn là bạn tưởng. Mà cuộc sống bao giờ cũng bắt buộc ta phải chọn lựa. Ta sẽ không bao giờ có thể nào có hết được những gì mình muốn. Nhưng nếu được, bạn hãy chọn cho mình một lối sống đơn giản, vì nó rất cần thiết cho sự tự do của chính mình.

Hồ Walden và hơi thở của ta

Ông Henry Thoreau đã bỏ ra hơn hai năm trời về sống ẩn dật nơi hồ Walden, vì ông muốn được trực tiếp kinh nghiệm sự sống. Ông viết: "*Tôi đi vào rừng vì tôi muốn sống một cách tự chủ, để tôi có thể đối diện với những gì là thật thiết yếu của cuộc đời, để xem nếu tôi có thể học được những gì sự sống này dạy cho tôi. Nếu không, mai này khi chết đi, tôi sẽ hối hận rằng mình đã chưa từng bao giờ thực sự sống.*" Nhưng bạn và tôi muốn thực tập lối sống tĩnh thức ấy, tôi nghĩ chúng ta không cần phải tìm đến hồ Walden hay một nơi nào quanh quẽ xa xôi đâu hết. Trong cuộc sống hằng ngày, hãy tự tạo cho mình một chút thời gian và không gian tĩnh lặng.

Khoảng không gian của hồ Walden ấy, đang hiện hữu trong hơi thở của ta. Sự nhiệm màu biến hóa của bốn mùa cũng nằm trong hơi thở của ta. Và sự sống của ta, của ông cha ta, của con cháu ta, cũng đang có mặt trong hơi thở ấy. Hơi thở của ta là một dòng suối mát nối liền thân với tâm, nối liền ta với ngàn thế hệ đi trước và những thế hệ tương lai, nối liền sự sống này với những sự sống khác chung quanh ta. Tất cả đều có mặt đầy đủ hết, bây giờ và ở đây, trong hơi thở tĩnh thức ấy.

Tiếng máy sưởi chạy đều tỏa ấm căn phòng. Bên ngoài vườn, những cành cây khô cồng, bạc xám, đóng băng nghiêng ngã vào nhau. Đêm nay trời thật lạnh.

Có tiếng cành khô nào rơi gãy ngoài sân. Cái nghe của tôi chợt trở nên bén nhạy lạ thường, tưởng chừng như nghe được cả tiếng ánh trăng xanh rơi trên sân tuyết ngoài kia. Căn phòng nhỏ phảng phất thơm mùi trầm. Ánh trăng mênh mông rọi vào khung cửa sổ trải sáng mặt bàn viết. Trang sách đọc dở dang ban chiều vẫn nằm đó, có một bài thơ nào còn vướng trên trang giấy cũ:

*Thiên phong đỉnh thượng nhất gian ốc
Lão tãng bán gian vân bán gian
Tạc dạ vân tùng phong vũ khứ
Đáo đầu bất tợ lão tãng nhân*

*Trên nghìn đỉnh núi một gian nhà
Một nửa cho mây một nửa ta
Đêm qua gió thổi mây đi mất
Tính lại ai nhân bằng lão gia.*

LƯỚI TRỜI ĐỂ THÍCH

Trong phòng sách cạnh bàn viết tôi có trồng một chậu cúc. Cả tuần nay tôi quên mở tấm màn che cửa sổ. Những chiếc lá thon dài có lẽ vì thiếu ánh sáng nên như nhạt đi màu xanh. Chậu cúc trong phòng sách tôi đã có hơn bốn, năm năm nay. Mặc dù ít chăm sóc nhưng nó vẫn lớn, vẫn mọc cao, những thân nhỏ đứng không vững phải tựa vào tường. Mấy tuần nữa trời ấm, tôi sẽ mở tung cửa sổ ra. Những hôm gió lộng lùa vào, ngồi đọc sách và nghe tiếng lá reo, cứ tưởng như mình đang ngồi ngoài vườn vậy.

Cơn bão tuyết cuối cùng của mùa đông cũng vừa qua. Sáng nay nhìn ra ngoài cửa sổ tôi thấy nắng trong và trời thật xanh. Ngoài sân, tuyết phủ vạn vật trắng tinh, ngập con đường nhỏ dẫn vào nhà. Vậy mà chỉ còn có vài ba ngày nữa là đầu mùa xuân rồi còn gì! Mấy sáng nay thức dậy, tôi nghe tiếng chim hót riu rít ngoài sân.

Mùa xuân ở nơi này trời đất sẽ đẹp lắm. Cây nào cũng có hoa nở rộ đủ màu, chen lẫn với màu xanh của lá non. Những ngày có gió, phấn hoa bay đầy trời. Có hôm đi làm ra tôi thấy phấn hoa phủ trên xe một lớp mỏng như bụi. Mùa xuân nơi đây đẹp, nhưng không thích hợp với nhiều người vì bụi phấn hoa có thể làm cho họ bị hắt hơi, chảy mũi, ngứa mắt. Có một thời gian tôi cũng bị như vậy, nhưng sau mấy năm tự nhiên hết đi. Ở quanh đây đa số nhà nào cũng có trồng những bụi cây đỗ quyên phía trước. Chừng vài tuần nữa trời ấm, chúng sẽ trở bông vàng, đỏ, trắng phủ trùm cả toàn cây. Những ngày ấm nắng trong, nếu không bị dị ứng vì phấn hoa, bạn có thể ra ngoài đi dạo xem hoa và lá xanh, đẹp lắm!

Con người và thiên nhiên

Hồi còn nhỏ ở quê nhà, có lần tôi theo ba má leo lên một ngọn núi cao, thăm một ngôi chùa cổ xây tận trên đỉnh. Chiều về, tôi chạy chơi với anh em vòng theo một con đường nhỏ ôm quanh núi. Qua một khúc queo, chúng tôi bắt gặp một tảng đá núi thật to, chừng hai ba người lớn ôm, chắn ngang ngay lối đi. Tảng đá trông thật hùng vĩ nằm chơ vơ bên triền núi, nhìn xuống phía dưới kia xa xa là những cánh đồng ruộng lúa ướp vàng nắng chiều. Hình ảnh uy nghiêm, cổ kính ấy in sâu vào tâm hồn tôi.

Thiên nhiên có khả năng ảnh hưởng đến tâm hồn của con người rất sâu đậm bạn hỡi! Một ngày trời trong, nắng ấm, nghe tiếng chim hót, ta thấy cuộc sống đẹp. Đi dạo trên bãi biển vào một sáng sớm, nhìn mây trắng bay, nghe tiếng sóng vỗ, đi chân không trên bọt trắng xóa, tôi thấy cuộc đời thông thả. Mà tôi nghĩ, con người cũng là một phần của thiên nhiên. Như tảng đá núi, như ánh nắng, áng mây, bầu trời, biển cả... sự an lạc và vững vàng của ta cũng có thể là một nơi cho người khác nương tựa, là nguồn hạnh phúc cho những người thân chung quanh ta.

Bạn có nghĩ vậy không? Chúng ta cũng là một phần của thiên nhiên, và là một phần rất quan trọng. Hạnh phúc, khổ đau của ta chắc chắn có thể làm trong sạch hay ô nhiễm đến thế giới chung quanh ta. Bạn biết không, từ lúc có lịch sử đến nay, tổng số những sự tàn phá thiên nhiên do thiên tai gây nên, không thấm vào đâu so với sự phá hoại của con người! Con người là một yếu tố rất quan trọng cho sự sinh tồn của trái đất này. Hạnh phúc của bạn có thể làm một dòng suối trong hơn, một chiếc lá xanh hơn, cho một người nào đó bớt khổ đau hơn.

Có lần tôi được nghe kể về một thiền sư tiếp một người bạn đến thăm. Cả hai cùng với nhau ngồi thình lạng uống trà. Đến giờ, người khách đứng dậy cáo từ ra

về. Ông nói cuộc gặp gỡ rất là hạnh phúc, mặc dù không ai nói một lời nào. Mà thật vậy, đứng trên một ngọn đồi gió mát, bạn đâu cần phải nói gì mà vẫn thấy thư thái. Ngồi yên cạnh một con suối trong, nghe tiếng suối chảy róc rách cũng có thể làm tâm hồn bạn được tĩnh lặng. Và tôi biết chắc rằng, nếu được ngồi gần một người có an lạc, chắc rằng ta cũng sẽ được tươi mát lây.

Cánh bướm và một cơn bão

Thế cho nên, hạnh phúc của tôi tùy thuộc vào cách sống, cách đi, đứng, nằm, ngồi của bạn. Và ngược lại cũng thế! Mấy năm trước tôi có đi dự một khoá tu học với Sư Ông. Ngày đầu thầy bắt mỗi người chúng tôi phải dán một tờ giấy nhỏ lên giày, dép của mình, trên ấy có viết "tôi đi cho bạn," *I walk for you*. Mỗi lần đặt chân vào dép, nó nhắc nhở chúng tôi phải đi đứng cho có chánh niệm, vì những người có mặt chung quanh đang nương tựa vào sự vững vàng của mình.

Cuộc đời chung quanh ta có nhiều khổ đau, nên hạnh phúc của một người, dầu nhỏ nhoi đến đâu, cũng rất là cần thiết. Những bồ tát đi cứu độ người khác thì chắc chắn bản thân các ngài phải có nhiều an lạc. Tôi nghĩ sự an lạc ấy là kết quả của một sự tu tập chánh niệm, thiền quán lâu dài. Các thiền sư thường nhắc nhở rằng, tự tính chúng ta là tĩnh lặng, là an vui. Nhưng dường như sau một thời gian trôi lăn trong khổ đau, hạnh phúc ấy không còn là một quyền bảm sinh của chúng ta nữa. Và vì vậy mà an lạc cần phải được tu tập. Hằng năm, chúng tôi thường bỏ ra một thời gian để đi dự những khóa tu học vì muốn được thực tập vững chãi và thanh thoi. Chúng tôi dậy sớm, ngồi yên tập giữ gìn hơi thở có ý thức. Chúng tôi tập đặt những bước chân thiền hành vững vàng và yên ổn. Tôi ngồi mình tôi, đi mình tôi, nhưng tôi nghĩ những việc mình làm đều có ảnh hưởng trực tiếp đến hạnh phúc của những người thân yêu dầu đang vắng mặt. Tôi có nghe kể về một giả thuyết khoa học chứng minh rằng, một trận bão xảy ra ở Boston là do ảnh hưởng bởi một con bướm

võ cánh ở Trung Hoa. Nếu đó là sự thật thì mỗi bước chân vững vàng, mỗi hơi thở có ý thức của tôi sẽ còn có năng lực đến biết chừng nào nữa!

Chánh niệm và an lạc

Mùa đông năm nay hình như lạnh và dài hơn mọi năm. Tôi nhìn tấm lịch trên bàn, còn vài ngày nữa là bắt đầu mùa xuân mà ngoài kia tuyết trắng xoá. Tuyết cao lắm, chắc cũng phải mất mấy tuần mới bắt đầu tan hết.

Các thiền sư có dạy cho chúng ta một phương pháp để có được an lạc, đó là thực tập chánh niệm. Chánh niệm có nghĩa là ý thức được sự sống của mình trong giây phút này và ngay ở đây. Khổ đau hay an lạc không xảy ra trong quá khứ, chúng cũng không thể nào xảy ra trong tương lai. Bạn có hạnh phúc không? Câu hỏi đó phải được trả lời trong giây phút này đây. Và nếu tôi đang có một khổ đau, khổ đau ấy chỉ có thể được chuyển hóa trong bây giờ và ở đây, vì chúng ta đâu còn có một thời gian nào khác nữa! Chánh niệm sẽ đem lại cho ta lối sống tỉnh thức và an lạc ấy. Thiền sư Lâm Tế viết, "*Chúng ta không thể nào giải quyết được những vấn đề của quá khứ, trừ khi qua sự liên hệ với hoàn cảnh hiện tại. Khi nào đến lúc cần thay đổi thì ta cứ mặc áo vào. Đến lúc cần phải lên đường thì ta hãy bước chân đi. Có vậy thôi. Chứ còn mãi mê đi loanh quanh tìm một Phật tánh xa xôi nào chi nữa!*" Thiếu sự tu tập chánh niệm, chúng ta chưa mặc áo vào, chưa bước chân đi mà tâm ý đã phiêu du đến tận một phương trời nào trước rồi!

Hơi thở và thiền quán

Trong thiền, nhất là Zen và Vipassana, hơi thở được xem như là một đối tượng thiền quán rất quan trọng. Có những khóa thiền kéo dài ba mươi ngày, chín mươi ngày mà hành giả chỉ ngồi để theo dõi hơi thở của mình. Phương pháp ấy không

phải chỉ dành riêng cho những người mới tu, mà những bậc thiền sư lâu năm cũng chỉ thực hành có bấy nhiêu thôi.

Nhưng hơi thở không phải chỉ được sử dụng trong những khoá tu học mà thôi. Trong cuộc sống hằng ngày, hơi thở là một phương tiện thiện xảo giúp ta giữ gìn chánh niệm. Trong giờ phút hiện tại ta đang thở. Ý thức được hơi thở ấy có nghĩa là ta đang có mặt trong hiện tại. Tư tưởng ta nếu không có hơi thở giữ gìn, nó sẽ trôi bay đi bốn phương, tám hướng. Tôi có một người bạn. Anh ta có một đời sống rất bận rộn. Anh nói tôi, mỗi ngày anh vắn đồng hồ đeo tay của mình để mỗi nửa tiếng nó báo hiệu một lần. Mỗi khi nghe tiếng báo hiệu ấy, anh trở về chú ý đến hơi thở của mình. Đôi khi nó xảy ra trong khi anh đang ngồi trong phòng họp, đang giữa một cuộc tranh luận, trong lúc nói chuyện điện thoại... Trong thời gian đầu, tiếng báo hiệu ấy đối với anh là một trở ngại. Nó bắt anh phải bỏ dở dang công việc "quan trọng" mà anh đang làm, để chú ý đến một việc hết sức tầm thường là hơi thở. Lúc đầu nó làm anh hơi bực mình. Nhưng sau một thời gian, sự thực tập ấy trở thành một công phu. Nó nhắc nhở anh ít nhất là mỗi nửa tiếng phải trở về sống với hiện tại và nghỉ ngơi. Nó giúp anh ý thức được rằng không có công việc nào là thật sự quan trọng đến như anh tưởng! Và nếu ta không có khả năng sống trong hiện tại, an lạc ngay trong lúc này, thì bao giờ?

Lưới trời Đế Thích

Trong kinh có nói về cõi trời Đế Thích. Trên cung trời Đế Thích có một tấm màn giăng trùng trùng điệp điệp, làm bằng những hạt châu. Và trong mỗi hạt châu đều phản chiếu được hết tất cả những hạt châu khác trong tấm màn. Nếu bất cứ một hạt châu nào thay đổi màu sắc thì tất cả những hạt châu khác sẽ phản ánh được việc ấy. Sự sống của bạn, của tôi được tượng trưng bằng những hạt châu trong màn lưới trùng điệp ấy. Mỗi hạnh phúc, khổ đau của bạn sẽ được phản ánh qua những

người thân yêu, qua bạn bè, qua thế giới chung quanh bạn. Và ngược lại cũng thế! Chúng ta là một phần của nhau.

Có một lần tại San Francisco, Gary Snyder, một nhà thơ Hoa Kỳ, lên diễn đàn đọc một bài thơ do ông sáng tác. Ông mở đầu bằng cách yêu cầu thính giả hãy thưởng thức hơi thở của mình, (please enjoy your breathing), ông nói tiếp, "thầy Nhất Hạnh dạy tôi điều ấy." Kế tiếp chương trình là đến phiên thầy Nhất Hạnh. Trước khi đọc một bài thơ của thầy, thầy nói với thính giả, "Xin quý vị hãy nhớ thưởng thức hơi thở của mình," rồi thầy tiếp thêm, "Gary Snyder dạy tôi điều ấy." Cả hội trường cười thật tươi.

Lát nữa tôi sẽ đi bón thêm phân và tưới nước cho chậu trúc trong phòng. Chờ khi trời ấm tôi sẽ đem hết những chậu cây trong nhà ra ngoài hiên để chúng hứng nắng và gió. Sáng nay trời nắng thật trong. Ngồi trong đây tôi chợt nghe có vài con chim nào đó từ xa trở về, chúng đuổi bắt, đùa giỡn với nhau, hót líu lo ngoài sân. Sau một mùa đông dài, mùa xuân năm nay cũng vừa mới đến. Tôi biết vậy.

Ngàn Năm, Giọt Nước Có Buồn Không?

Căn phòng lạnh. Tôi bước xuống nhà mở thêm chút sưởi và pha một tách trà cho ấm. Trăng sáng ngoài cửa sổ. Đêm nay lạnh nên bầu trời thật trong, không một chút mây. Những vì tinh tú của dãy thiên hà trên cao trông thật tỏ, tôi cảm tưởng như mình có thể với tay lên chạm được. Trời cũng đã khuya, tôi đi thu dọn lại mấy quyển sách còn đọc dở dang, đặt lại trên kệ cho yên một ngày, sắp xếp lại những cây viết trên bàn cho gọn.

Tôi thích viết mực nên cứ hay mua. Những dòng chữ viết bằng mực trên trang giấy trắng là những ý nghĩ trở về nằm yên trong giờ phút hiện tại. Như mây hóa thành mưa về đọng lại trên núi cao làm hồ nước trong phản chiếu ánh trăng xanh. Mây làm sao có thể làm sáng được bóng trăng phải không bạn, nó phải chuyển hoá thành hồ nước lặng yên mới được.

Ánh trăng mùa đông

Ánh trăng dường như sáng hơn vào những đêm mùa đông. Ánh trăng màu trắng xanh. Có những đêm sau giờ ngời thiên, bước đến cửa sổ nhìn xuống vườn, thấy những bóng cây đổ dài trên sân tôi cứ ngỡ là mình quên tắt đèn ngoài hiên.

Bạn có bao giờ đi dạo trên một con đường làng vào những đêm trăng sáng chưa? Những giây phút ấy, ta cảm thấy được sự sống mãnh liệt của thiên nhiên. Có lần tôi đi dạo với người thân trên một con đường quê. Không gian ở vùng xa thành

phố thật yên tĩnh, và trăng thật sáng. Đi giữa thiên nhiên trong đêm, dường như thính giác của ta trở nên bén nhạy hơn. Tôi có thể nghe được âm thanh của lá, của mây, của gió, của sự sống trong cây cỏ. Quen sống giữa phố thị, bị giới hạn trong bốn bức tường, bạn biết không, chúng ta vô tình cô lập sự sống của mình lại mà không hay. Trong cuộc vô thường của đời sống, có bốn mùa thay đổi, có chuyện tử sinh, có những ngày mưa và tháng nắng, được nắm tay đi với người thân thương trong những bước chân thanh thoi, là một hạnh phúc lớn. Và trên đầu chúng tôi còn có ánh trăng xưa.

Hạnh phúc bao giờ cũng có mặt, nhưng chừng như khi lớn lên rồi thì khả năng tiếp xúc với hạnh phúc của ta cũng bị giới hạn đi. Có lẽ vì ta có nhiều nỗi sợ hơn khi phải đối diện trước một cuộc sống quá nhiều thay đổi. Mà thay đổi thường có khuynh hướng đem đến những mất mát và khổ đau. Đức Phật dạy, cuộc đời là khổ đau. Nhưng ngài cũng nói rằng ta vẫn có thể sống hạnh phúc và an lạc, dẫu ở giữa một cuộc đời khổ đau ấy, vì những gì ta nhìn chưa chắc là những gì ta thấy.

Chiếc lá thu xanh

Mấy tháng trước đây trời còn là mùa thu. Khu rừng nhỏ cạnh nhà và con đường đi đến sở là một thế giới của màu sắc tuyệt đẹp. Tôi nghĩ mỗi chiếc lá đều có một màu sắc cá biệt mà không thể có một chiếc lá thứ hai giống như vậy, trong số vạn ngàn chiếc lá. Mấy hôm nay trên con đường thiên hành mỗi trưa, tôi vẫn thỉnh thoảng tìm thấy một vài chiếc lá thu, vẫn còn mới, chưa phai, nằm yên trên tuyết, dưới những cội cây lớn.

Bạn biết không, người ta nói vào mùa thu những chiếc lá mới bắt đầu hiện rõ màu sắc thật sự của chúng. Những màu sắc rực rỡ cam, vàng, đỏ, tím... mới chính là màu thật của lá. Màu xanh mà ta thấy vào mùa xuân, mùa hè, là do chất diệp lục tố

(chlorophyll) tạo nên nhờ sự quang hợp (photosynthesis) của ánh sáng mặt trời. Vì cường độ của màu xanh ấy quá mạnh nên nó che lấp đi màu thật của lá. Vào mùa thu, khi ánh sáng mặt trời yếu đi, khi cây không còn đủ sức sản xuất chất diệp lục tố nữa, màu xanh của nó sẽ bị phai mờ và màu sắc thật của những chiếc lá bắt đầu hiển lộ. Trời thu đẹp là nhờ có trăm ngàn chiếc lá biết phơi bày màu sắc chân thật của chúng. Bạn biết không, những màu sắc rực rỡ ấy lúc nào cũng có mặt, chứ không phải chỉ chờ đến mùa thu, nhưng chỉ vì chúng bị che khuất bởi màu xanh của mùa hè mà thôi.

Mấy tháng trước trời vẫn còn thu, tôi đi dạo trong thiên nhiên giữa một thế giới của ngàn màu sắc. Màu sắc bay trong không trung, màu sắc trải đường đi, màu sắc phủ mặt hồ, màu sắc trôi trong đáy tách trà thơm.

Tôi nhớ mở đầu tác phẩm Ana Karenin, văn hào Leo Tolstoy viết, "Những gia đình hạnh phúc thì đều giống như nhau, nhưng trong mỗi gia đình khổ đau thì không có khổ đau nào giống với khổ đau nào hết." Tolstoy là một đại văn hào, ông có một cái nhìn rất sâu sắc về cuộc đời. Có lẽ trong cuộc đời, ông đã chứng kiến quá nhiều tình cảnh khổ đau mà hạnh phúc thì chừng như quá giới hạn. Nhưng bạn biết không, tôi không nghĩ như vậy. Tôi muốn viết là, "Trong cuộc đời này những khổ đau có thể giống như nhau, nhưng mỗi hạnh phúc đều rất đặc biệt và kỳ diệu theo một lối riêng của nó."

Bạn hãy bước ra ngoài một sáng mùa thu, sau một cơn mưa sớm, nắng lên tan sương mù, có tiếng lá rơi trên lá, màu sắc trên màu sắc, mỗi tờ lá là một vẻ đẹp thiên nhiên rất công phu và nhiệm màu, không thể so sánh được. Nhưng cuộc đời, nhiều khi ta cứ ngỡ chúng chỉ có mỗi một màu xanh tầm thường mà thôi!

Sự sống rộng lớn

Chắc bạn cũng còn nhớ câu chuyện về cô Kisagotami. Kisagotami là một thiếu phụ còn trẻ, vừa mất một đứa con chưa đầy một tuổi. Trong cơn đau khổ cùng cực, cô cứ ôm chặt xác đứa con trong lòng và đi khắp nơi, tin rằng sẽ có một phương thuốc làm con mình sống lại. Dân làng cho rằng có lẽ cô vì quá buồn khổ nên đã hóa điên, họ trốn tránh cô. Có một người thấy vậy thương hại, đến khuyên cô hãy tìm gặp đức Phật, ngài sẽ giúp cho. Khi gặp đức Phật, Kisagotami kể lại tình cảnh của mình và cầu xin đức Phật làm cho đứa con yêu dấu được sống lại. Đức Phật từ bi nhìn cô bảo, "Ta biết có một phương cách, nhưng cô phải xin được cho ta một hạt cải từ một căn nhà nào mà trong gia đình chưa từng có người chết. Cô xin được rồi mang về đây, ta sẽ làm cho con của cô sống lại." Cô nghe lời đức Phật, đi vào làng tìm đến mỗi nhà. Nhưng nhà nào cô gõ cửa hỏi cũng đều có người đã qua đời. Rồi một buổi sáng cô chợt hiểu! Căn nhà mà cô muốn tìm, nó không có thật trên cuộc đời này. Cô đi vào rừng chôn xác đứa con mình và trở lại gặp đức Phật. Đức Phật nói, "Cô đừng bao giờ nghĩ là chỉ có riêng mình mới phải đối diện với những khổ đau, cho dù nó có to tát đến đâu. Vô thường là luật tự nhiên của cuộc sống, không một ai có thể tránh được." Và Kisagotami đã trở thành một nữ đệ tử lớn của Phật.

