

**LỜI KINH XÓA
BUỔI SÁNG NAM**

NGUYỄN DUY NHIÊN

Lời kinh xöa
buổi sáng
nay

I.
NƠI TÔI VI
VĂN NƠI

NHÀ XUẤT BẢN HÀI PHÒNG - 2008

TRỜI MÂY BÊN ẤY

Không biết trời núi Kim Sơn bên ấy dạo này
ra sao? Buổi sáng mây trời chắc vẫn còn vẻ
che phủ rộng thoáng cao. Tối về bên này nhìn mây
hôm lại còn hơn về bên ấy. Mỗi buổi nói bao giờ cũng
vầy, hết nghĩ bên này rồi lại nhớ bên kia.

Trời bên này nào thật sớm vào thu rồi rồi! Buổi
chiều, con đường ven nhà hai bên rừng còn ngấm lại hơi
sương mau trải chín, nếp ky diệu. Vào ngay mùa còn
những chiếc lá đỏ vàng, tím, nâu... phủ ngập lối đi.
Trời bên này vào thu lạnh lắm, không biết nào
lạnh bằng bên ấy chưa!

Rừng thoáng Kim Sơn cao quai cao hơn mây. Mỗi
thật ra tối thấy mình cũng cao hơn mây nữa. Tối nhớ
những buổi sáng tinh mơ, ra rừng ngoài hiên thiên
nhông nhìn mây ngấm trời ngoài vòm khe vào. Mây
bên bờ phủ kín cái núi rừng, che khuất thành
phố nhỏ dưới kia. Mây trắng vào nhẹ nhõm, nhờ
một giấc mơ trong chuyến cô tích xưa. Tối nhớ
yên thật lâu, không làm gì cũng thấy hạnh phúc.

Kết rừng bao nhiêu sao?

Những ngày ở bên ấy tôi quên hồi cái số cội số
chui những gì làm cho hồi hạnh phúc. Mỗi tối
nghó, nếu hồi còn lúc cũng không ai trải lời. Vì làm sao
ta còn thể bắt giới nước ánh trăng trong lòng bàn tay
mình nước phải không bạn? Tối thì nghĩ hạnh phúc
là nước làm những gì mình thích. Nên số vào gần dò
thể thôi.

Tối thích nước nhìn thật yên ngoài hiên thiên
nhông nên nhìn mây trắng phủ kín núi rừng. Tối thích
nước nghe tiếng chuông báo chuông của chui Quaing
Tiến mỗi sáng, mỗi chiều thông thái vọng xa trong
không gian. Tối thích nước nhìn một cảnh chim nhò
lô lững nhong yên giữa trời chiều mình mơ. Tối
thích nước nhìn bầu trời đêm của rừng núi lấp lánh
ngấm vào vì tinh tú. Tối thích nước ngoài dưới cỏ
cây gần nhìn xuống phố xa xa có trái tim ngoài nên
vàng lấp lánh nhờ những châu báu ngọc ngà trong
chuyến thần thoại.

Tối thích những bài viết rất thật lòng mình nhớ
tâm hồn của cô Thanh Hiền. Tối thích những buổi
sáng ni thiên hạnh giữa rừng ngàn một, còn hàng cây
cao trăm tuổi nước mắt nhìn không thấy ngoài. Tối
thích nước lang thang trong những khu rừng gần tối
âm u thanh thoát còn vài vết nắng nhờ trời thiên
nhông rồi xuống. Tối thích nước ngoài trong cốc cô
Nguyễn Duy Nhiên

Toá nhôu Ramakrisna coi noi: "Ta không thấy những vì sao trên trời vào ban ngày, những ngôi sao nào coi ngó là bầu trời không có sao!" Toá biết, hành phúc không phải là giác mô và giác mô chớ phải là hành phúc, phải không bạn?

Ngoại cho thật yên

Sáng nay thời đây, toá đi náu một âm thanh. Không gian lạnh của trời thu làm toá thấy nhôu về bên ấy. Nơi này là giữa phố thò nên chuyên muốn phiên cũng là thông thối. Mà cũng nhôu những muốn phiên toá lại thấy quyên những hành phúc nhôu và nhôu số bên ấy. Nơi khi chúng ta không tìm thấy hành phúc vì ta thu thập nhiều quai bán roán quai mà không nhìn nhôu cái nếp của rừng thu, của buổi sáng sống mu...

Những hôm sống bên ấy toá coi thời tập hồi thoi và bôic chán. Coi những ngày toá thấy hồi thoi mình nheo nhôu máy. Bên những côi nheo bên ấy toá thấy gì cũng là máy, và bôic chán toá cũng nhôu vông nhôu con nhôu thiên hành sáng nay. Coi một buổi sáng toá ngoại yên thật lâu ngoại hiện nhìn xuống máy dôi nui. Các số chui bán toá những hôm trời lạnh, máy từ bên kia vào phui kín rừng nui. Những toá không nhôu vậy. Toá thấy máy hiện hình. Máy không từ nào kia nên hết, máy ché hiện loá giữa lòng chông trời che kín không gian.

Toá nhôu coi ai nhôu noi hành phúc không phải là một tiến trình đi thu thập thêm mà là xả bỏ bớt đi. Bỏ bớt đi những gì không cần thiết trong cuộc đời ta. Những những gì môi thật số không cần thiết? Máy hôm trên tu viên toá y thời nhôu rằng hành phúc và an lạc của ta không noi hỏi phải coi gì nhiều làm náu! Và nhiều khi vì bỏ bớt đi mà ta lại coi nhôu nhiều hơn. Toá nhôu coi lần nhôu Nait-lai Lait-ma noi: Nếu ta biết lấy hành phúc của người khác làm hành phúc của mình thì cô hỏi coi hành phúc của ta sẽ tăng lên và số kia mà thật vậy, nếu toá coi thế làm nhôu việc ấy thì khi sống trong gia đình, hành phúc của toá sẽ nhôu tăng lên những sau lại; khi sống giữa bán bên cô hỏi coi hành phúc của toá sẽ tăng lên vài chục lại; và khi sống giữa cuộc đời thì hành phúc của toá phải là vô số kia. Không toá vớ môi noi nếu...

Hành phúc là ngoại cho thật yên, toá nhôu vậy. Là nhôu cho yên, nhôu cho yên, thoi cho yên... Mà trong giây phút hiện tại này thật cái nhôu nâng thật yên, phải không bạn? Dầu vẫn biết rằng con nhôu tu tập của mình vẫn coi lúc cũng bình bình nhôu nhôu coi ngoại kia...

Ồ bên này toá không nhôu may mắn coi tiếng chuông chành niệm thông xuyên và loá sáng thành thoi nhôu bên ấy. Toá phải "tôi lọc" nhiều làm. Coi những ngày, mỗi giờ dừng lại cho thật troi vein chông nhôu phui nhôu thoi cũng là một công phu lớn! Vì Nguyễn Duy Nhiên

vậy, mỗi khi mình tìm được một tảng thạch nhũ ở trong
đó, nếu tu tập là một hạnh phúc to tát lắm!

Tôi thấy đồng lái là một hạnh phúc rất mãnh
liệt. Nó cũng là một thói quen rất đẹp mà Sở Ông
hay nhắc đến. Khi xoa học kinh tôi thích câu chuyện
của Angulimala. Angulimala là một tên sát nhân, coi
lành anh nuôi theo hình giết Phật. Đức Phật tuy
bộ tộc rất chăm những anh vãi khắp tại nơi bất kỳ.
Cuối cùng Angulimala phải hết lên: “Đồng lái!” Đức
Phật nhìn anh nấp: “Ta đã đồng lái rồi. Chờ
coi anh mới là người chờ đồng lái rồi thôi!” Nhờ vậy
sở tu tập của ta là đồng lái, thật sự đồng lái, phải
vậy không bạn?

Về tháp hồng thờ phong

Hôm vào cốc Thầy thấy có một bài thơ thầy
treo trên vách, không biết là của ai:

*Việc chưa xong vội xong
Về tháp hồng thờ phong
Ngồi bên lan khỏi tôi
Con thanh Phật uống trai*

Ồ! Bên này việc rồi tôi cũng vội xong. Sắp xếp
lại mấy quyển sách nâng nước dõ dưng trên bàn. Lại
nữa, tôi sẽ đi dạo ngoài sân tìm nhất một chiếc lá
chín nếp mau nhất để gói qua bên này tặng các sư cô

sở chùa Núi rừng Kim Sơn mình mong không làm
gì tìm có một chiếc lá nếp nhỏ vậy! Nếu chút thôi,
chờ xin có chút hay giữ gìn tôi những hạnh phúc
bên này, lời mà nói thì uống biết mấy! Tôi vẫn nhớ hai
nửa hoa quỳnh ngoài hiên thiền ở đây. Những
chiếc lá hoa quỳnh trắng nhỏ sỡ, nhỏ và dài nhỏ
những ngón tay thon, ở giữa là chiếc nhụy hoa mau
thật nổi

Bên này có những ngày trời thu gió mùa về làm
rời rượi lá tại gần chiếc lá nếp mau, cam vàng nổi
tím... bay mờ mờ gian ôi. Mùa thu về rồi, gần
mau sắc trong vườn này hỏi tôi về nhà chuyện hoa
rừng lá Cây phong bên ngoài có ở gần nhà rừng gần
hết lá mau rồi có một góc cây. Con ở đây nhớ tôi
sáng nay được lột băng một tấm lá nhiều mau sắc.
Tôi sẽ về tháp hồng thờ phong, ngồi bên lan khỏi
tôi, uống trà để ngắm trời thu. Nếu có một lần ghé
qua thăm bên này, xin bạn nhớ ra trước hiên ngắm
mấy trời giữ gìn tôi, và viết một áng mấy gói về bên
này cho tôi bạn nhé Tôi nghĩ những gì tôi viết về
trời mấy bên này có lẽ cũng chờ thật xứng với việc
nhỏ-lại những chắt bần cũng hiểu, vì chờ ngửa vãi
tôi thì bao giờ cũng quanh quanh đến vậy... Nhớ gói
lời thăm hết tất cả giữ gìn tôi bạn nhé

MOI NỬA CHO MÀY, MỘT NỬA TA

Niềm tuyết lạnh, tiếng máy sột sạt chạy đều. Tôi nhìn sang phòng nước sạch. Ngoài trời tuyết phủ khắp gian sáng một màu trắng xanh. Bên hông trên bàn ngồi tất tưởi lâu, những mũi trầm vẫn còn phảng phất thơm trong căn phòng nhỏ. Tôi nay trời rét buốt, những bông tuyết bám ngoài cửa sổ nõng thanh bằng màu trắng nức. Không gian bên ngoài rét mướt, nửa niềm lạnh ngát nhỏ tôi tôi đồng chông nhỏ nghe nõc cái tiếng ảnh trắng rơi trên mặt tuyết.

Nội tôi ở không xa thành phố cảnh một khu rừng nhỏ. Giữa niềm im vắng, nhìn ra ngoài cửa sổ chæ thấy một rừng cây khoà trụi lại dõ dõ ảnh trắng, nõng lạnh cùng trong nền trời tôi xám. Tuyết nõng nõng rơi tôi bao giờ. Nàng ở giữa thành phố mà tôi còn cảm tôi nhỏ mình nàng sống ở một nơi nào quanh queo làm.

Ông Thoreau và hồ Walden

Ông Henry David Thoreau là một nhà thiên nhiên học và cũng là một nhà văn nổi tiếng của thế kỷ 19. Có lần ông đã bỏ ra hơn hai năm trời để sống một mình trong một khu rừng vắng tại hồ Walden. Bạn có biết là làm gì không? Nếu tìm lại

mình. Ông chọn một lối sống thanh vắng tính mòch trong suốt hai năm trời ấy để tập sống với những gì nàng thấy rồi coi mặt chung quanh ông, những gì nàng thấy ra bày giờ vào đời này. Ông coi việc học kỹ để chia sẻ kinh nghiệm ấy. Ông kể với những ngày ông không làm gì hết, chæ ngồi trước hiên nhà hàng giờ để quan sát và lắng nghe. Khi mặt trời đi ngang qua không trung, ảnh nắng làm thay nõ những bông daing của vãn vật, cây cối chung quanh ông. Nói với ông những giây phút “không làm gì hết” ấy lại là những giây phút niềm màu, quý giá nhất trong đời. Ông viết:

“Có những lúc mà tôi không thể nào hy sinh giờ phút hiện tại niềm màu này cho bất cứ một việc làm nào khác. Dầu cho nõ là việc làm của chân tay hay của tâm trí gì cũng vậy. Tôi thấy yêu quý cái khoảng không gian thanh vắng của cuộc sống mình. Có những buổi sáng mùa hè, sau khi tắm rửa xong, tôi ra ngoài ngoài hiên nhà tôi sáng cho nên trời, miếng mai vui sống giữa thiên nhiên, với những cây thông, cây bồ đề, cây thu du, trong một không gian tính mòch và vắng lặng, có những con chim ca hát líu lo thanh thoát lại bay lờn vào nhà trong, cho nên khi ảnh nắng hoang hoản vắng vọt rời vào cửa sổ phía tây, hay âm thanh những chiếc xe ngựa của vài người lờn ngoài xa vắng vắng vào, tôi mới giật mình sốc nõn nên thời gian trôi qua.

"Tôi lờn lờn theo những tiết mùa nên rồi thì, nhờ một cây bắp lờn lờn trong năm, công trình ấy coi giầu trò hôn bắt coi một việc gì mà ta coi thể thức hiện nõi bằng tay chân. Thời gian qua không phải là những giây phút mà thì trong nõi tôi, mà nõi con quy giầu hôn những giờ phút bình thường khác. Bây giờ tôi mới hiểu nõi tôi sẽ tham thuy của nõi phòng Nồng khi hơi nõi về sẽ lắng yên chuy y và sẽ buông bỏ

"Cuộc sống ôi này phần nhiều tôi không hề chuy y nên thời gian trôi qua bằng cách nào. Một ngày nên dòng nhờ chẻ nên giúp tôi sống sẽ sống của mình. Khi này là buổi sáng và buổi giờ trôi nõi chiều, tôi chẳng coi thanh tõi nõi một việc nào nên kể hết. Không thay vì ca hát nhờ những con chim, tôi im lặng màm cõn với sẽ may mắn và tõi của mình. Cũng nhờ con chim sẽ nõi trên một nhánh cây bỏ nõi ngoài cõn hốt lú lo, tôi cũng coi những tiếng cõn tham nõi nõi nõi lại trong cái tõi ấm của mình, mà không chõn con chim sẽ nõi nõi nghe thấy rồi."

Chẻ coi này thôi

Lời sống giản dõ mà ông Thoreau chõn không phải là để nõi nõi hõi nhiều nõi. Nã số chúng ta quen với cuộc sống bản rõi, này trách nhiệm, này để gì mà coi thể nhờ ông Thoreau bỏ thì

nhờ một nõi nào nõi nên sống riêng một mình nõi. Mà đầu coi thể làm nõi chuy y, liệu ta coi thể nào thức sẽ sống trong mỗi giây mỗi phút nhờ ông không! Tôi nghĩ, sống nên giản là một nghe thu mà ta cần phải coi một trình nõi thanh thức mới coi thể thức hiện nõi. Con nếu không thì đầu thân ta coi nõi nõi giữa rõi thì chẳng nõi, tâm ta vẫn coi xin xao tìm về nõi phó chõi xoá bỏ

Tôi nhớ nhiều năm về trước, coi lờn lờn tu tập ôi một thiên viên trên núi cao. Lúc ấy vào giữa mùa thu, cây lá nõi màu. Những buổi sáng, sông suối quyên phủ trùm rõi núi, ôm ấp con suối nhỏ chảy rõi rõi. Mùa thu, không gian chõn nõi thời gian, nõi. Không sau vài ngày, tôi không con nhận thấy những vẻ nõi này nõi, coi lờn vì chúng nõi trôi thanh quen thuộc. Tôi thấy mình không con nên y nên những chiếc lá vàng nõi trên con nõi thiên hành, lá hay tìm nên nõi trên một dốc cao, nhìn xuống thanh phố xa xôi buổi ban dõn kia. Coi lờn vì tôi quen tìm kiếm hành phúc trong sẽ thức hiện, sáng tõi. Trên thiên viên này mỗi việc tính lắng quai y muốn phải thức hiện "một cái gì" ấy khi tâm tôi về phó chõi xoá.

Coi lờn, tạp chí New Yorker nõi một tranh vui, vẽ hai vò sõi, một giầu một tre nõi xếp bằng cạnh nhau trong tõi thể thiên nõi. Vò sõi giầu ngoài yên nõi mặt, vẻ mặt tõi lắng, con vò sõi tre thì lờn vẻ Nguyễn Duy Nõi

bat an, bòn chòn, không yên. Thấy thế vì số giờ quay sang nói nhỏ: “Chẳng có gì xảy ra nữa nữa. Chờ coi vậy thôi!” (Nothing happens next. This is it!)

Muốn sống tận thời, ta phải biết sống trong giờ phút hiện tại này. Mà sống trong hiện tại nói khi coi ghóa là ta không cần làm gì hết, không có gì nữa cho ta thức hiện hay sáng tạo. Những giây phút tận hưởng ấy coi khi lại là một moin qua quy gia nhát mà ta coi thế tới ban cho mình.

Một nếp sống giản dị

Sống tận thời tuy rất đơn giản nhưng không coi ghóa là dễ làm. Chúng ta thông coi một tập quán nặng nề là lúc nào cũng phải làm một việc gì rồi bắt coi là việc gì. Coi lẽ vì sợ bòn ròn nem lại cho ta một cảm giác thanh nhát, thấy mình là quan trọng. Trong giờ phút hiện tại này, vì vậy mà coi khi ta oim nòm qua nhiều việc: muốn gọi thêm một củi nĩa thoải, có làm cho chòng xong việc này nĩa con tiếp sang việc khác, rồi việc khác nữa...

Muốn sống tận thời, chúng ta cần phải biết nhận diện những thói quen ấy nĩa coi thế buông bỏ chúng. Việc ấy tuy giản dị, nhưng muốn thức hiện cũng nói hỏi nhiều công phu. Chúng ta hãy cố gắng tập cho mình một thói quen là khi làm việc gì chæ làm một việc thôi. Trong những bữa ăn, ví dụ nhớ bữa ăn sáng, coi người coi thói quen phải tìm nước hoặc xem

một cái gì: báo chí, ti-vi, tin tức... nhớ lại hỏi mình năng phí thì giờ vậy. Cũng coi thế hỏi nĩa nĩa giố cho nĩa oim bòn ròn vì không chوں nĩa sỡ vang lảng bên trong. Không vô tình vì vậy mà ta không tiếp xúc nĩa với bữa ăn của mình, ta không nhìn thấy nĩa ánh nắng vàng lung linh nĩa dài trên chiếc bàn gỗ mũi bành mì nĩa trong gian phòng nhỏ không gian tối mỗi cửa một buổi sáng sớm chung quanh ta.

Sống tận thời cũng coi ghóa là sống giản dị. Việc ấy nói hỏi một sỡ cố gắng và chuyển tâm thông xuyên. Nói bắt ta trong giờ phút hiện tại này chæ làm một việc mà thôi, và phải thấy sỡ coi mà với công việc ấy. Ta coi thế nĩa dao một mình trong rừng hay nĩa với một người thân xuống phố nĩa quan trọng là ta phải thấy sỡ coi mà ỏi nĩa. Lời sống tận thời này sẽ nĩa ta nĩa một sỡ chوں lựa, nĩa khi vì muốn nĩa nhiều hơn mà ta tới chوں coi ít lại. Chúng ta chوں bớt nhìn ngắm nĩa cái nhìn nĩa thậm thẩu hơn; chوں bớt làm việc nĩa sỡ thanh tẩu nĩa nĩa nĩa; và chوں bớt thẩu thấp nĩa nĩa giao coi hơn...

