

# Cài Từng Nút Một

---

*Bà Darlene Cohen là một tu sĩ của dòng thiền Tào động tu tập theo truyền thống của thiền sư Suzuki Roshi, và đã hành thiền hơn 30 năm. Bà Cohen bị mắc chứng bệnh thấp khớp xương (rheumatoid arthritis) nhiều năm nay. Nhờ kinh nghiệm thiền tập bà khám phá ra rằng, mặc dù giữa những cơn đau đớn chúng ta vẫn có thể tìm thấy được sự dễ chịu và niềm vui trong những việc tầm thường của đời sống hằng ngày. Hiện giờ bà Cohen sinh hoạt với thiền viện San Francisco Zen Center.*

--- oOo ---

Khi cơ thể tôi mới bắt đầu bị khập khiễng vì chứng bệnh thấp khớp xương (rheumatoid arthritis), tâm tôi hoàn toàn bị chiếm ngự bởi những cơn đau, nỗi sợ hãi, và sự thất vọng không dứt. Không còn khả năng đi đứng bình thường, không có đủ sức để nhắc ống điện thoại, tôi đấng cay nghiệt lại thời gian qua, mình đã phí biết bao nhiêu thì giờ để cố đi tìm một hạnh phúc lâu dài. Hơn 7 năm trời, với cả ngàn giờ ngồi thiền, và có lẽ ít nhất cũng là 30 lần nhập thất, tôi đã ngồi yên trên toạ cụ gắng tìm một sự giác ngộ, mà chỉ mong để rồi một ngày nào đó có thể đối diện với một hoàn cảnh như thế này thôi - nhưng tất cả đều là vô ích!

Nhưng thật ra tôi đã nghĩ sai! Sự thực tập của mình không hề thất bại! Sau vài tháng đối diện với căn bệnh, tôi mới thật sự hiểu được điều ấy!

Trước hết, mặc dầu tuy phải gánh chịu những cơn đau và sự tàn phá của căn bệnh, nhưng thân tôi vẫn rất an ổn. Mặc dù bị cơn đau tiêu thụ và hoành hành, nhưng trong mỗi giây phút tôi vẫn có thể hoàn toàn buông thả hết cho cái thực tại về thể chất của mình. Và tôi khám phá ra rằng, thật ra thực tại này không phải chỉ có cái đau đó mà thôi. Bất cứ một nơi nào tôi nhìn cũng đều có những kinh nghiệm khác ngoài cái đau ấy, chúng đang có mặt và chờ được nhận diện: kia là tay đang cong vào, này là hơi thở ra, có ánh nắng ấm trên mặt, kia là sự thiêu đốt, đây là một sự siết chặt... Và những kinh nghiệm ấy đều rất tươi mới và vô cùng kỳ diệu.

Những năm tháng công phu thiền tập đã giúp tôi có khả năng cởi mở ra được với nhiều loại kinh nghiệm khác nhau, mà không phải cái nào cũng đều là dễ chịu. Nếu giả sử như trong giây phút này tôi ngồi đây và có ý thức về mười việc khác nhau - cảm giác đang ngồi trên ghế, có tiếng xe chạy ngoài đường, nghĩ tới quần áo chưa giặt, tiếng máy lạnh chạy êm êm, *một cái đau nhói nơi đầu gối*, hơi thở vào mát nơi mũi, hơi thở ra ấm áp - và vì trong đó có một cái đau, nên kinh nghiệm về cái đau ấy sẽ lấn áp hết tất cả những kinh nghiệm khác.

Nhưng nếu như tôi ý thức một trăm việc, mười điều vừa kể cộng thêm với những cảm giác sâu sắc và tinh tế hơn - như là cảm nhận về sự có mặt của những người khác cùng đang ngồi im lặng với nhau, bóng của chiếc đèn treo in trên vách, cảm giác của mái tóc chạm vào vành tai, sự xúc chạm của quần áo trên da người - thì cái đau ấy chỉ là một trong nhiều yếu tố khác trong tâm thức mà thôi. Và cái đau đó, tôi có khả năng đối diện được!

Với một tâm thức rộng mở ấy, tôi thấy sự sống này có một kết cấu rất là giàu có và phong phú. Khi tôi đặt một tách trà xuống bàn với một ý thức rõ rệt, cái cảm nhận về sự tiếp chạm giữa tách trà với mặt bàn trở thành một kinh nghiệm kỳ diệu, một hạnh phúc rất trọn vẹn. Rửa chén bát bây giờ không phải chỉ là để cho có bát sạch, mà còn là một cảm nhận về làn nước nóng ấm áp vuốt ve, xoa dịu những ngón tay đau nhức của tôi. Trong khi sắp quần áo, tôi có thể ngửi được mùi thơm sạch của những chiếc áo mới, và đắm chìm trong những cử động gấp xếp đơn sơ, một việc làm tuy đơn giản nhưng rất nhiệm màu trong đời sống phức tạp của tôi.