Khổ đau là một sự thật. Ta không nên và không thể nào chối bỏ sự thật. Nhưng ta cũng đừng bao giờ tự cô lập và cá nhân hóa khổ đau của ta, và giữ nó cho riêng mình. Kisagotami nhờ thôi nắm giữ khổ đau của mình, cho nó là duy nhất, là cá biệt, mà cô đã được giải thoát. Có những khổ đau rất to tát, nó có thể đè nát ta, nhưng bạn biết không, cuộc đời này rộng lớn hơn thế. Sự sống này có thể dung chứa hết tất cả mọi khổ đau, nếu ta có khả năng nhìn sâu sắc và mở rộng được con tim của mình.

Tối nay tôi có đi nghe một người quen nói chuyện về vấn đề sống hạnh phúc. Chị chia sẻ với chúng tôi về kinh nghiệm làm sao ta có thể sống hạnh phúc giữa một cuộc đời bận rộn và khó khăn. Có nhiều cách để ta chuyển hóa khổ đau. Ta có thể đối diện thẳng với chúng, hoặc ta có thể cứ tiếp tục vun trồng hạnh phúc của mình. Mà tôi hiểu chị, tại sao ta lại phải nói đến khổ đau trong khi ta có thể nói đến hạnh phúc, phải không bạn! Cuộc sống này to lớn hơn những khổ đau có mặt. Mặc dầu nhiều lúc ta vẫn chưa có khả năng ý thức được sự thật ấy.

Ngoài trời đã khuya. Trăng lên cao qua những nhánh cây mùa đông khô nhỏ. Tôi thắp một ngọn nến. Một ngọn lửa nhỏ vàng yên lặng. Trên đầu tôi có vạn ngàn vì tinh tú hiện hữu. Bạn biết không, người ta nói cơ thể của ta cũng được làm bằng cùng như những nguyên tố cấu tạo nên dãy thiên hà kia! Sự sống này đâu có giới hạn.

Giot nước có buồn không?

Có lần tôi được nghe một bài hát của Trịnh Công Sơn với những ý lạ, "*Biển sóng đừng xô nhau, ta xô biển lại sóng về đâu? Biển sóng đừng xô ta, ta xô biển lại sóng nằm đau!*" Ông kể, ông viết bài đó do cảm hứng khi nghe tụng câu kinh Bát Nhã "*Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha.*" Ông giải thích ý mình, "*Tuy là do cảm hứng bắt nguồn từ câu kinh, nhưng nó không nương tựa gì câu kinh cả. Tôi muốn nói, sống trong cuộc đời, ta đừng nuôi thù hận, đừng có ác ý trong cuộc tình. Đừng để trong tình thương có bóng dáng thù địch, của lòng sân hận. Sóng xô ta, ta xô lại sóng. Biết bao giờ mới đến được bờ bên kia của tịch lặng, của bình an!*" Ông nói về những cuộc tình, mà cuộc đời cũng thế, bạn có nghĩ vậy không? Vì cuộc đời cũng được làm bằng những mối liên hệ giữa ta với người chung quanh. Mà nếu mỗi lần "sóng xô ta" rồi "ta xô lại sóng", thì biết bao giờ biển khổ này mới được yên, tâm hồn này mới được tĩnh lặng phải không bạn!

Tôi nghĩ sự tu tập trước hết là để đem lại cho ta một tấm lòng. Một tấm lòng, một con tim rộng lớn, không nhỏ nhen, không nghi kỵ, không xô đẩy nhau. Một tấm lòng không cô lập, không cố chấp. Một tấm lòng vững chãi và thanh thoi có khả năng che chở và soi sáng ta giữa cuộc đời. Với tấm lòng rộng mở ấy, mọi khổ đau sẽ được chuyển hóa.

Tôi có thể nói cho bạn nghe về sự cần thiết của sự đổi thay và vô thường trong cuộc sống. Tôi có thể nói về một thực tại nhiệm màu. Tôi có thể kể cho bạn nghe làm sao ta có thể tiếp xúc được với hạnh phúc, trong khi hiện tại là khổ đau.... Nhưng tôi nghĩ chữ nghĩa thì bao giờ cũng quá dễ dàng, và nhiều khi còn là thừa thãi! Tôi vẫn còn đang thực tập những gì mình đã được dạy. Có những ngày thân tôi đau, tâm tôi bất an, hạnh phúc dường như là chuyện của hôm qua. Những ngày ấy, tôi bước ra ngoài, tập đi thiền hành trên con đường nhỏ, nhìn trời xanh mây trắng, có những đàn ngỗng trời bay ngang qua kêu vang không trung. Tôi tập nương tựa vào sự vững vàng của con đường mình đi, vào trời xanh mây trắng, vào hạnh phúc của những người chung quanh. Hạnh phúc đâu phải chỉ có mặt trong một không gian hoặc thời gian nào giới hạn của riêng tôi! Nó rộng lớn hơn thế. Sự sống của tôi và bạn không có một đoạn cuối, đâu khổ đau hay hạnh phúc. Nó là một tiến trình tiếp tục mà ta có thể bắt đầu lại bất cứ một lúc nào!

Đêm nay trăng sáng yên ngoài cửa sổ. Trong căn phòng viết nhỏ của tôi có một vùng ánh sáng nhỏ tĩnh lặng. Cho rằng cuộc đời này là khổ đau, hoặc hạnh phúc, cũng còn là vội vàng và giới hạn quá. Trên bàn viết, tôi có chép lại một bài thơ của bác Ngọc Quế in trong tập sách bác gửi tặng nhà hôm nào,

*Ngàn năm,
Giọt nước có buồn không
Sao vẫn long lanh*

*Dưới ánh hồng
Trên cánh sen vàng
Ai biết được
Ngàn năm
Giọt nước có buồn không.*

Đêm đã khuya. Tôi thổi tắt ngọn nến trên bàn. Một làn khói tỏa nhẹ dưới ánh trăng xanh.

Chiếc Lá Phong Mùa Thu

Tôi nghĩ trời bắt đầu vào thu vào khoảng tháng mười. Buổi chiều mặt trời hồng tồ đỏ vàng chân mây bên ngôi rừng nhỏ cạnh nhà. Những chiếc lá cũng đã đổi màu vàng, đỏ, tím len lẩn trong tàng lá. Trời bắt đầu trở lạnh, mỗi khi ra ngoài tôi phải khoác thêm một lớp áo ấm. Trên bàn viết của tôi có một chiếc lá phong màu đỏ, nhỏ xinh xắn. Tôi lượm được nó hôm qua khi đi dạo quanh bờ hồ. Lá đã bắt đầu rụng nhiều. Đầy sân cỏ. Trên đường đi, tôi thấy những hàng cây cao bên kia bờ hồ, mỗi khi có gió lên, rụng lá đủ màu bay lả tả trong không trung. Thật đẹp. Con đường thien hành buổi chiều mùa thu về tĩnh lặng. Trong mỗi bước chân tôi có cảm tưởng mình nghe rõ tiếng lá thu ru trong gió. Không gian lạnh nhẹ và yên.

Chiều nay ngồi xuống bàn viết, tôi bắt gặp lại chiếc lá phong màu đỏ của ngày hôm qua. Nó nhỏ, có thể nằm gọn trong lòng bàn tay tôi. Đặt chiếc lá phong lên kệ sách, tôi muốn mang mùa thu ngoài kia vào đây trong căn phòng nhỏ. Một chiếc lá bình thường nhưng biểu hiện một tiến trình của sự sống, của một mùa thu đang về tràn ngập màu sắc.

Hình như với mùa thu con người muốn trở về gần thiên nhiên hơn. Chừng vài tuần nữa, nơi tôi ở người ta sẽ rủ nhau lên núi xem lá đổi màu. Nếu bạn ở đây, tôi cũng sẽ mời bạn đến xem rừng thu đổi lá một lần cho biết. Có một lần, chúng tôi lên đỉnh núi cao nhìn mặt trời mọc. Buổi sáng mùa thu lạnh căm, khói sương mù quyện trên đồi núi đủ màu lá chín, chúng tôi leo lên đứng trên một tảng đá xám to, nhìn mặt trời mọc từ mây ở phía chân trời.

Trên kệ sách gần bàn viết của tôi, có một ngăn trên cao tôi dùng để trưng những món đồ quan trọng. Bây giờ có chiếc lá phong mùa thu nằm trên đó. Mấy tháng trước tôi có để ở đó những vỏ ốc đủ màu mà tôi và bé Duy rủ nhau đi nhặt trên bãi biển. Trẻ thơ vẫn còn giữ được một sơ tâm, nó chạy lại mừng rỡ tíu tít khoe tôi những vỏ xò nó vừa nhặt được, mà tôi mới quẳng đi vì cho rằng quá tầm thường. Nó thấy viên sỏi nào, chiếc vỏ nào cũng rất lạ và đẹp. Nếu được, chắc có lẽ nó đã bắt tôi đem hết biển về đây rồi. Trẻ thơ có thể yêu quý và tán thưởng sự sống hơn là người lớn chúng ta.

Thế giới chung quanh ta chứa đựng nhiều cái hay lạ và đẹp hơn là ta nghĩ. Có lẽ vì chúng đơn giản quá nên nhiều khi ta đã bỏ mất cơ hội để nhận thấy. Đôi khi ta cần tập nhìn bằng ánh mắt của một đứa bé thơ. Giáo lý của đức Phật, tôi nghĩ cũng như vậy. Con đường dẫn đến tuệ giác và hạnh phúc mà ngài đưa ra, hấp dẫn được nhiều người vì nó rất là đơn sơ. Ngày xưa, cách đây hơn hai ngàn năm trăm năm, khi đức Phật trình bày tư tưởng của ngài, rất nhiều người khi vừa nghe xong họ hiểu tức thì và được sống hạnh phúc. Còn những người chưa hiểu được ngay lời Phật dạy, họ thực tập thiền quán và rồi họ biết.

Đời sống có khổ đau. Đó là một sự thật. Nhưng đức Phật cũng dạy thêm rằng, mặc dù không tránh được những đau đớn trên cuộc đời này, nhưng ta không nhất thiết cần phải khổ đau. Thật ra đức Phật không nói những lời ấy, nhưng sự sống của ngài, những bước chân an lạc của ngài, tôi nghĩ, nói lên sự thực đó.

Sự sống và khổ đau

Mùa thu về, thành phố thấy như tĩnh lặng hơn. Khi thiên nhiên chuyển hóa muôn màu trong những rừng cây nhỏ bên đường, buổi chiều trong công viên gió thổi lá bay đầy trời. Những vội vã, ồn ào của không gian mùa hè đã lắng yên xuống. Tôi thấy

những buổi giao mùa thường biểu lộ cho ta thấy được một cái đẹp huyền diệu của sự sống. Khổ đau là một hiện thực. Ta không bao giờ có thể nhắm mắt làm ngơ như là chúng không thật được. Nhưng các thiền sư dạy rằng, chúng ta sở dĩ khổ đau là vì ta không biết chấp nhận những gì xảy ra cho mình trong chánh niệm, bằng một sự cởi mở trong tình thương và sự hiểu biết. Hiểu được như vậy thì *đau* không nhất thiết là *khổ*, phải không bạn. Là một con người sống trong một cuộc đời, thì ai mà lại có thể tránh khỏi được những đau đớn của thân và tâm. Nhưng nếu bạn nhìn cho sâu thì sẽ thấy được rằng, mặc dù vậy, khổ lại là một sự kiện dư thừa, không cần thiết. Nó hoàn toàn tùy thuộc vào thái độ và phản ứng của ta mà thôi. Ta không bao giờ có thể kiểm soát được những gì sẽ xảy ra, nhưng sự an lạc là tùy ở nơi mình. Lẽ dĩ nhiên nó đòi hỏi một sự tu tập, nhưng điều quan trọng là ta có thật sự muốn hay không!

Nhưng ý niệm về khổ đau và an lạc thật ra cũng còn là tương đối quá. Vì sự sống này, chân như, nó tự nhiên là vậy. Muốn ý thức được, ta phải biết tiếp xúc với thực tại trong ngay giờ phút này. Tôi thường hay bị kẹt trong thói quen cứ lo chuẩn bị, sắp xếp trong giây phút *hiện tại*, để mong rằng rồi mình sẽ có được hạnh phúc trong một *tương lai* nào đó. Nhưng nếu không là *bây giờ* thì là bao giờ bạn nhỉ? Chiếc lá thu tôi nhặt hôm qua chỉ có thể đẹp trong giây phút này thôi, nếu tôi không biết thưởng thức thì còn biết chờ đến một mùa thu nào nữa!

Chánh niệm và từ bi

Trên kệ sách cạnh bàn viết của tôi bây giờ có một chiếc lá phong của mùa thu, mai một đây nó sẽ nhường chỗ cho một vật khác. Những vật tầm thường ấy có thể nhắc nhở ta rất nhiều về việc thực tập sống trong hiện tại, nó có thể là một viên sỏi, một chiếc lá, một mái ngói, một cốc nước mưa... Đôi khi dừng lại và quán sát những vật tầm thường ấy sẽ đem lại cho ta một cái nhìn mới về sự sống. Chúng là những cánh

cửa sổ nhỏ bé mà nếu biết nhìn với con mắt chánh niệm, nó sẽ mở ra cho ta thấy cả một thế giới nhiệm màu của Hoa Nghiêm.

Sống trong đời chắc chắn chúng ta sẽ có nhiều lúc rất bận rộn, nhưng mình không cần phải vội vã. Tôi biết có những thiền sư công việc rất nhiều khê, nhưng các ngài không có một chút gì là vội vàng hết. Có một lần được ngồi với một thiền sư, tôi có cảm tưởng rằng tôi là một người quan trọng nhất đối với ngài trong lúc đó. Ngài không có một chuyện gì khác quan trọng hơn là tiếp xúc với tôi. Tôi nghĩ công phu ấy không phải chỉ do chánh niệm mà còn được phát xuất từ một tâm từ nữa. Tôi nhớ trong pháp Quán Tâm Từ (*metta*), thiền sinh được hướng dẫn đem tình thương mình ban rải đến khắp mọi người không phân biệt thân, sơ, bạn hay thù. Sau một thời gian thực tập, vị thiền sư sẽ hỏi học trò mình, giả sử như nếu người ấy đang đi trong rừng với một số người, trong đó có bạn mình, kẻ thù mình, cha mình, vợ con mình, và có cả những người mình không hề quen biết. Nếu như có một toán cướp nào đó chặn đường, bắt người đó phải nộp cho chúng một người để chúng giết, thì họ sẽ chọn ai trong nhóm người của họ? Nếu như bạn chọn kẻ thù của mình, vị thiền sư sẽ khuyên bạn nên trở về thực tập ban rải tình thương đến kẻ thù của mình hơn. Nếu như bạn chọn đem chính mình ra để nhận lãnh cái chết, bạn sẽ phải trở về tập biết thương yêu mình hơn. Nếu bạn có thể chọn bất cứ một người nào hơn một người nào thì sự tu tập của bạn vẫn chưa được thành công. Dĩ nhiên, trong thực tế mỗi hoàn cảnh đòi hỏi một đường lối xử sự khác nhau. Vấn đề không phải là bạn sẽ chọn ai, nhưng điều quan trọng là tình thương xuất phát từ chánh niệm không có một sự phân biệt. Ngồi trước mặt một vị thiền sư tôi không bao giờ cảm thấy mình là tầm thường hoặc nhỏ bé.

Ở Tây phương tôi thấy ngày tháng qua thật mau, có lẽ vì lối sống nơi đây vội vã quá. Người ta vội vã để có thể có thêm thời giờ. Nhưng không biết họ sẽ làm gì

với số thời giờ có dư được ấy, sẽ đem đầu tư vào sự an lạc hay là khổ đau của họ! Tôi để ý có một sự liên hệ giữa việc sống chậm lại và một đời sống giản dị hơn. Một đời sống giản dị sẽ giúp ta ít bị lệ thuộc hơn, tự do hơn và có thể tiếp xúc với cái hay, cái đẹp của sự sống hơn. Thế giới văn minh này đem lại cho ta thật nhiều phương tiện có thể giúp ta sống thoải mái, nhưng không chắc chúng sẽ mang lại được hạnh phúc cho ta không!

Có một thiền sinh sống ở Hoa kỳ lâu năm, một lần ông ta quyết định sang Thái lan để tham dự một khóa thiền Vipassana kéo dài một tháng. Những ngày đầu, tâm ông rất là bất an và khó chịu. Thức ăn, chỗ ngủ, thời tiết, mưa nắng, tiếng động... bất cứ việc gì cũng có thể làm ông bực mình được hết. Sau cùng chịu không nổi, ông xin vào gặp vị thiền sư chịu trách nhiệm để xin giải bày. Ông kể lể hết những sự khó khăn, bực dọc của mình, và xin phép được ra khỏi khóa tu. Vị thiền sư lắng nghe hồi lâu, rồi chỉ nhìn ông nói, "*Hãy chậm rãi lại.*" Câu ấy đã chuyển hóa được ông. Ông quyết định ở lại và sau cùng hoàn tất khóa tu. Ông kể lại trong suốt khóa tu, mỗi khi gặp khó khăn, nhớ lại lời dặn dò của vị thiền sư đã giúp ông rất nhiều.

Biết tiếp xúc với hạnh phúc

Khổ đau là một hiện thực, cũng như hạnh phúc là một hiện thực. Chúng ta đừng bao giờ vì sợ hãi khổ đau mà không dám sờ chạm vào hạnh phúc đang có mặt. Tôi nghĩ, ta cần phải biết tập nuôi dưỡng mình bằng cách tiếp xúc với những hạnh phúc đang có mặt chung quanh ta trong giờ phút này, chứ không phải chỉ những nạn tai, chết chóc và đói khổ được truyền đạt qua tin tức. Ngồi đây nhìn ra ngoài kia cửa sổ, tôi thấy ánh nắng buổi chiều nhuộm đỏ hồng những khối mây cuối chân trời, nắng mùa thu ủ chín những chiếc lá đủ màu trái cây. Nếu đó không phải là điều để cho ta cảm thấy hạnh phúc thì bạn đừng đi tìm kiếm xa xôi nữa làm gì, tôi không tin bạn sẽ

bao giờ tìm thấy đâu. Đức Phật dạy rằng chúng ta có khả năng giải thoát hoàn toàn ra khỏi mọi khổ đau. Sống giữa cuộc đời, va chạm với những khốn khó, có lẽ đa số chúng ta chưa thể tin vào sự thực ấy, nhưng tôi tin rằng khổ đau có thể chuyển hóa được. Khi ta biết tiếp xúc với hạnh phúc trong chánh niệm, nó có một năng lực chuyển hóa rất lớn.

Đời sống chung quanh ta có những khổ đau, ai cũng thấy được việc đó. Đối với tôi, bệnh hoạn của một người thân yêu là một khổ đau lớn. Tôi vẫn không bao giờ có thể nào cảm thấy bình an mỗi khi đứa con tôi bị đau. Nhưng không phải vì vậy mà cuộc sống thiếu thốn những cái đẹp và hạnh phúc. Ta hãy nhìn chung quanh mình bằng một ánh mắt có ý thức hơn. Hãy chậm rãi lại mà sống. Mấy ngàn năm trước trên con đường xưa, bóng mát của đức Phật đã làm tươi mát không gian chung quanh ngài và làm vơi bớt khổ đau của kẻ khác. Ngày hôm nay, bóng mát ấy chính là sự tu tập chánh niệm của chúng ta. Ta không bao giờ có thể làm chấm dứt được mọi đau đớn trong cuộc sống này, nhưng ta có thể làm cho đời bớt khổ hơn. Bạn nhớ không, hạnh phúc cũng là một hiện thực kia mà!

Trên bàn viết tôi có một quyển sách khổ nhỏ, khá dày, 612 trang, tựa là *14,000 việc để ta hạnh phúc*. Trong đó tác giả ghi lại những vật, việc đã đem lại cho mình một niềm vui, như là: tờ giấy, hộp viết chì, cắm trại bên bờ hồ, cuốn tự điển, đi xe đạp ngắm hoa rừng, mây qua núi, mùi biển mặn, màu nho khô... Tôi nghĩ nếu bạn thử hỏi một đứa bé, có lẽ chúng sẽ kể cho ta nghe còn nhiều hơn con số đó. Còn bạn và tôi thì sao?

Mùa thu trời trở lạnh theo những chiếc lá. Tôi thấy những con chim thong thả bay thành đàn. Chiều nay hoàng hôn thật đẹp. Ánh nắng vàng tô những vầng mây cuối chân trời một màu hồng đỏ thật hùng vĩ. Tôi biết rằng, những gì chúng ta đang tìm kiếm chỉ có thể hiện hữu trong giây phút này mà thôi.

Đóa Tường Vi Vẫn Nở

Trời năm nay mùa lạ. Có những ngày mưa nhiều hơn những ngày nắng. Trọn tuần rồi, ngày nào chiều cũng mưa. Sáng hôm nay trời đẹp, tôi pha một ấm trà thơm, ra sau nhà ngồi dưới nắng và lá. Bạn biết không, cây Quỳnh Hoa sau nhà cũng vừa mới nở mấy đóa, nụ vẫn còn nhiều. Trà ở đây là của Thầy cho, của người ta mang sang từ quê nhà. Tôi chưa uống nhưng thấy hương vị có vẻ cũng thơm và ngon lắm.

Buổi sáng nay trời thật mát, có nắng và gió. Trên cao ngàn chiếc nắng lẩn nấp, nháy múa với những tờ lá xanh.

Nơi tôi đến có một bờ hồ rộng, có những loài chim lạ thỉnh thoảng bay ngang qua đây, đuôi cánh ghé lại nghỉ bên những bờ lau sậy. Những giờ rảnh tôi thường ra đây ngồi. Mặt hồ rộng mở lớn thêm không gian và bầu trời. Những ngày im gió, mặt hồ yên như một tấm gương lớn, phản chiếu mây trên cao, rừng xanh bên bờ. Một buổi chiều ngồi yên bên hồ, cuộc đời chợt thấy lớn.

Hạnh phúc là đi tìm?

Trước một không gian đẹp, một hạnh phúc, chúng ta ngồi yên được bao lâu bạn nhỉ? Tôi đã thường có một thói quen đi tìm hạnh phúc. Hạnh phúc mình tưởng lúc nào cũng phải có mặt ở một nơi khác. Nơi đây có thể là hạnh phúc, là an ổn đó, nhưng chưa phải là cái mà mình muốn.

Những ngày xưa tôi vẫn mơ mình được làm mây thong dong trên núi, bay ngang qua những đại dương lớn. Tôi mơ được làm những dòng nước trong mát, chảy róc rách êm trên một lòng suối có những viên sỏi nhỏ, tôi mơ làm những tảng đá cổ ngủ yên trên đỉnh núi cao khuất trong mây... Hạnh phúc tôi nằm xa xôi trong

những giấc mơ ấy. Nhưng có một lần ngồi thật yên, tôi chợt hiểu rằng, có bao giờ mình lại không là mây đâu, có ai bảo ta không thể là những dòng suối trong, là những tảng đá xưa trên núi vắng? Vì cuộc đời là thay đổi, là sinh diệt, chúng ta bao giờ mà lại không là mây, là mưa, là nắng, là lá, là của nhau đâu, phải không bạn!

Mấy tuần trước tôi có đi tham dự một khóa tu. Trời tháng Sáu của Vermont lạnh như mùa thu. Mỗi khi đi ra ngoài tôi phải khoác thêm một chiếc áo ấm. Nơi đây những ngày mưa nắng bất thường như những áng mây kéo vào từ biển hồ. Những hạt mưa cuối tháng năm làm ấm những giọt nắng đầu tháng sáu. Khuôn viên trường đại học St. Micheal yên lành và thẳng tắp. Những giờ không làm gì tôi thường tìm vào thư viện, nơi đây sách vở im lặng với bàn ghế. Tôi ngồi yên nhìn những hạt mưa nhỏ bên ngoài khung cửa sổ lớn, bay trong nắng sớm. Ở đây, tôi cảm thấy mỗi người như một trang kinh, phơi rộng trên bàn viết.

