

## Tìm Lại Chỗ Ngồi Của Mình

---

Kinh nghiệm đầu tiên của tôi có đối với đạo Phật chánh thức là vào vài năm trước đây, tại tu viện Zen Mountain Monastery, một kiến trúc bằng đá rất uy nghi được xây bên sườn núi Mt. Tremper trong vùng Catskills ở miền đông New York. Tôi đến tham dự khoá "Giới Thiệu về Thiền Zen" vào một cuối tuần. Trong lòng tôi khá hồi hộp và hoàn toàn không có một khái niệm nào về việc gì sẽ xảy ra trong khóa tu học.

Nhưng tôi biết là có một cái gì đó mình đang cần, và muốn, mà lại thiếu vắng trong đời tôi. Tôi đến tham dự có lẽ là do sự thúc đẩy của bản năng hơn là của lý trí. Tôi nghĩ, giáo lý của đạo Phật là con đường tốt nhất có thể giúp tôi tìm lại được những gì mình cảm thấy thiếu thốn trong cuộc đời.

Vào ngày thứ ba của khoá tu, cuối cùng thì tôi cũng được cơ hội để vào độc tham (*dokusan*) với John Daido Looi Roshi, vị thiền sư trú trì và cũng là người sáng lập thiền viện. Trong lòng tôi đầy ắp những thắc mắc và câu hỏi. Hai ngày qua tôi đã được dồn nhét đủ thứ vào đầu – căn bản thiền tập, cách lễ bái, triết lý đạo Phật, chấp tác, Thiền và nghệ thuật.

Nhưng tôi chỉ được phép có một câu hỏi thôi, và tôi cảm thấy sự cấp bách để hỏi sao cho đúng. Sau những cái lạy lúng túng và ngượng ngịu, tôi ngồi trên một chiếc bồ đoàn đối diện với thiền sư Daido, ông có đôi vai rộng lớn, đầu cạo trơn và mặc chiếc y màu vàng cam. Ông nhìn về hướng tôi, mỉm một nụ cười âm áp, mơ màng, một nụ cười như có chút gì thích thú. Trong khóa tu này, có lẽ ông đã gặp biết bao nhiêu là những thiền sinh mới và vụng về như tôi.

“Anh có câu hỏi gì không?” Ông hỏi.

Tôi lập tức nói ra câu hỏi mà tôi đã tập dượt sẵn trước trong đầu: “Làm cách nào để tôi có thể theo đuổi những gì mà Thiền có thể mang lại cho mình, nhưng không nắm bắt chúng?” Chưa nói xong mà dường như tôi đã cảm thấy sự ngu ngốc của câu hỏi ấy rồi.

“Chỉ cần ngồi thôi.” Ông mỉm cười trong đôi mắt, và gật đầu.

Câu trả lời có vẻ đơn giản quá, nên tôi lặp lại câu hỏi ấy, dùng những danh từ khác nhưng cũng cùng một ý đó. “Làm sao tôi có thể tinh tấn học Phật mà không để bị dính mắc vào đó?”

“Chỉ cần ngồi thôi.” Ông lặp lại.

Và thành thật mà nói, hơn nhiều năm qua tôi đã nghe theo lời khuyên ấy của John Daido Looi, hơn là những điều khác. Và tôi cũng như một đứa bé, ít khi nào có thể ngồi yên được.

Ngồi thiền rất khó. Nó đòi hỏi một công phu và sự quyết tâm mà đối với một số người dường như rất dễ dàng. Và đối với đa số những người bạn Phật tử của tôi thì câu trả lời rất yếu đuối, bao giờ cũng là “Tôi ngồi thiền... *hầu như* là mỗi ngày”

Tôi thì còn tệ hơn thế, nơi tôi ở không có một tầng thân, cũng không có một chúng tu học nào gần đó, vì vậy nên tôi không bị áp lực của bạn bè, mà cũng không có được sự hỗ trợ nào. Và khi tôi bỏ bê ngồi thiền cũng không ai hay biết. Ai mà lại chẳng có những lý do để tự bào chữa phải không bạn? Và tôi thì có nhiều lắm!

