

# BẮT ĐẦU TỪ NƠI ĐÂU

## Nguyễn Duy Nhiên

Gần đây, một tạp chí Phật Học có đăng thư một độc giả hỏi vị giáo thọ phụ trách, "Tôi vừa mới được quy y và bắt đầu học Phật, tôi thấy con đường này mênh mông quá. Tôi có một khó khăn là không biết mình nên bắt đầu từ nơi đâu đây? Những giáo lý về sanh diệt, tác ý, nghiệp quả, duyên sinh... cái nào cũng rất là quan trọng và cần thiết. Và tôi cũng được hướng dẫn ngồi thiền. Nhưng ngoài chiếc gối ngồi thiền ra, ta phải bắt đầu ở nơi đâu đây?"

Vị giáo thọ trả lời, "Tôi nghĩ câu cuối bạn viết trong thơ cũng chính là một gợi ý cho câu trả lời ấy: ta phải bắt đầu nơi đâu ngoài chiếc gối ngồi thiền của mình? Thật ra thì sự thực tập của ta bắt đầu khi mình đứng dậy và bước khỏi chiếc tọa cụ, trở về với cuộc sống hằng ngày. Nơi ấy chắc chắn ta sẽ phải đối diện với những việc gây cho mình sự lo âu, bức dọc, bất an... Chúng làm lu mờ cái thấy của ta, khiến mình không còn khả năng mở rộng con tim ra được nữa. Và nơi đó mới là sự tu tập của ta.

Tôi thích câu này của nhà thơ Rumi, 'Có một ngàn cách để ta quỳ xuống và hôn mặt đất.' Cũng thế, trong một ngày bình thường tôi nghĩ cũng có ngàn việc xảy ra để khiến cho ta lo âu và phiền não. Mà cái ước vọng cao xa của ta về con đường tu học cũng là một trong những nguyên nhân gây cho mình khổ đau.

Sự thực tập hằng ngày của tôi là ý thức được những gì đã gây cho tôi sự bất an, để rồi bị chúng sai xử, cho dù là nhỏ nhặt đến đâu. Tôi tập nhận diện và chăm sóc cho chúng. Tôi thường nói với người khác rằng, 'sự thực tập

của tôi là để tự mình chứng thực được lời hứa về Diết đế của đức Phật, rằng hạnh phúc là điều mà ta có thể chứng nghiệm được'. Và tôi tin rằng, năng lượng hạnh phúc ấy sẽ nuôi dưỡng cho những hành động kế tiếp của mình."

Mà thật vậy, ta có học bất cứ một giáo lý nào thì rồi cuối cùng đó cũng phải là sự sống của mình. Chúng ta rồi cũng phải đặt quyển kinh xuống, đứng dậy khỏi chiếc gối ngồi thiền, để bước về và tiếp xúc với cuộc sống chung quanh. Và ở nơi đó chắc chắn sẽ có những khó khăn, lo âu, phiền não... chờ đợi

ta. Và ta sẽ làm gì với chúng, tiếp xử chúng như thế nào, đó mới chính thật là con đường tu học của mình.

## **Đâu cần phải là một điều gì lớn lao**

Chúng ta thường đặt câu hỏi là làm thế nào để cho sự thực tập của mình có nhiều hiệu quả hơn, mang lại lợi ích lớn lao hơn? Câu hỏi ấy tuy cần thiết, nhưng tôi thấy tự nó chưa được chính xác lắm. Tôi nghĩ ta nên hỏi là làm thế nào để cho sự tu tập của mình được chân thật hơn.

Chuyện kể, thời Phật còn tại thế có một bà lão nghèo khổ ăn xin

độ nhật. Một hôm, vua A Xà Thĕ có cho tổ chức một lĕ hội cúng dường đức Phật tại tịnh xá Kỳ Viên. Bà lão nghĩ rằng, "Một đời mình đói khổ, lại già nua, sắp hết tuổi trời, nếu lĕ hội này không gặp Phật cúng dường thì không bao giờ được gặp Ngài". Nghĩ vậy, bà lão vừa lần hồi xin ăn dọc đường, vừa đi đến gần Kỳ Viên tịnh xá.