Buổi sáng nay trời St. Micheal đẹp, tôi muốn được đi cùng bạn trên con đường nhỏ dẫn đến giáo đường. Thử một lần thôi, ta chỉ đi mà không cần phải tìm kiếm một cái gì hết, cho dù đó có là một hạnh phúc. Những bước chân của ta đi trên những trang kinh, giữa những dòng kệ, đi trong hơi thở của sự sống... Thử một lần thôi, ta hãy bước đi cho yên, để cho hạnh phúc về đây đi tìm ta, cho đủ vừa bạn nhé! Tôi nghe tiếng chuông giáo đường thánh thót đổ trên những nóc nhà cao, trên con đường nhỏ tôi đi.

An trú trong hiện tại

Trong những khóa tu ta thường nghe nói nhiều về việc an trú trong giờ phút hiện tại. Nhưng bạn nghĩ sao? Đó có thể là một hiện thực không? Ta có thể nào thật sự có hạnh phúc trong giờ phút hiện tại này không? Hay đó chỉ là một việc không tưởng và không thật. Tôi có thể ngồi yên nơi đây, hoặc đặt những bước chân thành

thời trên một con đường đất đẹp bên hồ nước trong, có hoa vàng và nắng ấm. Nhưng liệu tôi có thể ngồi yên trong một phòng cấp cứu chờ nghe tin một người thân không? Tôi có thể mỉm cười an lạc khi nghe tiếng chuông điện thoại reo giữa đêm khuya không? Cuộc sống có những bất an không ngờ, không ai biết, thế thì hiện tại này ta có thể nào thật sự là an ổn không?

Nhưng thôi, chúng ta cũng không vội đi tìm câu trả lời làm gì. Vì ta đã nói là mình sẽ thôi đi tìm kiếm rồi mà! Ta hãy ngồi xuống đây uống tách trà thơm buổi sáng nay. Trà thơm này là của Thầy gửi tặng đó. Tách trà sáng nay có ánh nắng ban mai, nó chứa cả trời mây. Uống trà là một nghệ thuật đó bạn. Cũng như hái trà và pha trà, đây là một nghệ thuật đòi hỏi nhiều công phu. Uống trà là một lễ nghi cần sự có mặt hoàn toàn của ta. Ta ngồi cho thật yên, cho thật vững chãi, với chén trà nâng trong hai tay, cho thật tròn đầy. Nếu ta có thể thật sự tiếp xúc được với tách trà trước mặt, thì ta cũng sẽ có khả năng sống trọn vẹn trong giờ phút này. Vì sự sống trăm năm của ta nào có nằm bên ngoài những việc làm hằng ngày của mình đâu! Ta có thể tập sống với hiện tại khi ngồi trên xe điện ngầm, khi xuống xe đi vào sở, khi quét lá ngoài sân, khi bữa củi, gánh nước...

Có người nói rằng, đôi khi hiện tại đầy những khổ đau, làm sao ta có thể an trú trong hiện tại được! Mà có thật vậy không bạn? Nhưng nếu ta không an trú trong bây giờ và ở đây thì ta sẽ an trú trong bao giờ và ở đâu? Nếu ta không có hạnh phúc được trong giờ phút này thì ta sẽ có hạnh phúc trong giờ phút nào? Và giả sử như giờ phút này không có gì là đau khổ cả, chỉ là một thực tại bình thường thôi, liệu ta có khả năng trở về an trú trong hiện tại không? Hay ta lại cũng chỉ sống theo thói quen của mình, chạy quần quanh theo những tập khí, và rồi đổ lỗi cho hoàn cảnh chung quanh? Vấn đề đâu phải là hiện tại này có khổ đau hay không, phải không bạn? Vấn đề là ta có thật sự muốn được an lạc hay không.

Muốn an lạc, được an lạc

Thầy Nhất Hạnh kể rằng, ngày xưa thầy có viết bốn chữ nho *dục an tắc an* trên một cái chup đèn đặt trên bàn viết của thầy. *Dục an tắc an* có nghĩa là: nếu anh thực sự muốn được an lạc thì tự khắc anh được an lạc, ngay trong giờ phút này. Bốn chữ ấy tuy đơn sơ, nhưng tôi thấy nó có một sức mạnh có thể phá tung được màn lưới khổ đau, sinh tử của ta.

Muốn an lạc thì ta phải tự khắc được an lạc, thật ra việc ấy đối với tôi bây giờ còn xa vời lắm. Nhưng tôi vẫn xem câu châm ngôn ấy như là một vì sao bắc đẩu trong sự tu tập của mình. Tôi đâu cần phải đi đến ngôi sao bắc đẩu, nhưng chắc chắn là tôi muốn đi về phương hướng ấy. Tôi muốn được an lạc.

Và đâu trong giờ phút hiện tại này cuộc đời có một biến cố gì đi chăng nữa, tôi nghĩ việc tốt nhất mà ta có thể làm là thật sự có mặt với tình trạng ấy để đối phó với nó. Thật sự có mặt để tiếp xúc với hoàn cảnh ấy thôi cũng là đầy đủ lắm rồi, bạn biết không!

Mấy năm trước tôi có dịch quyển *Wherever you go, there you are* ra tiếng Việt với tựa là *Nơi Ấy Cũng là Bây Giờ và Ở Đây*. Tôi thích cái tựa ấy lắm. Nơi đâu ta đến mà chẳng phải là ở đây. Lúc nào ta đang sống mà không phải là bây giờ? Nếu ta không sống trong giờ phút hiện tại này thì ta sẽ sống trong giờ phút nào đây hở bạn? Đó không phải là một câu hỏi mà là một lời xác định. Tương lai của ta thật ra chính là bây giờ và ở đây. Nếu ta không ngồi yên được trong giờ phút này thì giờ phút kia cũng sẽ vậy mà thôi! Có lẽ thực tại ta bị dắt là vì đi đâu ta cũng vác theo những muện phiền, lo lắng và sợ hãi của chính mình.

Trong khóa tu vừa qua, có hai người bạn hát tặng cho chúng tôi nghe một khúc nhạc của Trịnh Công Sơn

*Mỗi ngày tôi chọn ngồi thật yên.
Nhìn rõ quê hương, ngồi nghĩ lại mình.
Tôi chợt biết rằng vì sao tôi sống.
Vì đất nước cần một trái tim...*

Câu hát nhẹ nhàng như một lời tâm sự, thấm thía như một buổi chiều vàng đầy nắng ngoài sân nhà. Đất nước ấy, quê hương ấy cũng là cuộc sống này, cuộc đời mà ta đang mang. Và trái tim ấy cũng là sự an lạc, vững vàng của mình trong giờ phút hiện tại. Cuộc đời này còn cần gì hơn nữa là hạnh phúc trong tim của bạn, trong tim của tôi. Cái mà ta thật sự có thể chia sẻ cho người chung quanh là niềm hạnh phúc và sự an lạc của mình. Còn món quà nào là quý giá hơn!

Khóm tưởng vì vấn nở

Có lẽ tôi sẽ không nhận thấy được cái đẹp của khu rừng nhỏ cạnh nhà nếu trời đất không có bốn mùa. Có lẽ tôi sẽ không ý thức được rằng mình sống, nếu cuộc đời không vô thường, không thay đổi. Vì có mất mát nên sự sống mới có thể tồn tại. Như vậy khổ đau cũng là chất liệu của hạnh phúc, phải không bạn! Nhưng việc ấy không có nghĩa là muốn được hạnh phúc ta phải đi tìm kiếm khổ đau. Vấn đề là ta không nên cần phải sợ hãi khổ đau.

Ngày tháng ở đây tôi chỉ biết tập ngồi cho yên, đi đứng cho vững vàng, thế thôi. Tôi tập uống chén trà trong hai tay của mình cho thật trọn vẹn. Chuyện hạnh phúc, khổ đau chắc chắn sẽ có mặt trong cuộc đời của tôi. Tôi sẽ đem ra hong dưới nắng, chúng sẽ hóa thành mây đi thong dong vào giữa trời.

Cuộc đời nhiệm màu, có những ngày nắng và dăm ba ngày mưa. Tôi không muốn đóng khung, giam giữ sự sống lại bằng cái biết nhỏ nhoi của mình. Một cái biết khô cứng và tương đối về vấn đề hạnh phúc và khổ đau.

Có lần chị Chân Ý đọc cho nghe một bài thơ của thầy Nhất Hạnh:

*Sáng nay vừa thức dậy,
Nghe tin em gục ngã,
Nơi chiến trường.
Nhưng trong khu vườn tôi, vô tình
Khóm tường vi vẫn nở thêm một đóa...*

Tôi chợt hiểu. Giữa những hoàn cảnh khổ đau, bi đát nhất, cuộc đời này vẫn đang có những hạnh phúc hiện hữu. Một đóa hoa tường vi vẫn nở bên tường, dưới hàng dậu xanh tươi. Bạn đừng hỏi tôi về cái đẹp của một đóa tường vi vừa nở. Tôi không trả lời được đâu. Nhưng cần gì bạn nhỉ... cuộc đời có biết bao là những đóa tường vi.

Buổi Sáng Ngồi Yên

Mấy năm xa trở lại, rừng núi Kim Sơn vẫn thế. Vẫn một nhịp điệu của trời mây. Căn lều của tôi nằm bên dưới một rặng thông già có cành lá phủ thấp, che mây, chở nắng. Hôm mới đến, tôi với thầy Quảng Đạo loay quay dựng lên, chiếc lều nhỏ nhưng vững vàng. Nơi này thuận tiện, buổi tối ấm, buổi trưa mát. Ngoài cửa lều là một khoảng không gian rộng, nhìn xuống bên dưới một triền đồi cao. Phía bên kia là không gian của trời biển mênh mông, rộng mở, ôm mấy tầng mây cũng đủ vừa.

Sáng nay, tôi đi xuống lều Trăng Lên uống trà và thăm thầy Quảng Tiến. Đêm qua trời có trăng phải không? Khuya ra về tôi thấy rừng núi Kim Sơn thức dậy, hùng tráng, huyền bí trong đêm trăng sáng. Tu viện đã ngủ yên sau thời công phu tối. Tiếng chuông mờ lặng im. Tôi nghe tiếng chân mình đi trên cát bụi. Tôi ngược nhìn lên cao, khung trời lóng lánh ngàn sao như thấp xuống thật gần. Dây ngân hà nằm vắt ngang bầu trời khuya như một vạt mây xám. Tách trà sáng nay thầy pha thật ngon, thầy bảo trà này được ướp bằng ánh trăng!

Những ngày đầu ở tu viện tôi vẫn còn mang theo mình đời sống của phố thị, có những tập quán khó quên và thói quen chưa kịp buông bỏ. Nhưng ở đây, thức dậy, mỗi ngày là một ngày mới. Tôi có hết không gian và thời gian cho riêng tôi. Tôi sẽ làm gì cho hạnh phúc của mình trong ngày hôm nay!

Từng Bước Chân Đi

Nơi đây mỗi ngày tôi tập đi thiền hành. Tôi tập đi thật chậm rãi. Tôi tập để lại những dấu chân an lạc trên con đường mình đi qua. Những ngày ở đây tôi đi nhiều lắm. Tôi đi nhiều hơn là tôi đứng, tôi ngồi và tôi nằm. Tôi đi lên thiền đường, tôi đi

vào phòng ăn, tôi đi xuống lầu Trăng Lên, tôi đi lên thất Tình Tâm, tôi qua tu viện Madona, tôi về cốc Sư Phụ, tôi đi dưới nắng, tôi bước trong mây, tôi ra hiên chánh điện nhìn mây, tôi xuống động Quan Âm thăm những ông tiên đánh cờ bên thác... Tôi tập đi thiền hành vì tôi muốn làm gì cho hạnh phúc của mình!

Con đường tu viện đất cát. Tôi để ý thấy rõ những dấu chân của mình để lại mỗi ngày trên con đường đi, giữa trăm ngàn dấu chân khác. Có những dấu chân in sâu, có những dấu chân nhẹ nhõm, có những dấu tích của hạnh phúc, có những dấu tích của sự âu lo. Mà trong cuộc sống cũng vậy, bao giờ ta cũng để lại dấu vết của mình, hạnh phúc hoặc muộn phiền, cho dù ta có ý thức được việc ấy hay không. Và những ngày ở nơi này, tôi muốn để lại một chút gì của sự thực tập thành thới trên những con đường của tu viện.

Mấy hôm ở đây, ngày nào cũng nắng đẹp. Những khi ra đứng dưới tàng cây đan mọc cao như núi, khuất ánh nắng mặt trời, tôi thấy mát lạnh. Có lần đang đi dạo ven triền núi, mây từ ngoài biển đột nhiên kéo vào như sương mù, bay ngang qua rừng đan mọc, thấm vào áo, vào tóc, vào mặt tôi, lạnh buốt. Lúc ấy, tôi đứng lại thật yên không dám bước đi, sợ những bước chân của mình sẽ làm mây tan mất.

Trong đạo Bụt có nói về lý Vô Tác (apranahita), tức là ta không đặt một đối tượng nào trước mặt mình. Vô tác còn có nghĩa là không có gì cần được tạo tác nữa, không có gì cần được thực hiện nữa, kể cả sự giác ngộ hay đạt đạo. Tôi nghĩ, phải có thái độ ấy ta mới có thể sống được trong giờ phút hiện tại. Nhờ vô tác mà nơi nào, chốn nào cũng là bây giờ và ở đây. Ta không bị tương lai níu kéo, vì mỗi bước chân đều đưa ta về đến ngay nơi mình đang muốn đến. Tôi nhớ có lần đọc một bài thơ của một vị thiền sư, thỉnh thoảng ông lại hỏi chiếc bóng của mình "*Đi đâu bây giờ đây?*" Thì chỉ là một bước chân này thôi. Cuộc sống này đâu thể có gì là quan trọng hơn bước chân kế tiếp của mình, phải không bạn? Vì bước chân ấy sẽ đưa ta trở về

trong giờ phút hiện tại này! Nếu ta ý thức rằng mỗi bước chân cũng quan trọng như con đường mình đi, thì làm sao ta có thể lạc lối được? Nơi nào bạn đến mà lại không phải là bây giờ và ở đây! Bạn biết không, tôi nghĩ nhờ có thái độ vô cầu mà ta không đánh mất đi giờ phút hiện tại nhiệm màu này. Đi về một tương lai nào đó đều là chuyện sai lầm. Trên hành trình của sự sống mỗi bước chân đều có thể hạnh phúc và tròn đầy như nhau.

Những ngày tu học ở đây, tôi tập đi thiền hành cho thật vững chãi. Tôi nghĩ là những bước chân của mình nơi đây cũng đã là chứng chạc và thành thới lắm rồi. Tôi tập bước những bước từ tốn, không để một việc gì thúc hối. Mà cuộc sống của tôi ở đây có gì để phải thúc hối! Có một lần nằm trong lều, trời tờ mờ sáng, nhìn ra ngoài màn cửa tôi chợt thấy Sư Ông đang đi dạo với chú thị giả. Sư Ông có những bước chân thật chậm rãi, đều đặn như nhịp của thời gian. Bóng hai người đi chậm và nhẹ như mây ngoài biển trôi vào trong hôm nào vũ trụ chợt đứng yên. Tôi chợt ý thức rằng những bước chân của mình vẫn còn nhiều vội vã quá! Cuộc sống nơi đây không có gì để thúc hối, nhưng biển sóng trong tôi vẫn cứ còn xô đẩy mãi nhau.

Sự Sống Có Mặt

Tôi nghĩ, sự sống này chỉ có thể có mặt khi chúng ta dám bước chậm lại. Những bước chân hấp tấp và lo âu của ta nhiều khi vô tình làm kinh động đến tính chất nhiệm màu của sự sống. Làm sao ta có thể thấy được mây vướng trong khe núi, một đóa hoa tím vàng nở trên vách đá, tiếng hót của loài chim lạ, những khoảng rừng âm u không ánh sáng, tiếng suối thủy tinh róc rách... khi bước chân ta đi quá vội vàng! Nhưng tôi nghĩ nhiều khi chúng ta vội vã không phải vì vô tình mà là vì cố ý. Ta không muốn tiếp xúc với những gì thật sự xảy ra trong giờ phút này. Ta sợ không dám mở lòng ra trước những hạnh phúc và khổ đau trước mặt. Và hình ảnh

ta tạo dựng lên trong một tương lai xa xôi nào đó, bao giờ cũng đem lại an ổn cho ta hơn!

Những ngày sống nơi đây, tôi tập thấp sáng hiện hữu bằng những bước chân thiền hành. Có hôm bệnh nằm trong lều, thức dậy nhìn ra thấy Sư Ông đang hướng dẫn đại chúng đi thiền hành. Nhìn một đoàn trăm người đi trong yên lặng, tôi cũng phải cố gắng bước ra. Hạnh phúc sao khi cõi ta bà này đột nhiên biến thành tịnh độ! Đi với một tầng thân nhiều chánh niệm, con đường tôi đã bước qua biết bao nhiêu lần giờ phút này chợt nhiên bừng sáng dậy. Những chiếc lá như xanh hơn, nắng ấm hơn, trời cao hơn, mây trắng hơn, hạnh phúc chừng như gần gũi hơn, và cát bụi nơi này cũng trở thành thanh tịnh hơn.

Ngồi thiền là đem lại sự an ổn cho thân tâm, ta đem thân và tâm trở lại thành một mối trong một vị thế và không gian cố định. Thiền hành là thực tập đem sự an ổn ấy ra tiếp xúc với sự sống, cởi mở ra với những gì đang có mặt chung quanh ta. Ta bước đi mà thân với tâm vẫn là một, vẫn có mặt trong trời đất. Ta mở mắt nhìn mà vẫn thấy được chân tâm.

Ánh Trăng Đầu Núi

Tôi phải bước xuống một con dốc nhỏ mới vào tới lều Trăng Lên của thầy Quảng Tiến. Lều thầy nằm trên một triền đồi cao, trên đầu một rừng thông xanh cao vút. Phía dưới sâu là con đường thiền hành của tu viện. Buổi sáng thầy đưa tôi ra ngoài hành lang nhìn biển và mây. Buổi tối trên đầu chúng tôi có một dãy ngân hà như khói mây và trăm vạn ngàn vì tinh tú lấp lánh không gian. Căn lều thầy đẹp. Không gian nơi đây cứ như trong truyện xưa tích cũ, thời những vị thiền sư chỉ thích đi mây về gió, "*Thu ăn măng trúc, đông ăn giá. Xuân tắm hồ sen, hạ tắm ao,*" các ngài không cần gì hết, rũ bỏ chuyện đời bên ngoài tách trà thơm.

Có một đêm chúng tôi ngồi nói chuyện cho đến khuya. Trăng sao lên cao, sương xuống lạnh hời nào không hay. Thầy kể cho tôi nghe chuyện ngày xưa, chuyện những ngày túi đời còn vác trên vai lang thang tầm đạo, chuyện Krishnamurti, chuyện con thuyền nhỏ lênh đênh trên sóng nước Hudson, chuyện những ngày nắng, những ngày mưa... À, vì đêm đã hơi khuya nên tôi chưa kịp hỏi thầy về hạnh phúc của một người tu sĩ, về chuyện của bây giờ và ở đây. Trà thầy pha ngon. Tôi không biết pha trà, tôi cũng không biết thưởng thức trà, nhưng tôi thích uống trà. Tôi nghĩ trà ngon là nhờ được ướp bởi sự có mặt chân thành của người đối ẩm.

Tôi về lại bên này thì trời cũng chớm vào thu. Tôi thấy có những nhóm lá đỏ bắt đầu ẩn hiện trong khu rừng ven bờ hồ, mai một này rồi cũng sẽ bắt đầu trút lá. Những ngày gió lớn lá sẽ bay đầy không trung như những loài chim lạ. Lá thả xuống nằm yên trên mặt nước hồ thu. Tôi sẽ ra đây ngồi nhìn màu sắc về hội tụ trong một thời gian đứng yên. Trời thu đẹp. Bao giờ cũng đẹp. Trăm năm trước sau gì cũng vẫn đẹp. Hôm gặp cô Thanh Hiền, cô có nhắc về chuyện những chiếc lá thu bên này. Tôi quên nói với cô rằng mùa thu trên tu viện có cái đẹp của trăng, của sao, của một biển trời tinh tú. Mùa thu lạnh nên trời bên ấy trong lắm, vũ trụ sẽ thấp xuống thật gần. Hôm nào lỡ thời công phu khuya, cô nhớ ra trước hiên vớt dùm tôi vài chùm tinh tú nhé. Tôi sẽ đem về thả vào văn thơ tôi mà mang ra khoe với những người yêu thơ bên này. Chắc là họ sẽ phục lắm!

Mấy hôm tu học trên tu viện, tôi chợt ý thức rằng hạnh phúc là chuyện cá nhân. Có thể hạnh phúc của tôi còn là hạnh phúc của người khác, và cũng có thể hạnh phúc của tôi còn tùy thuộc vào sự an lạc của những người chung quanh tôi. Nhưng tôi nghĩ, hạnh phúc của tôi là chuyện của riêng tôi. Sáng nay đi thiền hành, tôi tìm lại được những dấu chân xưa của ngày mới đến, trên con đường đi xuống

ngôi lều nhỏ nằm gần thất của Sư Ông. Chiếc lều mỏng manh phủ đầy cát bụi. Giá có một cơn mưa núi rừng là ướt át cả đến tận bên trong. Tôi đứng yên nhìn mà tội nghiệp. Những bước chân an lạc của tôi trong ngày hôm nay nhẹ in dấu lên trên con đường mòn xưa cũ. Khổ đau nào rồi cũng sẽ phải chuyển hóa thành hiện hữu nhiệm màu. Phải không bạn, hạnh phúc là chuyện riêng tư? Tôi đến đây tu học, tôi tập đi những bước chân thiền hành vững chãi thanh thoi, tôi nhìn mây trôi trên rừng đan mọc, tôi giữ yên một trang kinh, tôi ôm chén trà ấm trong lòng hai bàn tay, vì tôi biết rằng hạnh phúc là chuyện của riêng tôi.

Giọt lệ nào ngọc sáng long lanh?

Trời vào thu nên bên này mưa nhiều lắm, chắc trời bên ấy cũng thế. Tôi ngồi yên nơi bàn viết cạnh cửa sổ. Ngoài trời chuyển mưa nên trong phòng đã thấy tối lù mù. Sắp đặt lại chõng sách vở, tôi tìm thấy một bài thơ tôi làm khi còn ở bên ấy. Chị Quảng Tâm có nhờ tôi viết mấy hàng cho quyển sách mới của chị, tôi viết rồi mà quên đưa. Thôi thì chịu trễ vậy, mai mốt gặp chị rồi sẽ trao sau.

*Trời Kim Sơn cao
Quảng mây bay rộng
Tâm thế sự nhẹ
Mai muộn phiền xa.*

Sáng nay trời kéo nhiều mây đen và có gió lớn, nhưng tôi nghĩ chắc sẽ không mưa. Tôi ra ngoài sân pha một chút trà thơm, uống hương của mây và ngồi nghe tiếng lá. Buổi sáng nay trời chuyển nhiều đông gió nhưng tôi lại cảm thấy yên. Tôi cũng vậy, muộn phiền nào rồi mai cũng sẽ trôi xa.

Hôm qua tôi về nhận được thư của Sư Phụ viết từ am Ngọc Sáng. Đọc thư thầy mà tôi lại cứ thấy mênh mông nhớ về bên ấy. Tôi cảm xúc được tấm lòng của

thầy đối với đệ tử, bên này cũng như bên ấy. Lòng từ của thầy vẫn rộng lớn như trời biển Kim Sơn. Tôi thích bốn câu trong bài thơ *Xóm Cũ*

*Bước vào đời ngang qua trái đắng
Khổ đau nào đọng lại ăn năn
Hạnh phúc chân như đâu chỗ tôi
Giọt lệ nào ngọc sáng long lanh?*

Trên đường về xóm cũ, bước chân thầy để lại những dấu tích của từ nhân và khiêm hạ, cho tôi học, cho tôi nương nhờ. Trời mùa Thu bên ấy chắc lạnh nhiều. Nhớ nhắc Sư Phụ giữ gìn sức khỏe dùm tôi, thầy cô nhé...

