

Mũi Tên Trong Bầu Trời

Có lần tôi được nghe kể một câu chuyện này. Có một vị thiền sư người Nhật, một hôm ông gửi thư mời những thân hữu và các thiền sinh đến để xem ông biểu diễn về phương pháp thiền bắn cung (zen archery). Hôm ấy là một ngày thật đẹp, ông tổ chức một buổi lễ bắn cung ngoài trời. Ông mặc lễ phục của người bắn cung rất trịnh trọng, chuông trống nổi lên, ông bước ra sân cầm cung lên và làm những động tác chuẩn bị rất chi tiết. Mọi người hồi hộp ngồi yên! Ông đứng giữa sân rộng và phía xa là một tấm bia lớn. Một lúc sau, dường như rất lâu, ông giương cung lên nhắm về hướng tấm bia. Cả không gian như nín thở chờ đợi. Vị thiền sư bỗng hướng cung lên bầu trời cao và bắn đi, mũi tên rời dây cung bay cao vào một bầu trời xanh trong vắt. Ông cúi chào mọi người, và buổi lễ chấm dứt. Không ai hiểu ý của vị thiền sư là gì, và ông cũng không nói một lời nào!



Tại sao vị thiền sư không nhắm mũi tên về hướng tấm bia mà lại bắn lên bầu trời? Có lẽ ý của ông muốn nói rằng, trên con đường tu học, trong thiền, mục tiêu của ta có mặt khắp mọi nơi, chứ không phải chỉ ở một nơi! *The target is everywhere!* Có lẽ ông muốn nhắc nhở chúng ta rằng mục tiêu mà ta đang nhắm tới, thật ra chúng đang có mặt ngay trong giây phút này và ở nơi đây, chứ không thể là một nơi nào khác. Và nếu như ta đang đi tìm một hạnh phúc thì có lẽ cũng vậy, hạnh phúc ấy chỉ có thể có mặt ở nơi nào ta có mặt mà thôi!

Mấy ngày nay trời trở lạnh. Những ngày mưa ướt át làm ta cảm thấy không gian như lạnh lẽo hơn. Tối qua trời có gió thật lớn, tôi nghe tiếng gió ào ào từng đợt bên ngoài đập mạnh vào cửa sổ. Sáng bước ra ngoài, sân nhà đêm trước phủ đầy lá, bây giờ sạch không! Thùng thơ trước nhà bị gió thổi mở tung. Khu rừng nhỏ sáng nay đã trụi hết lá. Bây giờ là vào cuối năm, mọi người bên này đang rộn rịp mua sắm cho ngày lễ sắp tới. Những ngày này, riêng tôi lại ít bận rộn và thật sự có thì giờ cho mình nhiều hơn. Giữa những vội vã chung quanh mình, khi ngồi yên lại tôi càng thấy được yên lặng hơn.

Bước Vào Sự Thịnh Lặng

Vào những ngày lễ như vậy tôi thỉnh thoảng cũng nhận được những *slide shows* bằng *power point*, về những mẫu truyện hay, những tình cảm cao thượng, và kèm theo những hình ảnh đẹp là những bài nhạc hay. Tôi nghĩ những *slideshows* này có thể nâng cao tâm hồn ta, giúp

ta dừng lại và suy nghĩ, tiếp xúc với một cái gì đó hay và đẹp. Nhưng bạn biết không, có đôi lúc tôi cảm thấy những slide shows ấy dường như vẫn còn thiếu sót một cái gì đó! Nhất là khi tôi biết người gửi cho tôi vẫn còn mang nhiều phiền muộn và có nhiều khó khăn. Tôi biết cũng vì cảm nhận được cái hay và đẹp nên họ mới chia sẻ với người khác! Nhưng tôi nghĩ, ta có thể nhìn những buổi hoàng hôn thật đẹp và huy hoàng, biết bao lần, nhưng có bao giờ ta thật sự hiểu được ý nghĩa của vô thường? Ta có thể nhiều lần ngồi nghe những nốt nhạc *moonlight sonata* thong thả rơi, nhưng mình có thật sự thấy được sự kỳ diệu của một không gian đầy trăng không bạn nhỉ? Mỗi lần tôi nhận được những slide shows ấy, tôi vẫn tự hỏi chúng ta đều biết hết cả rồi, nhưng sao khổ đau trong ta vẫn không có chút gì thay đổi? Dường như những hình ảnh ấy tuy hay đẹp, nhưng vẫn còn có một khoảng trống vắng nào đó!