Sỡ chوں lựa của ta

Nhìn nay không gian bên ngoài coi tuyết trắng và trắng sáng. Còn báo mua nĩa đang keo dài máy hôm nay giờ chæ nĩa nĩa qua. Chiều nay thời tiết dõ báo sẽ coi một cơn bão tuyết khác nĩa sắp
Nguyễn Duy Nhiên

sống qua này. Tôi nhìn lên cao, bầu trời lấp lánh tinh tú pha lệ, không một dấu hiệu của bão tố Mùa đông năm nay có vẻ lạnh và rét mướt hơn mỗi năm. Con sông dẫn vào nhà tôi băng loãng thoáng ánh trăng xanh.

Nhà tôi bây giờ là những người coi gia đình. Chúng ta có một số bổn phận và trách nhiệm nói với những người chung quanh. Chuyển từ bỏ cuộc đời nhỏ ở Thoreau nên nên ở Walden hoặc một nơi vắng vẻ nào đó ngoài đời một góc cây vài năm, nghe tiếng có cây chuyển hoa, nhìn bốn mùa xoay vần, việc này có vẻ không khác thời tiết lắm. Nhưng tôi nghĩ cũng chớ chắc là như vậy! Những tôi nghĩ, giữa những bạn bè và phước tập của đời sống gia đình, của bổn phận và trách nhiệm, ta vẫn có thể sống thanh thản. Đó là điều việc này nói với một số thời tập thông xuyên, một công phu tu tập.

Giữa cuộc đời bạn bè, muốn chọn một lối sống thanh thản, nhiều năm tiên ta cần phải thức hiện là biết sống chậm lại. Chúng ta hãy tập cho mình không phải những dây trái lặp lại mỗi khi nghe chuông niệm thoảng reo. Trong giờ phút này không còn nỗi nào cần để cho ta nên, không có ai để cho ta gặp, không có một tin tức, một chương trình nào trên ti-vi cần phải xem... Vì những gì quan trọng nhất trong đời ta bao giờ cũng đang xảy ra ngay bây giờ và ở đây.

Thời quen rồi sẽ giúp cho cuộc sống ta không còn gian khổ, và đó là điều việc này không phải để Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta thường gặp những hoàn cảnh, trường hợp cần sự phân biệt lập tức của mình. Nhưng cũng vì thế mà đôi khi ta phải biết thanh thản và chịu đựng những gì thật sự đang xảy ra. Nhìn cho kỹ ta sẽ thấy mỗi vật, mỗi sự sống chung quanh ta đều có liên quan, dính dáng với nhau. Bạn hãy cẩn trọng, vì mỗi sự lựa chọn của bạn, dù nhỏ nhoi đến đâu, cũng sẽ có một ảnh hưởng rộng lớn và sâu xa hơn bạn tưởng. Mọi cuộc sống bao giờ cũng bắt buộc ta phải chọn lựa. Ta sẽ không bao giờ có thể có hết được những gì mình muốn. Nhưng nếu được, bạn hãy chọn cho mình một lối sống không gian, vì nó rất cần thiết cho sự tự do của chính mình.

Hoà Walden và đời sống của ta

Oàng Henry Thoreau đã bỏ nhà hai năm trời để sống ẩn dật ở hồ Walden, vì ông muốn được trực tiếp kinh nghiệm sự sống. Ông viết: "Tôi đi vào rừng vì tôi muốn sống một cách tối thiểu về đời sống, để xem nếu tôi có thể học được những gì sự sống này dạy cho tôi. Nếu không, mai này khi chết đi, tôi sẽ hối hận rằng mình đã chớ từng bao giờ thức sự sống."

Những nếu bạn vào tới muốn thức tập lối sống
tanh thối ấy, tới nghĩ chúng ta không cần phải tìm
nơi nào Walden hay một nơi nào quanh quê xa xôi
nào hết. Trong cuộc sống hàng ngày, hãy tới tạo cho
mình một chút thời gian vào không gian tĩnh lặng.

Khoảng không gian của hồ Walden ấy nâng hiện
hữu trong hơi thở của ta. Sợi nhện màu biển hoa
của bạn mùa cũng nằm trong hơi thở của ta. Vào sợi
sống của ta, của ông cha ta, của con cháu ta, cũng
nâng cội mắt trong hơi thở ấy. Hơi thở của ta là một
dòng suối mắt nối liền thân với tâm, nối liền ta
với ngàn thế hệ đã trôi qua những thế hệ tương lai,
nối liền sợi sống này với những sợi sống khác chung
quanh ta. Tất cả đều cội mắt này nối hết, bây giờ vào
đây, trong hơi thở thanh thối ấy.

Tiếng máy sồi chạy nếu tới âm căn phòng. Bên
ngoài vườn, những cành cây khô cong, bắc xam,
nòng bằng nghiêng ngả vào nhau. Năm nay trời
thật lạnh. Cột tiếng cành khô nào rồi gãy ngoài sân.
Cái nghe của tới chột trời nên bên nhảy lại thông,
tông chổng nhỏ nghe nhỏ cái tiếng ánh trắng xanh
rồi trên sân tuyết ngoài kia. Căn phòng nhỏ phảng
phất thơm mùi trầm. Ánh trắng mình mỏng rồi vào
khung cửa sổ trái sáng mặt bạn viết. Trang sách nhỏ
đôi dang bạn chiếu vào năm rồi cội một bài thơ nào
con vông trên trang giấy cũ

*Thiên phong nhữnh thông nhất gian ốc,
Lão tăng bân gian vãn bân gian.
Tức đại vãn tuy phong vũi khố
Nào nào bắt tôi lão tăng nhan.*

*(Trên nghìn nhữnh núi một gian nhà
Một nhà cho máy, một nhà ta.
Năm qua giới thối máy rồi mắt,
Tĩnh lại ai nhan bằng lão gia!)*

LỜI TRỜI NẾU HỊCH

Trong phòng sách căn bạn viết tới cội trong
một chậu cúc. Cái tuần này tới quên môi tâm
man che cửa sổ Những chiếc lá thon dài cội lồi vì
thiếu ánh sáng nên nhỏ nhất thì màu xanh. Chậu
cúc trong phòng sách tới nào cội hôn bốn, năm năm
nay. Mặt dưới chạm sỏi những nơi vẫn lồi, vẫn mọc
cao, những thân nhỏ những không vông phải tỏa vào
tông. Máy tuần nào trời ấm, tới sẽ môi tung cửa
sổ ra. Những hôm giới lòng lùa vào, ngoài nhỏ sách
vào nghe tiếng lá reo, cội tông nhỏ mình nâng ngoài
ngoài vườn vậy.

Còn bao tuyết cuối cùng của mùa nóng cũng vào
qua. Sáng nay nhìn ra ngoài cửa sổ tới thấy nắng
trong vào trời thật xanh. Ngoài sân, tuyết phủ vào
vào trắng tinh, ngập con nhỏ ông nhỏ dân vào nhà
Nguyễn Duy Nhiên

Vậy mà chæ con coi vài ba ngày nữa lại nữa mua xuân rồi con gì! Mà ý sáng nay thối đây, tối nghe tiếng chim hoét rít rít ngoài sân.

Mùa xuân ôi nói này trôi đi sẽ tiếp lắm. Cây nào cũng coi hoa rồi rồi rồi mau, chen lẫn với mau xanh của lá non. Những ngày coi giới phần hoa bay này trôi. Coi hôm nì làm ra tối thấy phần hoa phui trên xe một lớp mỏng nhỏ bụi. Mùa xuân nì này tiếp, không không thích hợp với nhiều người vì bụi phần hoa coi thể làm cho hơi bở hạt hôi, chảy mũi, ngứa mắt... Coi một thời gian tối cũng bở nhỏ vậy, không sau mấy năm tối nhiên hết nì. Ôi quanh này nà số nhà nào cũng coi trông những bụi cây nào quyein phía trước. Chồng vài tuần nữa trôi ấm, chúng sẽ trôi bóng vắng, rồi trắng phui trum cái toàn cây. Những ngày ấm nắng trong, nếu không bở dò ờng vì phần hoa, bần coi thể ra ngoài nì dạo xem hoa và lá xanh, tiếp lắm!

Con người và thiên nhiên

Hỏi con nười ôi quên nhà coi làn tối theo ba mai leo lên một ngọn núi cao, thăm một ngôi chùa có xaây trên nênh. Chiều về tối chạy chơi với anh em vòng theo một con ãông nhỏ im quanh núi. Qua một khúc quanh, chúng tối bắt gặp một tảng núi núi thật to, chông hai ba người lòn ôm, chặn ngang lối

đi. Tảng núi trông thật hung vó nằm chồ vô bên triền núi, nhìn xuống phía dưới kia xa xa là những cánh ãông ruộng lúa ôp vàng nắng chiều. Hình ảnh uy nghiêm, có kính ấy in sâu vào tâm hồn tối.

Thiên nhiên coi khai nắng ánh hõng nên tâm hồn con người rất sâu năm, phải không bần? Một ngày trôi trong, nắng ấm, nghe tiếng chim hoét, ta thấy cuộc sống tiếp. Nì dạo trên bãi biển vào một sáng sớm, nhìn mây trắng bay, nghe tiếng sóng vỗ nì chặn không trên bờ trắng xóa, tối thấy cuộc ãi thông thái. Mà tối nghó, con người cũng là một phần của thiên nhiên. Nhờ tảng núi núi, nhờ ánh nắng, ánh mây, bầu trời, biển cả... sẽ an lạc và vãng vắng của ta cũng coi thể là một nôi cho người khác nông tĩa, là nguồn hành phúc cho những người thân chung quanh ta.

Bần coi nghó vậy không? Chúng ta cũng là một phần của thiên nhiên, và là một phần rất quan trọng. Hành phúc, khổ ãu của ta chắc chắn coi thể làm trong sách hay ô nhiệm thế giới chung quanh ta. Bần biết không, từ lúc coi lịch sử nên này, tất cả những số tâm phải thiên nhiên do thiên tai gây nên không tham vào ãu so với số phải hoai của con người! Con người là một yếu tố rất quan trọng cho số sinh tồn của trái đất này. Hành phúc của bần coi thể làm một dòng suối trong hôn, một chiếc lá xanh hôn, cho một người nào ãi bở ãu ãu hôn.

Còn lại tôi nhớ nghe kể về một thiên số tiếp một người bạn nên thăm. Cái hai cùng nhau ngoài tỉnh lặng uống trà. Nên giờ người khách ngồi đây cao tởm về Ông nói cuộc gặp gỡ rất là hạnh phúc, mặc dù không ai nói một lời nào. Mà thật vậy, ngồi trên một ngôi nhà gỗ mát, bàn nâu cà phê nói gì mà vẫn thấy thoải mái. Ngoài yên cảnh một con suối trong, nghe tiếng suối chảy róc rách cũng có thể làm tâm hồn bạn nhớ tỉnh lặng. Và tôi biết chắc rằng, nếu nhớ ngoài gần một người con an lạc ta cũng sẽ nhớ tôi mãi mãi.

Cảnh bôn ba còn bao

Thế nên, hạnh phúc của tôi tùy thuộc vào cách sống, cách đi, ngồi, nằm, ngoài của bạn. Và ngược lại cũng thế. Mấy năm trước tôi coi đi một khoảng tu học với Ông. Ngày nào thầy bắt một người chúng tôi phải đi một vòng quanh nhà, đẹp của mình, trên ấy có viết "Tôi đi cho bạn", (I walk for you). Mỗi lần đi phải đi một vòng, nói nhạc như chúng tôi phải đi một vòng cho có hạnh phúc, vì những người coi mắt chung quanh nhà nông tôi vào rồi vòng vèo của mình.

Cuộc đời quanh ta có nhiều khoảng, nên hạnh phúc của một người, đâu nhói nhói nên này, cũng rất cần thiết. Những Bà Tật đi coi nhà người khác thì chắc chắn bạn thân các ngài phải có nhiều an

lạc. Tôi nhớ tôi an lạc ấy lại kết quả của một số tu tập hạnh phúc, thiên quán lâu dài. Các thiên số thông nhạc như rằng, tôi tính chúng ta là tỉnh lặng, là an vui. Những dòng nhớ sau một thời gian trở lại trong khoảng, hạnh phúc ấy không còn là một quyền bính sinh của chúng ta nữa. Và vì vậy mà an lạc còn phải nhớ tu tập.

Hàng năm, chúng tôi thông báo một thời gian nếu đi một khoảng tu học vì muốn nhớ thời tập vững chắc và thành thoi. Chúng tôi dạy sớm, ngoài yên tập giờ giờ thì thôi coi ý thức. Chúng tôi tập rất những buổi hạnh phúc hạnh phúc vững vàng và yên ổn. Tôi ngoài mình tôi, đi mình tôi, không tôi nhớ những việc mình làm nếu có ảnh hưởng trực tiếp nên hạnh phúc của những người thân yêu đâu này vắng mặt. Tôi có nghe kể về một giảng dạy khoa học nói rằng, một trận bão xảy ra ở Boston là do ảnh hưởng bởi một cơn bão ngoài cảnh ở Trung Hoa. Nếu nhớ lại thì một buổi hạnh phúc vững vàng, một hồi thì coi ý thức của tôi sẽ có cái nhìn lúc nên biết chừng nào nữa!

Chánh niệm và an lạc

Mùa đông năm nay hình như lạnh và dài hơn mỗi năm. Tôi nhìn tấm lịch trên bàn, con vai ngày nào lại bắt đầu mùa xuân mà ngoài kia tuyết trắng xóa. Tuyết cao lắm, chắc cũng phải mất mấy tuần mới tan hết.

Nguyễn Duy Nhiên

Các thiền sư coi đây cho chúng ta một phương pháp để coi những an lạc, nội tâm thời tập chánh niệm. Chánh niệm có nghĩa là ý thức nội tâm của mình trong giây phút này và ngay ở đây. Khoảng này hay an lạc không xảy ra trong quá khứ cũng không thể xảy ra trong tương lai. Bạn có hạnh phúc không? Câu hỏi nội tâm này là trong giây phút này. Và nếu tôi đang coi một khoảng này, khoảng này ấy chỉ coi thể nội tâm chuyển hóa trong giây phút này, vì chúng ta này coi một thời gian nào khác nữa!

Chánh niệm sẽ đem lại cho ta lối sống thanh tịnh và an lạc ấy. Thiền sư Lâm Tế viết: “Chúng ta không thể giải quyết những vấn đề của quá khứ trở lại khi qua sông liền với hoàn cảnh hiện tại. Khi nào nên lúc cần thay đổi thì ta cứ mặc áo vào; nên lúc cần lên giường thì ta hãy bóc chăn đi. Cứ vậy thôi. Cứ coi con mắt mà đi loanh quanh tìm một Phật tánh xa xôi nào đó!” Thiền sư tu tập chánh niệm, chúng ta chớ mặc áo vào, chớ bóc chăn đi mà tâm ý nào phiêu du nên tìm một phương trời nào đó!

Hội thoại thiền quán

Trong thiền, nhất là Zen và Vipassana, hội thoại nội tâm xem như một nội tâm thiền quán rất quan trọng. Cứ những khoảng thiền kéo dài ba bốn ngày, chín mười ngày mà hạnh giả chớ ngoài nữa theo

đời đời của mình. Phương pháp ấy không phải chỉ dành riêng cho những người mới tu, mà những bậc thiền sư lâu năm cũng chỉ thời hạnh coi vậy nhiều thôi.

Những hội thoại không phải chỉ nội tâm trong những khoảng tu học mà thôi. Trong cuộc sống hàng ngày, hội thoại là một phương tiện thiền giả giúp ta giữ gìn chánh niệm. Trong giờ phút hiện tại ta đang thời Ý thức nội tâm hội thoại ấy có nghĩa là ta đang coi mắt trong hiện tại. Tôi tưởng ta nếu không coi hội thoại giữ gìn, nội tâm trôi bay thì bỏ phương, tâm hờn.

Tôi coi một người bạn. Anh ta coi một nội tâm rất bền vững. Anh nói với tôi, mỗi ngày anh đều vẫn ngồi thiền tay của mình để nội tâm tiếng nói báo hiệu một lần. Mỗi khi nghe tiếng báo hiệu ấy, anh trở về chủ ý nên hội thoại của mình. Nếu khi nói báo hiệu khi anh đang ngồi trong phòng họp, đang giữa một cuộc tranh luận, trong lúc nói chuyện nên thoải mái... Trong thời gian này, tiếng báo hiệu ấy nói với anh là một trở ngại. Nếu anh phải bỏ đi đang công việc “quan trọng” mà anh đang làm, nên chủ ý nên một việc hết sức tâm thông là hội thoại. Lúc này nội tâm anh hội thoại mình. Những sau một thời gian, sẽ thời tập ấy trở thành một công phu. Nội tâm như anh ít nhất là mỗi nội tâm tiếng phải trở về sống với hiện tại và nghe ngóng. Nội tâm giúp anh ý thức nội tâm rằng không coi công việc nào là thật sự quan trọng nên Nguyễn Duy Nhiên

nhờ anh đồng! Và nếu ta không coi khai năng sống trong hiện tại, an lạc ngay trong lúc này, thì phải đến bao giờ?

Lỗi trôi Nê Thích

Trong kinh còn nói về cõi trôi Nê Thích. Trên cung trôi Nê Thích còn một tấm lồi giảng trung trung nếp nếp, còn nhìn những hạt châu. Và mỗi hạt châu nếu phản chiếu tất cả những hạt châu khác trong tấm lồi. Nếu bắt còn một hạt châu nào thay đổi màu sắc thì tất cả những hạt châu khác sẽ phản ánh việc ấy.

Sống của bạn, của tôi mỗi đồng trông bằng những hạt châu trong tấm lồi trung nếp ấy. Mỗi hành phúc, khổ đau của bạn sẽ mỗi phản ánh qua những người thân yêu, qua bạn bè qua thế giới chung quanh bạn. Và ngược lại cũng thế. Chúng ta là một phần của nhau.

Còn một lần tại San Francisco, Gary Snyder, một nhà thơ Hoa Kỳ lên diễn đàn nói một bài thơ do ông sáng tác. Ông mời nhau bằng cách yêu cầu thính giả hãy thở hít hơi thở của mình (Please enjoy your breathing). Rồi ông nói tiếp: "Thầy Nhất Hạnh dạy tôi nhiều ấy." Kế tiếp chương trình là nên phiên thầy Nhất Hạnh. Trước khi nói một bài thơ của thầy, thầy nói với thính giả "Xin quý vị hãy ngồi

thở hít hơi thở của mình." Rồi thầy nói thêm: "Gary Snyder dạy tôi nhiều ấy." Cái hồi trông cõi thật vui.

Lần nữa tôi sẽ đi bên thêm phần và tôi nói cho cháu trước trong phòng. Chờ khi trời ấm tôi sẽ ném hết những chậu cây trong nhà ra ngoài hiện nay chúng hồng nắng và giờ sáng nay trời nắng thật trong. Ngoài trong này tôi chờ nghe còn vai con chim nào nó xa trời về chúng nuôi bắt, như gần với nhau, hơi lú lo ngoài sân. Sau một mùa nóng dài, mùa xuân năm nay cũng về môi nên. Tôi biết vậy.

NGAN NĂM, GIỚI NỒI CỒI BUỒN KHÔNG?

Căn phòng lạnh. Tôi bước xuống nhà môi thêm chút sồi và pha một tách trà cho ấm. Trông sáng ngoài cửa sổ Năm nay lạnh nên bầu trời thật trong, không một chút mây. Những vì tinh tú của dải ngân hà trên cao trông thật to lớn cam đồng nhờ mình coi thế với tay lên chạm nóc. Trời cũng đã khuya, tôi đi thu dọn lại máy quyen sách rồi đóng, đặt lại trên kệ cho yên một ngày, sắp xếp lại những cây viết trên bàn cho gọn.

Tôi thích viết mộc nên còn hay mua. Những dòng chữ viết bằng mộc trên trang giấy trắng lại những Nguyễn Duy Nhiên

yên ghé trôi về nằm yên trong giới phút hiện tại. Nhờ mây hoa thanh mùa về nồng lai trên núi cao lam hoà nước trong phản chiếu ánh trắng xanh. Mây lam sao coi thể lam sáng nước trong phải không bán, nơi phải chuyển hoá thanh hoà nước lạnh yên môi nước.