Một Chỗ Ngồi Trên Góc Chiếu

Đầu mùa đông năm nay có một trận bão tuyết lớn đi ngang qua nơi này. Tuyết đổ xuống mù trời trong mấy ngày qua. Lâu lắm rồi, tôi mới lại có dịp được nhìn thấy tuyết rơi nhiều đến thế. Tuyết đổ khắp nơi, ngập kín thành phố. Tuyết trắng xóa phủ mênh mông như một cảnh đồng quê ở Nga, lần nào xem trong phim *Doctor Zhivago*.

Mấy hôm tuyết còn rơi, tôi và đứa con mặc đồ ấm, rủ nhau ra sân chơi. Không gian trong khi tuyết đang rơi im lặng kỳ lạ, chung quanh không một tiếng động. Trời và đất tuyền một màu trắng xám. Chúng tôi dẫn nhau leo lên một con đồi nhỏ. Đứng đây có thể thấy được những nóc nhà xa xa tuyết phủ, có những làn khói xám bốc lên từ các lò sưởi. Tôi ngửi được mùi củi cháy ngậy ngậy trong không khí.

Sáng nay pha một tách trà ấm, ngồi nơi bàn viết cạnh cửa sổ, bên ngoài tuyết phủ cao ngập bậc thềm trước hiên và che kín con đường dẫn vào nhà. Hôm qua tôi có đọc một bài thơ của thầy Nhất Hạnh, viết về một ông thầy tu và góc chiếu của ông:

*Mỗi ông thầy tu có một chỗ nơi góc chiếu để ngồi thiền
hãy ngồi yên trên chỗ đó
trái đất mang tất cả chúng ta đi
và chỗ ngồi cũng như một chỗ ngồi trên toa xe lửa hạng nhì
đến ga rồi thì ông thầy tu cũng phải đi xuống
và chỗ ngồi đó sẽ được phủi bụi đi để cho người khác tới ngồi*

*mỗi ông thầy tu ngồi trên chỗ nơi góc chiếu của mình được bao lâu?
tuy thế hãy ngồi yên trên đó
như sẽ không bao giờ phải nhường chỗ cho ai khác
như sẽ không bao giờ có ga để xuống
chiếc xe lửa
chiếc xe đầy lửa trong lòng nó
sẽ đưa ông thầy tu về đâu?
mỗi ông thầy tu ngồi kiết già trên chỗ nơi góc chiếu của mình
bất chước trái núi hùng vĩ
trái núi sừng sững đứng đó
nhưng trái núi cũng xoay tròn theo ông thầy tu
chiếc xe lửa của chúng ta đang đi*

Bài thơ ấy có tựa là *Nhập Lưu*, nghĩa là vào dòng giác ngộ. Tôi không hiểu hết thâm ý của thầy, nhưng tôi thích bài thơ vì nó có một hình ảnh đẹp, một ông thầy tu và một góc chiếu của ông. Ông thầy tu ngồi yên đó, hùng tráng như một ngọn núi, đẹp như một cảnh thiên nhiên, như hoàng hôn mặt trời đỏ, như một đóa hoa giữa rừng cỏ, như một ánh trăng trong rừng vắng...

Tôi hiểu rằng, chúng ta ai cũng cần phải có một góc chiếu cho riêng mình. Một chỗ để ta ngồi xuống trong yên lặng. Trong cuộc sống này, tìm được cho mình một không gian và thời gian để ngồi yên là một điều rất quý. Tôi nghĩ, chúng ta cần rất nhiều những thời gian để ngồi xuống, để dừng lại như thế. Đời vô thường. Đôi khi chúng ta cần ngồi xuống để thấy được cái đẹp của bốn mùa, của một đóa hoa, một hạt mưa, một chiếc lá, một bông tuyết, gương mặt của người thương. Như người bạn đời của tôi, mới hôm nào đây mà đã bên nhau từ thuở nào rồi. Không khéo lại tiếc rằng, mình đã chưa từng bao giờ thật sự nhìn rõ mặt nhau!

Dừng lại

Nhưng sự dừng lại ấy không có nghĩa là ta phải ngồi thật yên một chỗ, mặc dù đó cũng có thể là một phương cách hữu hiệu để dừng lại. Dừng lại là một trạng thái của tâm hơn là của thân. Ta có thể ngồi thật yên nhưng tâm ý trôi dạt về muôn ngàn nẻo, thì đó vẫn không phải là dừng lại. Các thiền sư vẫn có thể dừng thật yên trong khi các ngài bước những bước chân bình an trên con đường thiền hành, hay thưởng thức trên tay một tách trà thơm... Có những buổi lễ tụng giới mà tôi có dịp tham dự, tôi có cảm tưởng rằng mọi người trong tăng thân đều đã dừng lại thật yên. Biết ý thức được việc mình đang làm trong giờ phút hiện tại, đạo Phật gọi đó là chánh niệm. Nếu ta thật sự biết được những gì đang xảy ra trong giây phút này, thì làm gì cũng vậy thôi, mình có bao giờ xa rời giờ phút hiện tại này đâu! Ta đã dừng lại rồi phải không bạn!

Sự dừng lại ấy đòi hỏi một sự thực hành, một công phu tu tập. Tôi nghĩ chánh niệm không phải chỉ là những hành động, việc làm có ý thức của ta, mà chánh niệm còn là một lối sống nữa. Bạn biết không, chúng ta rất có thể đang bước đi và hít thở trên mặt đất này, nhưng chưa từng bao giờ thật sự sống, vì ta chỉ có ý niệm về nó mà thôi! Vào một buổi sáng sớm, bước chân ra vườn khi trời vẫn còn tối, bạn ngược lên nhìn bầu trời lấp lánh ngàn sao như những mảnh vụn pha lê. Bạn có biết rằng, những tinh cầu mà ta thấy trên bầu trời ấy, chỉ là bóng dáng của chúng thuộc về mấy ngàn năm trước không? Chung quanh ta những gì là thật sự hiện hữu!

Thẩm quyền và chánh niệm

Trong cuộc đời, mà trong đạo cũng thế, đa số chúng ta ai cũng cần có một nơi nương tựa, một cái gì vững vàng, một thẩm quyền nào đó, mà ta có thể quay trở về tìm sự giúp đỡ những khi khốn khó.

Bạn biết không, nơi mà ta có thể nương tựa trước hết là ở chính ta. Mà nhiều khi đây lại có thể là một nơi an trú vững vàng nhất. Đức Phật trước khi nhập diệt đã khuyên ta hãy tự coi mình là một hải đảo, là chỗ nương tựa của chính mình, và phải biết tự thấp đức lên mà đi. Vì trong cuộc đời này, ai hiểu được hạnh phúc khổ đau của ta bằng ta bạn hỡi! Làm sao có một thẩm quyền nào có quyền năng hơn chính kinh nghiệm sống của ta và sự tu tập của ta!

Nhưng bạn đừng hiểu lầm việc ấy có nghĩa là ta không cần nương tựa vào một thẩm quyền nào khác. Cần lắm chứ! Ta cần những người có kinh nghiệm đi trước, chỉ dẫn ta, giúp đỡ ta trong sự tu tập, trong một lối sống sao cho hợp với đạo.

Trong đạo Phật, chúng ta có tăng thân, hay những người cùng tu tập chung với ta, là một nơi để ta nương tựa rất tốt. Một tăng thân tốt có thể che chở và giúp cho ta được an ổn nhiều lắm. Vì sự hiểu biết và kinh nghiệm của nhiều người bao giờ cũng phong phú và giàu có hơn là của một mình ta. Bạn nên giữ gìn và chăm sóc cho tăng thân của bạn. Nếu bạn lại có được một vị thầy hướng dẫn, chỉ đường thì bạn là một người may mắn lắm rồi. Chúng ta, ai mà lại không mong ước có một vị thầy, một thẩm quyền để nương tựa, để chỉ dạy ta những gì cần phải làm, nhất là khi đời mình gặp sóng gió, khổ đau.

Nhưng vị thầy thật sự của ta vẫn chính là sự sống này. Và nó có mặt ở khắp mọi nơi. Ta không cần phải đi tìm kiếm một nơi chốn tĩnh lặng, lý tưởng nào khác. Gia đình của bạn, sở làm bạn, con đường thiên hành, phố chợ đông người, dạy dỗ con cái... Ở những hoàn cảnh đó đều có kinh nghiệm sống và kinh nghiệm tu tập của ta, và cũng chính nơi đó ta có thể tìm thấy được một thẩm quyền thật sự. Nếu ta biết dừng lại để tiếp nhận. Trong giây phút này bao giờ cũng có chỗ cho ta nương tựa, vì sự sống lúc nào cũng có mặt.

Nhưng cuộc đời này đôi lúc cũng có những bất an, sợ hãi, khổ đau... đôi khi ta cảm thấy khó mà có thể dừng lại để tiếp nhận nó được! Các thiền sư dạy rằng, nếu ta thật sự kinh nghiệm được chúng, một cách trọn vẹn và thành thật, thì chính chánh niệm và kinh nghiệm khổ đau ấy sẽ là chỗ cho ta nương tựa. Vì khi có chánh niệm về thực tại của mình, cho dù đó là khổ đau, ta sẽ biết được những gì mình cần phải làm và có thể làm trong giờ phút ấy.

Tâm bình thường là đạo

Chánh niệm của ta được phát huy qua những hành động nhỏ nhất trong ngày. Niềm an lạc lớn được nuôi dưỡng bằng những hành động hết sức bình thường của ta. Chúng ta biết rằng sự an lạc phải được thực tập trong mỗi hơi thở, mỗi bước chân hằng ngày, trong những giây phút bình thường nhất, chứ không phải chờ đến lúc ta lao đao bị xô đẩy trên ngọn sóng của khổ đau. Tôi có nghe một thiền sinh viết về kinh nghiệm tu tập của cô vào mấy năm trước đây. Lúc ấy cô đang tham dự một khóa tu kéo dài một tháng, để thực tập *từ bi quán*. Đề mục thiền quán của cô là ban rải tình thương của mình đến cho chính mình, và tiếp đó ban phát cho những người thân yêu khác. Cô kể lại trong suốt một tháng trời thực tập, cô không thấy có một thay đổi, một tâm từ nào phát sinh trong cô hết. Suốt ngày cô thực tập quán niệm, “*Tôi đầy đủ an vui hạnh phúc. Tôi không đau khổ, không bệnh hoạn, không phiền não, không lo âu, không sân hận.*” Cô thú thật, thời gian tu tập đó là một thời gian buồn chán nhất. Khi khóa tu chấm dứt, cô cảm thấy thất vọng vì không thấy mình đạt được một kết quả nào rõ rệt. Cô không cảm thấy rằng mình thương mình hơn xưa chút nào hết. Trong khi trở về phòng thu dọn đồ đạc ra về, cô vô ý đánh rơi một bình trà mà cô yêu quý nhất. Cô kể lại, nhìn những mảnh vỡ trên sàn nhà, ý nghĩ đầu tiên thoáng qua trong đầu là “*Ồi, mình hư quá! Nhưng không sao đâu, không có*

gì để lo âu hay tức giận, mình vẫn thương mình như trước.” Lúc ấy cô mới giạt mình nghĩ lại, sự thực tập từ bi quán có kết quả đấy chứ, tại cô chưa biết đó thôi!

Tôi nghĩ, nếu ta biết thực tập chánh niệm đều đặn, biết dừng lại trong cuộc sống bình thường hằng ngày, kết quả của chúng cũng sẽ vậy, từ tốn nhưng thật chắc chắn.

Chúng ta đừng chờ đến lúc có một biến cố lớn trong đời mới biết dừng lại. Và cũng không nên đợi cho đến khi nào cuộc đời mình được an ổn, công việc được hoàn tất, con cái lớn khôn, tài chánh vững vàng rồi mới thực tập. Tôi kinh nghiệm rằng, ngày mai cũng sẽ không khác gì với bây giờ và ở đây đâu! Nếu lối sống của ta vẫn cứ y như thế.

Một lần nữa thôi

Trong cuộc sống, tôi cũng tự sắp cho mình có những góc chiếu, để ngồi xuống, để dừng lại. Bạn nên nhớ rằng, dừng lại không có nghĩa là bất động. Các thiền sư dạy, mỗi khi ta ngồi xuống, ta phải ngồi với một uy nghi, nó phải biểu lộ được nhân phẩm của mình. Bạn đừng bao giờ chờ đến khi nào cuộc đời bắt buộc, ta mới chịu dừng lại. Bạn hãy dừng lại, thật bình thường, để nhìn một mặt trời hoàng hôn, để lắng nghe tiếng sóng vỗ đêm khuya, để nhìn ánh trăng trên tuyết... Có những tối, sau giờ thiền, mở mắt ra tôi thấy ánh trăng mười sáu lùa qua khung cửa sổ trống chiếu sáng căn phòng nhỏ. Một màu sáng xanh thật huyền diệu. Tôi nhớ đến hai câu thơ của thầy Huyền Không, “*Đêm rằm ta hỏi ánh trăng, ngàn năm về trước đã tặng chiếu ai?*” Phải rồi, cách đây hơn hai ngàn năm trăm năm về trước, trong một khu rừng nhỏ nào đó, có một người ngồi thật yên dưới gốc cây *pippala*, cũng cùng một ánh trăng này thôi! Cuộc đời này có những điều thật màu nhiệm phải không bạn?

Sáng nay ông thầy tu ngồi vào chỗ ngồi của mình trên góc chiếu, và mỉm cười.

*tôi không có ngồi hoài đâu ông
chiếc xe lửa khi tới ga sẽ không mang theo tôi
một góc chiếu, hay là một bó cỏ tươi
tôi ngồi xuống
một lần này nữa thôi.*

Bạn hãy nhớ tập ngồi xuống trên góc chiếu của mình cho thật vững vàng, cho thật yên, và thật bình thường. Biết đâu rằng lại chỉ là *một lần này nữa thôi!*

Con Đường Nhỏ Trưa Ngày

Lâu lắm rồi tôi mới lại ngồi xuống chiếc bàn viết nhỏ của mình. Tôi nhớ chiếc khung cửa sổ chứa bầu trời xanh ngoài kia. Tôi nhớ cái không gian bốn mùa chuyển biến theo năm tháng. Nhớ những ngày mát trời tôi thường mở tung cửa sổ cho nắng và gió vào đây, nằm im thành những vệt sáng trên bàn hoặc thỉnh thoảng lật vội vài trang kinh cũ. Bạn biết không, gió của mỗi mùa đều có một mùi hương riêng. Vào mùa Hạ gió có mang một mùi nồng ngậy ngậy của lá cỏ ong nắng. Tôi nhớ mùi lá chín mục ẩm ướt ướt trong gió lạnh lạnh vào mỗi cuối Thu. Mùa xuân, gió chở đầy hương bụi phấn hoa. Thời gian trôi ra vào căn phòng viết nhỏ của tôi mang theo cả một không gian mênh mông ngoài kia.

Hạnh phúc và đổi thay

Chiều hôm qua, tôi và đứa con gái năm tuổi ngồi chơi sau sân nhà. Nó chạy lăng quăng dẫn đứa em trai hai tuổi của nó đi hái những chiếc bông vàng bỏ vào giỏ. Chơi một hồi bỗng nó chạy lại hỏi tôi, "Ba, sau khi ba chết rồi ba với má sẽ đi đâu?" Và nó muốn biết là nó sẽ còn gặp lại tôi không. Tôi mỉm cười nhìn nó trả lời. Nó có vẻ hài lòng lắm, cười toe toét và rồi lại rủ đứa em nó chạy đi nơi khác. Chiều có nắng nhuộm đỏ cam hàng cây cao đứng sau nhà và vàng cả sân tôi. Có những lúc tôi cảm thấy mình không phải làm gì hết, chỉ muốn ngồi cho thật yên.

Đời sống chung quanh ta đôi khi có những mất mát lớn và có những đổi thay nho nhỏ. Trong đó có hạnh phúc và khổ đau. Dầu ta có cố gắng làm gì đi chăng nữa đời sống vẫn phải đổi thay vì nó là vậy. Tôi ít còn cảm thấy xúc động nhiều khi nhìn

một hạnh phúc đi qua, vì tôi ý thức rằng qua không có nghĩa là mất. Nhìn cho kỹ thì cuộc đời được làm bằng những hạnh phúc nhỏ, nếu ta cứ khư khư ôm giữ lấy một hạnh phúc thôi thì có lẽ thiệt thòi cho ta nhiều lắm.

Mấy đứa con của tôi giờ cũng đã chóng lớn. Nhớ mới ngày nào đây tôi vẫn còn bồng ẵm đặt chúng vào nôi. Có nhiều lần tôi ngồi yên nhìn chúng chơi với nhau, ánh mắt ngây thơ của chúng tô đẹp cuộc sống. Chúng nó giờ mỗi đứa cũng đã bắt đầu có một tâm tánh riêng, như ta thuở nào. Tôi hiểu bạn muốn nói gì, nhưng đôi khi tôi thấy những gì tôi muốn nói với chúng nhiều khi thật sự không cần thiết. Chúng rồi sẽ lớn và trưởng thành như tôi, như bạn, như những cây Tùng, cây Anh Đào ngoài sân nhà. Chúng ta có làm gì khác hơn đâu. Tôi nghĩ làm cha mẹ là sự tu học của một đời.

Cũng đã lâu lắm rồi tôi mới có dịp đi lại con đường nhỏ quanh bờ hồ nơi tôi làm. Con đường thiên hành xưa lâu ngày bước lại thấy mới tinh. Bầu trời có hàng cây cao đổ bóng mát, có nắng ấm, gió khởi lên theo mỗi bước chân tôi làm gợn sóng mắt hồ. Tôi đi ngang qua một bụi cây nhỏ riu rít tiếng chim hót, ngồi lại trên một chiếc ghế gỗ nhìn mây và nước lặng yên.

Mấy tuần bị ốm, tôi được dịp tiếp xúc lại với hạnh phúc của mình. Tôi nói hạnh phúc vì nó có bao giờ nằm ngoài khổ đau đâu bạn. Những hạnh phúc thật sự của ta, nó tầm thường và bình dị hơn ta nghĩ nhiều lắm. Hạnh phúc là những gì bạn đang có trong giờ phút này. Bạn chắc cũng có những hạnh phúc nho nhỏ, đừng xem thường chúng bạn nhé, chúng bao giờ cũng sâu sắc hơn ta tưởng. Sau những ngày bệnh, nếm lại được một tách trà thơm, được đứng thẳng người dậy, được bước chân ra ngoài, được nhìn cây lá... tôi cảm thấy hạnh phúc lắm.

Con đường nhỏ trưa này

Tôi nhớ câu chuyện về thiền sư Đạo Nguyên. Một hôm vị thầy của ngài Đạo Nguyên thấy ông đang ngồi học kinh, vị thầy hỏi ông học kinh để làm gì. Đạo Nguyên đáp, "Dạ, con học vì muốn biết các vị tổ ngày xưa đã làm gì." Vị thầy hỏi, "Chi vậy?" Đạo Nguyên đáp, "Vì con muốn được thoát khỏi khổ đau của kiếp người." Vị thầy lại hỏi, "Chi vậy?" "Vì con muốn cứu giúp mọi loài trong cuộc đời này, chúng sinh có nhiều khổ đau quá!" "Chi vậy?" vị thầy hỏi tiếp, "Rồi một ngày nào đó con sẽ trở lại quê hương con, con muốn giúp dân làng của con." Vị thầy lại hỏi, "Chi vậy?" Sau cùng, Đạo Nguyên câm lặng, ngài không còn gì để nói nữa hết. Bạn nghĩ sự thỉnh lặng của ngài Đạo Nguyên ấy là gì! Tôi nghĩ vị thầy đã giúp ngài trở về tiếp xúc lại với cái nguyên nhân sâu xa nhất của ông. Cái nguyên nhân ấy thật ra không có một lý do nào để diễn đạt hết, vì chúng đều sai sự thật. Ta chỉ có thể ngồi thật yên để thấy thôi phải không bạn! Sự tu tập của ta chỉ có thể có nghĩa là ta phải thật sự có mặt trong giây phút hiện tại này. Nếu bạn thật sự muốn mình được là những gì mình muốn, bạn hãy có mặt trong bây giờ và ở đây. Chỉ cần đứng thẳng lên vững vàng trong giây phút hiện tại, thái độ ấy sẽ mở ra cho bạn thấy những gì mình cần phải làm. Và sự tu tập của ta bắt đầu từ hành động đó.

Tôi không nghĩ ta có thể sống trong cuộc đời này mà hoàn toàn giải thoát được những khó khăn hoặc khổ đau. Chúng ta có thể tin và quan niệm đó là mục tiêu của sự tu tập. Nhưng đôi khi chính quan niệm ấy lại mang đến cho chúng ta những khổ đau không cần thiết. Chúng có thể dẫn đến một sự trốn tránh khổ đau hơn là đối diện và chuyển hóa nó.

Và cũng vì vậy, tôi không thể nói rằng tôi tu tập là vì tôi muốn được hạnh phúc, được khoẻ mạnh. Vì tôi biết mình sẽ không thể nào khoẻ mạnh và hạnh phúc mãi. Khổ đau là khi ta tự đặt cho sự tu tập của mình một mục đích. An lạc là vấn đề tiếp nhận chứ không phải kết quả của một sự tìm kiếm. Bạn hãy nhìn lại cuộc sống của bạn đi. Chúng ta đã có biết bao nhiêu những nỗi vui, buồn, thuận, nghịch, thành công và thất bại. Nhưng ta vẫn sống và thở. Vì bản chất của ta là an lạc. Nhưng đôi khi chúng ta cũng cần phải biết mở rộng ra để tiếp nhận những hạnh phúc chung quanh mình. Chúng có thể nuôi dưỡng và nhắc nhở ta nhiều lắm.

Tôi muốn rủ bạn đi chung với tôi trên con đường nhỏ buổi trưa này. Dấu tích của mùa Đông mấy tháng trước đã hoàn toàn nhạt phai. Cây cầu gỗ bắc ngang một con rạch nước nhỏ dẫn ra hồ, hai bên bờ cây lá um tùm. Có những ngày im gió, mặt hồ phẳng lặng như một tấm gương. Tôi thấy mây trắng thong dong trôi trong lòng nước. Chúng ta sẽ tập đi những bước chân cho thật yên. Những lúc ấy, hạnh phúc là vậy và chỉ có thể là vậy thôi bạn nhỉ. Tôi thấy được đời sống của mây, nước, của những viên sỏi nhỏ dưới chân, của những chiếc lá vàng khô của mùa thu trước, bên bờ hồ sóng vỗ nhẹ.

Có những lần sau một buổi đi dạo, trở về tôi thấy đời sống thật an ổn. Bạn hãy thử tập đặt những bước chân thật yên trong hiện tại đi. Chắc nơi bạn ở cũng phải có một con đường thiên hành thật đẹp nào đó, có mây trắng, gió mát, nắng ấm và lá xanh. Hạnh phúc và khổ đau chỉ là những ý niệm. Và khi ta tiếp xúc với thực tại thì ý niệm hoàn toàn không cần thiết. Một người bạn kể cho tôi nghe, có một lần chị lên núi cao vào buổi sáng sớm, chị bất ngờ được nhìn một mặt trời bình minh đỏ thật huy hoàng. Không gian thênh thang trong giây phút ấy chỉ có một mình chị, trời và núi. Trở về với đời sống hằng ngày chị vẫn nhớ mãi hình ảnh ấy. Cuộc đời có những cái hay, cái đẹp chân thật cho dầu ta có mặt để chứng kiến hay không.

Dẫu bạn có đang mang một khổ đau nào đó, cuộc đời này vẫn có một thực chất an ổn và hạnh phúc. Bạn chỉ cần mở lòng ra để tiếp nhận mà thôi. Tôi nghĩ, nếu những hạnh phúc mà ta đang có trong tay vẫn là chưa đủ, thì có tìm kiếm thêm bao nhiêu nữa cũng sẽ không bao giờ là đủ đâu bạn nhỉ!

