

Hạnh Phúc Trong Đổi Thay

Ngày xưa khi còn học tiểu học, lúc sửa soạn thi vào đệ thất, Má tôi có dẫn anh em chúng tôi đến chùa để cầu nguyện cho được thi đậu. Tôi nhớ vị thầy trụ trì có trao cho Má tôi một quyển kinh, được bao bằng bìa cứng thật dày trông rất trang trọng. Thầy mở ra, đánh dấu trang, và bảo phải dặn chúng tôi đọc bài kinh này mỗi đêm trước khi đi ngủ. Và mỗi tối nào anh em chúng tôi cũng ngồi trước bàn thờ và tụng bài kinh ấy.

Diệu trạm tổng trì bất động tôn, Thủ-Lăng-Nghiêm-Vương thế hi hữu, Tiêu ngã ức kiếp diên-đảo tướng... Thuần nhĩ đa tánh khả tiêu vong. Thước-ca-ra tâm vô động chuyển.

Vì vậy mà bài kệ ấy tôi đã thuộc nằm lòng. Tôi còn nhớ mỗi đêm, chúng tôi ngồi trước bàn thờ Phật đặt trên một chiếc kệ nhỏ đóng trên cao và đọc bài kinh ấy. Mà kinh Thủ Lăng Nghiêm đâu phải dễ tụng! Có lẽ vì thấy chúng tôi còn nhỏ, nên thầy trụ trì bảo chúng tôi chỉ cần tụng "Đệ Nhất Hội" mà thôi. Nhưng dường như đó lại là phần dài nhất trong năm hội! Và rồi tôi cũng thuộc và lại cảm thấy thích. Có những tối không cần ai nhắc, tôi cũng tự động mở kinh ra.



Nhưng cuối cùng thì năm ấy tôi vẫn thi rớt vào đệ thất! Mà tôi nghĩ, có lẽ mình đã bỏ nhiều thì giờ vào chuyện học kinh hơn là học bài!

Ngày ấy cũng đã xưa lắm rồi! Bây giờ thì bên này chúng tôi sử dụng kinh bằng quốc ngữ nhiều hơn và cũng ít còn có dịp tụng đọc bài kệ ấy. Tiếc rằng trong những bài kinh bằng quốc ngữ hình như chưa có soạn dịch bài kệ này. Mặc dù thuở nhỏ tuy không hiểu một chút gì, nhưng âm thanh và vần điệu của bài kệ ấy cũng đã gieo vào trong tâm tôi một cảm giác rất sâu đậm.

Sau này lớn lên, tôi có dịp học nhiều hơn và cũng hiểu được ý nghĩa sâu sắc của bài kệ ấy hơn. Có lần lên Tu Viện Kim Sơn, vào những khuya sáng trời còn tối mịt, ngồi trong chánh điện, nghe các thầy tụng bài kệ Lăng Nghiêm, tiếng mõ gõ đều theo tiếng tụng vang vang trong sương sớm như làm sống dậy núi rừng còn đang yên ngủ ngoài kia. Nơi tôi đang ở đây cũng là một vùng rừng núi. Chiều nay mưa về kéo ngang qua Trung Tâm Sinh Thức, ngồi một mình trong căn phòng nhỏ, lật lại những trang kinh xưa thấy ấm một niềm tin.

Hạnh Phúc của Sự Đổi Thay.

Bên ngoài cửa sổ mây đang kéo về bao phủ lấy không gian. Mấy tuần nay trời thiếu mưa, những con suối đã cạn nhiều làm phơi những sỏi đá. Nơi này chúng tôi đang cần một ngày mưa. Cho nước đổ xuống dòng suối trong, cho mát tươi cây cỏ, cho rừng núi thêm xanh. Trung Tâm Sinh Thức cũng đã có mặt hơn một năm trời. Những ngày tháng ở đây chúng tôi có dịp về nhìn rừng núi trở hoa mùa xuân, nhìn con suối mùa hè vào những ngày mưa nước tuông về tràn con suối lớn, leo lên trời Thu giữa màu sắc tung bay ngập không gian. Và vào những ngày tuyết rơi, không gian chột im lặng lạ lùng, nghe mỗi tiếng chân mình bước trên con đường thiên hành trắng xóa.