Ahh trăng mùa nồng

Ahh trăng đông nhỏ sáng hôn vào những năm mùa nồng. Ahh trăng mau trắng xanh. Coi những năm sau giới ngoài thiên, bước nên cõi sở nhìn xuống võn, thấy những bóng cây nhỏ dài trên sân tối cõi ngoài mình quên tất nên ngoài hiện.

Bản coi bao giới thì dạo trên một con đường lang vào những năm trăng sáng chửa? Những giây phút ấy, ta cảm thấy nước sôi sống mãnh liệt của thiên nhiên. Cõi làn tối thì dạo với người thanh trên một con đường quê. Không gian ôi vung xa thanh hoá thật yên tĩnh, và trắng thật sáng. Thì giới thiên nhiên trong năm, đông nhỏ thính giác của ta trôi nên bên nháy hôn. Tối coi thể nghe nước âm thanh của lại của mây, của giới của sôi sống trong cây coi. Quen sống giới hoá thì, bỏ giới hạn trong bốn bậc tông, bản biết không, chúng ta vô tình coi lập sôi sống của mình mà không hay. Trong cuộc vô thường của đời sống, coi bốn mùa thay đổi, coi chuyển tới sinh, coi những ngày mùa và tháng nắng, nước nắm tay thì

với người thanh thông trong những bước chân thanh trôi, là một hành phúc lớn. Và trên bầu chúng tối con coi ánh trắng xóa.

Hành phúc bao giờ cũng coi mất, nhưng chớng nhờ khi lớn lên rồi thì khai năng tiếp xúc với hành phúc của ta cũng bỏ giới hạn thì. Cõi là vì ta coi nhiều nói sôi hôn khi phải nói diện trước một cuộc sống quá nhiều thay đổi. Mà thay đổi thông coi khuynh hướng năm nên những mất mát và khổ đau. Nước Phật dạy, cuộc đời là khổ đau. Nhưng người cũng nói rằng ta vẫn coi thể sống hạnh phúc và an lạc, đâu ôi giữa một cuộc đời khổ đau ấy, vì những gì ta nhìn chửa chắc là những gì ta thấy.

Chiếc lá thu xanh

Mây tháng trước này trôi con lam mùa thu. Khu rừng nhỏ cảnh nhà và con đường thì nên sôi lam là một thể giới của màu sắc tuyệt đẹp. Tối nghĩ mỗi chiếc lá nếu coi một màu sắc cái biết mà không thể coi một chiếc lá thì hai giống nhỏ vậy, trong số vẫn ngàn chiếc lá. Mây hôm nay trên con đường thiên hạnh mỗi trưa, tối vẫn thanh thoang tìm thấy một vài chiếc lá thu, vẫn con môi, chửa phai, nằm yên trên tuyết, dưới những cỏ cây lớn.

Bản biết không, người ta nói vào mùa thu những chiếc lá môi bắt màu hiện rồi màu sắc thật sôi của Nguyễn Duy Nhiên

chúng. Những màu sắc rực rỡ cam, vàng, đỏ tím... mỗi chính là màu thật của lá. Màu xanh mà ta thấy vào mùa xuân, mùa hè là do diệp lục tố (chlorophyll) tạo nên nhờ sự quang hợp (photosynthesis) với ánh sáng mặt trời. Vì công việc của màu xanh ấy quá mạnh nên nó che lấp đi màu thật của lá. Vào mùa thu, khi ánh sáng mặt trời yếu đi, khi cây không còn nữa sự sản xuất diệp lục tố nữa, màu xanh của nó sẽ bị phai mờ và màu sắc thật của những chiếc lá bắt đầu hiện lộ. Trời thu đẹp là nhờ có trái ngan chiếc lá biết phơi bày màu sắc thật của chúng. Bạn biết không, những màu sắc rực rỡ ấy lúc nào cũng có mặt chờ không phải chờ đến mùa thu, nhưng chờ vì chúng bị che khuất bởi màu xanh của mùa hè mà thôi.

Mấy tháng trời trôi vẫn còn thu, tôi đi dạo trong thiên nhiên giữa một thế giới của ngan màu sắc. Màu sắc bay trong không trung, màu sắc trải rộng rãi, màu sắc phủ mặt hồ, màu sắc trôi trong nắng taich traithôm...

Tôi nhớ một ngày tại phim Anna Karenina, văn hào Leo Tolstoy viết: "Những gia đình hạnh phúc đều giống nhau, nhưng trong mỗi gia đình khác nhau thì không có khác nhau nào giống với khác nhau nào hết." Tolstoy là một nhà văn hào, ông có một cái nhìn rất sâu sắc về cuộc đời. Có lẽ trong cuộc đời, ông đã chứng kiến quá nhiều tình cảnh khác nhau mà

hành phúc thì chúng nhớ quá giới hạn. Những bạn biết không, tôi không nghĩ nhớ vậy. Tôi muốn viết là "Trong cuộc đời này, những khoảnh khắc giống nhau, nhưng mỗi hạnh phúc đều rất khác biệt và kỳ diệu theo một lối riêng của nó"

Bạn hãy bước ra ngoài một sáng mùa thu. Sau một cơn mưa sớm, nắng lên tan sương mù có tiếng lá rơi trên lá màu sắc trên màu sắc; mỗi tờ lá là một vẻ đẹp thiên nhiên rất công phu và nghiêm túc, không thể so sánh được. Những cuộc đời, nhiều khi ta có ngó chừng chớ có mỗi một màu xanh tầm thường mà thôi!

Sống rộng lớn

Chắc bạn cũng còn nhớ câu chuyện về cô Kisagotami. Kisagotami là một thiếu phụ còn trẻ và mất một đứa con chửa này một tuổi. Trong cơn đau đớn cực, cô ôm chặt xác đứa con trong lòng và đi khắp nơi, tin rằng sẽ có một phòng thuốc làm con mình sống lại. Dạo lang cho rằng có lẽ có vì quá buồn khổ nên nhà nào đó, hỏi thăm tránh cô. Có một người thấy vậy thông cảm, nên khuyên cô hãy tìm gặp Đức Phật, ngài sẽ giúp cho. Khi gặp Đức Phật, Kisagotami kể lại tình cảnh của mình và cầu xin Đức Phật làm cho đứa con yêu dấu được sống lại. Đức Phật từ bi nhìn cô bảo: "Ta biết có một phòng Nguyễn Duy Nhiên

cách, những cô phải xin nôi cho ta một hạt cái tởm một cái nha nạo mà trong gia đình chớ có người chết. Cô xin nôi rồi mang về đây, ta sẽ làm cho con của cô sống lại." Cô nghe lời nôi Phật, đi vào làng tìm nôi nha. Những nha nạo cô gõ cửa hỏi cũng đều coi người này qua nôi. Rồi một buổi sáng cô chợt hiểu! Cái nha mà cô muốn tìm, nôi không có thật trên cuộc đời này. Cô đi vào rừng chọn xác nôi con mình và trở lại gặp nôi Phật. Nôi Phật nói: "Cô đừng bao giờ nghĩ lại chuyện mình mỗi phải nói đi với những khổ đau, cho dù nôi có tới nôi này. Vô thường là luật tối nhiên của cuộc sống, không một ai có thể tránh nôi." Và Kisagotami đã trở thành một nôi nôi của Phật.

Không lâu một số thất. Ta không nên và không thể nào choi bỏi số thất. Những ta cũng đừng bao giờ tới cô lập và cầu nhận hoa quả của ta, và giữ nôi cho riêng mình. Kisagotami nhớ thời năm giờ khổ đau của mình, không còn cho nôi duy nhất, là cái biết, mà cô đã nôi giải thoát. Còn những khổ đau rất to tát, nôi có thể nôi nôi ta, những bản biết không, cuộc đời này rộng lớn hơn thế. Số sống này có thể dung chứa tất cả mọi khổ đau, nếu ta có khai năng nhìn sâu sắc vào môi trường con tim của mình.

Tôi nay tôi chỉ nghe một người quen nói chuyện về vấn đề sống hạnh phúc. Chớ chia sẻ với chúng tôi về kinh nghiệm làm sao ta có thể sống hạnh phúc

giữa một cuộc đời bản rõn và khổ đau. Còn nhiều cách nôi ta chuyển hóa khổ đau. Ta có thể nôi đi với chúng, hoặc ta có thể tiếp tục vun trồng hạnh phúc của mình. Mà tôi hiểu chớ, tại sao ta lại phải nôi nôi khổ đau trong khi ta có thể nôi nôi hạnh phúc, phải không bản? Cuộc sống này to lớn hơn những khổ đau có mặt. Mà đầu nhiều lúc ta vẫn chớ có khai năng ý thức số thất này.

Ngoài trời đã khuya. Trăng lên cao qua những nhánh cây mùa đông khô nhói. Tôi thấy một ngôi nôi. Một ngôi nôi vàng ánh sáng. Trên nôi tôi có vẻ nôi vì tình tôi hiện hữu. Bản biết không, người ta nôi cô thể của ta cũng nôi làm bằng cùng những nguyên tố cấu tạo nên đất nôi nôi kia! Số sống này nôi có giới hạn.

Giới nôi có buồn không?

Còn lại tôi nôi nghe một bài hát của Trần Công Sơn với những từ là: "Biển sông nôi xa nhau, ta xa biển lại sông về nôi? Biển sông nôi xa ta, ta xa biển lại sông nôi nôi!" Ông kể ông viết bài nôi do cảm hứng khi nghe tụng câu kinh Bát-nhã "Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha." Ông giải thích từ mình: "Tuy là do cảm hứng bắt nguồn từ câu kinh, nhưng nôi không nôi gì câu kinh của Tôi muốn nôi, sống trong cuộc đời, ta đừng Nguyễn Duy Nhiên

nuôi dưỡng, nâng đỡ và giữ gìn trong cuộc tình. Nhưng nếu trong tình thông cảm bằng sự nhường nhịn, của lòng sẵn lòng. Song xa ta, ta xa lại song. Biết bao giờ mới đến nỗi bên kia của tách lặng, của bình an!"

Ông nói về những cuộc tình, mà cuộc đời cũng thế bạn có nghĩ vậy không? Vì cuộc đời cũng nỗi lam bang những mối liên hệ giữa ta với người chung quanh. Mà nếu mỗi lần "song xa ta" rồi "ta xa lại song", thì biết bao giờ biến khỏi nay môi nỗi yên, tâm hồn nay môi nỗi tĩnh lặng, phải không bạn?

Tôi nghĩ sẽ tu tập trước hết là nên ném lại cho ta một tâm lòng. Một tâm lòng, một con tim rộng lớn, không nhỏ hẹp, không nghi kỵ, không xa nhau. Một tâm lòng không có lập, không có chấp. Một tâm lòng vững chãi và thanh thoi cởi mở như che chở và soi sáng ta giữa cuộc đời. Với tâm lòng rộng mở ấy, mỗi khoảnh khắc sẽ nỗi chuyển hòa.

Tôi có thể nói cho bạn nghe về sự cần thiết của sự đổi thay và vô thường trong cuộc sống. Tôi có thể nói về một thức tại nhiệm màu. Tôi có thể kể cho bạn nghe làm sao ta có thể tiếp xúc nỗi với hạnh phúc, trong khi hiện tại là khổ đau.... Nhưng tôi nghĩ chỗ nghi ngờ thì bao giờ cũng quai đũa đắng, và nhiều khi con là thối thái! Tôi vẫn còn hằng thức tập những gì mình đã nỗi dạy. Còn những ngày thanh thản này, tâm tôi bắt an, hạnh phúc dòng nhỏ

lưu chuyển của hôm qua. Những ngày ấy, tôi bước ra ngoài, tập đi thiền hành trên con đường nhỏ nhìn trời xanh mây trắng, còn những năm ngoảnh trời bay ngang qua kêu vang không trung. Tôi tập ngồi tọa đạo ngồi vắng vắng của con đường mình đi, vào trời xanh mây trắng, vào hạnh phúc của những người chung quanh. Hạnh phúc này phải chờ có mặt trong một khoảng gian hoặc thời gian nào giới hạn của riêng tôi! Nếu rộng lớn hơn thế Sự sống của tôi vào bạn không có một nhân quả, đâu khổ đau hay hạnh phúc. Nó là một tiến trình tiếp tục mà ta có thể bắt đầu lại bất cứ lúc nào!

Nhìn nay trăng sáng yên ngoài cửa sổ Trong căn phòng viết nhỏ của tôi có một vầng ánh sáng nhỏ tĩnh lặng. Cho rằng cuộc đời này là khổ đau, hoặc hạnh phúc, cũng con là vô vọng và giới hạn quá Trên bàn viết, tôi có chép lại một bài thơ của bác Ngọc Quỳnh in trong tập sách bác gửi tặng nhà hôm nay:

*Ngan naim
Giới nỗi cõi buồn không
Sao vẫn lòng lạnh
Đôi ánh hồng
Trên cánh sen vàng
Ai biết nỗi
Ngan naim
Giới nỗi cõi buồn không.*

Nguyễn Duy Nhiên

Nằm nài khuya. Tôi thổi tắt ngọn nến trên bàn. Một làn khói tỏa nhẹ dờ dờ ánh trắng xanh.

CHIẾC LAIPHONG MƯA THU

Tôi nghĩ trời bắt nài vào thu khoảng tháng mười. Buổi chiều mặt trời hồng tỏa nôi vàng chán máy bên khu rừng nhỏ cảnh nhai. Những chiếc lá cũng nài nôi mau vàng, nôi tím chen lẫn trong tán lá. Trời bắt nài trời lạnh, mỗi khi ra ngoài tôi phải khoác thêm một lớp áo ấm. Trên bàn viết của tôi có một chiếc laiphong màu nôi nôi xanh xanh. Tôi lờ mờ nôi nôi qua khi đi dạo quanh bờ hồ. Lá nài bắt nài rụng nhiều. Này sản cói Trên nôi nôi, tôi thấy những hàng cây cao bên kia bờ hồ mỗi khi cói gió lên, rụng lá nôi nôi bay lại tại trong không trung. Thật nôi. Con nôi thiên hạnh buổi chiều mưa thu tónh lặng. Trong mỗi buổi chán tôi cói cảm tóngh mình nghe rõ tiếng lá thu ru trong gió. Không gian lạnh nôi vợi.

Chiều nay ngồi xuống bàn viết, tôi bắt gặp lại chiếc laiphong màu nôi của ngày hôm qua. Nôi nôi cói thể nài gọn trong lòng bàn tay tôi. Nài chiếc laiphong lên kê sách, tôi muốn mang mưa thu ngoài kia vào này trong căn phòng nhỏ. Một chiếc lá bình thoi những biểu hiện một tiến trình của đời sống, của một mùa thu nài vợi tràn ngập màu sắc.

Hình nhò với mưa thu con người muốn trôi vợi gần thiên nhiên hơn. Chờng vài tuần nữa, nôi tôi ở nôi ta sẽ rủ nhau lên núi xem lá nôi mau. Nếu bạn ở này, tôi cũng sẽ mời bạn lên xem rừng thu nôi lại một lần cho biết. Cói một lần, chúng tôi lên nôi núi cao nhìn mặt trời mọc. Buổi sáng mưa thu lạnh cảm, khói sông mờ nôi trên nôi núi nôi mau lại chín, chúng tôi leo lên nôi trên một tảng đá xám to, nhìn mặt trời mọc tónmáy ở phía chán trời.

Trên kê sách gần bàn viết của tôi, cói một ngăn trên cao tôi dung nôi chong những moin nôi quan trọng. Buổi giờ cói chiếc laiphong mưa thu nài trên nôi. Mái thoi trời tôi cói nôi nôi những vôi nôi nôi mau mau tôi vôi Duy rủ nhau đi nhất trên bãi biển. Trời thoi vôi con gió nôi một số taim, nôi chái lại mông rôi tít tít khoe tôi những vôi nôi nôi nhất nôi, mà tôi môi quáng nôi vì cho rằng quai taim thoi. Nôi thấy vôi sỏi nôi, chiếc vôi nôi cũng ra lại vôi nôi. Nếu nôi, chái cói nôi nài bắt tôi ném hết biển vôi này rồi. Trời thoi cói thể yêu quý vôi taim thoi sống hôn người lón chúng ta.

The giờ chung quanh ta chòi nôi nhiều cái hay lại vôi nôi hôn lại ta nghĩ. Cói lói vì chúng nôi gian quai nôi nhiều khi ta nài búi mặt cô ho nôi nài thấy. Nôi khi ta cần tập nhìn bằng ánh mắt của một nôi búi thoi. Giây lói của nôi Phật, tôi nghĩ cũng nhò vôi. Con nôi dẫn nôi nôi tuệ giác vôi hành phúc mà nài Nguyễn Duy Nôi

nhà ra, hấp dẫn nhiều người vì nó rất ngon. Ngay xưa, cách này hơn hai ngàn năm trước, khi Đức Phật trình bày tổ tông của ngài, rất nhiều người khi vừa nghe xong đã hiểu tức thì và Đức sống hạnh phúc. Còn những người chưa hiểu Đức ngay lời Phật dạy, hồi thức tập thiền quán và rồi hồi biết.

Nói xong rồi lại nữa. Nói lại một số thật. Những Đức Phật cũng dạy thêm rằng, mặc dù không tránh Đức những đau khổ trên cuộc đời này, nhưng ta không nhất thiết cần phải khổ nữa. Thật ra Đức Phật không nói những lời ấy, những sự sống của ngài, những bậc chân an lạc của ngài, tôi nghĩ, nói lên sự thức ngộ

Sống và khổ nữa

Mua thu về thanh phố thấy nhớ tính làng quê. Khi thiên nhiên chuyển hóa mùa xuân trong những rừng cây nhỏ bên hồ, buổi chiều trong công viên giờ chơi lại bay này trôi. Những vài giờ ở cửa không gian mùa hè này là yên tĩnh. Tôi thấy những buổi giao mùa thông báo cho ta thấy một cái đẹp huyền diệu của sự sống. Khó nữa lại một hiện thực. Ta không bao giờ có thể nắm bắt tâm ngộ nhờ lại chung không thật Đức. Những bậc thiên sư dạy rằng, chúng ta sẽ có khổ nữa lại vì

ta không biết chấp nhận những gì xảy ra cho mình trong chính niềm, bằng một số cái môi trong tình thông và sự hiểu biết. Hiểu Đức nhờ vậy thì đau khổ nhất thiết là khổ phải khổ nữa? Lại một con người sống trong cuộc đời thì ai tránh khỏi Đức những đau khổ của thân và tâm? Nhưng nếu bạn nhìn cho sâu thì sẽ thấy Đức rằng, mặc dù vậy, khổ lại là một sự kiện do tạo, không cần thiết. Nội hoàn toàn tùy thuộc vào thái độ và phản ứng của ta mà thôi. Ta không bao giờ có thể kiểm soát Đức những gì sẽ xảy ra, những sự an lạc lại tùy thuộc vào mình. Leo đó nhiều người nói một số tu tập, những việc quan trọng là ta có thể sống muốn hay không!

Những niềm vui và khổ nữa và an lạc thật ra cũng con lại tông nói quai. Vì sự sống này, chân như, nói tôi nhiều lại vậy. Muốn ý thức Đức, ta phải biết tiếp xúc với thức tại trong ngay giờ phút này. Tôi thông hay bỏ kết trong thói quen cũ lo chuẩn bị, sắp xếp trong giây phút hiện tại, nên mong rằng rồi mình sẽ có Đức hạnh phúc trong một tông lại nào nữa. Nhưng nếu không lại bây giờ thì lại bao giờ nữa? Chiếc lá thu tôi nhất hôm qua chẻ rời rơi trong giây phút này thôi, nếu tôi không biết thông thức thì con biết chờ đợi một mùa thu nào nữa!

Chánh niệm và tởb

Trein keisach canh ban viet của toi bay giour coi mot chiec lai phong của mua thu, mai mot nay nou seinhong choi cho mot vat khac. Nhung vat tam thong ay coi theinhac nou ta rat nhieu ve viet thoc tap song trong hien tai. Cui thei lai mot vien soi, mot chiec lai mot mai ngoi, mot coc noidc moa... Noa khi dong lai va quan sat nhong vat tam thong ay se nem lai cho ta mot cai nhin moi ve soi song. Chung lai nhong canh cua soa noi beu ma neu biet nhin voi con mat chanh niem se moura cho ta thay cai thei giou nhien mau của Hoa Nghiem.