Đối với những người thường xuyên sống trong cơn đau như tôi, tiếp xúc được với tuệ giác này là một hạnh phúc lớn. Khi chúng ta không còn gì nữa để nương tựa, ta cần phải tìm hạnh phúc và sự an ổn trong những điều rất bình thường của cuộc sống hằng ngày. Mà thật ra, khi ta nhìn sâu sắc thì chúng không tầm thường như ta nghĩ, chúng là lý do mà ta vẫn còn muốn có mặt trên cuộc đời này! Ta thấy sự vô thường cũng rất là kỳ diệu: khi ta thật sự chú ý đến một người, một vật hay một hiện tượng nào đó, ta sẽ ghi nhận được tính chất đặc thù và cá biệt của nó. Không có gì là giống y như nhau. Khi ta biết buông bỏ đi những ý niệm của mình, những kinh nghiệm chung quanh ta sẽ không còn là chuyện tầm thường nữa, chúng toả chiếu với tính chất đặc biệt của chúng. Việc ấy không những chỉ biểu hiện trong chiếc lá mùa thu, đóa hoa mùa xuân mà còn trong những lon nước ngọt, trong tách trà, trong chiếc máy *microwave*... Tất cả đang chờ đợi sự ôm ấp của ta. Giữa một thế giới sinh động đầy dẫy những khác biệt kỳ diệu, tôi cảm thấy mình có đầy sức sống.

Ba mươi năm sau khi bắt đầu bị vật vả bởi những cơn đau, tôi không bao giờ bước vào một căn phòng nào mà lại không chú ý đến những đồ vật nào có thể mang lại sự dễ chịu, nhẹ nhàng, và có thể giúp nâng đỡ tôi. Không phải chỉ là chiếc ghế dựa, cái gối, mà còn là ánh nắng ấm chiếu vào từ cửa sổ, chậu hoa làm bằng tay để trên bàn, tiếng máy lạnh chạy êm êm - tất cả những gì mang lại niềm vui cho sự sống của ta. Khi tôi ý thức và tiếp xúc với lại những đồ vật rất gần gũi với mình - như là chiếc bàn chải đánh răng, những chén đĩa, cái muỗng, chiếc xe hơi của tôi - tôi cảm nhận được những sự nâng đỡ rất thiết thực chung quanh mình, và luôn cả cái phong cách dễ thương và đặc



**Bệnh**  
Lê Thành Nhơn

thù riêng của mỗi thứ. Và những ý thức này vẫn có mặt song song với sự cố gắng ngăn chặn và chống cự lại nỗi đau của tôi. Nhưng hai con đường ấy không hề cắt ngang hay đối chọi lẫn nhau, cả hai đều cùng có mặt với nhau rất linh động.

Như mỗi khi thay áo tôi gặp rất nhiều khó khăn. Hai vai tôi, khuỷu tay, và những ngón tay tôi rất vụng về và bị đau nhức vì những động tác kéo, giãn, thắt cột... cần thiết cho mỗi khi mặc vào một chiếc áo. Những y phục được trang bị bằng những loại khoá dán hay băng nhám *velcro* có thể giải quyết được những vấn đề của tôi, nhưng với tôi thì chúng không thể nào chấp nhận được! Tôi chưa bao giờ và cũng sẽ không bao giờ là một người ăn mặc thực tế! Tôi là hạng người mà lúc nào cũng cảm thấy vui sướng trước những chiếc áo đẹp, với nghệ thuật viền áo không cân đối, đường may nổi có thêu hoa, những chiếc áo khoác có vải lót ấm bên trong, những chiếc khăn quàng cổ lụa bay trong gió... Thay vì là vôi vàng mỗi khi thay đồ, và rồi đâm ra bực dọc vì phải vất vả mang vớ, xỏ giày, cài nút áo... tôi biến chúng trở thành những lễ nghi hằng ngày. Mỗi buổi sáng tôi sắp đặt sẵn những đồ mình sẽ mặc trên một chiếc ghế dài. Tôi ngồi dưới ánh nắng ấm của buổi sáng mai, và mang vào từ cái một, chú ý đến nhiệt độ thay đổi áp trên từng phần của cơ thể khi mặc chúng vào người, thưởng thức những viền may, những nét đẹp, những đường thêu trên áo...

Bây giờ thì mỗi cử động của tôi là một lễ nghi. Nếu chúng ta không thể nhanh nhẹn và hiệu quả như xưa, nếu một việc làm đơn giản như là mặc vào một chiếc áo cũng đòi hỏi sự chú ý và tập trung trọn vẹn của mình, thì chúng ta cũng nên biết tìm thấy sự an lạc trong những hành động tầm thường ấy. Ngày xưa, tôi không bao giờ biết làm việc gì phải chỉ cho chính việc ấy thôi, mà đó cũng là tinh hoa của thiền tập. Tôi chỉ biết mãi mê đeo đuổi theo một ý niệm xa xôi nào đó về sự giác ngộ. Nhưng bây giờ thì khác! Tôi có mặt và sống với những cảm xúc rất linh động trong giây phút hiện tại, thấy rõ rằng mỗi giây phút là một nguồn hạnh phúc và niềm an ủi rất sâu xa của chính tôi. Bây giờ, tôi chỉ thích có mặt ở nơi này mà thôi. Tôi không còn xem hoàn cảnh của mình, và những gì xảy ra cho tôi, là một điều gì đặc biệt hay là bi đát nữa. Mỗi ngày là một cuộc sống mới! Mỗi ngày tôi mặc áo bằng cách thực tập cài từng chiếc nút một.

**One Button at a Time**

*Darlene Cohen*

*Nguyễn Duy Nhiên phỏng dịch*