Và tôi nghĩ, cũng nhờ có bốn mùa thay đổi mà ta có thể ý thức được rằng hạnh phúc nằm ngay ở kinh nghiệm của mình trong giây phút này. Ta đâu cần nắm giữ bất cứ một điều gì, chỉ cần lắng yên và có mặt với nó thôi phải không bạn! Mùa hè các em về đây thường chạy xuống chơi ở con suối. Chúng tôi có dặn dò hay rầy la cách gì thì cũng vậy thôi, lúc trở về các em đưa nào cũng ướt hết quần áo. Ngồi tận trên này mà tôi vẫn nghe được tiếng chúng cười la đùa giỡn dưới suối vọng lên. Vào những đêm đi xuống thiên đường Suối Tịnh, tôi thấy trăng thật sáng, soi rõ bóng cây trên con đường xuống đồi. Ở rừng núi, đêm thật tối và trăng sao thật sáng. Trên cao, ngàn sao chi chít vụn vỡ làm sáng tỏ một dãy thiên hà.

Trung Tâm này có một không gian thật đẹp, nhất là vào mùa Thu. Khung cảnh sắc sỡ như một bức tranh của Monet vậy. Màu sắc hòa vào nhau trong một đất trời và không gian se lạnh. Vào mùa này chúng tôi thường rủ nhau leo lên đồi, ngồi trên chiếc băng dài, nhìn qua bên kia rừng xem "lá vàng núi núi bay." Tôi nhớ có những lần ngồi yên thật lâu, nhìn nắng vàng tô vẽ một bức tranh mùa Thu trên cánh rừng bên kia. Màu sắc linh động chập chùng biến đổi theo từng giọt nắng chiều đang dần xuống. Thường thì những cái gì đẹp chúng ta lại cứ muốn ôm giữ mãi. Tôi nghĩ đến những bức tranh của các danh họa trong các viện bảo tàng, người ta cứ tìm đủ mọi cách để giữ cho nó được tồn tại mãi như lúc đầu, đừng bị phai mờ theo thời gian. Một cái gì đẹp và có nghệ thuật thì người ta cứ muốn giữ cho nó được mãi như thuở ban đầu. Nhưng có lẽ sự biến đổi và vô thường cũng là một phần, một khía cạnh quan trọng của cái đẹp và nghệ thuật phải không bạn! Tôi nghe nói có những danh họa khi vẽ một bức tranh, họ cẩn thận chọn lựa những loại màu nào, loại vải nào để nó sẽ được biến đổi và trở nên đẹp hơn theo thời gian. Thời gian cũng là một yếu tố của nghệ thuật. Nó làm cho ta không nhàm chán, nó làm cho cái đẹp đẹp hơn, và được trân quý hơn. Cũng như khu rừng mùa thu của tôi, nó rất đẹp nhất là vào những buổi chiều, nhờ ánh nắng hoàng hôn chậm chậm xuống tô thêm một màu đỏ cam thật linh động. Làm sao ta có thể giữ được chúng mãi bạn nhỉ? Những cái đẹp bao giờ cũng thật gần gũi với lại một hạnh phúc. Những lúc ấy tôi ước gì có bạn để chia sẻ chung một hạnh phúc ấy.

Và có lẽ nhờ có sự thay đổi mà cuộc đời này có biết bao nhiêu là cái đẹp. Nhờ vô thường mà không bao giờ tôi cảm thấy chán mùa thu, và cũng chưa từng gặp lại một mùa thu cũ. Và chúng ta cũng có thể tuy cùng nhìn một trời thu, mà mình sẽ thấy hai mùa thu khác nhau phải không bạn! Mùa thu của tôi có những ngày tháng bồng bềnh trôi. Có một lần trên đường đến sở làm, đi vào một con đường nhỏ có hàng cây cao rợp lá, chợt có một cơn gió lớn nổi lên như trút hết những chiếc lá trên cành, màu sắc bay ngợp cả trời, đổ xuống ngập lối đi. Tôi phải bước chậm lại và thật cẩn trọng như đang đi vào một không gian của huyền thoại, cùng một cảm giác ngẩn ngơ. Tiếp xúc và kinh nghiệm được cái đẹp là một hạnh phúc lớn bạn nhỉ!