Song trong noi chac chan chung ta se coi nhieu luc rat ban roin, nhong khong can phai voi vai Toi biet coi nhong thien so cong viet rat nhieu kheu nhong cai ngai khong coi mot chuit gi lai voi vang het. Cui lai noidc ngoi voi mot thien so, toi coi cam tong rang toi lai ngou quan trong nhac noi voi ngai trong luc noi Ngai khong coi mot chuyen gi khac quan trong hon lai tiep xuc voi toi. Toi ngho cong phu ay khong phai cha do chanh niem ma con noidc phat xuat toi mot tam toua.

Toi nou trong phap Quan Tam Tou (metta), thien sinh noidc hong dan nem tinh thong minh ban rai nen khap moi ngou khong phan biet than, so, ban hay thu. Sau mot thoi gian thoc tap, vo thien so se

hoi hoc trou minh, giai sou nhu neu ngou ay nang ni trong rong voi mot so ngou, trong noi coi ban minh, kei thu minh, cha minh, voi con minh, va coi cai nhong ngou minh khong ha quen biet. Neu nhu coi mot toan coop nau noi chan noung, bat ngou noi phai nop cho chung mot ngou nei chung giat, thi hoi se choin ai trong nhom ngou của hoi? Neu nhu ban choin kei thu của minh, vo thien so se khuyen ban nen trou ve thoc tap ban rai tinh thong nen kei thu của minh hon. Neu nhu ban choin nem ching minh ra nei han lai cai chet, ban se phai trou ve tap biet thong yeu minh hon. Neu ban coi thei choin bat coi mot ngou nau hon mot ngou nau thi soi tu tap của ban van chua nouc thanh cong.

Lei do nhien, trong thoc tei moi hoan canh noi hoi mot noung loi xoi soi khac nhau. Van nei khong phai lai ban se choin ai, nhong nien quan trong lai tinh thong xuat phat tou chanh niem khong coi soi phan biet. Ngoi trouc mat mot vo thien so toi khong bao giou cam thay minh lai tam thong hoac noi beu

Ou Tay phong toi thay ngay thang qua that mau, coi lei vi loi song noi nay voi vai quai. Ngou ta voi voi nei coi thei coi thei thoi giou. Nhung khong biet hoi se lam gi voi so thoi giou coi do noidc ay, se nem nau tou va so an lac hay lai kou nau của hoi! Toi nei yeu coi mot soi lien ha giou viet song cham lai voi mot noi song gian do hon. Mot noi song gian do se giup ta it

Nguyen Duy Nhai

bò là thuốc hôn, tôi do hôn vào rồi tiếp xúc với cái hay, cái nếp của đời sống hôn. Thế giới vẫn minh nay nằm lại cho ta thật nhiều phông tiền rồi thế giúp ta sống thoải mái, không không chặc chùng sẽ mang lại nỗi hạnh phúc cho ta hay không!

Còn một thiên sinh sống ở Hoa Kỳ lâu năm. Một lần ông ta quyết định sang Thái Lan để tham dò một khóa thiền Vipassana kéo dài một tháng. Những ngày đầu, tâm ông rất bất an và khó chịu. Thức ăn, chỗ ngủ, thời tiết, mùa nắng, tiếng ồn... bắt đầu việc gì cũng rồi làm ông bức bối mình nỗi hết. Sau cùng chịu không nổi, ông xin vào gặp vị thiền sư hướng dẫn để giải bày. Ông kể hết những sự khó khăn, bức bối của mình, và xin phép được ra khỏi khóa tu. Vị thiền sư lắng nghe hồi lâu, rồi chặc nhìn ông nói: "Hãy chặc lại lại." Câu ấy đã chuyển hóa nỗi ông. Ông quyết định ở lại và sau cùng hoàn tất khóa tu. Ông kể lại, trong suốt khóa tu, mỗi khi gặp khó khăn, việc nhỏ lại lời dẫn dắt của vị thiền sư đã giúp ông rất nhiều.

Biết tiếp xúc với hạnh phúc

Khoảnh này là một hiện thực, cũng như hạnh phúc là một hiện thực. Chúng ta không bao giờ vì sợ hãi khoảnh khắc mà không dám sờ chạm vào hạnh phúc đang chờ đợi. Tôi nghĩ, ta cần phải biết

tap nuôi dưỡng mình bằng cách tiếp xúc với những hạnh phúc đang chờ đợi chung quanh ta trong giờ phút này, chặc không phải chặc những nỗi tai, chặc chờ đợi nỗi khổ nỗi truỵền đợi qua tin tức.

Ngoài này nhìn ra ngoài kia chờ đợi thấy ánh nắng buổi chiều nhuộm nỗi hồng những khối mây cuối chặc trời, nắng mưa thu uẩn nỗi những chiếc lá rủ mau trải cây. Nếu nỗi không phải nỗi nỗi này cho ta cảm thấy hạnh phúc thì bản năng nỗi tìm kiếm xa xôi nỗi làm gì, tôi không tin bản sẽ bao giờ tìm thấy nỗi.

Nỗi Phật dạy rằng chúng ta chờ đợi hạnh phúc giải thoát hoàn toàn ra khỏi nỗi khổ nỗi. Sống giữa cuộc đời, và chạm với những khổ nỗi rồi nỗi chặc chúng ta chờ đợi tin vào nỗi thời ấy, không nỗi tin rằng khổ nỗi rồi chặc chuyển hóa nỗi. Khi ta biết tiếp xúc với hạnh phúc trong chặc niềm, nỗi nỗi chờ đợi hạnh phúc chờ đợi chuyển hóa rất nỗi.

Nỗi sống chung quanh ta chờ đợi những khổ nỗi này, ai cũng thấy nỗi việc nỗi nỗi với nỗi, bệnh hoạn của một nỗi thân yếu là nỗi khổ nỗi nỗi. Tôi vẫn không bao giờ chờ đợi cảm thấy bình an mỗi nỗi nỗi con nỗi nỗi này. Những khổ nỗi nỗi vì vậy mà cuộc sống thiếu nỗi những cái nếp vào hạnh phúc. Ta hãy nhìn chung quanh mình bằng nỗi ánh mắt chờ đợi thời hôn. Hãy chặc lại lại mà sống. May mắn nỗi

trời trên con ruộng xưa, bóng mát của nước Phật nữa
lắm tôi mất không gian chung quanh ngoài và làm
vội bột khoai nấu của kẻ khác. Ngay hôm nay, bóng
mát ấy chính là sợi tu tập chính niềm của chúng ta.
Ta không bao giờ coi thể làm chấm dứt nỗi mỗi nhau
nên trong cuộc sống này, không ta coi thể làm cho
nỗi bột khoai. Bận nhồi không, hành phúc cũng là
một hiện thời kia mà

Trên bàn viết tôi coi một quyển sách khổ nhỏ
khải đây, 612 trang, tựa là "14.000 việc nên ta hành
phúc". Trong nội tài ghi lại những vật, những
việc nên làm lại cho mình một niềm vui, nhờ là tờ
giấy, hộp viết chì, cam trái bên bờ hồ cuốn tờ nên,
nhi xe đạp ngắm hoa rừng, mây qua núi, núi biển
màu, màu nhỏ nhỏ. Tôi nghĩ nếu bận thôi hồi một
nỗi bị coi lẽ nào sẽ kể cho ta nghe con nhiều hơn con
số nỗi Con bận và tôi thì sao?

Mùa thu trời trời lạnh theo những chiếc lá Tôi
thấy những con chim thông thái bay thanh nhàn.
Chiều nay hoàng hôn thật đẹp. Ánh nắng vàng tỏa
những vàng mây cuối chân trời một màu hoàng hôn
thật hùng vĩ. Tôi biết rằng, những gì chúng ta đang
tìm kiếm chớ coi thể hiện hữu trong giây phút này
mà thôi.

NỖI TỒN VI VẠN NỖI

Trời năm nay mưa lại. Coi những ngày mùa
nhiều hơn những ngày nắng. Trời tuần rồi,
ngày nào chiều cũng mưa. Sáng hôm nay trời đẹp,
tôi pha một ấm trà thơm, ra sau nhà ngồi dưới nắng
và lại Bận biết không, cây quỳnh sau nhà cũng vào
mỗi mùa này nữa, núi vẫn còn nhiều. Trà đời này là của
Thầy cho, của người ta mang sang từ quê nhà. Tôi
chờ uống những thấy hồng và coi về cũng thơm và
ngon lắm.

Buổi sáng nay trời thật mát, coi nắng và gió Trên
cao ngấm nỗi nắng lạnh nấp, nháy mưa với những
tờ lá xanh.

Nói tôi nên coi một bờ hồ rộng, coi những loài
chim lại thanh thoát bay ngang qua này, dưới cánh
ghe lại nghe bên những bờ lau sậy. Những giờ rảnh
tôi thông ra này ngoài. Mặt hồ rộng mỗi lần thêm
không gian và bầu trời. Những ngày im giờ mặt hồ
yên nhờ một tâm gõng lớn, phain chiều mây trên
cao, rừng xanh bên bờ. Một buổi chiều ngoài yên bên
hồ cuộc đời chớ thấy lớn.

Hành phúc là gì tìm?

Trước một không gian hẹp, một hành phúc, chúng ta ngoài yên tĩnh bao lâu bạn nhé? Tôi đã thông cảm thời gian tìm hành phúc. Hành phúc mình thông cảm nào cũng phải có một đôi một đôi khác. Nói này có thể là hành phúc, là an ổn rồi những chờ phải là cái mà mình muốn.

Những ngày xưa tôi vẫn mô mình ở làm máy thông dong trên núi, bay ngang qua những núi đồng lớn. Tôi mô ở làm những dong ở trong mắt, chạy rồi rạch em trên một long suốt có những viên sỏi nhỏ tôi mô làm những tảng đá có người yên trên núi cao vượt trong mây... Hành phúc tôi nằm xa xôi trong những giấc mơ ấy. Những cái mà bạn ngoài thật yên, tôi chờ hiểu rằng, có bao giờ mình lại không là mây nữa, có ai bảo ta không thể là những dong suốt trong, là những tảng đá xưa trên núi vắng? Vì cuộc đời là thay đổi, là sinh diệt, chúng ta có bao giờ không là mây, là mùa, là nắng, là lại là của nhau nữa, phải không bạn?

Mấy tuần trước tôi có đi tham dõ một khóa tu. Trời tháng sáu của Vermont lạnh nhờ mùa thu. Mỗi khi đi ra ngoài tôi phải khoác thêm một chiếc áo ấm. Nói này những ngày mùa nắng bắt thông nhờ những ánh nắng nhẹ vào tầm bình minh. Những hạt mưa cuối tháng năm làm ấm những giọt nắng nữa

tháng sáu. Khuôn viên trường này học St. Micheal yên lạnh và thoáng mát. Những giờ không làm gì tôi thông cảm vào thờ yên, nói này sạch với im lặng với bạn nhé. Tôi ngoài nhìn những hạt mưa nhỏ bên ngoài khung cửa sổ lớn, bay trong nắng sớm. Ở này, tôi cảm thấy mọi người nhờ một trang kính, phơi nắng trên bạn viết.

Buổi sáng nay trời St. Micheal đẹp, tôi muốn ở đây thì cũng bạn trên con đường nhỏ dần nên giao thông. Thời mà bạn thoải, ta chờ thì mà không cần phải tìm kiếm một cái gì hết, cho dù nó có là một hành phúc. Những buổi bạn của ta thì trên những trang kính, giữa những dong kẻ thì trong hơi thở của đời sống... Thời mà bạn thoải, ta hãy buổi thì cho yên, nên cho hành phúc về này thì tìm ta, cho nếu bạn bạn nhé. Tôi nghe tiếng chuông giao thông thanh thoát rồi trên những nơi nhà cao, trên con đường nhỏ tôi thì.

An trú trong hiện tại

Trong những khóa tu ta thông cảm nghe nói nhiều về việc an trú trong giờ phút hiện tại. Những bạn nghĩ sao? Nếu có thể là một hiện thời không? Ta có thể nào thật sự có hành phúc trong giờ phút hiện tại này không? Hay nếu chờ là một việc không thông cảm vào không thật. Tôi có thể ngoài yên nói này, hoặc nữa những buổi bạn thanh thoát trên một con đường

Nguyễn Duy Nhiên

nhất tiếp bên ngoài trong, có hoa vang và ánh sáng.
Nhưng liệu tôi có thể ngồi yên trong một phòng cấp cứu chờ nghe tin một người thân không? Tôi có thể mặc quần áo an lạc khi nghe tiếng chuông niệm tụng reo gọi đêm khuya không? Cuộc sống có những bất an không ngờ, không ai biết, thế thì hiện tại này ta có thể làm được điều gì không?

Những thói, chúng ta cũng không với đi tìm câu trả lời làm gì. Vì ta nào nói là mình sẽ thói đi tìm kiếm rồi mà! Ta hãy ngồi xuống đây uống trà và thơm buổi sáng này. Trà thơm này là của Thầy gửi tặng tôi. Trà sáng này có ánh sáng ban mai, nói chớ cái trời mây. Uống trà là một nghệ thuật rồi bạn. Cũng nhớ hai trà và pha trà này là một nghệ thuật rồi nói nói nhiều công phu. Uống trà là một lễ nghi cần sự coi mắt hoàn toàn của ta. Ta ngồi cho thật yên, cho thật vững chắc, với chén trà nâng trong hai tay, cho thật tròn này. Nếu ta có thể thật sự tiếp xúc được với trà trước mắt, thì ta cũng sẽ có khai năng sáng trong trong giờ phút này. Vì sự sống trải nghiệm của ta nào có nằm bên ngoài những việc làm hàng ngày của mình đâu? Ta có thể tập sống với hiện tại khi ngồi trên xe niệm niệm, khi xuống xe thì vào sân làm, khi quét lá ngoài sân, khi bữa cuối, giành được...

Có người nói rằng, nói khi hiện tại này những khổ đau, làm sao ta có thể an trú trong hiện tại

được? Mà có thể vậy không bạn? Nhưng nếu ta không an trú trong bây giờ và đâu đây thì ta sẽ an trú trong bao giờ và đâu đây? Nếu ta không có hành phúc được trong giờ phút này thì ta sẽ có hành phúc trong giờ phút nào? Và giải quyết giờ phút này không có gì là đâu khổ cái chớ là một thức tại bình thường thôi, liệu ta có khai năng trở về an trú trong hiện tại không? Hay ta lại cũng chớ sống theo thói quen của mình, chạy quanh quanh theo những tập khí, và rồi rồi cho hoàn cảnh chung quanh? Vậy nếu đây phải là hiện tại này có khổ đau hay không, phải không bạn? Vậy nếu là ta có thể sẽ muốn được an lạc hay không.

Muốn an lạc, được an lạc

Ngay xóa bỏ một vì thiên số viết bốn chữ Nho “Đức an lạc an” trên một cái chóp niệm nhất trên bàn viết của thầy. “Đức an lạc an” có nghĩa là “Nếu anh thức sẽ muốn được an lạc thì tôi khác anh được an lạc, ngay trong giờ phút này.” Bốn chữ này tuy đơn sơ nhưng tôi thấy nói có một sự chắc chắn có thể phải tung được mắt mắt khác nhau, sinh tử của ta.

Muốn an lạc thì ta phải tôi khác được an lạc, thật ra việc này nói với tôi bây giờ còn xa với làm. Nhưng tôi vẫn xem câu chuyện ngoài này nhờ là một vì sao bác này trong sự tu tập của mình. Tôi này cần phải đi Nguyễn Duy Nhiên

trong hai tay của mình cho thật trơn vein. Chuyển hành phúc, khoảnh khắc chạm sẽ coi mất trong cuộc đời của tôi. Tôi sẽ ném ra hồng đôi nắng, chúng sẽ hòa thành mây ni thông dong vào giữa trời.

Cuộc đời nhieãm màu, coi những ngày nắng vào đêm ba ngày mùa. Tôi không muốn nóng khùng, giam giới sống lại bằng cái biết nholi nholi của mình. Một cái biết khoacòng vào tông nholi ve vàn nholi hành phúc vào khoảnh khắc.

Coi lại tôi nholi nghe nholi một bài thơ:

Sáng nay vớ thời đây,

Nghe tin em gác ngại

Nói chiến trường.

Những trong khu vôn tôi, voi tình

Khoi tông vi vàn nholi thêm một nholi...

Tôi chột hiểu. Giữa những hoan cảnh khoảnh khắc, bị nhất nhất, cuộc đời này vàn nholi những hành phúc hiện hữu. Một nholi hoa tông vi vàn nholi bên tông, đôi hàng giữa xanh tôi. Bận nholi hỏi tôi ve cái nếp của một nholi tông vi vớ nholi Tôi không trái lời nholi nholi. Những cái bận nh... cuộc đời coi biết bao là những nholi tông vi.

BUỔI SÁNG NGOÀI YÊN

Mây nằm xa trời lại, rừng núi Kim Sơn vàn theo Vãn một nhịp nholi của trời mây. Cái lều của tôi nằm bên đôi một rừng thông già coi canh lại phủ thấp, che mây, chôi nắng. Hôm mỗi nholi, tôi với thầy Quang Nho loay hoay dựng lên, chiếc lều nholi nholi vông vang. Nói này thuận tiện, buổi tôi ấm, buổi trưa mát. Ngoài cửa lều là một khoảng không gian rộng, nhìn xuống bên đôi một triển nholi cao. Phía bên kia là khoảng gian của trời biển mình mông, rộng môi oim mây tông mây cũng nholi vớ.

Sáng nay, tôi ni xuống lều Trăng Lẻn uống trà vàn tham thầy Quang Tiến. Ném qua trời coi trăng phải không? Khuya ra ve tôi thấy rừng núi Kim Sơn thời đây, hung trăng, huyền bí trong nholi trăng sáng. Tu viên nholi người yên sau thời công phu tôi. Tiếng chuông moi lặng im. Tôi nghe tiếng chân mình ni trên cát bụi. Tôi ngó nhìn lên cao, khung trời lập lnhngan sao nhỏ thấp xuống thật gần. Dải ngân hà nằm vắt ngang bầu trời khuya nhỏ một vait mây xaim. Tách trà sáng nay thầy pha thật ngon. Thầy bảo trà này nholi oim bằng anh trăng!

Những ngày nholi ôi tu viên tôi vàn con mang theo mình nholi sống của phôi thò, coi những tạp quan khoi Nguyễn Duy Nhiên

trông nhỏ con nõông mình nĩ, thì làm sao ta coi thể
lạc loĩ nõõc? Nói nào bãn nên mà lại không phải là
bấy giờ và õi này!

Bãn biết không, tôi nghĩ nhõ coi thể nõõc và cầu
mà ta không nãn mắt nĩ giờ phút hiện tại nhiệm
màu này. Nĩ về một tổng lại nào nõõc này la chuyen
sai làm. Trên hành trình của sõ sõng, mỗi bõc chãn
nõõc coi thể hành phúc và tron này nhỏ nhau.

Nhõng ngay tu học õi này, tôi tập nĩ thiên hạnh
cho thể vãng chãi. Tôi nghĩ la nhõng bõc chãn của
mình nõõc này cũng nõõc la chõng chãn và thành thõ
làm rồi. Tôi tập bõc nhõng bõc tõi tõi, không nẽ
một việc gì thực hoá. Mà cuộc sống của tôi õi này coi
gì nẽ phải thực hoá? Coi một lần nằm trong leu, trôi
tõi mõi sáng, nhìn ra ngoài màn cửa tôi chõit thấy Sõ
Ông nãn nĩ dạo với chũ thõ giai Sõ Ông coi nhõng
bõc chãn thể chãn rồi, nẽ nãn nhỏ nhõp của thõ
gian. Bõng hai ngõõc nĩ chãn và nẽ nhỏ này ngoài
biển trôi vào trong hôm nào vũ trũ chõit nõng yên.
Tôi chõit yĩ thõc rằng nhõng bõc chãn của mình vẫn
con nhiều và và quai. Cuộc sống nõõc này không coi
gì nẽ thực hoá, nhõng biển sông trong tôi vẫn coi con
xo nõõc mãi nhau.