Bước đi bằng một sơ tâm

Tôi nghĩ mỗi người chúng ta cần có một ngày cho riêng mình. Một ngày mà ta sẽ không cần nghĩ gì đến ngày mai hoặc quá khứ. Gia đình, bạn bè, công việc... chắc chắn sẽ vẫn còn đó, đứng vững, tồn tại mà không cần ta. Một ngày mà ta không cần phải lo giải quyết hoặc tìm kiếm một giải pháp cho một vấn đề nào hết. Chúng ta sẽ đi trong thiên nhiên, đến ngồi bên những chiếc ghế đá công viên, xem lá đổi màu, nhìn hoa nở, mây bay hoặc ánh mắt thơ ngây của những em bé, trong một thời gian không bao giờ hết, tiếp xúc với sự sống đang có mặt chung quanh ta. Một ngày như vậy chắc chắn sẽ làm tươi mới lại con người của mình.

Tôi nghĩ các khóa tu học là một dịp rất tốt để ta có được những ngày vô sự như thế. Những ngày ta có thể nhìn lại hiện hữu chung quanh mình bằng một con mắt mới. Thiền sư Shunryu Suzuki có nói đến *Sơ Tâm*, tức bản tâm của một người mới bắt đầu, nó giúp ta kinh nghiệm được mỗi giây phút như là mới tinh. Bạn biết không, cái thấy của ta bắt đầu trở nên giới hạn khi ta không còn thấy cuộc sống này, những gì đang xảy ra chung quanh mình, là nhiệm mầu nữa. Chính cái thấy giới hạn ấy đã che dấu, không cho ta tiếp xúc được với thực tại. Có những người nói rằng, sau một thời gian đi các khóa tu, họ không còn cảm thấy hạnh phúc và an lạc như buổi ban đầu nữa! Tôi nghĩ có lẽ đâu đó trong sự tu tập, cái Sơ Tâm ngày nào của họ đã bị phai mờ. Trên hành trình tu tập của ta, mỗi bước chân đều phải là bước đầu tiên bạn nhỉ.

Trong những khóa tu, nếu có dịp, bạn nên ra ngoài thiên đường, tìm một con đường nhỏ để đi thiền hành, để những bước chân của bạn dậy những làn gió mát. Những bước chân an tĩnh sẽ làm tĩnh lặng không gian và tâm thức. Vạn vật sẽ trở thành mới tinh.

Câu chuyện của ngài A Nan

Một hôm đức Phật bảo ngài A Nan, "Sắp đến giờ ăn rồi, thầy hãy cầm bình bát vào thành khất thực đi." A Nan thưa, "Dạ." Phật nói, "Thầy cầm bình bát đi khất thực, phải nhớ theo đúng nghi thức của chư Phật bảy đời trong quá khứ." A Nan hỏi, "Thưa thế nào là nghi thức của bảy đời chư Phật?" Phật gọi, "A Nan!" "Dạ." Phật bảo, "Thầy hãy cầm bình bát đi đi!" Tôi nghĩ những bước chân của ngài A Nan chắc phải là vững chãi và thanh thoi lắm. Hãy cứ cầm bình bát mà đi! Chúng không thể còn là ý niệm nữa mà phải là một thực tại sáng tỏ.

Sau mấy ngày bệnh, bước ra ngoài tôi thấy những cụm mây trắng trong hơn, những chiếc lá xanh hơn, những viên nét rõ ràng hơn. Đứa con gái tôi chạy chơi trên sân, hái những bông cỏ vàng đem chia cho em nó đang đứng đỉnh theo sau. Đối với chúng hoa nào cũng đẹp, chiếc lá khô nào cũng hấp dẫn. Có lần nhặt được đầu đó được một cành cây khô nhỏ rất tầm thường, nhưng nó quý lắm, bắt tôi phải cất giữ cho nó. Tôi về để trên đầu tủ sách của mình. Lâu rồi chắc nó cũng đã quên. Nhưng tôi vẫn còn cất giữ cho nó. Có lẽ một ngày nào đó lớn khôn rồi, đứa con gái tôi sẽ hết còn mê chơi với những chiếc hoa vàng cỏ dại, ngày ấy tôi sẽ mang cành cây khô ngày xưa trả lại cho nó. Biết đâu rồi nó sẽ tìm lại được một hạnh phúc của ngày xưa. Còn bạn và tôi, chúng ta có còn nhớ được hạnh phúc ngày nào của mình không hở bạn?

Tách Trà Một Buổi Sáng

Sáng nay trời âm u và lộng gió, như muốn mưa. Lá đã bắt đầu rơi nhiều. Những chiếc lá xanh của khu rừng cạnh nhà cũng đang từ từ đổi sang màu vàng, đỏ, tím. Có vài thân cây cao lá vẫn còn xanh, nhưng những dây leo bám trên ấy lá đã đổi sang màu đỏ thẫm, lẫn trong đám lá xanh. Mùa thu đến bằng những buổi tối thật lạnh. Sáng ra vườn, tôi thấy những hạt sương đọng thành đá trên những chiếc lá rụng trên sân.

Sáng nay tôi lấy chổi ra sau nhà quét lá. Mùa này sân nhà tôi không những đầy lá mà còn có vô số những hạt cây sồi rụng đầy. Trái nó khô, màu nâu, giống như quả cau nhưng nhỏ như trái chùm-ruột vậy. Bé Khánh Như chưa đầy một tuổi cũng theo Ba nó ra sân. Nó ngồi trong chiếc xe tập đi, loay quay chạy theo sau lưng tôi. Nó lượm đâu được một chiếc lá màu vàng tươi rơi trên ghế, rồi ngồi thẳng người dậy, nhắm mắt dùng hai tay cố sức xé ra thành từng miếng nhỏ, và sữa soạn đưa vào miệng. Tôi phải chạy lại ôm nó lên, phủi tay cho sạch rồi bế vào nhà.

Mùa thu là mùa của lá và màu sắc. Chắc chỉ chừng vài tuần nữa là khu vườn bên kia sẽ chuyển mình trở thành một đại dương của màu sắc. Vào những ngày gió lộng, lá sẽ bay ngợp trời cao, lao chao trong gió, in hình trên nền trời xám như những đàn bướm đủ màu. Mỗi mùa thu thường đến một cách chậm chạp và im lặng, chợt khi ta vừa biết thì nó cũng vừa mới đi qua.

Kinh nghiệm phi thường

Cái đẹp của thiên nhiên có khả năng nuôi dưỡng ta rất nhiều, bạn có nghĩ vậy không? Chẳng trách sao mà ngày xưa có những vị dấm từ bỏ công danh phú quý, đi

tìm một thảo am trong rừng núi, và chỉ cần "thu ăn măng trúc, đông ăn giá, xuân tắm hồ sen, hạ tắm ao" mà vẫn thấy hạnh phúc. Mùa thu nơi đây mà chúng ta đi thiền hành trên những con đường nhỏ trong rừng, chắc là nhân quan sẽ bị ngợp vì màu sắc của lá, vì vẻ đẹp của mùa thu, bạn nhỉ!

Nhiều người thích đọc văn của Krishnamurti vì ông có một lối viết nhẹ nhàng và thường chen vào đó những cái nhìn của ông về thiên nhiên. Ông có một cái nhìn rất sâu sắc, thấy được sự nhiệm màu của sự sống trong những sự việc tầm thường hằng ngày: một con đường đất bụi, một buổi sáng mưa, một chiếc lá mùa thu hay một buổi chiều nhiều mây. Ông nói, cái nhìn sâu sắc là một cái nhìn bằng tâm hồn ngây thơ chưa bị sai lạc vì thành kiến. Ông viết, "*Đằng kia là một ngọn núi với bóng mặt trời hoàng hôn; hãy nhìn nó bằng một con mắt đầu tiên, nhìn nó như là ta chưa từng thấy nó bao giờ, nhìn với sự ngây thơ, với một ánh mắt được tắm trong sự trống không, chưa hề bị kiến thức làm hư tổn - được như vậy thì thấy là một kinh nghiệm phi thường.*"

Thấy là một kinh nghiệm phi thường! Tôi nhớ câu chuyện của thiền sư Huyền Sa. Một hôm thiền sư Huyền Sa đang ngồi trong thất, có một vị thị giả đứng hầu cạnh bên. Huyền Sa nhìn xuống nền thất thấy có một điểm trắng, ngài hỏi vị thị giả: "Ông có thấy điểm trắng ấy không?" Vị thị giả thưa: "Dạ con có thấy!" Ngài bảo: "Ta thấy, ông cũng thấy, vậy tại sao có người ngộ, có người không ngộ?"

Có lẽ mục đích của thiền là vậy, là để ta có thể thấy được như ngài Huyền Sa, như của Krishnamurti. Cái thấy ấy đưa ta về với sự sống đang có mặt trong giờ phút hiện tại. Nó giúp ta đi, đứng, nằm, ngồi, lắng nghe, cười nói, làm những công việc hằng ngày với trọn con người của mình. Thiền tập cho ta sống một cuộc đời bình thường bằng những "*kinh nghiệm phi thường.*"

Hạnh phúc của hiện tại

Ngày xưa khi nghe nói rằng, ta có thể dùng sự an lạc để làm cây thước đo lường mức độ tu tập của mình, tôi thường tỏ ra không đồng ý. Nhưng giờ thì quan điểm ấy cũng đã thay đổi đi ít nhiều! Tôi hiểu rằng có được an lạc trong cuộc sống hằng ngày là ta đã tiến được một bước rất dài trên con đường tu tập rồi. Vì an lạc cũng là một trong những tính chất của Niết Bàn phải không bạn! Ông A. H. Almaas trong quyển "Being and the Meaning of Life" có viết, "*Chúng ta hay đi tìm hạnh phúc, niềm vui trong mọi nơi, bằng mọi cách, mà đôi khi quên đi một hạnh phúc giản dị nhất, căn bản nhất, mà cũng là to tát nhất: sống trong hiện tại. Nếu chúng ta thật sự có mặt trong giờ phút này, thì hiện tại tự nó có đầy đủ hết, mọi hạnh phúc, mọi niềm vui mà ta hằng tìm kiếm.*" Chân hạnh phúc không phải ở chỗ ta đạt được những gì mình muốn, mà là biết sống trong hiện tại.

Có lẽ sự sống tự nó có rất nhiều hạnh phúc. Nhưng nhiều khi ta cần được nhắc nhở lại điều ấy. Nhìn hoàng hôn xuống trên một bãi biển, lên cao xem mùa thu của núi rừng, uống một tách trà, đọc một quyển sách, đi dạo... tất cả đều tiềm chứa một niềm an lạc chân thật. Mỗi hành động, mỗi việc làm của ta trong giờ phút hiện tại, nếu khéo léo, đều có thể mang lại sự an lạc cho mình. Đôi khi chúng ta cần phải va chạm với khổ đau mới ý thức được những hạnh phúc bình thường nhưng thật nhiệm mầu ấy.

Mấy tháng trước, đứa con gái bị bệnh, tôi phải vào nhà thương ở với nó trong mấy tuần. Mỗi buổi chiều đứng trên lầu cao, tôi thường bông nó nhìn ra ngoài kia cửa sổ, có ánh nắng hoàng hôn nhuộm vàng mặt hồ, xa xa thành phố bắt đầu lên đèn. Không gian ngoài kia khung cửa kính tuy gần gũi, nhưng đối với tôi thấy vô cùng xa xôi. Tôi muốn được đi ra ngoài, bước những bước chân thật bình thường, tự do như tất cả mọi người khác. Nhưng tôi hoàn toàn không có khả năng làm được

chuyện ấy. Tôi nghĩ đến những buổi sáng đi dạo với người thân, ngồi chơi với bạn bè, ghé qua thăm một tiệm sách... Bạn thấy không, những việc tầm thường ấy nếu không là hạnh phúc, là phép lạ thì là gì? Tôi nhìn xuống đường, xem những người đi bộ hối hả qua lại. Tôi không hiểu họ có ý thức được rằng họ là những người đang có hạnh phúc nhất trên đời này không! Hay lại sống trong quên lãng, bỏ đi những hạnh phúc trước mắt, rồi vội vã đeo đuổi một ước mơ nào đó mà có lẽ họ sẽ không bao giờ có.

Sống với những gì mình đang có, với bất cứ sự việc gì đang xảy đến với mình, chuyện ấy đòi hỏi một sự tu tập. Một sự tu tập trong và ngoài thiền viện. Trong lần tham dự một khóa tu năm rồi, tôi có làm quen với một anh bạn. Mỗi năm anh đều bỏ ra một tháng để đi tu tập trong các thiền viện. Anh kể sau mỗi khóa tu, những ngày đầu trở về với thế giới bên ngoài, anh thường cảm thấy chóng mặt vì sự vội vã của những người chung quanh, nhất là ở những nơi như ga xe lửa hay phi trường. Anh thấy người ta đua chen nhau một cách vô ý tứ, hoàn toàn để cho hoàn cảnh sai xử. Nhưng chỉ vài tuần sau là anh không còn cảm thấy khó chịu nữa. Anh không còn thấy hành động của những người chung quanh là vội vã và hấp tấp. Lúc ấy anh tự hiểu khả năng duy trì chánh niệm của mình cũng đã suy giảm nhiều. Tuy vậy, anh cũng nhận thấy rằng những khóa tu tập nhiều ngày đã giúp anh có thể đối diện với những biến cố trong cuộc sống hằng ngày được hiệu quả hơn.

Hương vị một tách trà

Mùa thu là mùa của lá. Trên bàn viết của tôi vẫn còn một chiếc lá khô màu đỏ nhạt của mùa thu năm ngoái. Bây giờ nó đã bị vỡ thành hai ba mảnh. Mỗi buổi sáng đi làm tôi thường đi ngang qua một con đường nhỏ rợp lá cây che, có những vòm cây phủ kín bầu trời. Mấy hôm nay, đi ngang qua con đường nhỏ ấy lá đổ tứ phía. Tôi tưởng chừng như cả mùa thu của vũ trụ về tụ hội chỉ một nơi ấy.

Hình như thu năm nay trời lạnh sớm hơn mọi năm. Đứng ngoài hiên nhà tôi ngửi thấy mùi củi cháy thoảng trong không khí, quện theo những làn khói bốc lên từ lò sưởi nhà hàng xóm. Phía dưới sân, vài con sóc chạy lòng vòng theo các gốc cây, chăm chỉ tha những hạt trái khô, tích trữ cho một mùa đông sắp đến. Tôi đi nấu một ấm nước để pha trà. Trong những lần đi tu học, tôi được dạy cách nâng một tách trà và uống cho thật an lạc, cho thật trọn vẹn, bằng cả thân tâm của mình. Tôi vẫn còn cố gắng thực tập. Nhớ có lần đọc được câu này, "*Hãy ôm trọn những khổ đau, tằm tối của cõi ta bà này, cùng với những hạnh phúc và bình an của cuộc đời. Đừng sợ hãi, đừng phân biệt! Người dưng sĩ làm được chuyện ấy mới có khả năng thưởng thức được trọn vẹn hương vị của tách trà.*" Mỗi khi nâng lên một tách trà trong hai tay, tôi thấy mùa thu về thật bình yên.

Đóa Hoa Đại Màu Tím

Đi thiên hành ngoài trời giữa thiên nhiên vào mùa này đẹp lắm. Nhất là ở nơi đây, chung quanh có đồi núi, có rừng xanh mát lá, có những con suối nhỏ nước trong. Chả bằng vào mấy tháng trước, đang giữa mùa xuân hoa nở tràn ngập, phấn hoa cũng bay mù trời. Nhất là vào những ngày có nắng và gió, bước ra ngoài sân chừng vài phút là tôi bị cay mắt, hắt hơi, thật là khó chịu. Mùa xuân ở đây đẹp lắm, thiên nhiên huyền diệu đủ màu sắc, nhưng tôi đành chịu, không thể nào ra ngoài được.

Đầu mùa hè vào tháng này trời vẫn còn mát. Khu rừng nhỏ ở cạnh nhà giờ đã xanh um. Những ngày đẹp trời tôi hay đi dạo ở đó, có một con đường mòn nhỏ băng qua một chiếc cầu gỗ bắc ngang con suối, dẫn lên một ngọn đồi ít cây, có một hồ nước trong. Vào buổi sáng tiếng chim hót rộn rã trên những tầng cây cao. Ánh nắng bình minh vàng cam đỏ loáng thoáng qua kẽ lá, chiếu tan sương mù.

Bạn có lần nào đi thiên hành trong một ngôi rừng nhỏ hoặc ở một công viên xanh mát cây không? Tôi thấy nó có thể làm an tĩnh thân tâm ta nhiều lắm. Những lúc ấy ta có thể dễ dàng cảm nhận được những cái đẹp có mặt chung quanh mình. Như là ánh mặt trời buổi sáng bẻ vụn vỡ trên mặt hồ nước trong, những hạt sương thủy tinh còn đọng trên cỏ lá, cái cảm giác lành lạnh của những áng mây trắng vào buổi ban mai...

Đóa hoa đại màu tím

Sáng nay thiên nhiên thật xanh mát. Ở đây tôi không có trà mời bạn, nhưng sáng nay trời có nắng và ít sương mù, nên không gian cũng đủ ấm. Chắc bạn vẫn còn nhớ ông Henry David Thoreau. Ông là một nhà thiên nhiên học nổi danh của thế kỷ

trước, rất yêu rừng núi, sông hồ. Có lần ông tìm đến một ngôi rừng nhỏ, cạnh hồ *Walden*, và sống một mình trong hơn hai năm trời. Khi còn sống giữa xã hội, mỗi ngày ông Thoreau bỏ ra ít nhất là bốn giờ đồng hồ để đi bộ trong rừng. Tôi không nghĩ ông biết đi thiền hành như chúng ta đâu, nhưng ông viết rằng, những lần đi dạo như vậy nuôi dưỡng, bồi bổ cho tinh thần và sức khỏe của ông rất nhiều. Ông Thoreau còn nói thêm, sống giữa thiên nhiên sẽ giúp cho ta được trở nên chân thật và dễ thương hơn.

Tôi nhớ có một câu chuyện về một anh chàng nợ suốt đời quen sống trong thành phố. Khi vào tuổi trung niên, anh ta gặp nhiều việc không may, bị thất bại trong công việc làm ăn, sản nghiệp tiêu tan hết. Một hôm vì quá chán nản nên anh có ý định muốn tự tử. Đêm ấy anh quyết định lái xe lên một ngọn núi cao. Đến nơi thì trời cũng đã gần sáng, anh leo lên một tảng đá lớn định gieo mình xuống vực thẳm. Lúc đứng trên cao, anh nhìn thấy cảnh hùng vĩ của núi rừng dưới ánh nắng ban mai. Lúc ấy tự nhiên anh cảm thấy được sự nhỏ nhoi của mình, của nỗi khổ đau mà anh đang mang nặng trong tâm. So với cái mệnh mông của vũ trụ này thì nó không có nghĩa lý gì cả. Anh bất chợt nhìn thấy một đóa hoa dại màu tím, thật đẹp, mọc từ một vách đá. Cuộc đời còn có biết bao nhiêu những cái hay, cái đẹp khác. Sự sống, vẻ đẹp, hiện hữu khắp mọi nơi, cho dù anh có để ý đến hay không. Đứng giữa trời núi thênh thang, anh thấy những khổ đau của mình là nhỏ bé. Và rồi cuối cùng anh đã bỏ ý định tự tử, trở về với cuộc sống, và mang theo một ý thức mới.

Như vậy thì có lẽ ông Thoreau nói còn thiếu, vì không những thiên nhiên giúp cho ta được chân thật hơn, dễ thương hơn, mà có khi còn có thể cứu sống được ta nữa.

Có lẽ bạn cũng như tôi, chúng ta đâu có thể bỏ ra mỗi ngày bốn tiếng đồng hồ để đi dạo trong rừng như ông. Mà theo tôi thì bốn tiếng cũng là hơi nhiều đấy bạn

hở! Tôi biết có nhiều người đi dạo chừng nửa giờ ở những nơi vắng vẻ cũng đã là cảm thấy nhàm chán lắm rồi. Họ thích đi vào những trung tâm thương mại lớn, những chỗ náo nhiệt đông người, bao giờ cũng thú vị hơn!

Bước chân thiền hành

Ở đây tôi muốn góp ý với bạn về chuyện thiền hành. Các thiền sư dạy rằng, trong khi đi thiền hành ta không nên có một mục tiêu nào hết. Việc ấy nghe tưởng giản dị nhưng sự thật thì không dễ. Vì chúng ta đã bị điều kiện lâu đời lâu kiếp là làm một việc gì cũng cần phải có một mục đích. Nhưng trong khi đi thiền hành, ta không có một nơi nào để đến hết. Thiền hành là một trong những phương tiện giúp ta tiếp xúc với thực tại, bây giờ và ở đây. Mà thiền nhiên là một thực tại quá nhiệm màu phải không bạn!

Trong khi đi thiền hành chúng ta không cảm thấy mình tiếp xúc được với thiên nhiên, có thể vì ta còn nhiều vướng mắc quá. Những muộn phiền, lo âu của ta trong cuộc sống hằng ngày, và đôi khi ngay cả những ý niệm về hạnh phúc, về thiên nhiên, về thiền hành cũng có thể là chướng ngại cho sự thực tập của ta nữa. Thiền hành là một nghệ thuật cần nhiều sự trau luyện. Nhưng nói thì nói vậy, chứ tôi nghĩ thật ra không có vấn đề thực tập đâu bạn. Vì khi chúng ta nói *tôi tập đi thiền hành* thì có vẻ như là có hai tiến trình hoàn toàn khác biệt, một là *tập đi thiền hành* và hai là *thật sự đi thiền hành*. Nó làm như là trước hết ta phải tập đi cho thuần thục cái đã, rồi sau đó mới thật sự đi vậy. Sự phân biệt ấy là vô lý và không có thật phải không bạn, vì cả hai việc chỉ là một. *Chúng ta tập đi thiền hành bằng cách thật sự đi thiền hành*. Và chỉ có mỗi một cách đó mà thôi.

Một buổi chiều trong rừng thu tháng mười một, tôi bắt gặp một mặt trời hoàng hôn thật đẹp. Ánh nắng chiều nhuộm vàng khu rừng đầy lá thu tĩnh lặng, tôi

cảm được mặt trời hoàng hôn đang ủ chín những chiếc lá, ngửi được mùi cỏ cây của mùa thu, nghe thấy tiếng lá rơi trong không gian. Tôi chưa bao giờ được đứng trong ánh nắng vàng ấm ngập tràn nhiều như vậy. Lúc ấy, trước một vẻ đẹp vô cùng của thiên nhiên, tôi chợt cảm thấy được tính chất cô tịch của nó, đâu có ai để thưởng thức hay không, thiên nhiên vẫn cứ đẹp nhiệm màu.

Mỗi khi nói đến thiên hành là tôi thường nghĩ đến một khu rừng nhỏ, một dòng suối, một vườn cây hoặc một công viên xanh mát nào đó. Tôi tin rằng những thiên sư vẫn có thể an nhiên đi thiên hành giữa đường phố Nữ Ước hoặc trong những *shopping centers* mà vẫn cảm thấy an lạc. Các ngài là những người có thể làm tươi mát được không gian chung quanh họ. Nhưng chắc đa số chúng ta vẫn phải cần có một khoảng không gian xanh mát, rộng mở trên con đường thiên hành của mình.

Thiên nhiên có khả năng nuôi dưỡng được tâm hồn ta, khai triển sức sáng tạo của ta. Thiên hành là một phương pháp huyền diệu giúp ta tiếp xúc được với thiên nhiên và thực tại. Tôi may mắn sống ở vùng này, có thể dễ dàng đến những nơi có đồi núi, suối, rừng, có những cánh đồng cỏ đầy hoa dại vàng, đỏ, tím chạy đến tận chân trời. Nhưng không biết thực tại ấy sẽ còn được bao lâu. Khu rừng nhỏ cạnh nhà tôi mỗi ngày lại càng trở nên nhỏ bé hơn. Vào mùa đông tôi có thể nhìn thấy xuyên qua phía bên kia, bây giờ đã trở thành một bãi đất rộng trống, với xe ủi đất, xe cam-nhông chở đầy đất đá. Vài tháng nữa sẽ có những dãy nhà chen chúc xây lên bên ấy. Mấy tuần trước tôi thấy có một bày nai nhỏ lang thang từ trong rừng ra đứng ngơ ngác trước sân nhà. Trông tội nghiệp! Quê hương chúng mỗi ngày lại trở nên nhỏ bé hơn.