Mà bạn cũng đừng hiểu lầm tôi! Tôi cũng thích những slide shows, những câu chuyện về tình thương, về cuộc sống, về ý hay tình đẹp. Nhưng tôi nghĩ, nếu như trong ta chưa thật sự có một sự thình lạng để lắng nghe, thì những hình ảnh ấy không chắc sẽ có thể thay đổi hay để lại được gì trong ta.

Gần đây tôi có xem một cuốn phim với tựa đề “*Into the Great Silence*.” Đây là một cuốn phim tài liệu (documentary) về đời sống trong tu viện cổ Grande Chartreuse trên vùng núi Alps ở Pháp. Cuốn phim quay lại những sinh hoạt hằng ngày trong thình lạng của các tu sĩ thuộc dòng tu kín Carthusian. Người đạo diễn đã phải sống trong tu viện nửa năm, và chỉ quay phim bằng ánh sáng của thiên nhiên. Và để tránh ảnh hưởng đến đời sống thình lạng của các tu sĩ, người đạo diễn không được phép tiếp xúc, phỏng vấn bất cứ ai trong tu viện, và cũng không được mang theo người nào khác trong đoàn làm phim.



Lẽ dĩ nhiên là sự thình lạng không phải hoàn toàn tuyệt đối, cũng có lúc các vị tu sĩ nói chuyện và phát biểu, như trong các buổi lễ, khi làm việc, hay mỗi cuối tuần khi được đi dạo bên ngoài. Nhưng tinh yếu của sự thực tập vẫn đặt trên nền tảng của sự thình lạng. Phim mở đầu bằng một cảnh mùa đông, khi cả vùng núi Alps và tu viện phủ tuyết trắng xoá, vạn vật như đông đá. Giữa khung cảnh thình lạng, ngồi trong tu viện nhìn ra khung cửa sổ, ta dường như có thể nghe được âm thanh của từng bông tuyết rơi. Trong thình lạng ta có thể cảm nhận được thật sâu sắc những vật tầm thường chung quanh mình. Thời gian từ tốn xoay không gian, tiếng cây lá chuyển mùa, những giọt nước đá tan trên cỏ, những áng mây bay ngang qua, bầu trời khuya vụn vỡ ngàn sao...

So với cuốn phim ấy thì cuộc sống hằng ngày của chúng ta là một thế giới khác. Những rộn rịp chung quanh khiến ta không có thì giờ để ngồi yên, để thật sự tiếp xúc được với những gì đang có mặt. Trên con đường đi, bạn có bao giờ nghe được tiếng của một chiếc lá rơi, hay một khuya bước qua cửa sổ chợt dừng yên nhìn sân cỏ trước nhà ngập ánh trăng... Sống trong xã hội này chúng ta không có thì giờ để sống với thình lặng đâu bạn, mà tôi nghĩ hầu như có muốn đi chẳng nữa cũng không phải là chuyện dễ. Tôi được nghe một người quen kể rằng có lần anh đi ăn trưa với một người bạn. Anh chọn một quán ăn nhỏ vắng người, để hai người có dịp nói chuyện. Trong tiệm ít khách, chỉ có những âm thanh hỗn tạp bình thường của tiếng chén đĩa trong nhà bếp, tiếng máy tính tiền, vài người khách nói chuyện ở dãy bàn bên kia, tiếng nhạc nhẹ nhẹ... Bất chợt điện bị cúp, tất cả không gian dường như dừng hẳn lại, căn phòng đột nhiên trở nên im phăng phắc một cách lạ kỳ... *it's deafening!* Và trong giây phút ấy ta cũng dừng hẳn lại, cảm nhận được sự ồn ào của chính mình. Trong sự yên lặng dường như chúng ta có thể nghe được cả cảm nghĩ của nhau.

Có một đoạn trong cuốn phim, trong một ngày cuối tuần đi ra ngoài, lúc ngồi nói chuyện với nhau bàn về một vài nghi thức trong buổi lễ ban sáng, một vị tu sĩ phát biểu, “Những biểu tượng không phải để ta tìm hiểu, mà chính ta mới là điều cần được tìm hiểu.” Các tu sĩ ấy không hề đặt câu hỏi về sự thình lặng, mà chính sự thình lặng đã đặt câu hỏi về chính họ. Trong nhà thiền cũng vậy, thình lặng là bước đầu của một sự lắng nghe sâu sắc. Và khi ta có một sự thình lặng, tôi nghĩ ta sẽ tiếp xúc được với những yếu tố mâu nhiệm chung quanh.