Sõ sõng coi mắt

Tôi nghĩ, sõ sõng này chẽ coi thể coi mắt khi
chúng ta dám bõc chãn lại. Nhõng bõc
chãn háp tập và lo âu của ta nhiều khi và tình làm
kinh nõõc nên tính chãn nhiệm màu của sõ sõng.
Làm sao ta coi thể thấy nõõc này vãng trong khe
nũ, một nõõc hoa tím vãng nõõc trên vãn này tiếng
hoĩ của loài chim lại, nhõng khoáng rộng âm u không
ánh sáng, tiếng suối thủy tinh rồi rạch... khi bõc
chãn ta nĩ quai và vãng!

Nhõng tôi nghĩ nhiều khi chúng ta và và không
phải vì và tình mà la vì có yĩ. Ta không muốn tiếp
xúc với nhõng gì thể sõ xảy ra trong giờ phút này.
Ta sõ không dám mõi long ra trõc nhõng hành phúc
và khoĩ này trõc mắt. Và hình ảnh ta tạo dựng lên
trong một tổng lại xa xôi nào nõõc bao giờ cũng nẽ
lại an ổn cho ta hôn!

Nhõng ngay sông nõõc này, tôi tập tập sáng
hiển hữu bằng nhõng bõc chãn thiên hạnh. Coi
hôm bãn nằm trong leu, thõc dậy nhìn ra thấy Sõ
Ông nãn hõng dẫn này chúng nĩ thiên hạnh. Nhìn
một nõõc trăm ngõõc nĩ trong yên lặng, tôi cũng
phải có gắng bõc ra. Hành phúc sao khi có Ta-ba
này nõõc nhiên biến thành tình nõõc Nĩ với một tăng
thãn nhiều chãn niềm, con nõõc tôi nãn bõc qua
biết bao nhiều lần giờ phút này bõng nhiên bõng

sáng đầy. Những chiếc lá nhỏ xanh hôn, nắng ấm hôn, trời cao hôn, mây trắng hôn, hành phúc chong nhỏ gần gũi hôn, và cả buổi nói này cũng trôi thanh thanh tình hôn.

Ngoài thiên la năm lại soi an ổn cho thân tâm, ta nằm thân và tâm trôi lại thanh một mối trong một vò thể và không gian có hình. Thiên hạnh lại thốc tập nằm soi an ổn ấy ra tiếp xúc với sỏi sông, cõi môi với những gì nâng cội mắt chung quanh ta. Ta bóc ni mạc thân với tâm vẫn lại một, vẫn cội mắt trong trời đất. Ta môi mắt nhìn mà vẫn thấy nước chân tâm.

Ahh trăng nài nui

Tôi phải bóc xuống một con đóc nhồi môi vào tôi leu Trăng Lên của thầy Quảng Tiến. Leu thầy nằm trên một triền núi cao, trên nài một rừng thông xanh cao vút. Phía dưới sâu lại con ruộng thiên hạnh của tu viện. Buổi sáng thầy nài tôi ra ngoài hạnh lang nhìn biển và mây. Buổi tối trên nài chúng tôi cội một dải ngân hà nhỏ khỏi mây và trâm vẫn ngân vì tình tu lập lạnh không gian. Căn leu thầy nếp. Không gian nói nài cội nhỏ trong truyền xoa tích củi thổi những vô thiên số chạ thích nài mây và gió. “Thu ăn măng trúc, nài ăn giai Xuân tắm hồ sen, hái tam ao”. Cái ngai không cần gì hết, rui bóc chuyen nài bên ngoài tách trà thơm.

Coi một năm chúng tôi ngoài nói chuyen cho nên khuya. Trăng sao lên cao, sông xuống lạnh hoá nài không hay. Thầy kể cho tôi nghe chuyen ngày xoa, chuyen những ngày tu nài con và trên vai lang thang tam nài, chuyen Krishnamurti, chuyen con thuyền nhỏ lạnh nài trên sông nước Hudson, chuyen những ngày nắng, những ngày mưa... Ah vì nằm nài hồi khuya nên tôi chạ kíp hỏi thầy về hạnh phúc của một người tu số, về chuyen của bây giờ và ôi nài. Tra thầy pha ngon. Tôi không biết pha trà tôi cũng không biết thổi thức trà nhưng tôi thích uống trà. Tôi nghĩ trà ngon lại nài nước ôp bóc sỏi cội mắt chân thanh của người nài ấm.

Tôi về lại bên này thì trời cũng chìm vào thu. Tôi thấy cội những nhồi lá nài bắt nài ăn hiện trong khu rừng ven bờ hồ mai một này rồi cũng sẽ bắt nài trôi lại. Những ngày gió lớn lại sẽ bay nài không trung nhỏ những loài chim lại. Lại thôi xuống nằm yên trên mặt nước hoà thu. Tôi sẽ ra nài ngoài nhìn màu sắc về hồi tu trong một thời gian nài yên. Trời thu nếp. Bao giờ cũng nếp. Trâm nằm trôi sau gì cũng vẫn nếp. Hôm gặp cô Thanh Hiền, cô cội nhắc chuyen những chiếc lá thu bên này. Tôi quên nói với cô rằng mua thu trên tu viện cội cái nếp của trăng, của sao, của một biển trời tinh tu. Mua thu lạnh nên trời bên ấy trong làm, vùi trui sẽ thấp xuống tách gần. Hôm nào lời thổi công phu khuya,

coi nhô ra trôic hiên vôt dum toá vai chum tinh tui
nhe. Toá se ñem ve ñhai va vãn thô toá ma mang ra
khoa vôi nhöng ngöôi yeu thô bein nay. Chac la hoi
se phuc lam!

Maý hôm tu học trên tu viê, toá chôt yithoic rang
hainh phuc la chuyen cai nhain. Coi the hainh phuc của
toá con la hainh phuc của ngöôi khac, va cung coi the
hainh phuc của toá con tuy thuoc va sö an lac của
nhöng ngöôi chung quanh toá. Nhöng toá nghó, hainh
phuc của toá la chuyen của riêng toá. Saing nay ñi
thien hainh, toá tìm lai ñoic nhöng dau chain xoa của
ngay moi ñen, trên con ñoing ñi xuöng ngoi leu noi
nam gain that của Sö Ong. Chiet leu möng manh
phui ñay cat bui. Gia coi mot con möa nui röng la oit
at cai ñen tai bein trong. Toá ñoing yein nhìn ma toá
nghiep. Nhöng böic chain an lac của toá trong ngay
hôm nay nhe in dau len trên con ñoing mon xoa
cuí Khoi ñau na roí cung se phai chuyen hoa thanh
hien hou nhien mau. Phái khöng ban, hainh phuc
la chuyen riêng tö? Toá ñen ñay tu học, toá tap ñi
nhöng böic chain thien hainh vöng chái thanh thoi,
toá nhìn maý troi trên röng ñan moi, toá gioi yein
mot trang kinh, toá oim chein tra am trong long hai
ban tay, vì toá biet rang hainh phuc la chuyen của
riêng toá.

Gioit lea nao ngoic saing long lanh?

Troi va thu ñen bein nay möa nhieu lam, chac
troi bein ay cung the. Toá ngoi yein noi ban
viet canh coia sö Ngoai troi chuyen möa ñen trong
phong ñai thay toá lu mu. Sap ñat lai chöng sach vôi
toá tìm thay mot bai thô toá lam khi con oi bein ay.
Chö Quang Tam coi ho toá viet maý hang cho quein
sach moi của chö, toá viet roí ma quein ñoa. Thoá thì
chou tre vaý, mai mot gap chö roí se trao sau.

Troi Kim Sơn cao

Quang maý bay röng

Tam the söi nhe

Mai muon phien xa.

Saing nay troi keo nhieu maý ñen va coi gioi löin,
nhöng toá nghó chac se khöng möa. Toá ra ngoai sain
pha mot chuit tra thöm, uöng höng của maý va ngoi
nghe tieing lai Troi chuyen nhieu döng gioi nhöng toá
lai cam thay yein. Toá cung vaý, muon phien na roí
mai cung se troi xa.

Hôm qua toá ve ñhai ñoic thô của Sö Phui viet
to am Ngoic Saing. ñoic thô thay ma toá lai coi thay
meinh möng nhöi ve bein ay. Toá cam xuc ñoic tam
long của thay ñoi vôi ñe toi bein nay cung nhö bein
ay. Long tö của thay va röng löin nhö troi biein Kim
Sôn. Toá thích boi cau trong bai thô Xoim cuí

Nguyễn Duy Nhuận

*Bööic vaø ñôi ngang qua trail ñaäng
Khoiñau naø ñoäng laiñ aín nañ
Hainh phuic chaitñ nhö ñaü choiñ töiñ
Gioit leinaø ngoic saäng long lanh?*

Treñ ñöông veà xoim cuø bööic chaitñ thay ñeá laiñ những dau tích của töiñ nañ vaø khiem hai, cho töiñ hoc, cho töiñ nöông nhö Tröi mua thu beñ aý chaitñ lainh nhiều. Nhöiñhae Sö Phuigiögin söic khoe giüm töiñ, caic thay coañheü..

MOIT CHOINGOIN TREÑ GOIC CHIEU

Ñaü mua ñoäng nañ nay coiñmoit trañ baø tuyet löin ñi ngang qua nöi nay. Tuyet ñoaxuöng mua tröi trong maý ngay qua. Lau laim roñ töiñ möi laiñ coiñ döp ñööc nhìn thay tuyet röi nhiều ñeñ theá Tuyet ñoä khap nöi, gaép kín thanh phoiñ Tuyet traäng xoia phuic meñh möng nhö moit cañh ñoäng queäoñNga, lan naø xem trong phim Doctor Zhivago.

Maý hoim tuyet con röi, töiñ vaø ñöia con maic ñoä aím, ruñnhau ra sañ chöi. Khoäng gian trong khi tuyet ñaäng röi im laäng kyñlai, chung quanh khoäng moit tieäng ñoäng. Tröi vaøñat tyeñ moit mau traäng xaím. Chung töiñ dañ nhau leo leñ moit ngoiñ ñoä nhöi ñöiñg ñaý coiñtheáthay ñööc những noic nhaø xa xa tuyet phuic coiñ những lan khoiñ xaím boic leñ töicac loisöoñ. Töiñ göiñ ñööc muiñ cuñ chaitñ ngayñ ngayñ trong khoäng khiñ.

Saäng nay pha moit tach trañaím, ngoiñ nöi ban viet cañh coiñ soñ beñ ngoai tuyet phuiccao gaép baic them tröiñ hieñ vaøche kín con ñöông dañ vaø nhaø Hoim qua töiñ coiñnoic baic thö của moit thieñ sö, viet veà moit öng thay tu vaøgoic chieü của öng:

*Moit öng thay tu
coiñmoit choiñnöi goic chieü ñeñgoiñ thieñ
Hayñ goiñ yeñ treñ choiñnöi
Traiñ ñat mang tat caic chuing ta ñi
Vaøchoiñgoiñ
cuñg nhö moit choiñgoiñ treñ toa xe löia haäng
nhì
Ñeñ ga röi thì öng thay tu cuñg phaiñ ñi xuöng
Vaøchoiñgoiñ nöi
seññööc phuic buiñ ñi ñeñcho ngöoiñ khac töiñ goiñ
Moit öng thay tu
goiñ treñ choiñnöi goic chieü của mình ñööc bao
lauñ?
Tuy theáhayñ goiñ yeñ treñ nöi
Nhö señ khoäng bao giöiñphaiñ ñöông choiñcho ai
khac
Nhö señ khoäng bao giöiñcoiñga ñeñxuöng
Chieñ xe löia
chieñ xe ñaý löia trong long nöi
Seññöa öng thay tu veàñauñ?
Moit öng thay tu
goiñ kiet giañtreñ choiñnöi goic chieü của mình*

*Bắt chồi trái núi hung vó
Trái núi sông sông nòng nòi
những trái núi
cũng xoay tròn theo ông thầy tu
Chiếc xe lửa của chúng ta nằng nĩ...*

Bài thơ ấy coi tựa là Nhập lậu, nghĩa là vào dòng giác ngộ. Tôi không hiểu hết thâm ý của thầy, nhưng tôi thích bài thơ vì nó có một hình ảnh đẹp, một ông thầy tu và một góc chiều của ông. Ông thầy tu ngồi yên nơi hung trảng nhỏ một ngôi núi, đẹp nhờ một cảnh thiên nhiên, nhỏ hoang hoàn mất trôi nổi nhờ một nhành hoa giữa rừng coi nhờ một ánh trăng trong rừng vắng...

Tôi hiểu rằng, chúng ta ai cũng cần coi một góc chiều cho riêng mình. Một chỗ để ta ngồi xuống trong yên lặng. Trong cuộc sống này, tìm một chỗ cho mình một khoảng gian và thời gian để ngồi yên là một việc rất quý. Tôi nghĩ, chúng ta cần rất nhiều những thời gian để ngồi xuống, để đồng lại nhờ thế Nội và thòng. Nói khi chúng ta cần ngồi xuống để thấy một cái đẹp của bốn mùa, của một nhành hoa, một hạt mùa, một chiếc lá, một bóng tuyết, gõng mất của người thòng... Nhờ người bạn tôi của tôi, mỗi hôm nào này mà tôi biết nhau từ thuở nào rồi. Không khéo lại tiếc rằng, mình đã chừa từng bao giờ thật sự nhìn rõ mặt nhau!

Dòng lại

Những sợi đồng lại ấy không coi ghê là ta phải ngồi thật yên một chỗ mà dù ngồi cũng coi thể là một phương cách hữu hiệu để đồng lại. Đồng lại là một trạng thái của tâm hồn của thân. Ta coi thể ngồi thật yên nhưng tâm ý trôi dạt về muôn ngàn nơi, thì nội vẫn không phải là đồng lại. Các thiền sư vẫn coi thể đồng thật yên trong khi các ngài bồ đề những bồ đề chân bình an trên con đường thiên hạnh, hay thòng thòng trên tay một tách trà thơm...

Coi những buổi lễ tụng giới mà tôi coi dịp tham dõ, tôi coi cam tụng rằng mỗi người trong tăng thân nên ngồi đồng lại thật yên. Biết từ thời nào đó việc mình đang làm trong giờ phút hiện tại, nào Phật gọi là chánh niệm. Nếu ta thật sự biết một điều gì đang xảy ra trong giây phút này, thì làm gì cũng vậy thôi, mình coi bao giờ xa rồi giờ phút hiện tại này nữa! Ta nên đồng lại rồi phải không bạn!

Sợi đồng lại ấy nói hơi một sợi thòng hạnh, một công phu tu tập. Tôi nghĩ chánh niệm không phải là những hạnh nòng, việc làm coi từ thời của ta, mà chánh niệm con là một lối sống nữa. Bạn biết không, chúng ta rất coi thể đang bồ đề rồi và hít thòng trên mặt đất này những chừa từng bao giờ thật sự sống, vì ta chừa coi từ niệm về nội mà thôi! Vào

một buổi sáng sớm, bước chân ra vườn khi trời vẫn còn tối, bạn ngồi lên nhìn bầu trời lấp lánh ngàn sao nhỏ những mảnh vụn pha lê. Bạn có biết rằng, những tinh cầu mà ta thấy trên bầu trời ấy chẳng là bóng dáng của chúng thuộc về mấy ngàn năm trước không? Chúng quanh ta những gì là thật sự hiện hữu?

Tham quyền và hành niệm

Trong cuộc đời, mà trong nào cũng thế, đã có chúng ta ai cũng cần có một nơi nương tựa, một cái gì vững vàng, một tham quyền nào đó, mà ta có thể quay trở về tìm sự giúp đỡ những khi khó khăn.

Bạn biết không, nói mà ta có thể nương tựa trước hết là ở chính ta. Mà nhiều khi này lại có thể là một nơi an trú vững vàng nhất. Đức Phật trước khi nhập diệt đã khuyên ta hãy tự coi mình là một hạt gạo, là cho nông gia của chính mình, và phải biết tự thắp nước lên mà thôi. Vì trong cuộc đời này, có ai hiểu được hạnh phúc, khổ đau của ta bằng ta hỏi bạn? Làm sao có một tham quyền nào có quyền năng hơn chính kinh nghiệm sống của ta và sự tu tập của ta?

Những bạn nông gia hiểu làm việc ấy cùng hòa lạc ta không cần nương tựa vào một tham quyền nào khác. Cần lắm chứ! Ta cần những người có kinh nghiệm

đi trước, chẳng cần ta, giúp đỡ ta trong sự tu tập, trong một lối sống sao cho hợp với đạo.

Trong đạo Phật, chúng ta có tăng thân, hay những người cùng tu tập với ta, là một nơi nương tựa rất tốt. Một tăng thân tốt có thể che chở và giúp ta được an ổn nhiều lắm. Vì sự hiểu biết và kinh nghiệm của nhiều người bao giờ cũng phong phú và giàu có hơn là của một mình ta. Bạn nên giữ gìn và chăm sóc tăng thân của bạn. Nếu bạn lại có một người mà thay hướng dẫn, chẳng những thì bạn là một người may mắn lắm rồi. Chúng ta, ai lại không mong ước có một vị thầy, một tham quyền để nương tựa, để chẳng dạy ta những gì cần phải làm, nhất là khi đời mình gặp sóng gió khổ đau.

Những vị thầy thật sự của ta vẫn chính là sự sống này. Và nếu có một người khắp mọi nơi. Ta không cần phải đi tìm kiếm một nơi chốn tĩnh lặng, ly tưởng nào khác. Gia đình của bạn, sự làm của bạn, con nông thiện hạnh, phước đức những người, việc dạy dỗ con cái... Ở những hoàn cảnh nơi đâu có kinh nghiệm sống và kinh nghiệm tu tập của ta, và cũng chính nơi đó ta có thể tìm thấy được một tham quyền thật sự. Nếu ta biết dừng lại để tiếp nhận. Trong giây phút này bao giờ cũng có cho ta nương tựa, vì sự sống lúc nào cũng có mặt.

Những cuộc đời này nói lúc cũng có những bất an, khổ đau, khổ đau... Nói khi ta cảm thấy khó khăn có thể Nguyễn Duy Nhiên

dừng lại nếu tiếp nhận nó! Các thiên số dạy rằng, nếu ta thất bại kinh nghiệm nỗi chung, một cách trốn vein vào thanh thất, thì chính chạnh niềm vào kinh nghiệm khổ đau ấy sẽ là cho cho ta nông tĩa. Vì khi còn chạnh niềm về thõc tại của mình, cho dù nó là khổ đau, ta sẽ biết nỗi những gì mình cần phải làm và còn thể làm trong giờ phút ấy.

Tâm bình thông lao nhào

Chạnh niềm của ta nỗi phát huy qua những chạnh nỗi nhồi nhất trong ngày. Niềm an lạc lớn nỗi nuối dưỡng bằng những hạnh nỗi hết sức bình thông của ta. Chúng ta biết rằng sự an lạc phải nỗi thõc tập trong mỗi hồi thõc mỗi bước chạnh hàng ngày, trong những giây phút bình thông nhất, chõu không phải chõu nên lúc ta lao nào bỏ xô này trên ngọn sông của khổ đau.

Tôi còn nghe một thiên sinh viết về kinh nghiệm tu tập của cô vào mấy năm trước đây. Lúc ấy cô đang tham dõ một khóa tu kéo dài một tháng, nếu thõc tập tôi bị quàn. Nếu mục thiên quàn của cô là ban ra tình thông của mình nên cho chính mình, và tiếp nối ban phát cho những người thân yêu khác. Cô kể lại trong suốt một tháng trôi thõc tập, cô không thấy có một thay đổi, một tâm hồn nào phát sinh trong cô hết. Suốt ngày cô thõc tập quàn niệm, "Tôi này vui an vui

hạnh phúc. Tôi không đau khổ không bệnh hoạn, không phiền não, không lo âu, không sầu hận." Cô thõc tập, thời gian tu tập nó là một thời gian buồn chán nhất. Khi khóa tu chấm dứt, cô cảm thấy thất vọng vì không thấy mình nỗi nỗi một kết quả nào rõ rệt. Cô không cảm thấy rằng mình thõng mình hôn xoa chũt nào hết. Trong khi trôi về phòng thu dõn nó nỗi ra về cô vô ý nhìn rồi một bình trauma cô yêu quý nhất. Cô kể lại, nhìn những mảnh vỡ trên sàn nhà y như những màu tiên thoảng qua trong màu lau "Ồ, mình hồ quá! Những khổ đau này, không có gì nỗi lo âu hay tức giận, mình vẫn thõng mình nhỏ trước." Lúc ấy cô mới giật mình nhìn lại, rồi thõc tập tôi bị quàn có kết quả này chõu tại cô chõa biết nỗi thõc!