Thiên nhiên thì vậy mà đời sống chúng ta thì càng lúc càng bận rộn hơn. Bạn nghĩ xem, việc làm ở sở rồi đến những chương trình ti-vi ở nhà, chúng giam giữ

chúng ta trong một không gian đóng kín. Không khéo có lẽ chừng mười năm nữa, chỉ việc bước ra ngoài với thiên nhiên thôi cũng đã là một phép lạ rồi!

Hải đảo tự thân

Trong khóa tu học vừa qua, có một người bạn bảo với tôi rằng, chị ta cũng ưa thích thiên nhiên lắm chứ, nhưng nếu bắt chị đi dạo một mình thì chị sẽ cảm thấy buồn chán và cô đơn lắm. Tôi nghĩ đó không phải là riêng chị mà có lẽ là tâm lý chung của đa số chúng ta. Nhưng không phải ai cũng vậy, tôi muốn đọc cho bạn nghe những lời này của ông Henry Thoreau, "*Người ta thường bảo tôi rằng, 'Ông sống một mình trong rừng như vậy chắc là cô đơn lắm, nhất là vào những ngày mưa hay tuyết, và những đêm khuya.' Tôi muốn trả lời với họ rằng, trái đất mà chúng ta đang sống đây chỉ là một điểm nhỏ bé trong vũ trụ. Như vậy thì khoảng cách giữa chúng ta với nhau trên quả đất này có là bao nhiêu? Tại sao tôi lại phải cảm thấy cô đơn? Có phải trái đất của chúng ta đang nằm ở giữa dãy ngân hà không? Khoảng cách nào trên mặt đất này lại có thể ngăn cách hai người khiến họ cảm thấy cô đơn? Tôi không cô đơn hơn một đóa hoa rừng hay một cánh bồ-công-anh (dandelion) giữa một đồng cỏ mênh mông, hoặc một lá đậu, hoặc một con chuồn chuồn, hay một con ong đất. Tôi không cô đơn hơn một con suối vắng, một chiếc chong chóng gió đứng chờ vờ giữa cánh đồng, hoặc ngôi sao bắc đẩu, một ngọn gió từ phương nam, một cơn mưa tháng tư, hoặc tuyết tan vào tháng giêng, hay một con nhện đầu tiên trong một ngôi nhà mới.*" Cô đơn cũng chỉ là ý niệm mà thôi. Nếu ta không có khả năng tiếp xúc được với những gì đang có mặt chung quanh mình, thì ở đâu cũng vậy thôi, ta sẽ cảm thấy cô đơn lắm.

Thiền hành dạy cho ta một phương pháp sống, tỉnh thức và an lạc. Cuộc sống hằng ngày trong xã hội có thể khiến cho ta trở nên bận rộn và vội vã phi thường. Bạn nghĩ coi, có thời đại nào mà trái đất lại trở nên nhỏ bé như bây giờ

không? Với sự phát minh của máy điện toán, điện thư, *cellular phone, information super-highway...* sự thu thập tin tức, truyền thông của chúng ta mỗi lúc càng trở nên tức thời và hiệu quả hơn. Những phát minh ấy có thể đem đến cho chúng ta nhiều lợi lộc, nhưng cái tai hại của nó cũng rất là ghê gớm, vì chúng ta có thể dễ dàng đánh mất đi chính mình. Tâm hồn ta có thể trở thành một căn nhà với những cánh cửa mở toang hoang, mặc tình cho thời tiết, đông tố, mưa gió bên ngoài tạt vào trong. Bạn nghĩ sao, chúng ta có thật sự cần phải biết hết tất cả mọi vấn đề trên thế giới này không? Không phải tôi nghĩ chúng ta nên làm ngơ, bịt tai, che mắt lại, nhưng ta phải biết thật cẩn trọng gìn giữ cho mình, thế thôi.

Tôi nhớ có lần nghe thầy Nhất Hạnh nói rằng, mỗi năm thầy đi dạy nhiều nơi trên thế giới, nên đi phi cơ rất là nhiều. Giả sử như chiếc phi cơ của thầy không may bị rơi, thầy sẽ thực hành theo một bài kệ, trong đó có hai câu "*Quay về nương tựa, Hải đảo tự thân...*" Ngày xưa tôi vẫn thường hay thắc mắc và có thành kiến về cái *hải đảo tự thân* ấy. Vì tu có nghĩa là phải phá đi cái Ngã chấp của mình phải không bạn! Nhưng thật ra vấn đề là vì chúng ta vẫn còn bị lẩn quẩn, vướng mắc trong mớ chữ nghĩa, ý niệm mà thôi! *Tự thân* mà thầy Nhất Hạnh muốn nói đó nó sâu xa và nhiệm màu hơn là ta nghĩ. Nó sẽ là một nơi nương tựa vững vàng và an ổn cho ta trong những lúc nguy khốn, khổ đau.

Ta cần phải tìm thấy được cái hải đảo tự thân của chính mình. Nơi đó không có sự cô đơn. Ở nơi đó ta sẽ khám phá ra rằng mình là một với tất cả. Và thiền hành là một phương pháp giúp ta tìm lại cái hải đảo của tự thân ấy. Ta xây dựng nó bằng hơi thở, bằng chánh niệm, bằng những bước chân có ý thức, bằng lá xanh, bằng những áng mây trắng...

Tháng trước tôi lên núi tu học. Một buổi sáng tinh mơ, đi lên một ngọn đồi cỏ đầy hoa rừng, sương mù trùm phủ, như mây. Buổi sáng nay trời nắng ấm và trong.

Tôi thấy những tàng lá cây xanh phản chiếu trên mặt hồ tĩnh lặng, loáng thoáng ánh mặt trời. Thiên nhiên ở mùa nào cũng đẹp. Như lời xưa viết, "*Mây trắng bao giờ cũng trong sáng và an tịnh, những dòng sông bao giờ cũng thông dong chảy ra biển cả. Thế giới tầm thường này tự nó bao giờ cũng an nhiên và tĩnh lặng, nhưng chỉ vì con người muốn tự tạo nên phiền não cho chính mình mà thôi... Đứng trên đầu một cây sào cao trăm trượng, ta phải dám bước tới thêm một bước nữa - và chừng ấy muôn hình tướng của thế giới này sẽ hiển lộ tự thân của nó cho ta thấy.*" Bước chân ấy của ta, chắc chắn phải là một bước chân thiên hành, phải không bạn?

Mùa Thu Bếp Hồng

Tôi biết trời vào thu khi những buổi sáng có nhiều sương mù. Ngoài sân có những hạt sương đóng thành băng phủ trắng màu cỏ. Mây như khói trôi vương trên đỉnh rừng, trên những ngọn đồi có vài khoảng đã chuyển màu vàng nhạt. Hình như mùa thu nào cũng vậy, bắt đầu bằng những ngày mưa ướt át. Chiều qua ra sân sau quét lá, tôi thấy ánh nắng hoàng hôn để lại những dấu vết miên viễn trên khu rừng nhỏ sau nhà. Thu về rồi đó. Có một chiếc lá đỏ rơi nhẹ xuống sân cạnh chỗ tôi đang đứng. Trời đã trở lạnh tự một sáng nào. Không hay.

Đứa con gái tôi mùa thu năm nay được ba tuổi. Có lẽ đây là lần đầu tiên nó biết mùa thu. Tôi sẽ đi với nó ra sân, giúp nó nhặt những chiếc lá màu thật đẹp đem về bỏ vào chiếc cặp đeo lưng đi học của nó. Có mấy hôm đến đón nó ở trường, vào mùa hè, thấy tôi nó chạy lon ton lại từ chiếc xích đu nhỏ ở giữa sân, mỗi tay cầm một chiếc lá khô héo lượm được đâu đó trên sân. Nó cho tôi một cái, còn một cái để dành cho em nó. Nó có vẻ thích hoa lá lắm. Mùa thu lá đổi màu rộ như hoa, thật huyền diệu. Ngày xưa hay có những thiền sư chống gậy lên núi nhìn mùa thu. Một buổi chiều đứng nhìn đồi núi mùa thu, tôi tưởng chừng như tất cả những tia nắng hoàng hôn trong vũ trụ cùng nhau về đây nghỉ ngơi trên chuyến du hành miên viễn của chúng.

Chiều qua có một người bạn cũ ghé qua thăm. Chúng tôi ra sau nhà uống trà. Trời lành lạnh, tách trà thơm ấm. Anh nhắc cuộc đời trôi nhanh quá. Hình như càng bận rộn bao nhiêu, ngày tháng lại qua mau bấy nhiêu. Chúng tôi ngồi yên.

Mây trôi trong tách trà thơm. Anh bạn kể cho nhau nghe những mệt mỏi trên hành trình đã đi. Tu tập cũng không phải là chuyện dễ. Tôi có cảm tưởng như anh là một tráng sĩ, chợt một ngày dừng lại bên rừng thấy chuyện đời là vô nghĩa. Ngay cả cái lý tưởng ban đầu của mình kia cũng là vô nghĩa, đâu có là cao thượng đến đâu. Tách trà của anh đã chứa đựng bao nhiêu những là mùa thu rồi nhỉ!

Những lời anh nói làm tôi suy nghĩ. Việc anh làm có thật sự cần một lời giải thích nào không? Cuộc sống này cần phải có một ý nghĩa chăng? Tôi không rõ. Tôi thấy mùa thu lang thang về theo không gian lạnh lạnh, phảng phất trên một bầu trời ít mây, thấp thoáng trong những chòm lá đang đổi sang màu trái cây chín. Có hay không thì ý nghĩa ấy mấy ai có thể nói được!

Ngày xưa đọc những câu chuyện về thiền tôi vẫn thường cảm thấy ngẩn ngơ. Những câu chuyện ấy khó hiểu không phải vì chúng quá bí hiểm, mà có lẽ vì chúng quá rõ ràng. Bạn thấy không, đôi khi sự rõ ràng cũng lại có thể là một "chướng ngại" lớn cho tri thức của mình nữa.

Một hôm có một ông quan ghé qua thăm thiền sư XuanSha. Cả hai người ngồi nói chuyện ngoài vườn. Ông quan hỏi ngài: "Thưa thầy, tôi vẫn hay thường nghe người ta nói 'Chúng ta ai cũng sử dụng NÓ', nhưng tôi suy nghĩ mãi vẫn chưa hiểu NÓ đó là cái gì?" Thiền sư XuanSha không trả lời, đưa đĩa đựng hạt dưa lên mời ông quan. Ông ta lơ đãng đưa tay bốc lấy một hạt dưa lên miệng cắn, rồi hỏi tiếp: "Thưa thầy, thầy vẫn chưa trả lời cho tôi biết NÓ là cái gì?" Vị thiền sư chỉ những hạt dưa trong đĩa và đáp: "NÓ chính là những CÁI NÀY đây, ông tiếp xúc với nó mỗi ngày mà có biết đâu!"

Một câu chuyện khác. Một người học trò của thiền sư NiaoWo một hôm vào lạy từ giã ngài, "Kính thưa thầy, con xin đội ơn thầy đã bỏ công dạy dỗ con suốt

mấy năm nay, nhưng con thấy bây giờ đã đến lúc con phải lên đường." "Thế con định sẽ đi đâu thế?" Người học trò đáp: "Dạ thưa thầy, con định sẽ đi khắp nơi đây đó để tu học Phật pháp." Thiền sư NiaoWo nói: "Thế sao người không hỏi ta, ta có giữ Phật Pháp nơi đây này!" "Đâu thầy?" Người đệ tử mở to mắt hỏi! Thiền sư NiaoWo kéo ra một sợi chỉ trong tay áo ngài nói: "Đây này! Cái này nếu cũng không phải là Phật Pháp thì là gì?"

Một câu chuyện thiền khác. Có ba người đệ tử đứng ngoài sân chùa nhìn thấy thầy mình đang đứng một mình trên đồi. Cả ba rủ nhau đi lên đồi hỏi xem thầy mình đứng đây làm gì. Người thứ nhất hỏi: "Thưa thầy, thầy đứng chờ ai vậy?" "Ta không chờ ai hết." Người đệ tử thứ hai nói: "Trời đẹp quá, chắc thầy đứng đây để ngắm phong cảnh?" "Không phải." Người thứ ba hỏi tiếp: "Hay là thầy lên đây để hít thở không khí trong lành?" "Không!" Vị thầy đáp. "Thế thầy đứng đây để làm gì?" Vị thầy nhìn ba người đệ tử mỉm cười đáp: "Ta đứng đây là vì ta đứng đây. Chỉ có vậy thôi!"

Việc chúng ta làm có cần phải có một ý nghĩa nào không bạn! Tôi cũng không rõ! Câu hỏi ấy tưởng chừng như đã trả lời nhưng nhìn cho sâu thì nó không giản dị như ta nghĩ.

Tôi mới đi tham dự một khóa tu học về. Lên núi lá cây trên đường vẫn còn xanh. Sau mấy ngày trở về, trên đường xuống núi lá đã đổi màu, vàng, đỏ, tím ửng tươi. Mấy ngày tu tĩnh trên núi tôi đã học rất nhiều về hạnh phúc, về an lạc. Trên con đường thiền hành, hai đứa con tôi chạy lăng xăng chỉ cho tôi những bông hoa dại, nó ngạc nhiên chăm chú ngồi nhìn những con sâu, con kiến như một phép lạ, một kỳ quan. Nó chưa thắc mắc gì về sự sống. Nó chưa hỏi tôi về ý nghĩa của cuộc đời này. Có lẽ những em bé chỉ biết sống, đơn giản như vị thiền sư đứng một mình

trên núi kia. Thiên sư Đạo Nguyên gọi đó là sơ tâm, một bản tâm chân thật sơ nguyên mà tự nó có đầy đủ hết tất cả. Chưa bao giờ có một câu hỏi.

Xóm mới

Nếu bạn có dịp ghé qua miền này một lần, bạn hãy chọn mùa thu. Không bao giờ sẽ có một mùa thu giống nhau. Cũng như chưa từng bao giờ có hai chiếc lá giống như nhau. Người ta thường cho rằng mùa thu biểu hiện cho sự tàn úa, nhưng tôi nghĩ khác. Tôi thấy một sự sống nhiệm màu biểu hiện trong mùa thu. Bạn có bao giờ đi dạo trong rừng thu chưa? Nhất là vào những buổi hoàng hôn lộng gió, nắng và lá hòa nhập vào nhau biến hóa trùng trùng màu sắc. Âm thanh của lá xào xào trên cao, dưới chân như tiếng sóng trùng dương. Có một vị thiên sư, một đêm đông bước chân ra về từ nhà người bạn. Tuyết mới bắt đầu rơi. Ngược mặt lên nhìn những bông tuyết mới tinh, ngài quay sang bảo người bạn: "À, nhìn những bông tuyết ngoan hiền kia, mỗi hạt tuyết đều rơi xuống đất đúng theo vị trí đã định sẵn của chúng!" Bạn có thấy vậy không, mỗi chiếc lá đều có một vị trí, sự sống riêng biệt và đặc thù của nó. Thật kỳ diệu!

Chúng tôi rót thêm trà. Khói bốc lên ấm một khoảng không gian nhỏ bé. Vì sao chúng ta lại làm những chuyện mình đang làm! Tôi không nghĩ đó là một câu hỏi, nên có lẽ không cần một câu trả lời. Ta hãy trở về với hơi thở của mình để tìm lại ngọn lửa ấm trong tâm, để sưởi ấm đôi bàn tay. Thầy Nhất Hạnh có một bài thơ nói về bếp hồng lửa ấm.

*Sáng hôm nay hộp diêm của tôi hết rồi
bếp lạnh như trời cuối thu ướt lạnh
tác phẩm dở dang còn đó
tôi sang nhà láng giềng xin lửa*

(hồi bé chúng ta thường hai đứa chạy xin)
em hỏi tôi sẽ làm sao nếu nhà lán giếng không còn lửa
- chúng tôi sẽ họp hai người hát ca
nhở lời em dặn 'là những bông hoa'
chúng tôi sẽ cầm đuốc đi bên nhau hưởng về Xóm Mới
em cũng cứ hát ca đi, trong khi chờ đợi,
thế nào trong xóm ta cũng có nhà còn lửa.
Thôi tôi xin mọi người đưa tay nói thực: có phải
tất cả chúng ta đang tin ở điều đó như đang
tin hôm nay ở hiện hữu nhiệm màu?
Tôi biết có những nhà nghèo, những trấu hồng ngún
cháy ngày đêm trong bếp hồng âm ỉ
tôi sẽ nhở lời em không quấy động bếp lành
một nắm rơm đặt vào
đợi khói tỏa màu xanh,
em nhìn xem: chỉ một hơi thở nhẹ của hồn tôi thôi
cũng đủ gọi về lửa đỏ.

Anh về, người lữ khách hôm nay thấy lòng ấm áp
một buổi chiều nhìn khói lam ấp ủ mái tranh thơ
về xóm mới chúng tôi đi! tất cả vẫn mong chờ
em tôi vẫn còn trông nom chút lửa hồng bếp cũ
mái chèo xuôi nước sông
thuyền về không do dự
sao đêm an lành thuyền anh đi mãi
nhìn bóng chiều sa không ngại
vì biết tình thương hôm nay còn đủ sưởi ấm ngày mai
bếp tôi ấm rồi, mời anh về với chúng tôi thôi
công phu của ai ngàn năm bắc một nhịp cầu nối liền xa cách
tác phẩm còn tươi nét mực

*lấy giọng trong lành, em tôi sẽ đọc cho chúng
mình nghe, bên tiếng nổ tí tách của những
cành lửa reo vui.*

Có lẽ một đôi khi chúng ta cũng cần phải đi tìm một chút lửa về đun ấm lại bếp hồng của nhà mình. Bạn hãy nhớ trông nom chút lửa hồng trong bếp cũ. Chỉ khi nào bếp ta nguội lạnh, ta mới bắt đầu có những thắc mắc về cuộc sống. Trong những ngày tu học, chúng tôi tập có ý thức về hơi thở, về sự sống, chúng tôi tập mỉm cười, săn sóc lại ngọn lửa ấm trong bếp hồng nhà mình...

Ngày xưa có một vị lương y trong quân đội. Vào thời có chiến tranh ông phải tháp tùng theo quân lính ra trận và có nhiệm vụ săn sóc, cứu thương cho những binh sĩ. Năm này sang năm nọ, ông nhìn thấy những binh sĩ mà ông mới vừa cứu sống, leo lên ngựa xông ra chiến trận, rồi lại bị thương hoặc có đôi khi là tử trận.

Vị lương y đâm ra chán nản, không biết những việc mình làm thật sự có ích lợi gì. Ông tự hỏi "Nếu số phận của họ là phải chết thì ta cứu sống họ làm gì? Nếu nghề thầy thuốc của ta là hữu ích thì tại sao ta không cứu được họ?" Một ngày nọ, ông bỏ đi một mình lên núi tìm theo học đạo với một vị thiền sư, mong tìm một câu trả lời. Sau nhiều năm tu tập, ông xuống núi và trở lại xin làm lương y cho quân đội. Ông tiếp tục săn sóc, chữa lành cho những binh sĩ bị thương, để rồi lại nhìn họ ra trận bị thương hoặc tử trận. Nhưng ông vẫn cứ vui vẻ với việc làm của mình. Nếu có ai thắc mắc hỏi ông, ông chỉ giản dị trả lời: "Vì tôi là một lương y!" Thế thôi. Đâu còn một câu trả lời nào chân thật hơn, phải không bạn!

Bây giờ là đầu mùa thu. Chúng tôi ngồi yên nhìn mây trôi với lá. Trời mùa thu ướt lạnh. Bạn hãy thở để làm ấm hiện hữu nhiệm màu. *'Em nhìn xem: chỉ một hơi thở nhẹ của hồn tôi thôi, cũng đủ gọi về lửa đỏ..'* Mùa thu về với chiếc lá

màu đỏ thắm trong tay bé Khánh Như. Nó lãng xãng chạy khắp sân chọn lựa những chiếc lá đủ màu. Được nhìn một đôi núi rừng cây chín lá mùa thu, có ai còn tìm được một ý nghĩa nào khác chân thật hơn nữa đâu bạn nhỉ.

Rừng Trưa Im Nắng

Nắng trong. Một ngôi rừng nhỏ. Nơi đây đi chừng năm mười phút bạn sẽ gặp một con suối nhỏ chảy róc rách tiếng thủy tinh. Lòng suối trong sỏi cát. Những buổi trưa giữa rừng không gian yên tĩnh lạ. Ngàn bóng lá chập chùng in bóng trên mặt nước, loáng thoáng trên đồi cỏ và che mát con đường đất nhỏ. Một buổi trưa không gian quanh quẽ. Tôi ngồi xuống bên bờ suối, hơi nước bốc lên mát lạnh, giữa những thân cây xưa loang lổ bóng nắng.

Một vàng trăng đẹp

Có bao giờ bạn đi giữa một khu rừng trưa, trên cao có nắng và lá, rồi bỗng nhiên cảm thấy cuộc sống mình đầy đủ không? Cái cảm giác đầy đủ ấy đem lại cho ta một sự an lạc. Việc ấy không phải là nhờ suy luận hay một tính toán nào. Mà tôi nghĩ, lý trí không có khả năng đem lại cho ta một sự đầy đủ nào được đâu. Khi ta bằng lòng với hiện tại của mình, cái cảm giác đó là một sự an lạc. Ở đây, bây giờ là một khu rừng trưa. Nhưng chiều nay nếu được đi dạo trên bờ biển với một người thân, nhìn hoàng hôn xuống ở chân trời, cũng có thể là một hạnh phúc bạn nhỉ! Quan niệm của tôi về hạnh phúc có lẽ khác với bạn, nhưng tôi nghĩ tự thể cũng đều giống như nhau. Chúng đơn sơ và bình dị hơn là ta tưởng. Có lẽ một ngày nào, khi ta thôi đuổi bắt theo tương lai hoặc quay về tìm kiếm trong quá khứ, hạnh phúc sẽ lộ dạng cho ta thấy, nó hiện hữu ngay trong giờ phút này. Đó có thể là một buổi trưa rừng xanh lá, một ánh trăng rơi trong tách trà, tiếng cười của một người thân yêu, một bài thơ đẹp, hay là một em bé đang say ngủ... Sự an lạc đôi khi rất bình dị.

Nhưng có điều quan trọng, hạnh phúc ấy phải thật sự là của ta. Lật những trang xưa trong kinh điển có ghi chép những câu chuyện về hạnh phúc, về an lạc. Nhưng ta cũng nên cẩn trọng, đừng vội lấy đó mà làm mẫu mực cho mình. Đọc những câu chuyện trong nhà thiền chắc bạn cũng nhớ ngài Ryuokan. Ngài nổi tiếng là một thiền sư sống một cuộc đời đơn giản trong một căn lều nhỏ dưới chân núi. Vào một buổi chiều khi ngài đi vắng, có một tên trộm lén vào lục soát để lấy đồ. Nhưng hắn chẳng tìm thấy một vật gì có giá trị. Khi ấy Ryuokan về đến, thấy vậy ngài nói: "Có lẽ anh từ xa đến đây. Không lẽ tôi lại để anh đi về tay không sao đành. Tôi chỉ có bộ quần áo mặc trên người đây là đáng giá. Thôi anh hãy lấy để làm một món quà." Tên trộm lộ vẻ bối rối, ngạc nhiên. Hắn bèn cầm bộ quần áo của ngài trao cho rồi lủi thủi trốn đi mất. Còn lại Ryuokan ngồi một mình trên giường, ngược mắt nhìn ánh trăng rằm vàng vạc, ngài nói thầm: "Tôi nghiệp anh bạn nghèo khổ ấy. Ước gì ta có thể cho anh được vàng trắng đẹp này!"