Có lẽ bên nhà không có một mùa Thu như ở bên này, nhưng bên ấy có những ngày mưa. Hôm đến thăm thầy Nhuận Phổ, lúc sắp sửa ra về trời chợt đổ mưa tầm tã. Mưa Sài Gòn rất bất ngờ và ào ạt, như Trịnh Công Sơn viết "phố bỗng thành dòng sông uốn quanh..." Tôi đang còn ngập ngừng không biết tính sao thì Vũ, người bạn lái xe ôm, bảo tôi cứ việc lên xe, em nói, "Em lao động ướt át quen rồi nên đâu có nhằm nhò gì, còn anh cũng nên đi trong mưa một lần cho có kỷ niệm để nhớ Sài Gòn!" Thế là tôi ngồi sau lưng Vũ, trên chiếc xe ôm cũ kỹ, lao đi trong cơn mưa ào ạt. Mưa tạt làm tôi ướt sũng từ đầu cho đến chân, chỉ lo ôm chặt mấy quyển sách thầy tặng vào lòng cho khỏi bị ướt. Mưa lớn đến nỗi không mở mắt ra nhìn được gì phía trước. Trời Sài Gòn nóng nhưng mưa lạnh ghê! Tôi ngồi sau xe ôm mà thấy một niềm vui, một hạnh phúc như thuở nhỏ trốn ba má ra tắm mưa với đám bạn. Tôi biết anh bạn lái xe ôm thì chỉ là một ngày lao động, một ngày mưa như mọi ngày mưa khác. Một ngày mưa, mà cũng có thể là hai cơn mưa của hai tâm trạng khác nhau. Bên này, chúng ta vẫn còn nhiều cơ hội hạnh phúc hơn nhiều người khác, phải không bạn?

Thật ra chúng ta cũng đâu cần có một mùa Thu, hay một ngày mưa không bận tâm, để cảm thấy được cái đẹp của cuộc sống! Vì chung quanh ta cũng còn có bao nhiêu những việc tầm thường khác nhưng rất mẫu nhiệm. Trong những khoá tu học, chúng tôi thường thực tập nâng một tách trà với cả đôi tay. Mỗi khi nếu có ai trao cho mình một tờ giấy, một cây viết, hay tiếp nhận một vật gì... tôi cũng phải đưa hai bàn tay ra đón nhận. Việc ấy nhắc nhở với chúng tôi rằng, mình phải biết trân quý những gì đang có mặt, dù cho đó là một trời thu, mây trắng, tuyết rơi, nắng ấm, ngày mưa hay là một tờ giấy, một chiếc lá, một tiếng chào... Không phải những gì mình tiếp xúc sẽ mang lại hạnh phúc, mà chính là cái *kinh nghiệm của mình* về nó mới thật sự là quan trọng. Tất cả sẽ qua đi, nhưng chính cái kinh nghiệm của ta có về chúng sẽ tồn tại mãi, và sẽ là những hạt giống hạnh phúc nuôi dưỡng tâm mình. Tôi nghĩ, tất cả là nhờ ở sự thực tập *tiếp nhận có ý thức* của ta.

Suffering is not enough.

Trong cuộc sống chúng ta ai cũng muốn có một hạnh phúc. Nhưng dường như là chúng ta lại thường ôm ấp và gìn giữ khổ đau của mình chặt quá. Trong một khóa tu, tôi có gặp một

bà mẹ có hai người con. Cô con gái rất thương và lo cho bà, cô ta siêng năng đưa mẹ đến chùa và các khóa tu học, còn người con kia thì có tánh ham chơi và không thích chuyện tu học. Người mẹ ấy buồn khổ và lo về người con thứ hai, và thường than vãn với người chung quanh rằng mình vô phước. Chúng ta dễ dính mắc vào khổ đau, mà lắm khi lại vô tình không thấy được những hạnh phúc khác đang có mặt ngay cạnh bên mình. Cũng như trong một vườn hoa, đôi khi ta lại lo chú ý đến một vài cây khô héo mà lại quên đi những đóa hoa tươi thắm khác chung quanh. Cuộc sống đâu phải chỉ có toàn khổ đau. Nhiều khi ta cũng cần phải biết cho phép khổ đau của mình được thay đổi đi thôi bạn nhỉ!

Cuộc sống tuy có những đổi thay và mất mát nhưng nó cũng có những cái hay đẹp và hạnh phúc. Cuộc đời không nhất thiết là dễ dàng và dễ chịu, nhưng những yếu tố của hạnh phúc bao giờ cũng có mặt, bạn có thấy vậy không? Chúng ta cần dừng lại để ý thức được điều ấy. Những lúc về Trung Tâm tham dự khóa tu, chúng tôi tập dừng lại và chú ý đến những gì đang có mặt chung quanh mình. Trên con đường đi thỉnh thoảng ta dừng lại để nhìn trời mây, để cảm xúc được không khí trong mát, để nhìn một đóa hoa dại nhỏ.... Chúng tôi không cần phải vội vã đi đâu hết, để hoàn tất một cái gì hết, tập sống thoải mái trong giờ phút hiện tại này với nhau.