Tôi nghĩ, nếu ta biết thõc tập chạnh niềm nếu này, biết dừng lại trong cuộc sống bình thông hàng ngày, kết quả của chúng cũng sẽ vậy, tôi toàn không thất chũt chũt.

Chúng ta nên chõu nên lúc còn một biến cố lớn trong nỗi mỗi biết dừng lại. Và cũng không nên nỗi cho nên khi nào cuộc nỗi mình nỗi an ổn, công việc nỗi hoan lạc, con cái lớn khôn, tại chạnh vọng vang rồi mỗi thõc tập. Tôi kinh nghiệm rằng, ngày mai cũng sẽ không khác gì với bây giờ và đời này! Nếu loá sống của ta vẫn còn nỗi nhỏ thế

Một lần nay nữa thôi

Trong cuộc sống, tôi cũng tôi sắp xếp cho mình cõi những góc chiều nữa ngoài xuống, nữa dòng lại. Bận nên nhồi rang, dòng lại không còn hóa lại bắt nông. Các thiên số đây, mỗi khi ta ngoài xuống, ta phải ngoài với một uy nghi, nơi phải biểu lộ nỗi nhân phẩm của mình. Bận nông bao giờ chôn nữa khi nào cuộc đời bắt buộc, ta mỗi chôn dòng lại. Bận hãy dòng lại, thật bình thông, nữa nhìn một mặt trời hoang hoán, nữa lắng nghe tiếng sống với nữa khuya, nữa nhìn ảnh trăng trên tuyết... Còn những tôi, sau giờ thiên, mỗi mặt ra tôi thấy ảnh trăng mỗi sáu qua khung cửa sổ trông chiều sáng cảnh phong nhồi Một màu sáng xanh thật huyền diệu.

Tôi nhớ nên hai câu thơ của thầy Huyền Không: "Nếm rằm ta hỏi ảnh trăng, ngàn năm về trước nữa từng chiều ai?" Phải rồi, cách này hôn hai ngàn năm trăm năm về trước, trong một khu rừng nhồi nào nữa cõi một người ngoài thật yên đời góc cây pippala, cũng cung một ảnh trăng nay thôi! Cuộc đời này cõi những nữa thật màu nhiệm phải không bạn?

*Sáng nay ông thầy tu
ngoài vào cho cửa mình trên góc chiều,
và mằm cõi.*

*Tôi không ngoài nữa ông
Chiếc xe lửa khi tôi ga sẽ không mang theo tôi
một góc chiều, hay là một cõi cõi đời
Tôi ngoài xuống
một lần nay nữa thôi.*

Bận hãy nhồi tập ngoài xuống trên góc chiều của mình cho thật vắng vắng, cho thật yên, và thật bình thông. Biết nữa rằng chôn là một lần nay nữa thôi?

CON NÔNG NHOI TRÒA NAY

Lâu lắm rồi tôi mỗi lại ngoài xuống chiếc ban viết nhồi của mình. Tôi nhớ chiếc khung cửa sổ cửa bầu trời xanh ngoài kia. Tôi nhớ cái không gian bốn mùa chuyển biến theo năm tháng. Nhớ những ngày mặt trời tôi thông một tung cửa sổ cho nắng vào ngoài này, năm im thanh những vết sáng trên ban hoặc thanh thoảng lại với vài vài trang kính cũ Bận biết không, giờ của mỗi mùa nữa cõi một mùi hồng riêng. Vào mùa hai giờ mang một mùi nồng ngày ngày của lại cõi hồng nắng. Tôi nhớ mùi lá chín mứt ẩm ướt ộp ộp trong giờ lạnh lạnh vào mỗi cuối thu. Mùa xuân, giờ chôn này hồng bụi phấn hoa. Thời gian trôi ra vào cảnh phong viết nhồi của tôi mang theo cái một không gian mệnh mệnh ngoài kia.

Nguyễn Duy Nhiên

Hành phúc và nỗi thay

Chiều hôm qua, tôi và nỗi con gái năm tuổi ngồi chơi sau sân nhà. Nỗi chạy loảng quảng dạo chơi em trai hai tuổi của nỗi hai những chiếc bóng vàng boi vào gió. Chơi một hồi bóng nỗi chạy lại hỏi tôi: “Ba, sau khi ba chết rồi ba với mai sẽ đi đâu?” Và nỗi muốn biết là nỗi sẽ con gặp lại tôi hay không. Tôi mỉm cười nhìn nỗi trai lồi. Nỗi cười ve hai long lăm, cười toe toét và rồi lại rui nỗi em nỗi chạy đi nói khác. Chiều còn nắng nhuộm nỗi cam hàng cây cao bóng sau nhà và vàng cái sân tôi. Còn những lúc tôi cảm thấy mình không phải làm gì hết, chỉ muốn ngồi cho thật yên.

Nơi sống chung quanh ta nỗi khi còn những mặt mặt lồi và còn những nỗi thay nhỏ nhỏ. Trong nỗi còn hành phúc và khổ đau. Đau ta còn có gắng làm gì nỗi chẳng nỗi, nỗi sống vẫn phải nỗi thay, vì nỗi là vậy. Tôi ít còn cảm thấy xúc động nhiều khi nhìn một hành phúc đi qua, vì tôi vì thời gian qua không còn ghé lại mặt. Nhìn cho kỹ thì cuộc nỗi nỗi làm bằng những hành phúc nhỏ, nếu ta còn khổ khổ ôm giở lấy một hành phúc thôi thì còn lẽ thiết thôi cho ta nhiều lắm.

Mấy nỗi con của tôi giờ cũng đã chong lồi. Nỗi mỗi ngày nào nỗi tôi vẫn còn bóng ấm nhất chúng

vào nỗi. Còn nhiều lần tôi ngồi yên nhìn chúng chơi với nhau, ánh mặt ngày thô của chúng tôi nếp cuộc sống. Chúng nỗi giờ mỗi nỗi cũng đã bắt nỗi còn một tâm tình riêng, nỗi ta thuở nào. Tôi hiểu bản muốn nỗi gì, nỗi nỗi khi tôi thấy những gì tôi muốn nỗi với chúng nhiều khi thật sỏi không cần thiết. Chúng rồi sẽ lồi và trở nên thanh nỗi tôi, nỗi bản, nỗi những cây tung, cây anh nỗi ngoài sân nhà. Chúng ta còn làm gì khác hôn nỗi? Tôi nghĩ, làm cha mẹ là sỏi tu học của một nỗi.

Cũng nỗi lâu lắm rồi tôi mỗi còn dịp nỗi lại con nỗi quanh bờ nỗi nỗi tôi làm. Con nỗi thiên hành xóa, nỗi ngay bỗng lại thấy nỗi tình. Bầu trời còn hàng cây cao nỗi bóng mặt, còn nắng ấm, gió thổi lên theo nỗi bỗng chán tôi làm gối sống mặt nỗi. Tôi nỗi ngang qua một bụi cây nỗi rít tiếng chim hót, nỗi lại trên một chiếc ghé gối nhìn mây và nỗi lặng yên.

Mấy tuần bù ốm, tôi nỗi dịp tiếp xúc lại với hành phúc của mình. Tôi nỗi hành phúc vì nỗi còn bao giờ năm ngoài nỗi nỗi nỗi bản. Những hành phúc thật sỏi của ta, nỗi tâm thông và bình dù hôn ta nghĩ nhiều lắm. Hành phúc là những gì bản nỗi trong giờ phút này. Bản chất cũng còn những hành phúc nhỏ nhỏ. Nỗi xem thông chúng bản nỗi chúng bao giờ cũng sâu sắc hôn ta nỗi. Sau những ngày bệnh, nỗi lại nỗi một tách trà thơm, nỗi nỗi Nguyễn Duy Nhiên

tháng ngỗn đay, nōōc bōōc chān ra ngoāi, nōōc nhìn cāy lai.. toāi cām thāy hānh phuc lam.

Con nōōng nhoitrōa nay

Toāi nōōi câu chuyēn vè thien sō Nāo Nguyen. Mōt hôm, vò thāy của ngāi Nāo Nguyen thāy ơng nāng ngoāi hōc kinh, liēn hoī ơng hōc kinh nēa lam gì. Nāo Nguyen nāp: “Dāi, con hōc vì muōn biēt cāc vò toāi ngay xōa nāo lam gì.” Vò thāy hoī: “Chi vāy?” Nāo Nguyen nāp: “Vì con muōn nōōc thoāt khoī khoānāu của kiēp ngōōi.” Vò thāy lai hoī: “Chi vāy?” “Vì con muōn cōu giup mōi loāi trong cuōc nōi nay, chuing sinh cōi nhiēu khoānāu quāi!” “Chi vāy?” Vò thāy hoī tiēp. “Rōi mōt ngay nāo nōi con sē trōi lai quē hōng con, con muōn giup dān lang của con.” Vò thāy lai hoī: “Chi vāy?” Sau cung, Nāo Nguyen cām lāng, ngāi khōng con gì nēa nōi nōa hēt.

Bān nghó sōi thinh lāng của ngāi Nāo Nguyen āy lāng gì? Toāi nghó vò thāy nāo giup ngāi trōi vè tiēp xuc lai vōi cāi nguyēn nhān sāu xa nhất của ơng. Cāi nguyēn nhān āy thāt ra khōng cōi mōt lý do nāo nēa diēn nāi hēt, vì chuing nēu sai sōi thāt. Ta chē cōi thē ngoāi thāt yēn nēa thāy thoī phāi khōng bān! Sōi tu tấp của ta chē cōi thē cōi nghóa lā ta phāi thāt sōi cōi māt trong giāy phūt hiēn tāi nay. Nēu bān thāt sōi muōn mīnh nōōc lā nhōng gì mīnh muōn, bān hāy

cōi māt trong bāy giō vāo òi nāy. Chē cān nōing thāng lēn vōing vāng trong giāy phūt hiēn tāi, thāi nōi āy sē mōira cho bān thāy nhōng gì mīnh cān phāi lam. Vāo sōi tu tấp của ta bāt nāu tōi hānh nōing nōi

Toāi khōng nghó ta cōi thē sōing trong cuōc nōi nay mā hoan toan giāi thoāt nōōc nhōng khoi khān hoāc khoānāu. Chuing ta cōi thē tin vāo quan niēm nōi lā mưc tiēu của sōi tu tấp. Nhōng nōi khi chính quan niēm āy lai mang nēn cho chuing ta nhōng khoānāu khōng cān thiēt. Chuing cōi thē dān nēn mōt sōi trōi tranh khoānāu hōn lā nōi diēn vāo chuyēn hōi nōi

Vāo cung vì vāy, toāi khōng thē nōi rāng toāi tu tấp lā vì toāi muōn nōōc hānh phuc, nōōc khoei mīnh. Vì toāi biēt mīnh sē khōng thē nāo khoei mīnh vāo hānh phuc māt. Khoānāu lā khi ta tōi nāi cho sōi tu tấp của mīnh mōt mưc ních. An lāc lā vān nēa tiēp nhān chōi khōng phāi kēt quāi của mōt sōi tìm kiēm. Bān hāy nhìn lai cuōc sōing của bān nī. Chuing ta nāo cōi biēt bao nhiēu nhōng nōi vui, buōn, thuān, nghōch, thanh cōng vāo thāt bāi. Nhōng ta vān sōing vāo thōi. Vì bān chāt của ta lā an lāc. Nhōng nōi khi chuing ta cung cān phāi biēt mōi rōing ra nēa tiēp nhān nhōng hānh phuc chung quanh mīnh. Chuing cōi thē nuōi dōōng vāo nhāc nōi ta nhiēu lām.

Toāi muōn rui bān nī chung vōi toāi trēn con nōōng nhoi buōi trōa nay. Dāu tích của mưc Nōing māy Nguyen Duy Nhiēn

thang trước nhà hoàn toàn nhất phai. Cây cầu gỗ bắc ngang một con rạch nước nhỏ dẫn ra hồ hai bên bờ cây lá um tùm. Còn những ngày im gió, mặt hồ phẳng lặng nhờ một tấm gương. Tôi thấy mây trắng thông dong trôi trong lòng nước. Chúng ta sẽ tập đi những bước chân cho thật yên. Những lúc ấy, hạnh phúc là vầy và chæ coi thể là vầy thôi bần nhæ. Tôi thấy nước nổi sóng của mây, nước, của những viên sỏi nhỏ dôi chân, của những chiếc lá vàng khoả của mùa thu trước, bên bờ hồ sáng vắng nhè.

Còn những lần sau một buổi đi dạo, tôi về tôi thấy nỗi sóng thật an ổn. Bận hay thôi tập đi những bước chân thật yên trong hiện tại đi. Chắc nói bần ôi cũng phải coi một con nước thiên hạnh thật đẹp nào nỗi coi mây trắng, gió mát, nắng ấm và lá xanh. Hạnh phúc và khoẻ nào chæ là những yên niềm. Và khi ta tiếp xúc với thức tại thì yên niềm hoàn toàn không cần thiết.

Một người bạn kể cho tôi nghe, coi một lần chò lên núi cao vào buổi sáng sớm, chò bắt gặp nước nhìn một mặt trời bình minh nổi thật huy hoàng. Khoảng gian thành thang trong giây phút ấy chæ coi một mình chò, trôi và núi. Tôi về với nỗi sóng hằng ngày chò vẫn như mãi hình ảnh ấy.

Cuộc đời còn những cái hay, cái đẹp chân thật cho đâu ta coi mặt nước chông kiến hay không. Đâu bần coi nắng mang một khoẻ nào nào nỗi cuộc đời này vẫn coi

một thức thật an ổn và hạnh phúc. Bận chæ cần môi long ra nên tiếp nhận mà thôi. Tôi nghĩ, nếu những hạnh phúc mà ta nâng coi trong tay vẫn là chớ núi thì coi tìm kiếm thêm bao nhiêu nữa cũng sẽ không bao giờ là núi nữa bần nhæ!

Bước đi bằng một số tâm

Tôi nghĩ một người chúng ta cần coi một ngày cho riêng mình. Một ngày mà ta sẽ không cần nghĩ gì nên ngày mai hoặc quai khỏi Gia đình, bần bẽ công việc... chắc chắn sẽ vẫn còn nỗi nỗi vông, toàn tại mà không cần ta. Một ngày mà ta không cần phải lo giải quyết hoặc tìm kiếm giải pháp cho một vấn đề nào hết. Chúng ta sẽ đi trong thiên nhiên, nên ngoài bên những chiếc ghế ngồi công viên, xem lại nỗi mau, nhìn hoa nở mây bay hoặc ảnh mặt trời của những em bé trong một thời gian không bao giờ hết, tiếp xúc với sỏi sáng nắng coi mặt chung quanh ta. Một ngày nhờ vậy chắc chắn sẽ làm tôi môi lại con người của mình.

Tôi nghĩ các khoa tu học là một dịp rất tốt nên ta coi nước những ngày vào núi nhờ thế. Những ngày ta coi thể nhìn lại hiện hữu chung quanh mình bằng một con mắt môi. Thiên sư Shunryu Suzuki coi nỗi nên số tâm, tôi bần tâm của một người môi bắt đầu, nói giúp ta kinh nghiệm nước mỗi giây phút nhờ là môi Nguyễn Duy Nhiên

tin. Bận biết không, cái thấy của ta bắt đầu trôi nên giới hạn khi ta không còn thấy cuộc sống này, những gì đang xảy ra chung quanh mình, làm nhiệm màu nữa. Chính cái thấy giới hạn ấy làm che giấu, không cho ta tiếp xúc trực tiếp với thực tại. Còn những người nói rằng, sau một thời gian nghỉ ngơi tu, hồi không còn cảm thấy hạnh phúc và an lạc nhỏ bé ban đầu nữa! Tôi nghĩ có lẽ như vậy trong số tu tập, cái sở tâm ngay nay của hồi đầu bị phai mờ. Trên hành trình tu tập của ta, mỗi bước chân đều phải lao bước nữa tiến bản nh.

Trong những khóa tu, nếu coi dịp, bận nên ra ngoài thiên nhiên, tìm một con suối nhỏ nơi đây nghỉ ngơi, để những bước chân của bản làm đầy những làn gió mát. Những bước chân an tĩnh sẽ làm tĩnh lặng không gian và tâm thức. Vài vật sẽ trôi thanh môi tinh.

Câu chuyện của ngài A-nan

Một hôm đức Phật bảo ngài A-nan: “Sắp đến giờ an rồi, thầy hãy cảm bình bát vào thanh khát thức nỉ.” A-nan thưa: “Dạ.” Phật nói: “Thầy cảm bình bát nỉ khát thức, phải như thế này nghĩ thức của chỗ Phật dạy nói trong quai khố!” A-nan hỏi: “Thưa, thế nào là nghĩ thức của Phật nói chỗ Phật?” Phật hỏi: “A-nan!” “Dạ.” Phật bảo: “Thầy hãy cảm bình bát nỉ nỉ!”

Tôi nghĩ những bước chân của ngài A-nan chắc phải lao vông chai vào thanh thôi làm. Hãy coi cảm bình bát mà nỉ! Chúng không thể còn làm nhiệm màu phải làm một thức tại sáng tôi

Sau mấy ngày bệnh, bước ra ngoài tôi thấy những cụm mây trắng trong hôn, những chiếc lá xanh hôn, những viên sỏi rơi rớt hôn. Nhìn con gái tôi chạy chơi trên sân, hai những bóng cô vang năm chia cho em nói năng như nhanh theo sau. Nói với chúng, hoa nào cũng đẹp, chiếc lá nào cũng hấp dẫn. Còn làm nhất nước nữa rồi một canh cây khoai rau tâm thông, những người quy y làm, bắt tôi phải cắt giới cho tôi. Tôi về nhà trên đầu túi sách của mình. Làm rồi chắc nói cũng như quên. Nhưng tôi vẫn còn cắt giới cho tôi. Có lẽ một ngày nào đó lên khoan rồi, nhìn con gái tôi sẽ không còn mê chơi với những hoa vang cô dai. Ngày ấy tôi sẽ mang canh cây khoai ngay xoa trái lại cho tôi. Biết như rồi rồi sẽ tìm lại nước một hạnh phúc của ngày xoa. Con bản và tôi, chúng ta coi con như nước hạnh phúc ngay nay của mình không hồi bản?

TAICH TRAMOIT BUOI SANG

Sang nay trời âm u và lòng gioia nhỏ muốn mùa. Lại nài bắt nài rồi nhiều. Những chiếc lá xanh của khu rừng cảnh nhai cũng nhang tở tở nôi sang mau vàng, nôi tím. Còi vai thân cây cao lại vẫn con xanh, những những dây leo bám trên ấy lại nài nôi sang mau nôi thaim, lãn trong naim lá xanh. Mua thu nên bằng những buổi tối thait lãn. Sang ra vôn, tối thait những hạt sông nôi thanh nait trên những chiếc lá rưng trên sãn.