Khi đến gần Kỳ Viên, bà lão thấy một cảnh tượng huy hoàng, tráng lệ chưa từng thấy, ngựa xe chen chúc, nhộn nhịp trên những con đường dẫn về tịnh xá. Những ngọn đèn sơn son thếp vàng rực rỡ của hàng vua quan

đại thần, bên cạnh những ngọn đèn nhỏ hơn của hàng thứ dân, đủ mọi màu sắc sáng choang treo hai bên đường.

Bà lão biết mình chỉ có khả năng cúng dường Phật một ngọn đèn nhỏ mà thôi. Bà dốc hết cả gia tài chỉ được 2 xu, để mua cây đèn nhỏ và chút dầu thắp. Bà lão treo chiếc đèn nhỏ bé leo lét của mình lên một cành cây và hướng về tịnh xá. Ba ngày đêm trôi qua, những tràng hoa héo rủ, những ngọn đèn khác lần lượt cạn dầu rồi tắt ngúm. Chỉ riêng ngọn đèn nhỏ của bà lão nghèo ăn xin vẫn còn tiếp tục cháy sáng mãi...

Trên con đường tu học thật ra ta đâu cần dâng tặng cho cuộc đời một điều gì lớn lao lắm. Lý thuyết tuy mênh mông nhưng con đường thực hành rất đơn giản: tập tha thứ, bớt dính mắc, bước được những bước thong dong... Chỉ cần giữ cho ngọn đèn dầu nhỏ của ta được trong và sáng mãi trong tâm, là ta cũng đã dâng tặng hạnh phúc cho cuộc đời này rất nhiều rồi. Dẫu biết rằng, những gì chân thật và đơn giản lại là những điều khó làm nhất.

## **Chiếc áo choàng thanh tịnh**

Tôi nghĩ sự tu học của chúng ta phải cụ thể, nó phải có khả năng

chuyển hóa và tháo gỡ những khó khăn ngay trong cuộc sống này, chứ không phải chỉ có mặt trên tọa cụ mà thôi. Chúng ta có thể nghĩ rằng, giải thoát có nghĩa là mình được sinh lên một cảnh giới nào khác cao đẹp hơn, như là Tịnh độ hay là một Cõi trời. Nhưng thật ra, tháo gỡ được những khó khăn, phiền muộn của mình trong cuộc sống cũng đã là một giải thoát lớn rồi phải không bạn?

Đức Phật có dạy một phương cách giúp chúng ta thể hiện được điều ấy là thực tập hơi thở có ý thức. Hơi thở có năng lượng làm cho thân ta trở nên thanh

nhé, và tâm ta được an vui. Mỗi khi ta có một sự căng thẳng, lo âu, hay sợ hãi nào đó, ta hãy quay lại và tự hỏi, "Hơi thở của tôi trong giờ phút này là như thế nào?". Và rồi, "Bây giờ tôi nên thở như thế nào để thân tôi được buông thư và dễ chịu hơn?"

Bạn biết không, mỗi khi ta cảm thấy bất an hoặc lo âu, nó sẽ phát sinh lên một sự căng thẳng trong thân. Và thường thì ta phản ứng bằng hai cách: một là dồn nén nó lại bên trong, hai là bộc lộ nó ra bên ngoài qua lời nói và hành động của mình. Nhưng đức Phật có dạy cho ta một phương cách thứ ba, thiện

xảo hơn, là dùng hơi thở của mình để chuyển hóa sự căng thẳng ấy.