Nhưng vào cuối tháng qua, tôi đã tìm lại được chỗ ngồi của mình.



Tôi có dịp đi tham dự một khóa hội thảo dành cho các nhà văn tổ chức tại đại học Goucher College. Tôi ở sáu ngày trong một phòng khách sạn rất là ngăn nắp. Làm mới lại con đường tu học của mình tại một khách sạn tấp nập đông người là một điều hơi khác thường, nhưng đạo Phật cũng dạy chúng ta rằng, mình lúc nào cũng nên biết cởi mở trước mọi sự bất ngờ!

Tôi gặp một người bạn Phật tử, cô ta cũng đi tham dự khóa hội thảo, và hỏi tôi về việc ngồi thiền. Cô đề nghị chúng tôi cùng ngồi thiền với nhau.

“Mấy giờ thì tiện cho anh?” Cô hỏi.

“Bảy giờ rưỡi sáng,” Tôi trả lời ngay. Và tôi cũng tự ngạc nhiên trước sự sốt sắng và không chút do dự của mình. Có lẽ hạt giống tốt lành trong tôi đang lên tiếng.

Mỗi sáng sớm, trước buổi hội thảo, chúng tôi dùng những tấm đệm ghé làm tọa cụ, và cùng ngồi thiền với nhau trong ba mươi phút. Chung quanh tôi có đủ mọi việc để phân tâm – trách nhiệm của mình trong buổi hội thảo, tiếng dọn phòng ồn ào ngoài dãy hành lang, tiếng còi hú, tiếng kèn xe... nhưng chúng tôi vẫn ngồi được.

Và tôi khám phá ra một điều, là vừa khi mình ngồi xuống trên tọa cụ thì vấn đề ngồi thiền không còn gì là khó khăn nữa hết. Việc ngồi thiền rất là dễ chịu và tự nhiên, cũng giống như một người bạn cũ rất thân quen vậy. Cái khó là làm sao ta tìm cho mình một cơ hội để ngồi. Vấn đề của tôi là làm sao để bắt mình phải ngồi xuống. Khi đã ngồi xuống rồi thì mọi việc đều rất dễ dàng và tự nhiên.

Tôi biết rằng sáu ngày này là một món quà quý báu, một cơ hội giúp tôi tiếp xúc lại với chính mình, một cơ hội để ngồi với người bạn, và khám phá lại cái năng lực của công phu ngồi thiền mỗi ngày. Trong lúc ngồi thiền tôi tự trao cho mình một công án, một công án tuy rất đơn giản nhưng tôi biết nó rất quan trọng với riêng tôi: “Tại sao mình ngồi thiền? Nó có ý nghĩa gì?”

Câu trả lời đến với tôi trong ngày cuối. Những giây phút ngồi thiền là những giây phút tôi cảm thấy an ổn và mãn nguyện với mình nhất. Đó là những giây phút tôi cảm thấy hạnh phúc và chấp nhận chính mình, cho dù tôi vẫn có những lỗi lầm và thiếu sót. Cũng giống như tất cả những người khác, bao giờ tôi cũng đeo đuổi và mong muốn mình được trở nên tốt đẹp hơn, nhưng trong giây phút ấy, tôi chỉ ngồi thôi, không còn đeo đuổi một cái gì nữa hết. Tôi thấy mình đã có đầy đủ hết rồi.

Thật ra tôi đã học được điều này trên núi Mt. Tremper nhiều năm về trước, nhưng rồi lại quên mất. Có những bài học, dường như, chúng ta cần cứ phải tiếp tục học đi, học lại mãi. Đôi khi điều đơn giản nhất lại chính là điều khó nhất.

*How to Just Take a Seat by Dinty W. Moore*

*Nguyễn Duy Nhiên phỏng dịch*

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