Sang nay tối lấy chait ra sau nhai quait lại Mua nay sãn nhai tối những nait lá mau con còi và sô những hạt cây sô rưng nait. Trai sô khoi mau nait, giống nhỏ quai cau những nôi nhỏ trai chum ruot vait. Bèi Khainh Nhô chóa nait một tuoi cũng theo ba nôi ra sãn. Nôi ngoi trong chiếc xe tạp nôi, loay hoay chait theo sau lòng tối. Nôi lôm nait nôi một chiếc lá mau vàng tôi rồi trên ghej roĩ ngoi thait ngôi dait, nhai mặt dung hai tay có sôc xera thanh tống miêng nôi và sô soãn nôi và miêng. Tối phải chait lại oim nôi lãn, phuit tay cho sãn roĩ be và nhai

Mua thu lao mua của lá và mau sãn. Chait chait chông vai tuai nôi lao khu vôn bên kia sô chuyen mình trôi thanh một nait dông của mau sãn. Và những ngày gioia lòng, lá sô bay ngôp trôi cao, lao

chao trong gioia in hình trên nên trôi xam nhỏ những naim bôm nôi mau. Mọi mua thu thông nên một cách chait chait và im lãn, chait khi ta vôi biêt thì nôi cũng vôi môi nôi qua.

Kinh nghiệm phi thông

Cái nôi của thien nien còi khai nait nuoi dông ta rất nhiều, bãn còi ngho vait khoing? Chait trach sao mau ngay xô còi những vôi dam tở bô công danh phui quy nôi tìm một thait am trong rông nôi, và chait cãn "thu an mang truc, nôi an giai xuân tam hoasen, hai tam ao" mau vẫn thait hinh phuc. Mua thu nôi nait mau chúng ta nôi thien hinh trên những con nôi trong nôi trong rông, chait lãn nhai quan sô bô ngôp vì mau sãn của lá vì vôi nôi của mua thu, bãn nhai!

Nhiều ngôi thích nôi vãn của Krishnamurti vì ông còi một loĩ viêt nhei nhang và thông chen và nôi những cái nhìn của ông về thien nien. Ông còi một cái nhìn rất sãn sãn, thait nôi sô nien mau của sô sô trong những sô viêt tam thông hait ngay: một con nôi nait bui, một buổi sang mùa, một chiếc lá mua thu hay một buổi chieu nhiều mau. Ông nôi, cái nhìn sãn sãn là một cái nhìn bằng tam hoi ngay thô chóa bô sai lãn vì thanh kien. Ông viêt: "Nait kia là một ngôi nôi vôi bing mặt trôi hoang

hoàn; hãy nhìn nơi bằng một con mắt nào tiên, nhìn nơi hồ la ta chóa tống thấy nơi bao giờ nhìn với soi ngay thô, với một ánh mắt nào tâm trong soi trong không, chóa he bô kiến thời lam hồ nơn - nào nhô vậy thì thấy la một kinh nghiệm phi thông."

Thấy la một kinh nghiệm phi thông! Tôi nhớ câu chuyện của thiền sư Huyền Sa. Một hôm thiền sư Huyền Sa nằm ngồi trong thất, coi một vò thò giai nòng hầu cảnh bên. Huyền Sa nhìn xuống nền thất thấy coi một niềm trắng, ngài hỏi vò thò giai "Ông coi thấy niềm trắng ấy không?" Vò thò giai trả lời: "Dạ, con coi thấy." Ngài bảo: "Ta thấy, ông cũng thấy. Vậy tại sao coi ngời ngời coi ngời ngời không ngời?"

Coi le mục đích của thiền la vậy, la nên ta coi thế thấy nào nhô ngài Huyền Sa, nhô Krishnamurti. Cái thấy ấy nóa ta ve với soi sáng nang coi mắt trong giờ phút hiện tại. Nó giúp ta đi, nòng, naim, ngoài, lắng nghe, coi nơi... lam những công việc hằng ngày với trọn con người của mình. Thiền tập cho ta sống một cuộc đời bình thông bằng những "kinh nghiệm phi thông".

Hành phúc của hiện tại

Ngay xóa, khi nghe nói rằng ta coi thế dung soi an lạc nên lam thời nò mội nóa tu tập của mình, tôi thông tôi ra không nòng yì Những giờ thì quan niềm ấy cũng nãi thay nãi nãi ít nhiều! Tôi hiểu

ràng coi nào an lạc trong cuộc sống hằng ngày la ta nãi tiên nào một bôic rất dài trên con nòng tu tập rồi. Vì an lạc cũng la một trong những tính chất của Niet-ban phải không bạn? Ông A. H. Almaas trong quyển "Being and the Meaning of Life" có viết: "Chúng ta hãy đi tìm hạnh phúc, niềm vui trong mỗi nơi, bằng mỗi cách, mà nãi khi quên đi một hạnh phúc giản dị nhất, căn bản nhất, mà cũng la to tại nhất: sống trong hiện tại. Nếu chúng ta thất soi coi mắt trong giờ phút này, thì hiện tại tôi coi nãi nãi nãi hết, mỗi hạnh phúc, mỗi niềm vui mà ta hằng tìm kiếm." Hạnh phúc không phải ôi cho ta nãi nào những gì mình muốn, mà la biết sống trong hiện tại.

Coi le soi sống tôi coi rất nhiều hạnh phúc. Những nhiều khi ta cần nào khác nôi lai nãi nãi. Nhìn hoang hoàn xuống trên một bãi biển, lên cao xem mua thu của núi rừng, uống một tách trà nôi một quyển sách, đi dạo... Tất cả nãi niềm chóa một niềm an lạc chân thật. Mọi hạnh nòng, mọi việc lam của ta trong giờ phút hiện tại, nếu khỏe le, nãi coi thế mang lai soi an lạc cho mình. Nãi khi chúng ta cần phải va chạm với kho nãi nãi môi yì thời nào những hạnh phúc bình thông những thất niềm màu ấy.

Máy tháng trước, nãi con gái bò bệnh, tôi phải vào nhà thông ôi với nôi trong máy tuần. Mọi buổi chiều Nguyễn Duy Nhiên

những trên lầu cao, tôi thoáng bóng nhìn ra ngoài kia có ai soi chiếu nắng hoang hoán nhuộm vàng mặt hồ xa xa thanh phố bắt đầu lên đèn. Không gian ngoài khung cửa kính tuy gần gũi, nhưng nói với tôi thấy vô cùng xa xôi. Tôi muốn bước đi ra ngoài, bước những bước chân thật bình thường, tôi do nhớ tất cả mọi người khác. Nhưng tôi hoàn toàn không coi khái niệm làm bước chuyển ấy. Tôi nghĩ đến những buổi sáng đi dạo với người thân, ngồi chơi với bạn bè ghé qua thăm một tiệm sách... Bận thấy không, những việc tầm thường ấy nếu làm hành phúc, làm phép lạ thì làm gì? Tôi nhìn xuống ruộng, xem những người đi bỏ hoá hải qua lại. Tôi không hiểu hỏi cụ thể nào bước đi những người nâng chiếu hành phúc nhất trên đời này không! Hay lại sống trong quên lãng, bỏ đi những hạnh phúc trước mắt, rồi với vài nẻo nữa một ôic mô nào rồi mà coi lẽ hỏi sẽ không bao giờ coi

Sống với những gì mình nâng chiếu với bắt cứ với việc gì nâng chiếu nên với mình, chuyển ấy nói hỏi một số tu tập. Một số tu tập trong và ngoài thiên nhiên. Trong lần tham dõ một khóa tu năm rồi, tôi coi làm quen với một anh bạn. Mỗi năm anh đều bỏ ra một tháng nữa đi tu tập trong các thiên nhiên. Anh kể sau mỗi khóa tu, những ngày đầu trời về với thế giới bên ngoài anh thoáng cảm thấy chóng mặt vì số với vài của những người chung quanh, nhất là

những nói nhỏ ga xe lửa hay phi trường. Anh thấy người ta nua chen nhau một cách vô ý hoan toàn để cho hoàn cảnh sai xôi. Những chạ vài tuần sau lại anh không còn cảm thấy khó chịu nữa. Anh không còn thấy hạnh phúc của những người chung quanh lại với vài va chạm tập. Lúc ấy anh tôi hiểu khái niệm duy trì chánh niệm của mình cũng đã suy giảm nhiều. Tuy vậy, anh cũng nhận thấy rằng những khóa tu tập nhiều ngày đã giúp anh coi thế giới diễn với những biến cố trong cuộc sống hàng ngày bước hiểu quai hôn.

Hôm và một tách trà

Mua thu làm mua của lại Trên bàn viết của tôi vẫn còn một chiếc lá kho màu nâu nhạt của mua thu năm ngoài. Bây giờ nói nhà bỏ với thanh hai ba mảnh. Mỗi buổi sáng đi làm tôi thoáng đi ngang qua một con ruộng nhỏ rập lại cây che, coi những vom cây phủ kín bầu trời. Máy hôm nay, đi ngang qua con ruộng nhỏ ấy lại ở phía. Tôi tưởng chừng nhỏ của mua thu của vui vui về với hỏi chạ một nói ấy.

Hình nhỏ thu năm nay trời lạnh sớm hôn mỗi năm. Những ngoài hiện nhà tôi ngồi thấy mùi cuối chạ thoảng trong không khí, quyeen theo những làn khói bốc lên từ lò sưởi nhà hàng xóm. Phía dõ đi sân, vài con sóc chạ long vong theo các gốc cây, chạ

chê tha những hạt trái khoả tích trời cho một mùa
nông sắp nên. Tôi thì nấu một ấm nước nhèpha trái

Trong những lần thì tu học, tôi nước dạy cách
nâng một tách trà vào uống cho thật an lạc, cho thật
trơn veñ, bằng cái thần tâm của mình. Tôi vẫn con
cố gắng thức tập. Nhờ có lần nước nước cái này: “Hãy
ôm trọn những khoảnh khắc, tâm tôi của cái Ta-bà này
cung với những hành phúc và bình an của cuộc đời.
Nông sôi hạt, nông phân biệt! Người đừng số làm
nước chuyển ấy mỗi cái khai nâng thông thời nước
trơn veñ hồng và của tách trà” Mỗi khi nâng lên
một tách trà trong hai tay, tôi thấy mùa thu về thật
bình yên.

NƠI HOA DẠI MAU TÍM

Nơi thiên hạnh ngoài trời giữa thiên nhiên vào
mùa này đẹp lắm. Nhất là ở nơi này, chung
quanh có núi nui, có rừng xanh mát lại có những con
suối nhỏ nước trong. Chẳng buồn với mấy tháng trời,
nàng giữa mùa xuân hoa nở tràn ngập, phân hoa
cũng bay mù trời. Nhất là vào những ngày có nắng
và gió thổi ra ngoài sân chông vài phút là tôi bỏ cây
mặt, hạt hôi, thật là khoái chầu. Mùa xuân ở đây đẹp
lắm, thiên nhiên huyền diệu núi màu sắc, những tôi
nhanh chầu, không thể nào ra ngoài nước.

Nếu mùa hè vào tháng này trời vẫn còn mát. Khu
rừng nước cảnh nhà giờ đã xanh um. Những ngày đẹp
trời tôi hay thì đi dạo ở nơi có một con nước nhỏ
bằng qua một chiếc cầu gỗ bắc ngang con suối, dẫn
lên một ngôi nhà ít cây, có một nước trong. Vào
buổi sáng tiếng chim hót rộn rã trên những tán cây
cao. Ánh nắng bình minh vàng cam tỏa loang thoáng
qua kẽ lá chiếu tan sông suối

Bản có lần nào thì thiên hạnh trong một khu rừng
núi hoặc ở một công viên xanh mát cây không? Tôi
thấy nhiều nơi có thể làm an tĩnh thần tâm ta nhiều
lắm. Những lúc ấy ta có thể để dang cảm nhận nước
những cái đẹp có mặt chung quanh mình. Nhờ là
ánh mặt trời buổi sáng bé vùn vụt trên mặt nước trong,
những hạt sương thủy tinh con nước trên có
lại cái cảm giác lạnh lạnh của những áng mây trắng
vào buổi ban mai...

Nơi hoa dại mau tím

Sáng nay thiên nhiên thật xanh mát. Ở đây tôi
không có trạm môi bản, những sáng này trời có
nắng và ít sông suối nên không gian cũng núi ấm.
Chắc bản vẫn còn nhớ ông Henry David Thoreau.
Ông là một nhà thiên nhiên học nổi danh của thế
kỷ trước, rất yêu rừng núi, sống ở Cầu Lân ông tìm
nên một khu rừng nước cảnh hồ Walden và sống một

Nếu trong khi đi thiền hành chúng ta không cảm thấy mình tiếp xúc với thiền nhiên, có thể vì ta còn nhiều vọng tưởng. Những muốn phiền, lo âu của ta trong cuộc sống hàng ngày, và đôi khi ngay cả những ý niệm về hạnh phúc, về thiền nhiên, về thiền hành cũng có thể là chướng ngại cho sự thức tập của ta nữa. Thiền hành là một nghệ thuật cần nhiều sự trau luyện. Những nơi thì nơi vậy, chớ có nghĩ rằng thật ra không có vấn đề thức tập nào đâu. Vì khi chúng ta nói tới tập đi thiền hành thì có vẻ như là có hai tiến trình hoàn toàn khác biệt, một là tập đi thiền hành và hai là thức tập đi thiền hành. Nhiều nơi có vẻ như là trước hết ta phải tập đi cho thuần thục, rồi sau đó mới thức tập đi thiền hành. Sự phân biệt ấy là vô lý và không có thật phải không bạn, vì cả hai việc chỉ là một. Chúng ta tập đi thiền hành bằng cách thức đi thiền hành. Và chỉ có một cách đi thiền hành thôi.

Một buổi chiều trong rừng thu tháng mười một, tôi bắt gặp một mặt trời hoang hoán thật đẹp. Ánh nắng chiều nhuộm vàng khu rừng này lại thu hút những chiếc lá ngói đỏ tươi của cây của mùa thu, nghe thấy tiếng lá rơi trong không gian. Tôi chĩa bao giờ đó đó trong ánh nắng vàng ấm áp tràn ngập như vậy. Lúc ấy, trước một vẻ đẹp vô cùng của thiền nhiên, tôi chợt cảm thấy một tính

chất cô tịch của nội tâm thông thối hay không, thiền nhiên vẫn có vẻ đẹp nhiệm màu.

Mỗi khi nói đến thiền hành là tôi thường nghĩ đến một khu rừng nhỏ một dòng suối, một vườn cây hoặc một công viên xanh mát nào đó. Tôi tin rằng những thiền sư vẫn có thể an nhiên đi thiền hành giữa nông phố New York hoặc trong những trung tâm mua sắm mà vẫn cảm thấy an lạc. Các ngài là những người có thể làm tối mắt không gian chung quanh họ. Những chiếc lá của chúng ta vẫn còn có một khoảng không gian xanh mát, rộng mở trên con đường thiền hành của mình.

Thiền nhiên có khả năng nuôi dưỡng tâm hồn ta, khai triển sức sáng tạo của ta. Thiền hành là một phương pháp huyền diệu giúp ta tiếp xúc với thiền nhiên và thức tập. Tôi may mắn sống ở vùng này, có thể dễ dàng đến những nơi có núi, suối, rừng, có những cảnh đẹp của hoa dại vàng, đỏ tím chạy trên chân trời. Không biết thức tập ấy sẽ còn nở bao lâu. Khu rừng nhỏ cảnh đẹp tôi gặp ngay cạnh trời nên hơi hơi hơi. Vào mùa nóng tôi có thể nhìn thấy xuyên qua phía bên kia, bây giờ này trời thanh một bãi đất rộng trống, với xe ủi đất, xe cam-nhông chồi này đất này. Vài tháng nữa sẽ có những dãy nhà chen chúc lên bên ấy. Mỗi tuần trước tôi thấy có một bãi này nơi lang thang tôi trong rừng ra ngoài ngó ngàng trước sân nhà Nguyễn Duy Nhiên

Trông tôi nghiệp! Que không chúng tôi ngay lại trôi
nên trôi trôi.

Thiên nhiên thì vậy mà tôi sống chung ta thì
càng lúc càng buồn hơn. Bận nghĩ xem, việc làm
ô nhiễm rồi nên những công trình ti-vi ô nhiễm chung
giam giới chúng ta trong một không gian nóng kín.
Không thể coi lại công việc mỗi năm nữa, chỉ việc
bỏ ra ngoài với thiên nhiên thoải mái nào là một
phép lại rồi!

Hai năm tôi thân

Trong khóa tu học vừa qua, coi một người bạn
bạn với tôi rằng, chò ta cũng ưa thích thiên
nhiên lắm, không nếu bắt chò thì đi một mình thì
chò sẽ cảm thấy buồn chán và cô đơn lắm.

Tôi nghĩ rồi không phải là riêng chò mà coi lại là
tâm lý chung của nhà sống chung ta. Không không phải
ai cũng vậy, tôi muốn nói cho bạn nghe những lời
này của ông Henry Thoreau: "Người ta thường bảo
tôi rằng: 'Ông sống một mình trong rừng nhờ vậy
chắc là cô đơn lắm, nhất là vào những ngày mùa hay
tuyết, và những đêm khuya.' Tôi muốn trả lời với họ
rằng, trái đất mà chúng ta đang sống này chỉ là một
niệm trôi trong vũ trụ. Nhờ vậy thì khoảng cách
giữa chúng ta với nhau trên quả đất này coi là bao
nhiều? Tại sao tôi lại phải cảm thấy cô đơn? Cúi phải

trái đất của chúng ta đang nằm giữa đất ngàn ha
không? Khoảng cách nào trên mặt đất này lại coi thể
ngàn cách hai người khiến họ cảm thấy cô đơn? Tôi
không cô đơn hơn một nửa hoa rừng hay một cánh
bò công anh (dandelion) giữa rừng coi mình mỏng,
hoặc một lá nài, hoặc một con chuồn chuồn, hay
một con ong đất. Tôi không cô đơn hơn một con sáo
vang, một chiếc chong chóng giữa rừng chò vô giữa
cánh rừng, hoặc ngôi sao bắc nài, một ngôi giốu
phông nam, một cơn mưa tháng trời, hoặc tuyết tan
vào tháng giêng, hay một con nheo nài trên
một ngôi nhà tôi."

Cô đơn cũng chỉ là niềm vui thoải mái. Nếu ta không
coi khám phá tiếp xúc với những gì đang coi mặt
chung quanh mình, thì ô nhiễm cũng vậy thôi, ta sẽ
cảm thấy cô đơn lắm.

Thiên hạnh dạy cho ta một phương pháp sống,
tanh thời và an lạc. Cuộc sống hàng ngày trong xã
hội coi thể khiến cho ta trôi nổi buồn và với với
phi thông. Bận nghĩ coi, coi thôi nài nào mà trái
đất lại trôi trôi nên trôi trôi nhờ vậy giữa không? Với tôi
phải mình ra mấy năm toàn, năm thơ, năm thoải
di nông, siêu xa lo thông tin... tôi thu thập tin tức,
truyền thông của chúng ta càng lúc càng trôi nổi
thời và hiểu quá hơn. Những phải mình ấy coi thể
nên nên cho chúng ta nhiều lời nói, những cái tai
hải của chúng ta cũng rất là gheê gôm, vì chúng ta coi
Nguyễn Duy Nhiên

thể để đang nhìn mặt thì chính mình. Tâm hồn ta coi thể trôi thanh một cái nhai với những cảnh của môi toang hoang, mặt tình cho trôi tiết, dòng tại mùa giờ bên ngoài tất vào trong.

Bản nghĩ sao, chúng ta coi thật rồi cần phải biết hết tất cái mới vấn đề trên thế giới này không? Không phải tôi nghĩ chúng ta nên làm ngô, bò tai, che mặt lại, không ta phải biết thật cần trông gìn giờ cho mình, thể thôi.

Tôi nhớ coi lần nghe một vị thầy kể một năm thầy đi dạy nhiều nơi trên thế giới, nên đi phi cô rất nhiều. Giờ rồi thầy sẽ thức hành theo một bài kệ trong nội coi hai câu "Quay về nông thôn, Hải đảo tôi thân..." Ngay xóa tôi vấn đề hay thật mà coi thanh kiến với cái hải đảo tôi thân ấy. Vì tu coi nghĩa là phải phải đi cái ngã chấp của mình, phải không bản? Không thật ra vấn đề là vì chúng ta vấn con bò luân quản, vòng mà trong môi chồi nghĩa, yu niềm mà thôi! Tôi thân mà thầy muốn nói nói nói sâu xa và nhiệm mà hôn là ta nghĩ. Nó sẽ là một nói nông thôn vắng vắng và an ổn cho ta trong những lúc nguy khốn, khổ đau.