Chúng ta có thể mang hơi thở ý thức để ôm ấp một khó khăn, hay nỗi đau nào đó, đang có mặt trong cơ thể. Hơi thở tinh giác, nhẹ và sâu, sẽ làm phát khởi lên trong ta một cảm giác khinh an và toàn vẹn. Và ta có thể mang cảm giác thanh tịnh ấy ôm ấp lấy toàn thân của mình. Trong kinh, Phật có cho một ví dụ rất hay. Ngài nói cũng giống như khi ta khoác lên thân mình một tấm áo choàng, không nơi nào trên cơ thể mà không được chiết áo ấy bao phủ. "*Lại nữa, này các*

*Thầy, hãy lấy tâm thanh tịnh và ý thức về sự thanh tịnh ấy của mình mà bao trùm cả thân thể mình, làm cho toàn thân thể mình không có chỗ nào mà không được bao trùm bởi tâm thanh tịnh ấy, cũng như một người kia choàng lên một cái áo dài tới bảy hoặc tám sải, từ đầu tới chân, không nơi nào mà thân thể không được chiếc áo ấy bao phủ."* Và khi thân ta được thanh tịnh, nhẹ nhàng thì tâm ta cũng sẽ được thư thái, an vui.

## **Địa hành thần thông**

Tôi nghe kể rằng, nơi nào có bước chân an lạc của một người tinh thức thì nơi ấy suối sẽ được

trong hơn và cây lá cũng xanh tươi hơn. Như vậy thì chỉ sự có mặt của một người có hạnh phúc thôi cũng đã giúp ích cho sự sống chung quanh rất nhiều rồi, phải không bạn? Thiền sư Lâm tế có nói về địa hành thần thông, ngoài nói bước đi trên mặt đất là một phép lạ. Người ta thường nói phép lạ là đi trên nước, đi trên mây, còn Ngài nói phép lạ là đi trên mặt đất. Sự tu học không mang ta đi vào một thế giới mênh mông, xa xôi nào đó, mà nó giúp ta thật sự có mặt với sự sống, ý thức và tiếp xúc được với những gì đang xảy ra. Tổ nhắc nhở chúng ta rằng, giải thoát chỉ có thể có mặt trong giờ

phút hiện tại, và nó biểu hiện trong mỗi hơi thở và bước chân của ta. Chúng ta tuy sống trong hiện tại, nhưng thường lang thang trên mặt đất của ngày hôm qua với những nuối tiếc, hoặc bận rộn chạy theo lo âu của những ngày sắp tới. Nếu ta có khả năng trở về, và đi trên mặt đất này bằng những bước chân chậm rãi và an ổn trong giờ phút hiện tại, thì đó là một phép lạ nhiệm mầu.

Nhà văn Natalie Goldberg kể, có lần trong một lớp dạy vẽ viết văn tại San Francisco, bà mời mọi người cùng đi thiền hành ngoài phố. Hôm ấy nhóm của bà

đi ngang qua một công viên, nơi ấy đang có một cuộc diễnn hành rất đông người ở phía bên kia đường. Họ mặc những y phục sắc sảo, vui hát, ca múa trên những chiếc xe kiệu rước đầy màu sắc. Nhóm của bà chậm rãi im lặng đi thiền hành với nhau băng qua công viên. Bỗng nhiên mọi người trong cuộc diễnn hành ở bên kia đều dừng lại, luôn cả những người đang đứng xem, và tất cả đều nhìn sang nhóm của bà. Những bước chân chậm rãi và thinh lặng có thể làm ngưng lại cả một cuộc diễnn hành.

Trên con đường tu học, chúng ta đâu cần thiết phải học hết những

giáo lý cao xa hoặc làm một việc gì lớn lao lầm phải không bạn. Mỉm một nụ cười, trở về với một hơi thở, bước một bước chân thảnh thơi... cũng có thể là những phép lạ giữa một cuộc sống căng thẳng và quá bận rộn. Tôi nghĩ con đường tu học cũng chỉ bắt đầu từ ngay ở nơi này bằng những bước chân nhỏ ấy, khi ta bước ra khỏi chiếc gối ngồi thiền của mình.

*Nguyễn Duy Nhiên  
<http://duynhien.multiply.com/>*