Mâu nhiệm vì không mong cầu

Nhưng mâu nhiệm không có nghĩa là sự việc sẽ xảy ra theo ý mình muốn. Có thể đối với ta thì trời xanh mây trắng mới là mâu nhiệm, nhưng đối với người khác có thể trong cuộc đời họ đang cần một ngày mưa. Một buổi sáng bước ra ngoài, dưới nắng ấm, thân ta vui khỏe, hoặc một chiều bước chân ở sở về, ta có đủ mọi thứ lo lắng, công việc không biết kết quả ra sao. Cả hai giây phút ấy có thật sự là nhiệm mâu như nhau không bạn nhỉ? Tôi nhớ có một vị thiền sư thường ca ngợi giây phút hiện tại nhiệm mâu, và có một thiền sinh phát biểu rằng, trong giây phút này anh ta đang gặp những vấn đề khó khăn và có nhiều đau đớn, đời sống đâu có gì là nhiệm mâu? Vị thiền sư đáp, tuy cuộc sống có những lúc khó khăn, không dễ chịu, nhưng nó vẫn là nhiệm mâu. *It's not pleasant, but it's still wonderful!* Nó nhiệm mâu là vì ta vẫn có điều kiện để thực tập chuyển hóa những khó khăn của mình, điều phục cơn giận mình, để thấy được sự có mặt của tình thương, và những niềm tin chung quanh ta. Và tất cả những điều ấy chỉ có thể xảy ra trong giây phút này mà thôi!

Trong nhà thiền thường ví dụ chúng ta như là những đợt sóng mà cứ mãi bôn ba đi tìm nước. Chúng ta chỉ cần dừng lại và đừng tìm kiếm nữa, để tự nhiên thôi, thì nước sẽ biểu hiện. Ta chỉ tạo điều kiện cho sóng trở về để thấy nó cũng là nước. Nếu ta tìm kiếm, có lẽ ta sẽ không bao giờ thấy được giây phút này là nhiệm mâu. Có những đêm bạn bước ra ngoài

nhìn lên một bầu trời khuya đầy sao. Đôi khi muốn thấy được một ngôi sao thật mờ ta phải nhìn nhích sang một bên, còn nếu như ta cố ý chăm chú nhìn vào nơi đó ta sẽ không thể nào thấy nó được. Tôi nghĩ hạnh phúc cũng vậy, nó xảy ra vì ta không tìm kiếm, mà chỉ cần nuôi dưỡng những điều kiện cho hạnh phúc có mặt thôi.

Bạn biết không, tôi nghĩ là nếu ta muốn có hạnh phúc thì ta hãy thực tập tạo dựng cho những điều kiện của hạnh phúc có mặt. Ngay trong giờ phút này và ở đây. Việc gì cũng vậy, chúng sẽ tự nhiên xảy ra khi điều kiện đầy đủ. Mà điều kiện của hạnh phúc là gì? Tôi nghĩ là *sự thanh lặng* và *thành thoi* trong ta. Khi trong ta có những yếu tố của sự an ổn và thành thoi thì hạnh phúc sẽ có mặt, tự nhiên thôi, cho dù hoàn cảnh chung quanh có là dễ chịu hay không! Nó chỉ cần một không gian rộng mở và một thời gian không vội vã.

Mũi tên trong bầu trời

Như vị thiền sư bắn cung, chúng ta đâu phải có một mục tiêu nào là duy nhất. Sự thực tập hạnh phúc của ta là ở khắp nơi, vì nơi nào mà sự sống lại không có mặt phải không bạn? Trong một khoá tu tôi được học một bài kệ nuôi dưỡng hạnh phúc, và tôi vẫn thường tập thâm niệm nó vào mỗi buổi sáng, trưa, chiều, tối, trong những ngày bên ngoài nhiều mưa gió hoặc vào những hôm trời đầy nắng ấm.

Mong cho trong tôi không có sự thù nghịch nào

Mong cho tâm tôi được an vui và hạnh phúc

Mong cho thân tôi được an ổn và nhẹ nhàng

Mong cho tôi được thành thoi

Nhưng bạn cũng đừng nghĩ đó là một sự mong cầu nào hết! Thật ra nó chỉ nhắc nhở cho tâm ý tôi trở về lại với những gì hay đẹp đang có mặt sẵn trong ta, và rồi hạnh phúc sẽ chỉ là những biểu hiện tự nhiên mà thôi. Bài kệ ấy giúp tôi thực tập nuôi dưỡng những điều kiện cho sự có mặt của một hạnh phúc chân thật. Mỗi niệm như một mũi tên bay vào bầu trời cao rộng thênh thang. Bạn biết không, hạnh phúc và khổ đau bao giờ cũng bắt đầu bằng một ý niệm, và tôi luôn chọn cho mình những ý niệm của hạnh phúc.

Nguyễn Duy Nhiên

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