Những bậc thiền sư có được những hành động phi thường như vậy là vì các ngài thật-sự-là-như-vậy. Sự an lạc của các ngài rất tự nhiên và những hành động của ngài không có sự do dự và tính toán. Bạn và tôi, khi chúng ta cố gắng trở thành một nhân vật nào không phải là mình, chúng ta sẽ bị nô lệ, ràng buộc vào những ý niệm khô chết, cứng ngắt. Không khéo vô tình ta lại chỉ tạo thêm những khổ đau không cần thiết cho mình mà thôi. Những câu chuyện ấy rất cao thượng và đầy ý nghĩa khuyến tu, nhưng ta hãy thận trọng, vì sự tu tập của ta không phải chỉ là gián dị bắt chước y theo các bậc thiền sư ấy.

Những ánh trăng ngày mười lăm, mười sáu đẹp thật chứ bạn nhỉ! Có những đêm trở về, đi trên con đường nhỏ dẫn vào nhà, tôi bắt gặp ánh trăng to tròn sáng vàng vạc trên cao, soi những bóng cây đổ dài trước sân cỏ. Một không gian bí mật và huyền diệu. Cuộc đời này, giữa những dập dồn của khổ đau và hạnh phúc, đôi

khi chúng ta vẫn có dịp bất gặp những giây phút tĩnh lặng. Lắm khi thật bất ngờ. Sự tu tập, có lẽ mục đích là để giúp cho ta thấy được những giây phút ấy thường xuyên hơn!

Ta là ai?

Ở Tây phương ngày nay có rất nhiều thiền viện và trung tâm tu học mọc lên khắp nơi. Đó cũng là một điều may mắn, vì nếu biết khéo sử dụng, chúng có thể trợ giúp cho ta rất nhiều trên con đường tu tập. Nhưng bạn đừng xem những thiền viện như là những nơi để ta trốn tránh cuộc đời này. Ngược lại những nơi ấy phải có khả năng nuôi dưỡng ta, đem ta trở về hội nhập với sự sống, với những gì đang xảy ra chung quanh mình. Chúng ta phải ý thức được rõ ràng mình là ai trong giây phút hiện tại này và phải biết cách đối phó với những gì đang xảy ra chung quanh ta.

Mấy năm trước tôi có đi tham dự một khóa tu thiền Vipassana theo truyền thống Nam tông. Chúng tôi được vị thiền sư chỉ dẫn cho phương pháp ngồi yên lặng và theo dõi hơi thở của mình. Hai việc ấy tuy đơn giản nhưng rất khó mà thực hành cho đúng đắn. Mỗi ngày chúng tôi được phép vào gặp riêng vị thiền sư để trình bày những khó khăn và tiến bộ của mình. Lúc vào gặp thầy, tôi có nhắc đến cái đau nơi chân khi phải ngồi yên trong một thời gian dài. Thầy hỏi: "Cái đau ấy của ai? Nó có thật là của mình không? Nếu vậy thì bây giờ nó đâu rồi?" Lúc ấy tôi vẫn không thật sự hiểu được lời của thầy muốn nói. Vì cái đau ấy đối với tôi nó có thật vô cùng! Nó thật như bàn tay của tôi, mặt mày của tôi, da thịt của tôi vậy.

Nhưng Tôi là ai! Chắc bạn cũng biết những tế bào của ta đổi mới, chết đi trong mỗi giây, mỗi phút. Tóc, da ta. Máu, tim, phổi, gan của ta cũng đang được đổi mới luôn luôn. Mới đây tôi được nghe kể, toàn thể bộ xương cứng rắn của ta, chỉ

vỏn vẹn trong nội vòng ba tháng, đã được đổi mới hoàn toàn. Quán chiếu điều ấy, thì cái đau năm xưa thật sự là của ai bạn nhỉ?

Dừng lại để thấy

Tôi thấy những cụm mây trắng nằm yên dưới lòng suối. Một chiếc lá ướt nằm rũ mục trên cạnh bờ. Khu rừng buổi trưa hình như vươn cao hẳn lên, những tàng cây lớn phủ che một bầu trời xanh thẫm, ánh nắng rơi qua kẽ lá loáng thoáng trên con đường đất nhỏ gập ghềnh. Không gian tĩnh lặng.

Bà Joko Beck nói rằng, mục đích của thiền tập là để luyện cho ta cách đối diện với khổ đau. Mục đích ấy không đến nỗi bi quan như bạn nghĩ đâu. Khổ đau tự nó không có một giá trị nào, nhưng nếu biết khéo sử dụng nó sẽ là một vị thầy giỏi. Vì chỉ khi nào ta có thể sẵn sàng đối diện với mọi kinh nghiệm của mình, cho dù là khổ đau hay hạnh phúc, chừng ấy ta mới biết sống. Thật sự mà sống. Khi chúng ta ngồi thiền tức là lúc ta đang tập đối diện trực tiếp với những gì đang xảy ra nơi ta ở giờ phút hiện tại. Ta ngồi yên đấy trong một hoàn cảnh tương đối vững vàng và an ổn. Bà Joko nói, trong những lúc ấy khổ đau có khi lại là một sự may mắn cho ta.

Ở đây đa số trong các thành phố đều có nhiều công viên xanh lá, có những khu rừng nhỏ với ao hồ, với suối trong. Nhưng với sự bành trướng của tiện nghi, của tiến bộ, những khu rừng này dần dà trở nên hiếm hoi. Nơi đây đời sống vật chất tương đối quá đầy đủ. Sự giàu có của xứ sở này đôi khi lại làm cho người ta khó mà có thể cảm nhận được một niềm vui căn bản của sự sống, của một hiện hữu thuần túy. Việc ấy có vẻ như mâu thuẫn. Có những người Tây phương sau khi sang Ấn độ về kể lại rằng, giữa những cơ cực khổ đau của cuộc sống nghèo khổ, họ cũng nhiều khi bắt gặp những niềm hạnh phúc tuyệt vời của các người dân ở đấy. Khi bị bắt buộc lúc nào cũng phải đối diện với chuyện tử sanh, người ta sẽ biết trân quý cái

giây phút hiện tại này. Vì vậy mà sự an ổn, những tiện nghi vật chất của mình cũng đôi khi có thể trở thành một chướng ngại cho việc nhìn thấy hạnh phúc của ta.

Các vị thiên sư cứ nhắc nhở ta rằng, hạnh phúc không thể nào tìm kiếm. Nhiều khi cũng vì mãi mê tìm kiếm mà ta không thấy được nó. Vì khi ta đi tìm, ta sẽ tự tạo ra một ý niệm về vật mà mình muốn kiếm. Mà ta có thật sự biết hạnh phúc hình dạng ra sao không? Các bậc thiên sư khuyên ta hãy dừng lại, rồi một ngày hạnh phúc sẽ bắt gặp ta.

Tiếng hót chim bồ câu

Bà Joko Beck kể một câu chuyện như sau. Có một thiên sinh trong giờ trình pháp nói với bà, buổi sáng hôm ấy cô ta đang ngồi định tâm trong thiền đường. Trời mới tờ mờ sáng. Không gian vô cùng tĩnh lặng. Cánh cửa sổ thiền đường để mở cho không khí tươi mát buổi sáng lùa vào trong. Giữa không gian yên lặng ấy chợt cô nghe tiếng gáy của một con chim bồ câu trắng ngoài sân vọng vào. Ngay trong giây phút đó, hốt nhiên cô cảm thấy như bừng tỉnh dậy. Hiện hữu bỗng dường thể nhập làm một. Lúc đó cô thấy không còn có cô, cũng không còn có tiếng hót của con bồ câu. Một giây phút nhiệm màu. Kể đến đó cô dừng lại, chờ lời phê bình của bà. Bà Joko nhìn cô ta rồi đáp: "Tốt lắm! Kinh nghiệm của cô tốt lắm! Nhưng giả sử như lúc ấy thay vì nghe tiếng gáy của một con bồ câu, cô lại nghe tiếng của một người nào đó chỉ trích hay xúc phạm đến cô thì sao, kinh nghiệm của cô sẽ như thế nào? Cô thấy có gì khác biệt giữa âm thanh của tiếng chim hót và của một lời chỉ trích không?"

Lời của bà Joko có thể làm một công án để cho chúng ta quán chiếu. Sống trong cuộc đời, chúng ta có thật sự nghe, thấy hết tất cả những gì đang xảy ra

chung quanh mình không! Hay qua một sự chọn lọc nào đó. Lưỡi gươm của ý niệm phân biệt có thể chia cắt thực tại ra làm muôn ngàn mảnh vụn.

Lá cây xanh tràn ngập

Như thế thì sự tu tập không phải là để ta đi tìm một sự an lạc, hạnh phúc nào hết. Chúng ta chẳng cần phải đi đâu cả. Vì thật ra chẳng có một nơi nào để ta đến. Hạnh phúc nằm ngay trong giây phút này, nếu ta không thấy được thì mãi mãi sẽ không bao giờ có thể thấy. Sự tu tập của ta chỉ là để nhắc cho ta nhận thức được điều ấy. Bạn hãy làm những việc nào cần làm bây giờ: đi dạo với một người bạn, giải quyết một vấn đề, uống một tách trà, dỗ dành một em bé, mở cửa sổ cho ánh trăng vào... Việc nào cũng tiềm chứa một khả năng an lạc hết. Nhưng đôi khi ta cần phải thường xuyên tự nhắc nhở mình điều ấy.

Nói đến ánh trăng, tôi nhớ đến ngài Đạo Nguyên, một thiền sư ở thế kỷ 13. Một đêm sáng trăng trên mặt nước, ngài có viết một bài haiku:

*Nửa đêm. Im sóng.
Lặng gió. Khoang thuyền không,
Ánh trăng xanh tràn ngập.*

Trưa nay trời tĩnh lặng. Có vài con chim nhỏ trốn nắng, thỉnh thoảng hót vang trong lùm cây cao. Không gian buổi trưa hanh hanh mùi hoa rừng, cỏ dại. Con đường đất vàng nhỏ loáng thoáng bóng lá cây xanh.

*Rừng trưa. Im nắng.
Con đường nhỏ. Bầu trời không,
Ngàn chiếc lá xanh chập chùng lòng suối vắng.*

Giở Một Trang Kinh

Đêm cũng đã khuya, tôi mở cửa bước ra ngoài. Một mảnh trăng nhỏ trên cao, nằm yên trong lòng đêm. Bên ngọn đồi cỏ, thiền đường nằm im tĩnh lặng. Tôi xuống sân, băng ngang qua con đường trải đá nhỏ, đến một chiếc cầu bằng gỗ bắc ngang qua một dòng suối con. Tiếng nước chảy róc rách trong không gian tĩnh mịch nghe như tiếng thủy tinh. Tôi thấy ánh trăng màu ngọc rơi vụn vỡ trên những viên sỏi nhỏ trong lòng suối.

Trời đêm tháng năm vẫn còn rất lạnh. Trên cao bầu trời nhiều mây cho những ngày mưa sắp tới. Không gian ban đêm ngoài miền quê thật tĩnh mặc. Tôi thấy viền nét của khu rừng nhỏ phía sau thiền đường in đậm trên nền trời sáng trăng. Đồi núi bao la yên tĩnh như dáng ngồi của một vị thiền sư.

Những ngày tu học ở đây tôi cảm thấy như mình tiếp xúc được với một cái gì an ổn và vững vàng. Giá như lúc này bạn có hỏi tôi hạnh phúc là gì, có lẽ tôi sẽ đáp rằng là ánh trăng trên cao, là cây cầu nhỏ tôi đang đi qua, là dòng suối con chảy róc rách, là ngôi thiền đường tĩnh lặng nằm dưới kia. Hạnh phúc đâu thể nào diễn đạt được bằng ngôn ngữ, chúng chỉ có thể kinh nghiệm mà thôi. Cũng như làm sao ta có thể bắt giữ được giây phút hiện tại này, phải không bạn?

Những bước chân đơn sơ

Cuộc sống hằng ngày của ta lúc nào cũng bận rộn! Nhất là ở xứ sở này, tôi chưa từng nghe ai nói là mình được rảnh rang bao giờ hết. Lúc nào ta cũng có một công việc gì đó đòi hỏi sự quan tâm của mình. Giá chi cuộc đời này có thể trở nên đơn giản hơn bạn nhỉ! Tôi nghĩ, cuộc sống này thì chắc có lẽ bao giờ cũng vẫn thế, sẽ có

những con đường sỏi đá chên vên, gập ghềnh mà ta phải đi qua. Nhưng ta cũng có thể tập cho mình có những bước chân an ổn hơn, và đơn sơ hơn.

Bạn biết không, tôi nghĩ rằng tâm của các bậc thiên sư chắc là đơn sơ và giản dị lắm. Đơn sơ ở đây có nghĩa là không nhiều cũng không ít, chỉ vừa đầy đủ. Có dịp tiếp xúc với những vị thiên sư, tôi cảm nhận được tính đơn sơ ấy trong những bước đi, dáng ngồi, cử chỉ của các ngài. Vì nếu không đơn sơ, làm sao các ngài có thể hiểu được cái cảnh giới trùng trùng duyên khởi của Hoa Nghiêm, hoặc cái thế giới bất nhị môn của Bát Nhã? Và lại có thể đem chúng thể nhập vào sự sống, việc ấy mới thật sự đòi hỏi một tâm hồn giản dị phi thường. Bạn biết không, hạnh phúc không bao giờ phải là những gì phức tạp và khó hiểu.

Tôi nghĩ rằng sự tu tập của ta là làm sao để có thể phát triển và thấy lại được cái bản tâm đơn sơ ấy của mình. Nó bình thường như hơi thở của ta. Đời sống có nhiều nỗi bận rộn và khổ đau, có những phiền muộn khiến người ta tìm đến sự tu tập như tìm một lối thoát, một giải pháp cho những khó khăn của họ. Nhưng có lẽ sau một thời gian, họ sẽ khám phá ra rằng, con đường tu tập của mình không bao giờ là một công trình tìm kiếm mà thật ra là một sự dừng lại. Ta dừng lại, trước hơn hết, là để nhìn, để nghe và để tiếp xúc với những gì là đẹp, là hạnh phúc. Sự an lạc của ta không thể có mặt ở một nơi nào khác hơn là bây giờ và ở đây. Cuộc đời của ta chỉ có thể là giây phút hiện tại này. Tất cả những thời gian khác chỉ là mộng tưởng mà thôi.

Buổi sáng nay chúng tôi đi thiền hành trên một con đường mòn nhỏ, có tiếng chim hót vang rừng. Trên đường, chúng tôi đi qua một hàng cây leo bên rừng có những đóa hoa màu trắng, cánh nhỏ như hoa dạ lý, tỏa hương thơm ngát không gian. Chúng ta đâu cần phải mất công đi tìm kiếm những cái đẹp, đáng yêu trên

cuộc đời này làm gì bạn hử, vì chúng lúc nào cũng có mặt đâu đó ở cạnh bên. Hạnh phúc của ta cũng thế.

Tu tập nằm nơi sự sống

Ông Nasrudin là một nhà hiền triết của Hồi giáo. Ông thường làm những hành động như có vẻ khờ khạo để răn dạy người đời. Có một hôm, những người láng giềng thấy ông đem vụn bánh mì ra sân, rắc lên trên những vườn hoa trồng chung quanh nhà. Thấy vậy, họ tò mò sang hỏi: "Ông rải những vụn bánh mì chung quanh nhà để làm gì vậy?" Ông đáp: "Các ông biết không, ta làm thế để những con cọp và các loài thú dữ đừng bao giờ dám đến đây." Những người hàng xóm nghe ông nói lộ vẻ thắc mắc: "Nhưng ở thành phố nơi này thì làm gì mà có cọp hay thú dữ?" Nasrudin gạt gù đắc ý, "Đó các ông thấy chưa, phương pháp của ta hiệu nghiệm vô cùng!"

Bạn biết không, chúng ta cũng đôi khi có một thái độ giống như ông Nasrudin vậy. Nhất là khi ta nghĩ rằng sự bận rộn và lo âu của mình sẽ giải quyết được những khó khăn, vấn đề trong cuộc đời. Có người sau khi tham dự một khóa tu cảm thấy rằng, cuộc đời mình dường như được thanh thoi hơn. Những khó khăn của cuộc sống vẫn có mặt ở đó, nhưng chúng không còn là một vấn đề to tát như xưa. Có lẽ vì tâm họ đã được trở nên một chút đơn sơ. Nhưng không phải là ta cứ bỏ mặc mà không cần phải chú tâm đến để giải quyết những vấn đề của mình. Bạn hãy cứ lo chuyện thành đạt của mình đi, bạn hãy cứ học hành để trở thành những vị bác sĩ, kỹ sư đi, bạn hãy cứ cố gắng làm việc để được thăng quan tiến chức, hãy làm những gì bạn cần làm để có thể đem lại cho mình hạnh phúc. Nhưng bạn nên nhớ rằng, dẫu bạn có tài ba đến đâu, dẫu chương trình của bạn có rõ ràng đến đâu, cuộc đời này cũng chỉ có thể xảy ra trong bây giờ và ở đây. Và nếu ta không tìm thấy hạnh phúc, an lạc trong giây phút này, thì những thời gian khác cũng chỉ là hư ảo mà thôi.

Trời đêm cuối tháng năm vẫn còn thật lạnh. Nhất là ngoài vùng quê mênh mông. Tôi đi xuống thiền đường để lấy tập sách bỏ quên ban chiều. Đêm nay ánh trăng loáng thoáng tắm mát trong lòng suối nhỏ, những bước chân trên chiếc cầu gỗ tôi cảm thấy thật yên. Hạnh phúc cũng có thể chỉ là đơn sơ như vậy thôi bạn hử!

Giở một trang kinh

Đâu phải cuộc đời này không có khổ đau, nhưng ta cũng không nên sợ sệt chúng quá đáng. Khổ đau có thể làm chất liệu cho hạnh phúc của ta. Nhưng khổ đau và hạnh phúc thật ra cũng chỉ là những ý niệm, vì trong thực tại chỉ duy có kinh nghiệm mà thôi! Vì vậy mà cuộc đời này có lẽ sẽ được đẹp hơn, trong sáng hơn, nếu ta có thể sống với thực tại bằng một tâm hồn giản dị. Mặc dù ta không làm ngưng được dòng nước mắt của kẻ khác, nhưng ta có thể đem lại cho họ một nụ cười.

Tôi thích đi tham dự những khóa tu. Tôi để ý thấy rằng, những thiền sinh thường có khuynh hướng tìm kiếm một cái gì mới, một triết lý nào đó để tu tập. Tôi hy vọng họ sẽ đạt được những gì họ tìm kiếm. Đối với tôi, những khóa tu là cơ hội để tôi được gần gũi với những người có nội lực tu tập, với các vị thầy, để học cách đi đứng của các ngài, cách họ lật một tờ kinh, thỉnh một tiếng chuông, xỏ một chiếc dép, mở một cánh cửa... để tôi có thể thấy lại được mặt mũi thật của mình. Tôi sẽ không đặt một câu hỏi nào. Mỗi hành động của họ là một tiếng chuông tỉnh thức, nhắc nhở tôi biết tiếp xúc với những gì đang xảy ra trong tôi và chung quanh tôi. Lối sống của các ngài là một bài pháp thoại.

Gối nhẹ mây đầu núi

Núi đồi ở vùng quê nằm thoải thoải thật xanh mát. Nơi đây có một hồ nước rộng, có rong phủ kín ven bờ. Buổi sáng mặt hồ loáng thoáng phản chiếu ánh nắng ban mai, đẹp như một bức tranh. Sáng nay chúng tôi đi thiền hành lên đồi. Rừng cây bên

đường có mấy căn nhà gỗ cũ kỹ nằm khuất sau hàng cây. Trên đường về lại thiên đường, chúng tôi đi theo một con đường mòn nhỏ băng ngang qua rừng. Nắng trên cao xuyên qua những tầng lá rọi xuống thành những vũng sáng lớn.

Nắng mai tuy trong và đẹp nhưng không đủ ấm, chúng tôi ai cũng mặc thêm một chiếc áo khoác ngoài. Đi trên con đường mòn nhỏ nghe tiếng chim chóc hót vang rừng, tôi chợt nghĩ đến núi rừng Phương Bối xưa của thầy Nhất Hạnh, mà tôi đã được đọc qua sách vở. Phương Bối chắc chắn là đẹp và huyền bí hơn nơi đây ngàn lần. Tôi nhớ đến bài thơ thầy viết tặng thầy Thanh Từ khi già từ nơi ấy:

*Gối nhẹ mây đầu núi
Nghe gió thoảng hương trà
Thiền duyệt tâm bất động
Rừng cây dâng hương hoa
Một sáng ta thức dậy
Sương lam phủ mái nhà
Hồn nhiên cười tiễn biệt
Chim chóc vang lời ca
Đời đi về muôn lối
Quan san mộng hải hà
Chút lửa hồng bếp cũ
Ấm áp bóng chiều sa
Đời vô thường vô ngã
Người khẩu Phật tâm xà
Niềm tin còn gửi gắm
Ta vui lòng đi xa
Thế sự như đại mộng*

*Quên tuế nguyệt ta đà
Tan biến dòng sinh tử
Duy còn Ngươi với Ta.*

Chắc là nơi ấy phải đẹp lắm. Mỗi người chúng ta, có lẽ ai cũng phải cần một nơi chốn như thế, yên tĩnh và đơn sơ, để dừng lại và trở về. Đó là một quê hương tâm linh để nuôi dưỡng hạnh phúc của ta. Chúng ta đâu cần phải nói gì nhiều, làm gì nhiều, chỉ cần đứng nhìn những dải mây giắt ngang núi, màu hồng cam của một buổi sáng ban mai, một bầu trời hoàng hôn mây tím, cũng là đủ lắm rồi. Hạnh phúc có thể là những gì thật đơn sơ, nhưng phải là chân thật. Sở dĩ chúng ta ai cũng yêu quý những cái đẹp, thanh tịnh, và chân thật, vì tự thể của ta là vậy!

Bạn biết không, tôi không bao giờ nghĩ rằng chúng ta thiếu thốn một phương pháp sống hạnh phúc. Bạn đừng nghĩ rằng, ta tham dự một khóa tu là chỉ để tìm học phương cách tu tập. Mặc dù đó có thể là một hình thức. Tôi nghĩ thời gian ấy là để ta tiếp xúc lại được với cái bản tâm đơn sơ của mình. Nơi đó có cất giữ một ước vọng sâu xa nhất của ta. Chính cái ước vọng ấy đã dẫn dắt ta đến đây, và thuở bé đã cho ta giấc mơ làm chàng dũng sĩ đi chuyển hóa cuộc đời. Thời gian ấy chắc cũng đã xa xôi lắm rồi, nhưng đừng bao giờ để cuộc đời chuyển hóa chàng dũng sĩ của mình bạn nhé!

Tôi nghĩ chúng ta sẽ không bao giờ thật sự có hạnh phúc trừ khi mình tiếp xúc được với cái mộng ước sâu xa nhất ấy. Mộng ước đó là gì, thì chỉ có bạn mới biết được. Nó có mặt trong tự thể mỗi người chúng ta, và chỉ có thể nhận diện được trong giờ phút này mà thôi. Vì sự sống phải có mặt.

Đêm nay lòng đêm thanh tịnh, im lặng như khu rừng bên kia ngọn đồi. Tôi đứng yên trên chiếc cầu nhỏ. Bên dưới lòng suối, nước chảy róc rách qua những khe

đá làm vỡ ánh trăng ra từng mảnh. Phải chi có bạn ở đây, tôi sẽ vớt một mảnh trăng tặng bạn để đem về nơi ấy. Chúng ta đâu cần phải nói với nhau một lời nào! Tôi vào thiên đường, thắp lên một nén hương thơm và đọc cho bạn nghe một trang kinh. Lời xưa sao đơn sơ quá bạn hử!

Ý Thức Sự Sống

Tháng mười hai trăng rằm mười sáu thật to. Trăng tròn đứng yên trên đầu hàng cây soi sáng con đường phủ đầy lá ướt vào nhà. Đang đêm mà tôi vẫn có thể thấy được bóng của những cây thông đổ dài trên sân cỏ. Cái lạnh mùa đông làm không gian có vẻ tịch nhiên, ánh trăng thêm vàng vạc. Trong văn chương thiên người ta thường nói nhiều đến trăng! Chắc có lẽ vì trăng bao giờ cũng an tĩnh, lặng lẽ sáng soi trong đêm tối.