Mùa Hè ở Trung Tâm có một cái đẹp riêng của nó, có trời xanh cao, có mây trắng bay, có tiếng chim hót, có tiếng suối reo, có những tảng đá cao sừng sững, có những đêm trăng sáng vàng vạc trên đầu núi. Trung Tâm dường như đẹp hơn mùa hè năm trước khi chúng tôi mới về nơi đây. Nó đẹp là vì nó là thật, là vì nó đang có mặt với tôi.

Mỗi lần về đây, chúng tôi chỉ cố gắng thực tập bấy nhiêu thôi: dừng lại và tiếp xúc với những gì đang có mặt. Chúng tôi tập dừng lại để có thể đi trong một buổi sáng tinh sương, nhìn một khu rừng xanh, tiếp xúc với một đóa hoa, nhặt một tờ lá đẹp, ngồi uống cà phê với một người bạn, nắm tay đi với một người thân, bước chân trên một con đường đá nhỏ... Hạnh phúc không thể là một ý niệm mà nó là một kinh nghiệm, và ta phải thật sự có mặt để tiếp xúc được với kinh nghiệm ấy.

Trong phòng sách tôi có treo câu thư pháp của cụ Bùi Giáng, *Một đời lặn độn đo rồi đếm, mỗi góit người đi đứng lại ngồi*. Có lẽ chúng ta là như vậy đó, cứ quen tính toán hạnh phúc bằng cách hết đo rồi lại đếm những gì mình đã có và đang có, và cứ vậy mà ta tắt bật đến bây giờ. Nhưng chúng ta quên rằng, hạnh phúc và cuộc đời của mình không phải chỉ làm bằng những gì mình có, mà còn làm bằng những thời gian mình sống và có

mặt với người chung quanh, với bạn bè, với gia đình, với người thân, với thiên nhiên, và với chính mình... mà những cái đó không có liên quan gì đến vật chất hết. Nó là cái kinh nghiệm của mình, là khả năng có mặt và tiếp xúc với thực tại của ta.

Tâm Vô Động Chuyển.

Sáng nay tôi sắp xếp lại những quyển kinh sách trong thư viện nhỏ, có dịp dỡ lại những trang kinh xưa. *Thuần nhĩ đa tánh khả tiêu vong, Thước-ca-ra tâm vô động chuyển...* Lâu lắm rồi, tôi không có dịp đọc lại bài kệ này, nhưng những câu kệ ấy tôi vẫn còn nhớ mãi trong lòng. Hư không một ngày nào rồi còn có thể tiêu hoại, chứ lòng này của con sẽ không bao giờ có thể nào lay chuyển được. Đó là một bài kệ nói về hạnh phúc phải không bạn! Như những con nước nhỏ đổ về dòng suối mát trong rồi tuông ra biển lớn, hạnh phúc ấy có bao giờ lay chuyển được đâu!

Ngồi trong phòng tôi nghe tiếng chuông báo chúng báo hiệu giờ pháp đàm sắp đến. Nhìn ra ngoài cửa sổ tôi thấy mọi người đang bắt đầu đi xuống thiền đường Suối Tịnh. Tôi khoác áo và bước ra ngoài. Sau cơn mưa trời cao lên, rừng xanh hơn, ngôi nhà Chuyển Hóa tựa vào ngọn núi lớn phía sau lưng. Tôi theo con đường nhỏ băng qua rừng đi xuống đồi. Mùa Thu đang len lỏi về trong vạt tờ lá của một khu rừng nhỏ. Chắc một ngày nào phải mời bạn dừng lại và về đây, chúng ta sẽ cùng ngồi với nhau ngoài hiên, và thưởng thức trời thu đang về trôi trong đáy tách cà phê. Đứng đây, tôi thấy một người bạn đang đi thong thả từng bước chân trên con đường thiền hành, đẹp như một tờ lá thu. Hình ảnh ấy nuôi dưỡng một hạnh phúc nhỏ trong tôi, và sẽ không bao giờ thay đổi.

Nguyễn Duy Nhiên