Trời tháng mười hai không gian chuyển sang mùa lạnh. Con đường buổi sáng đầy khói sương mù. Mùa đông đêm dài. Vào những ngày rằm, trăng thật sáng. Có những lần ngồi thiền một mình trong phòng, lúc mở mắt ra tôi chợt nhìn thấy ánh trăng chiếu vào kệ sách ở góc phòng, tự bao giờ. Những lúc ấy tôi có cảm tưởng như mình có dịp đối diện với một sự trống không, thình lạng bí mật nào đó. Một thứ tịch tĩnh nhưng không là cô đơn. Một hạnh phúc an nhiên.

Bạn bịu cuộc đời

Hôm qua tôi có dịp ngồi nói chuyện với một người bạn. Chúng tôi nói chuyện trời đất, bốn mùa. Anh bạn bảo tôi rằng khoảng chừng vào năm mươi anh sẽ nhất định bỏ hết chuyện đời để lo tích cực tu hành. Anh nói bây giờ tuổi còn trẻ, việc đời bận bịu quá, anh khó có thể nào ngồi yên được! Nghe anh nói, tôi chợt nghĩ, tu hành có nghĩa là ngồi yên chẳng? Mà nếu trong giờ phút này mình đã không ngồi yên được, thì hai, ba mươi năm nữa, lý do gì mà mình sẽ lại sẽ có thể ngồi yên được! Thời gian thì qua chóng lắm, hai hay ba mươi năm nữa cũng chẳng là lâu.

Ở Tây phương những thiền viện được xây trên các vùng đồi núi thật đẹp, có những bãi cỏ chạy tít chân trời, có rừng cây xanh mát. Ở bên đây người ta có rất nhiều phương tiện để tu tập. Trong truyền thống Phật Giáo Nguyên Thủy, các vị thiền sư thường mở những khóa thiền kéo dài nhiều tuần để hướng dẫn các thiền sinh đến tu tập. Những khóa thiền này rất là tích cực, thiền sinh thường phải thức dậy thật sớm mỗi ngày vào lúc bốn, năm giờ sáng và chỉ đi ngủ sau mười giờ đêm. Chương trình được chia thành những buổi tọa thiền và đi kinh hành xen kẽ nhau. Thiền sinh được yêu cầu tuyệt đối giữ im lặng và lúc nào cũng phải luôn luôn theo dõi hơi thở và từng hành động của mình trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, đánh răng, rửa mặt...

Sau những khóa thiền tích cực nhiều ngày, ta có thể nhận thấy sức chánh niệm của mình tăng trưởng và sự an lạc cũng sâu xa. Nhưng có phải chuyện tu tập là từ bỏ hết những bận bịu của cuộc sống hằng ngày để được vĩnh viễn ngồi yên một mình? Hay như người bạn tôi nghĩ, cuộc đời có hai giai đoạn rõ rệt: trong cuộc đời và ra khỏi cuộc đời. Nếu mình cứ mặc tình lăn trôi trong phố chợ, rồi một buổi sáng ta sẽ có thể rũ bỏ hết bốn phận và nhẹ nhàng bước chân ra khỏi cuộc đời được sao!

Cuộc sống không biệt lập

Thật ra thì tôi không biết có ai có thể hoàn toàn độc lập tự mình tu, mà bất cần đến hoàn cảnh, xã hội chung quanh! Và tôi cũng không biết có ai có thể sống giữa cuộc đời này mà hoàn toàn không cần đến một nơi nương tựa, ẩn náu cho tâm hồn mình! Sự sống và sự tu tập của ta, bạn không thể nào ngăn chia ra làm hai được. An lạc và giải thoát đâu phải là một nơi chốn nào mình sẽ đi đến, mà nó chính là con đường mình đang đi bây giờ, phải không bạn! Tôi nhớ thầy Nhất Hạnh kể, có lần thầy viết bốn chữ nhỏ "*Dục An Tắc An*" trên chup đèn để trên bàn viết. Câu ấy có nghĩa

là nếu mà mình muốn có an lạc thì mình sẽ được ngay an lạc trong giờ phút này, chứ không phải chờ đến ngày mai, hay hai ba mươi năm nữa!

Tôi nhớ những buổi sáng ở thiền viện, có tiếng chim hót, có ánh nắng ấm mặt trời chiếu tan sương mù bên ngoài cửa sổ. Sau một tuần thiền quán, thực tập chánh niệm, không gian chung quanh bỗng dường trở nên tươi mới hơn. Vào ngày chót thầy khuyến chúng tôi đem sự hành thiền của mình trở về lại với đời sống. Tôi thường cho rằng ngồi thiền từ sáng đến tối là một chuyện khó làm, nhưng thật ra ngồi thiền cho đều đặn mỗi ngày mới là một chuyện khó bội phần hơn. Nhất là khi chung quanh ta có trăm ngàn việc đòi hỏi sự chú ý của mình. Khóa thiền nhiều ngày giúp tôi thấy được sự quan trọng và cần thiết của việc thực hành đều đặn mỗi ngày. Sự tu tập của ta không thể nào là một việc làm biệt lập với sự sống. Ngày bước chân vào thiền viện tôi ý thức được ngày mình sẽ bước chân trở về với những bận rộn của đời sống. Tôi phải biết đem những an lạc, tươi mát của tôi từ thiền viện vào với cuộc đời.

Ý thức được sự sống

Bạn có bao giờ thắc mắc, tự hỏi về ý nghĩa của cuộc đời là gì không? Bạn có thật sự biết mình mong muốn gì trong cuộc đời này không? Tiền bạc, danh vọng, sự nghiệp, nhàn hạ, sức khỏe chăng! Nếu bạn được ban cho cái mà mình nghĩ rằng mình thật sự muốn đó, bạn có nghĩ là rồi mình sẽ được hạnh phúc không? Ông Joseph Campbell nói rằng điều mà chúng ta muốn, thật ra không phải là những điều tôi vừa kể, nhưng những việc ấy giúp ta *kinh nghiệm và ý thức được sự sống của mình*. Vì nhiều khi chúng ta đeo đuổi những ham muốn, tạo dựng sự nghiệp, hoặc đi tìm những cảm giác khác thường cũng không ngoài một mục đích ấy: *để cảm nhận được rằng mình đang sống*. Ông muốn nói, cái mà bạn thật sự muốn chính là: *kinh nghiệm được sự sống này!*

Mỗi năm tôi đều có dành ra một thời gian để đi tham dự các khóa tu. Những khóa tu học nhiều ngày rất là quan trọng. Nhưng sự tu tập thật sự bao giờ cũng là ở giờ phút hiện tại này đây. Tôi vẫn cố gắng tạo cho mình một thói quen là đi ngồi thiền vào mỗi tối. Sau một khóa thiền nhiều ngày thì thời gian nửa tiếng hay một tiếng mỗi ngày thật ra chẳng có là bao nhiêu. Nhưng nó rất là cần thiết. Nó giúp tôi dừng lại để nhìn, để nghe, để cảm nhận và ý thức được rằng chính sự sống của mình là quan trọng hơn cả.

Chánh niệm

Có lần có một người trong đại chúng hỏi thiền sư Nhất Hưu (Ikkyu), "Xin ngài viết cho tôi vài câu phương châm của trí tuệ cao tột nhất." Nhất Hưu cầm bút lông viết "Chánh niệm." Người đàn ông cầm lên đọc rồi nói, "Chỉ có vậy thôi sao? Ngài có thể viết thêm điều gì nữa không?" Nhất Hưu cầm bút viết thêm "Chánh niệm. Chánh niệm." Người đàn ông có vẻ hơi khó chịu, "Thật tôi không thấy những gì thầy mới viết đó là cao siêu hay minh triết ở chỗ nào hết!" Nhất Hưu lại cầm bút lên viết thêm "Chánh niệm. Chánh niệm. Chánh niệm." Người đàn ông bây giờ thì lộ vẻ hơi giận hờn, "Ngài cứ viết 'Chánh niệm', mà ngài muốn nói nghĩa gì chứ?" Nhất Hưu nhìn người đàn ông và từ tốn đáp, "Chánh niệm có nghĩa là chánh niệm."

Chánh niệm có nghĩa là có ý thức được sự sống mình, biết rõ những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta. Những khóa tu học tích cực nhiều ngày giúp tôi nhận thấy được những gì đang xảy ra trong thân tôi, tâm tôi. Đối diện với những khổ đau của cuộc đời giúp tôi hiểu được những gì đang thật sự xảy ra chung quanh tôi. Cả hai phương diện ấy đều cần thiết cho sự giác ngộ, chúng giúp tôi ý thức được sự sống của chính mình. Chánh niệm nhỏ thì giác ngộ nhỏ. Chánh niệm lớn thì giác ngộ lớn. Đó là công phu tu tập của cả một đời người.

Trời mùa đông, đêm sáng trăng tĩnh lặng. Tôi nhìn ra ngoài cửa sổ. Cơn mưa mấy hôm trước khiến những lá vàng ướt trước sân nhà tràn ngập ánh trăng. Nén hương thơm tôi thảp trên bàn đã tắt. Tôi đi mở thêm chút sưởi cho ấm căn phòng.

II. Nuôi Dưỡng Một Bình Yên

Dòng Sông Quê Cũ...

Có thể rồi mặt trời sẽ lặn. Tôi nghĩ vậy. Vì cuộc đời phải có bốn mùa. Như hôm nay tôi đứng im nhìn mặt trời loáng thoáng trên sóng nước lăn tăn. Tôi ngồi dưới một tàng cây xanh, lá với nắng xôn xao trên đầu. Thảm cỏ xanh chạy xuống đồi.

Tôi có những nỗi ưu tư, muốn được nắm tay bạn đi cho cuộc đời trở lại lặng yên. Làm sao ngăn được gió sóng hờ bạn! Cho tôi một lần làm thơ. Những bài thơ năm chữ rơi như những giọt mưa xuống cuộc đời. Thật trong và thật đơn sơ. Nhẹ hơn mây, theo gió bay đi phiêu du ngàn trùng nơi biển xa, khe núi.

Bên ấy cuộc đời có xanh không? Có những con đường trải lá thu, phủ hoàng hôn không? Có những đêm trăng tỏ không? Bạn có biết tôi muốn nói gì? Tôi muốn nằm xuống êm êm, ngủ vui cho đến hết một mùa. Đừng đánh thức tôi dậy bạn nhé, dẫu là mùa xuân.

Con đường đi có trải những viên sỏi trắng, lạo xạo dưới chân tôi. Bạn nghe có nhớ gì không? Cái thuở ấy trưa nắng cháy, một tờ lá không động đậy, chúng mình rủ nhau ra rừng bắt bướm. Những con bướm cánh đen, vàng, đỏ. Người ta đem về ép khô, bảo là đẹp.

Đôi khi có những hạnh phúc mà mình không chạm đến được. Vì họ là người mà ta cũng chỉ là con người. Thôi thì hãy ngồi yên nghe tiếng suối chảy, tiếng thủy tinh, trong như tiếng nắng. Bạn bè ta, ai lại còn có những ai trong ngày tháng. Trời trưa nay nắng, nhớ trưa quê mình bên giòng sông quê nội. Tuổi thơ thả theo cánh diều bay cao trên những cánh đồng, trên ruộng lúa, có nước bùn, có con trâu đen.

Tôi có tự dối mình không, giải thoát là chuyện không thật! Trở về ngày ấy có vài chiếc cốc nhỏ đơn sơ, bãi cỏ xanh và một niềm mơ ước. Niềm mơ ước ấy vẫn còn thả bay cao, ngủ yên trong mây, trong gió. Tôi không chờ đợi hạnh phúc nữa đâu, vì tôi biết rằng hạnh phúc hoặc có, hoặc không.

Ngày mai trời có lẽ mưa xin tôi nhớ che đầu, lỡ ướt tóc nhau rồi cuộc đời sẽ nhuốm bệnh. Bạn hãy nắm lấy tay tôi cho nghe đời ấm áp. Tôi là ai hay tôi sẽ là gì! Cuộc đời này tôi sẽ gom lại trong chiếc chiếu ngồi thiền và đem phơi dưới nắng. Chuyện vô thường, chỉ có một ngày mưa thôi, đời chắc sẽ không làm gì ướt át mãi đến thiên thu...

Bóng Mây Khe Núi

Tôi muốn nghe tiếng suối chảy trong một ngôi rừng mùa thu. Tôi muốn ngồi trong một căn phòng vắng nghe trời chuyển mưa. Tôi muốn đi trên con đường dốc nhỏ vào một sáng sương mù. Tôi muốn nhìn ánh trăng nằm trong một hạt sương đọng trên lá. Tôi muốn đứng yên lắng nghe sự thình lạng của không gian trong một ngày mưa tuyết. Tôi muốn lên núi xem mặt trời đỏ bình minh nhuộm hồng trời đất. Tôi muốn nhìn đường phố buổi trưa thành phố vắng người. Tôi muốn buổi chiều ngồi ngoài hiên, nghe tiếng chim tíu tít gọi nhau về tổ. Tôi muốn nhìn một sân cỏ rộng mới cắt. Tôi muốn ngồi nghe Moon Light Sonata của Beethoven, tiếng nhạc dương cầm theo ánh trăng rơi rụng trên cành lá hòa với tiếng đêm. Tôi muốn đứng trên chiếc cầu gỗ trước một tòa lâu đài thời trung cổ ở Âu Châu, với những lũy, những hào, vào một hoàng hôn nắng hắt hiu. Tôi muốn ngồi trên một phiến đá to Kim Tự Tháp, nhìn mặt trời lặn ở phía bên kia bờ sông Nile. Tôi muốn đi dọc theo bờ suối ngược dòng để tìm nguồn.

Tôi muốn ôm một đứa bé miệng cười toe toét vào lòng. Tôi muốn nắm tay một người già cô đơn. Tôi muốn chạy giỡn trên những vũng nước vào một ngày mưa dầm dề ở quê nhà. Tôi muốn nhìn một đứa bé ngủ say. Tôi muốn đem lại cho cuộc đời một người nào đó một ý nghĩa. Tôi muốn dẫn mấy đứa cháu đi nhặt những vỏ sò đủ màu, đủ dạng trên một bãi biển vắng người. Tôi muốn thức sớm để sửa soạn lên đường. Tôi muốn nhìn nước chảy xiết trong những con kinh nhỏ sau một ngày mưa lớn. Tôi muốn nhìn mùa thu ở vùng cao nguyên đông bắc. Tôi muốn bỏ chân không chạy từ trên cát nóng xuống nước biển xanh mát. Tôi muốn nhìn những con vịt trời bay thành hình chữ V về phương nam. Tôi muốn nhìn những cuộc chia tay ở một ga

xe lửa. Tôi muốn nhìn những cuộc xum họp ở một ga xe lửa. Tôi muốn đi trên những phiến đá lớn đặt trên một con đường mưa lấm bùn. Tôi muốn một ngày không ai biết tôi ở đâu. Tôi muốn theo sông Cửu Long đi ngược về nguồn, lên tận ngọn Hy Mã Lạp Sơn cao vút nằm khuất trong mây. Tôi muốn người ta chỉ viết những quyển sách dễ đọc. Tôi muốn buổi sáng chủ nhật uống một ly cà phê, nói chuyện tào lao vô ích với bạn bè. Tôi muốn ngồi trọn một ngày trong thư viện. Tôi muốn viết nhật ký. Tôi muốn một ngày không nghe, không biết gì tin tức, thời sự nóng bỏng. Tôi muốn đi xe lửa từ bờ Thái Bình Dương sang bờ Đại Tây Dương. Tôi muốn ngồi uống trà dưới trăng rằm mười sáu.

Tôi muốn bỏ vào ống heo tất cả những đồng xu lẻ mà tôi nhặt được. Tôi muốn bỏ một tờ giấy hai chục vào chiếc lon nhỏ bằng thiếc của ông già ăn xin ngồi đầu xóm. Tôi muốn ngủ một giấc không mộng mơ. Tôi muốn lau khô một giọt nước mắt. Tôi muốn làm cho một người bớt sợ hãi. Tôi muốn tin vào chuyện thần tiên. Tôi muốn những đêm tối khó khăn đừng dài quá. Tôi muốn khổ đau không đồng nghĩa với lại cô đơn. Tôi muốn người ta không còn coi bệnh tật là những chuyện bất thường. Tôi muốn mây bay thấp hơn. Tôi muốn những ngọn núi cao hơn. Tôi muốn nhất mây bay trong đáy giếng. Tôi muốn nhìn mệnh mông sa mạc. Tôi muốn quên một vài chuyện cũ. Tôi muốn nhớ một hai chuyện xưa. Tôi muốn nhìn trái đất từ ngoài không gian. Tôi muốn ai cũng tin vào ông địa. Tôi muốn leo lên núi cao xem lá đổ bên thác nước. Tôi muốn nhìn vào đôi mắt của trẻ sơ sinh. Tôi muốn chạm nhẹ vào những hoa mắc cỡ mọc ven đường. Tôi muốn tìm được một chiếc lá vàng đẹp hơn của mùa thu năm trước. Tôi muốn nghe tiếng thông reo trên núi. Tôi muốn những khổ nhọc rồi chỉ là dấu chân chim trên không trung. Tôi muốn leo lên núi cao nhìn xuống trần gian. Tôi muốn ngồi nghe một cụ già kể chuyện đời xưa.

Tôi muốn căn nhà tôi ấm trong mùa đông và mát trong mùa hè. Tôi muốn một buổi tối tắt đèn xúm xít ngồi nghe kể chuyện ma. Tôi muốn xuống phi trường gặp lại người thân. Tôi muốn đi trên một bờ ruộng đất, hai bên lúa xanh rì. Tôi muốn ngửi mùi nước mưa trong những lu sành to hứng nước đổ từ máng xối. Tôi muốn chạy thả diều vào những buổi chiều lộng gió. Tôi muốn đi xe đạp dưới mưa. Tôi muốn ngồi đọc sách dưới một gốc cây già bên đường, xa xa là rặng Trường Sơn. Tôi muốn ngồi yên trên một con đò đi trên sông nước phù sa nhiều lục bình. Tôi muốn nghe tiếng mưa đổ ào ào trên mái tôn, rạt rào trên lá chuối. Tôi muốn đi chân không trên nền nhà làm bằng đất nâu. Tôi muốn nhìn chiều về trên những con sông ở miền Tây. Tôi muốn đi dạo dưới ánh trăng trên một con đường làng. Tôi muốn mặc áo trắng quần xanh đi học. Tôi muốn đứng xếp hàng trước khi vào lớp. Tôi muốn được coi lại tuồng cải lương "Yêu Người Điên" của gánh Dạ Lý Hương năm nào. Tôi muốn đọc truyện Kiều. Tôi muốn nghe tiếng gà xao xác gáy trưa.

Tôi muốn vào thăm một ngôi chùa cổ. Tôi muốn leo lên những bậc thềm cao đứng nhìn xuống một thung lũng nhiều gió. Tôi muốn đọc hồi ký của cụ Nguyễn Hiến Lê. Tôi muốn xem tự truyện của thánh Gandhi. Tôi muốn được một lần gặp thầy Thanh Từ. Tôi muốn nhìn mây bay trên quê hương. Tôi muốn bay như mây trên quê hương. Tôi muốn ngồi trong giáo đường vào một buổi chiều vắng người. Tôi muốn vào thiền đường trong những buổi sáng sớm, ngồi quán mình trong chần như những con tầm nằm trong kén ươm mơ hạnh phúc. Tôi muốn Kinh Lăng Nghiêm dễ đọc và dễ nhớ hơn. Tôi muốn được làm thị giả cho Sư Ông. Tôi muốn hiểu được Dịch. Tôi muốn biết đọc và viết chữ Nho. Tôi muốn nhật một lá bồ đề ép vào trang kinh cũ. Tôi muốn ngồi nghe tuổi trẻ chia sẻ những ưu tư với thầy Nhất Hạnh. Tôi muốn nghe tiếng hét của thầy Lâm Tế. Tôi muốn xách một thùng nước làm bằng gỗ trong một ngôi chùa cổ. Tôi muốn thấy núi không phải là núi và sông

không phải là sông. Tôi muốn thấy núi cũng chỉ là núi và sông cũng chỉ là sông. Tôi muốn một ngày im lặng. Tôi muốn gom vũ trụ, góp thời gian cất vào trong hạt bụi bay giữa không gian. Tôi muốn ngồi trên đỉnh núi Linh Thứu nhìn mặt trời đỏ. Tôi muốn đọc một bài thơ thiên bình dị:

*Mưa tạnh, khe núi tĩnh
Ngủ mát dưới rừng phong
Nhìn lại cõi nhân thế
Mắt mở vẫn say nồng.*

Tôi muốn khi trời nắng: đất khô, và khi trời mưa: lá ướt. Tôi muốn đi, đứng, nằm, ngồi thong thả trong trời đất như một chiếc lá vàng chín rơi trên một ao nước tĩnh lặng giữa rừng thu - nhẹ như bóng mây trong khe núi.

Cát Bụi Muộn Phiền

Ngày hôm nay, trời nắng trôi về trong một không gian xanh lơ, nằm im trên một cụm mây trắng. Sáng nay, tôi thấy thiếu bình yên, nhưng ngoài kia cửa sổ, chim vẫn hót ca, mặt trời vẫn ươm hong những hạt sương trên một chiếc lá xanh. Tôi biết sự có mặt của những muộn phiền, trôi dạt về từ những khổ đau từ vô thủy. Có một giọt nắng đọng đưa trên chiếc lá, rơi xuống đất vụn vỡ thành những mảnh thủy tinh nho nhỏ. Tôi đem muộn phiền ra hong khô dưới trời, cho gió nhẹ thổi tan làm cát bụi đi luân hồi trong vũ trụ.

Hơi thở, trời xanh, gió mát sáng nay tụ hội về để ấp ủ, chuyển hóa những muộn phiền trong tôi. Tôi muốn được đưa tay sờ sự vô thường trong khổ đau, cũng như trong hạnh phúc. Như một lần nhặt chiếc vỏ sò nào nằm ngả nghiêng trên một bãi biển vắng người, xô dạt theo bọt sóng rì rào. Chiếc vỏ cứng như vôi, lấp lánh muôn màu, những hạnh phúc, muộn phiền ấp ủ trong chiếc vỏ ấy, giờ phiêu dạt nơi nao, nghe vi vu trong gió biển.

Những khổ đau từ vô thủy vẫn quấn quanh theo chân hạnh phúc. Tất cả là mộng, là huyền hóa, như ánh nắng đi qua hạt nước mắt, phân vỡ muôn màu, như hư không nằm trong trũng bàn tay, như ánh trăng chiều mưa, như tiếng đàn rơi trên sỏi, như giọt mưa lăn trên chiếc lá, như giấc ngủ mùa thu dưới gốc một cây tùng, trong bước chân thiền hành tôi thấy huyền hóa nuôi dưỡng một bình yên.

Ngày nắng, chiều mưa, trưa lạnh, đêm mát, tôi đứng dậy ôm những muộn phiền giả hóa. Ngày nắng đời chùng xuống như một giây đàn thấp, tôi nghiêng tai lắng nghe tiếng hư không, cái gì thật sự là có? Tìm quấn quanh chỉ thấy lại dấu

chân của mình trong buổi ban đầu. Một hạt nước mắt chạy loanh quanh trong mắt, rơi xuống má chưa bao giờ khô.

Ngoài kia nắng ửng hồng hàng cây thông, trong đây tiếng nhạc đong đưa cành lá. Dây đàn rơi như những hạt mưa thấm ướt trong tâm hồn. Ôi một hạnh phúc nào tan vỡ khi khổ đau vừa chạm đến, chỉ còn lại một nụ bình yên yếu ớt. Tôi ý thức được hơi sương lạnh thấm vào chiếc áo vải, ánh nắng đẹp, nhưng sáng nay chưa làm đủ ấm. Tư tưởng đứng yên giữa chập chùng ý nghĩ. Những muộn phiền kéo về đây làm sáng thực tại, khổ đau này có nhiệm màu không?