Ta cần phải tìm thấy nội của cái hải đảo tôi thân của chính mình. Nói nói không coi rồi coi nữa. Ở nơi ta sẽ khám phá ra rằng mình là một với tất cả Vạn

thiên hành là một phương pháp giúp ta tìm lại cái hải đảo tôi thân ấy. Ta xây dựng nội bằng hơi thổi bằng chân niềm, bằng những bước chân coi thời, bằng lá xanh, bằng những ánh mây trắng...

Tháng trời tôi lên núi tu học. Một buổi sáng tinh mơ, đi lên một ngọn núi có nhiều hoa rừng, sông nước trong mát nhờ mây. Buổi sáng này trời nắng ấm và trong. Tôi thấy những tán lá cây xanh phản chiếu trên mặt hồ tĩnh lặng, loang loang ánh mặt trời. Thiên nhiên mùa nào cũng đẹp. Nhờ lời xóa viết: "Mây trắng bao giờ cũng trong sáng và an lành, những dòng sông bao giờ cũng thông dòng chảy ra biển cả. Thế giới tâm hồn này tôi nói bao giờ cũng an nhiên và tĩnh lặng, không cần vì con người muốn tôi tab nên phiền não cho chính mình mà thôi... Núi trên núi một cây sao cao trên trời, ta phải daim bước tôi thêm một bước nữa - và chúng tôi muốn hình tượng của thế giới này sẽ hiện tại tôi thân của tôi cho ta thấy."

Bước chân ấy của ta, chắc chắn phải là một bước chân thiên hành, phải không bản?

MUA THU BÉP HỒNG

Tôi biết trời vào thu khi những buổi sáng có nhiều sương mù. Ngoài sân có những hạt sương nhỏ thanh bằng phù trắng màu cói. Máy nhỏ khối trôi vô định trên sân rộng, trên những ngọn cỏ cói vài khoảng nào chuyển màu vàng nhạt. Hình nhỏ mua thu nào cũng vậy, bắt đầu bằng những ngày mùa ôôn ất. Chiều qua ra sân sau quét lại tôi thấy ánh nắng hoang hoán nữa lại những dấu vết mảnh mảnh trên khu rừng nhỏ sau nhà. Thu về rồi rồi. Có một chiếc lá rơi rơi nhẹ xuống sân cảnh cho tôi nâng niêng. Trời nào trời lạnh tôi một sáng nào. Không hay.

Nhà con gái tôi mua thu năm nay mới ba tuổi. Có lẽ này là lần đầu tiên nó biết mua thu. Tôi sẽ đi với nó ra sân, giúp nó nhặt những chiếc lá màu thật đẹp đem về bôi vào chiếc cặp neo lỏng nỉ học của nó. Có mấy hôm nữa nó đi ngoài, vào mua hay thấy tôi nó chạy lon ton lại tôi nhặt tích nủ nhỏ ôi giữa sân, mỗi tay cầm một chiếc lá nhỏ nhỏ lơ lửng nó đi ngoài. Nó cho tôi một cái, con một cái nữa dành cho em nó. Nó coi về thích hoa lá lắm.

Mua thu lại nó màu đỏ hồng hoa, thật huyền diệu. Ngay xóa hay có những thiên số chóng gây lên nhìn mua thu. Một buổi chiều nắng nhìn nó mua thu, tôi tưởng chừng nhớ tất cả những tia nắng

hoang hoán trong vũ trụ cùng nhau về này nhà ngôi trên chuyến du hành mảnh mảnh của chúng.

Chiều qua có một người bán củi ghé qua thăm. Chúng tôi ra sau nhà uống trà. Trời lạnh lạnh, tách trà thơm ấm. Anh nhắc cuộc đời trôi nhanh quá. Hình nhỏ càng bán rồi bao nhiêu, ngày tháng lại qua mau bấy nhiêu. Chúng tôi ngồi yên. Máy trôi trong tách trà thơm. Anh bán kể cho tôi nghe những chuyện mới trên hành trình đời. Tôi tập cũng không phải là chuyện đời. Tôi có cảm tưởng nhớ anh là một trang số, chợt một ngày dừng lại bên rừng thấy chuyển đời là vô nghĩa. Ngay cái cái ly uống ban đầu của mình kia cũng là vô nghĩa, đầu có là cao thòng đến này. Tách trà của anh nào chừa nắng bao nhiêu mua thu rồi nhé?

Những lời anh nói làm tôi suy nghĩ. Việc anh làm có thật sự cần một lời giải thích nào không? Cuộc sống này có cần phải có một ý nghĩa chăng? Tôi không rõ. Tôi thấy mua thu lang thang về theo không gian lạnh lạnh, phấp phấp trên một bầu trời ít mây, thấp thoáng trong những chòm sao nắng nhỏ sáng màu trái chín. Có hay không thì ý nghĩa ấy máy ai coi thể nó!

Ngay xóa nỗi những câu chuyện về thiên tôi vẫn thông cảm thấy ngẩn ngơ. Những câu chuyện ấy khi hiểu không phải vì chúng quá bí hiểm, mà có lẽ

vì chúng quai rơ rang. Bận thầy không, nói khi sỡ rơ rang cũng lại coi thầy là một "chờng ngai" lờn cho tri thức của mình nữa.

Một hôm, coi một ông quan ghé thăm thiên sỡ XuanSha. Cái hai ngời ngoài nói chuyện ngoài võm. Ông quan hỏi ngai: "Thỏa thầy, tôi vẫn thông nghe ngời ta nói 'Chúng ta ai cũng sỡ dùng NOU, không tôi suy nghĩ mãi vẫn chưa hiểu NOU nờn là cái gì?' Thiên sỡ XuanSha không trả lời, nờn dọa nờng hái dờn lên môi ông quan. Ông ta lộ nờng nờn tay bóc lấy một hái nờn lên miệng cắn, rồi hỏi tiếp: "Thỏa thầy, thầy vẫn chưa trả lời cho tôi biết NOU là cái gì?" Vì thiên sỡ chẻ những hái dờn trong dờn va nờp: "NOU chính là những CÁI NAM nờn, ông tiếp xúc với nó mỗi ngày mà coi biết nờn!"

Một câu chuyện khác. Một ngời học trò của thiên sỡ NiaoWo một hôm vào lại tởng ngai: "Kính thỏa thầy, con xin nờn ơn thầy nờn coi con dạy dỗ con suốt mấy năm nay, không con thầy bây giờ nờn nờn lúc con phải lên nờng." "Thỏa con nờn sẽ nờn nờn thế?" Ngời học trò nờp: "Dai thỏa thầy, con nờn sẽ nờn khắp nờn nờn tu học Phật pháp." Thiên sỡ NiaoWo nói: "Thỏa sao con không hỏi ta, ta coi giới Phật pháp nờn nờn nay!" "Ồ nờn thầy?" Ngời nờn tởng hỏi. Thiên sỡ NiaoWo kéo ra một sỡ chẻ trong tay ra ngai, nói: "Nờn nay! Cái nay nếu cũng không phải là Phật pháp thì là gì?"

Một câu chuyện thiên khác. Coi ba ngời nờn tởng nờng ngoài sân chưa nhìn thấy thầy mình nờng nờng một mình trên nờn. Cái ba rờn nhau nờn lên nờn hỏi xem thầy mình nờng nờn làm gì. Ngời thờn hỏi: "Thỏa thầy, thầy nờng chẻ ai vậy?" "Ta không chẻ ai hết." Ngời nờn tởng hai nói: "Trời nờp quai chẻ thầy nờng nờn nờn ngắm phong cảnh?" "Không phải." Ngời thờn ba hỏi tiếp: "Hay là thầy lên nờn nờn hít thờn không khí trong lạnh?" "Không!" Vì thầy nờp. "Thỏa thầy nờng nờn nờn làm gì?" Vì thầy nhìn ba ngời nờn tởng mồm cười nờp: "Ta nờng nờn là vì ta nờng nờn. Chẻ coi vậy thôi!"

Việc chúng ta làm coi cần phải coi một y nghía nờn không hờn bẻ? Tôi cũng không rờn Cái hỏi ấy tởng chẻ nờn nờn trả lời không nhìn cho sâu thì nờn không giải đờn nờn ta nghía.

Tôi môi nờn tham dờn một khoa tu học về Lên núi lại cây trên nờng vẫn con xanh. Sau mấy ngày trôi về trên nờng xuống núi lại nờn nờn mau, vàng, nờn tím óng tởn. Mấy ngày tu tởn trên núi tôi nờn học rất nhiều về hành phúc, về an lạc. Trên con nờng thiên hạnh, hai nờn con tôi chẻ lạnh xẻng chẻ cho tôi những bông hoa dài, nờn ngai nờn chẻ chẻ ngoài nhìn những con sâu, con kiến nờn một phep lại, một ky quan. Nờn chẻ thẻ mẻ gì về sỡ sống. Nờn chẻ hỏi tôi về y nghía của cuộc nờn nay. Coi coi những em bẻ chẻ biết sống, nờn giải đờn vì thiên sỡ Nguyễn Duy Nhiên

ñông một mình trên núi kia. Thiên số Nào Nguyễn
gọi ñời là số tâm, một bản tâm chân thật số nguyên
mà ñời ñời coi ñây ñúi thật cái Chỗ bao giờ coi một cái
hoi.

Xoim môi

Nếu bạn có dịp ghé qua miền này một lần, bạn
hãy chọn mua thu. Khoảng bao giờ coi hai mua
thu giống nhau. Cũng nhớ chợ tổng bao giờ coi hai
chiếc lại giống nhau. Ngồi ta thông cho rằng mua
thu biểu hiện cho số tâm ưa, không tôi nghĩ khác.
Tôi thấy một số sông nhiều màu biểu hiện trong
mua thu. Bạn coi bao giờ ñi dạo trong rừng thu chớ?
Nhất là vào những buổi hoàng hôn lộng gió nắng
và lá hơnh nhấp vào nhau biến hóa trung trung màu
sắc. Âm thanh của lá xào xạc trên cao, dõ dỏi chân
nhờ tiếng sông trung đông.

Coi một vô thiên số, ñem ñông bôic chân ra về ñời
nhai ngồi bạn. Tuyet môi bắt ñầu rồi. Ngồi mắt
nhìn những bóng tuyet môi tinh, ngài quay sang bạn
ngồi bạn: "À nhìn những bóng tuyet ngoan hiện
kia, mỗi hạt tuyet ñều rơi xuống ñất ñùng theo vô trí
ñã ñinh sản của chúng!" Bạn coi thấy vậy không, một
chiếc lá ñều coi một vô trí, số sông riêng biệt và ñặc
thu của ñời Thật kỳ diệu!

Chúng tôi rồi thêm trao Khôi bóc lên aim một
khoảng không gian nhỏ bé Vì sao chúng ta lại làm
những chuyện mình ñang làm! Tôi không nghĩ ñời là
một cái hoi, nên coi không cần một cái trailôi. Ta
hãy trôi về với hoi thôi của mình ñể tìm lại ngôi
aim trong tâm, ñể số aim ñó bám tay. Tôi ñời coi
ñời một bài thơ rất ñẹp nói về bếp hồng lửa aim.

*Sáng hôm nay hợp điểm của tôi hết rồi
bếp lạnh nhờ trời cuối thu ôi lạnh
tác phẩm đôi dang con ñời
tôi sang nhà láng giềng xin lửa
(hỏi bé chúng ta thông hai ñời chảy xin)
em hỏi tôi sẽ làm sao nếu nhà láng giềng không
con lửa
- chúng tôi sẽ hợp hai người hát ca
nhồi lời em dẫn 'lạ những bóng hoa'
chúng tôi sẽ cầm nước ñi bên nhau hồng về
xoim môi
em cũng coi hát ca ñi, trong khi chôn ñời,
thế nào trong xoim ta cũng coi nhà con lửa.
Thôi tôi xin mỗi người ñưa tay ñời thối: coi
phải thật cái chúng ta ñang tin ôi ñều ñời nhờ
ñang tin hôm nay ôi hiện hữu nhiều màu?
Tôi biết coi những nhà nghe, những trái hồng
ngủi chảy ngay ñem trong bếp hồng aim
tôi sẽ ñời lời em không quay ñể bếp lạnh
một năm rôm ñất vào*

ñôi khỏi tòa mau xanh,
 em nhìn xem: chæ một hôi thổi nhei của hơn tở
 thổi
 cũng ñui goi về lờ ñoi
 Anh về ngồi lờ khách hôm nay thấy long ấm
 áp
 một buổi chiều nhìn khỏi lam áp uí mai tranh
 thô
 về xỏm môi chúng tở ñi!
 Tất cả vẫn mong chờ
 em tở vẫn còn trông nom chui lờ hồng bếp
 cui
 Mai chèo xuố ñôi sông
 thuyền về không do dôi
 sao ñem an lạnh thuyền anh ñi mai
 nhìn bóng chiều sa không ngai
 vì biết tình thông hôm nay còn ñui sô ñi ấm
 ngay mai
 Bếp tở ấm rồi, môi anh về với chúng tở thổi
 công phu của ai ngan naim bác một nhịp cầu
 nói liền xa cách
 tại phàm còn tở ñi ñit mớ
 lấy giọng trong lạnh,
 em tở sẽ ñi
 cho chúng mình nghe,
 bên tiếng nói tí tách của những
 canh lờ reo vui.

Lờ kinh xỏ buổi sáng nay

Cờ lờ một ñoi khi chúng ta cũng cần phải ñi tìm
 một chui lờ về ñun ấm lại bếp hồng của nhà mình.
 Bận hay ñôi trông nom chui lờ hồng trong bếp cũ
 Chæ khi nào bếp ta ngoài lạnh, ta môi bắt ñau coi
 những thạc mæ về cuộc sống. Trong những ngày tu
 học, chúng tở tập coi y thời về hôi thổi về sôi sống;
 chúng tở tập mæ côi, sản sôc lại ngoin lờ ấm
 trong bếp hồng nhà mình...

Ngay xỏ cờ một vò lờng y trong quán ñoi. Vào
 thời coi chui tranh ổng phải thập tung quán lính ra
 trận và coi ñiếm vui sản sôc, coi thông cho binh số.
 Năm nay sang năm ñi, ổng nhìn thấy những binh
 số mæ ổng môi vờ coi sống, lại leo lên ngổa xoang
 ra chiến trận, rồi lại bò thông hoæ coi ñoi khi tở
 trận.

Vò lờng y ñam ra chæn ñam, không biết những
 việc mình làm thạc sôi coi ích lờ gì. Ông tở hỏi: "Nếu
 số phàm của hơi phải chết thì ta coi sống hơi làm
 gì? Nếu nghe thấy thuốc của ta là hữu ích thì tại sao
 ta không coi ñôi hơi?" Một ngày ñi, ổng coi ñi một
 mình lên núi theo học ñau với một vò thiên sô, mong
 tìm một cầu trái lờ. Sau nhiều năm tu tập, ổng xuống
 núi và trôi lại làm lờng y cho quán ñoi. Ông tiếp
 tục sản sôc, chõa lạnh cho những binh số bò thông,
 ñi rồi lại nhìn hơi ra trận, bò thông hoæ tở trận.
 Những ổng vẫn coi vui về với việc làm của mình. Nếu
 coi ai thạc mæ hỏi ổng, ổng chæ giải ño trái lờ: "Vì
 Nguyễn Duy Nhiên

toá la một lông y!" Thế thôi. Nếu con một câu trai
lời nào chán thất hôn, phải không bạn?

Bây giờ là mùa thu. Chúng tôi ngồi yên nhìn
mây trôi với lá Trôi mùa thu ôit lạnh. Bạn hãy thổi
nến lam âm hiện hữu nhiệm màu. "Em nhìn xem: chạ
một hồi thônhe của hồn tôi thổi, cũng như gió về
núi..." Mùa thu về với chiếc lá màu đỏ thắm trong tay
bèi Khánh Nhỏ. Nội lòng xang chảy khắp sân chơi
lúa những chiếc lá như màu. Nó nhìn một nỗi vui
rồng cây chín lại mùa thu, coi ai con tìm nỗi một y
nghĩa nào khác chán thất hôn nữa đâu bạn nhé.

RỒNG TRÒA IM NẮNG

Nắng trong. Một ngôi rừng nhỏ Nội này thì
chống nắng mỗi phút bạn sẽ gặp một con
sư tử nhỏ chạy róc rách tiếng thủy tinh. Long sư tử
trong số cái. Những buổi trưa giữa rừng không gian
yên tĩnh lại. Ngắm bóng lá chập chùng in bóng trên
mặt nước, loang thoáng trên nỗi vui và che mát con
đông này nhỏ. Một buổi trưa không gian quanh quẩn
Tôi ngồi xuống bên bờ suối, hồi nước bốc lên mặt
lạnh, giữa những thân cây xóa loang loang nắng.

Một vàng trăng nếp

Có bao giờ bạn đi giữa một khu rừng trưa, trên
cao coi nắng vào lại rồi bỗng nhiên cảm thấy
cuộc sống mình này như không? Cái cảm giác này như
ấy đem lại cho ta một sự an lạc. Việc ấy không phải
là suy luận hay một tính toán nào. Mà tôi nghĩ,
lý trí không có khả năng đem lại cho ta một sự này
như nào cả. Khi ta bằng lòng với hiện tại của mình,
cái cảm giác này là một sự an lạc. Ôi này, bây giờ là
một khu rừng trưa. Những chiều nay nếu nỗi này đi
trên bờ biển với một người thân, nhìn hoang hoải
xuống ôi chán trôi, cũng coi thế là một hành phúc
bạn nhé!

Nguyễn Duy Nhiên

Quan niệm của tôi về hạnh phúc còn khác với bạn, không tôi nghĩ tôi thế cũng nếu giống nhau. Chúng tôi sẽ bình đẳng hôn ta tôi. Còn một ngày nào, khi ta thôi nuôi bắt tổng lại hoặc quay về tìm kiếm trong quá khứ hạnh phúc sẽ là đang cho ta thấy, nơi hiện hữu ngay trong giờ phút này. Nơi còn thế là một buổi trưa rỗng xanh lại một ánh trăng rồi trong tách trà tiếng cười của một người thân yêu, một bài thơ đẹp, hay là một em bé đang say ngủ... Sẽ an lạc rồi khi rất bình dị.

Những câu chuyện quan trọng, hạnh phúc ấy phải thật sự là của ta. Là những trang xóa trong kinh nghiệm của những câu chuyện về hạnh phúc, về an lạc. Những ta cũng nên cần trọng, những với lấy nỗi niềm lam lũ mệt mỏi cho mình. Nỗi những câu chuyện trong nhà thiền chắc hẳn cũng như ngài Ryukan. Ngài nổi tiếng là một thiền sư sống một cuộc đời đơn giản trong một căn lều nhỏ dẫu chán nản. Vào một buổi chiều khi ngài đi vắng, có một tên trộm lẻn vào lúc soạn nhà lấy nhà. Những hành chàng tìm thấy một vật gì có giá trị. Khi ấy Ryukan về đến, thấy vậy ngài nói: "Còn anh xa nhà này. Không lẽ tôi lại nhà anh thì về tay không sao nhanh. Tôi chỉ còn bỏ quên áo mặc trên người này là hàng giá trị. Tôi anh hãy lấy nhà làm một món quà" Tên trộm liền vội bỏ đi, ngài cảm ơn bỏ quên áo của ngài trao cho rồi lui thối trốn đi mất. Còn lại Ryukan

ngồi một mình trên giường, ngó mắt nhìn ánh trăng rằm vàng vọt, ngài nói thêm: "Tôi nghiệp anh bạn nghe khỏi ấy. Ồi gì ta còn thế cho anh vàng trắng đẹp này!"

Những bậc thiền sư còn nói những hạnh phúc phi thường nhờ vậy là vì các ngài thật sự là những hạnh phúc của các ngài không còn sự do dự, tính toán. Bạn và tôi, khi chúng ta cố gắng trôi thành một nhân vật nào không phải là mình, chúng ta sẽ bỏ nhà ra đi bước vào những yếm khổ chết, cũng như. Không khéo vô tình ta lại chắt thêm những khổ đau không cần thiết cho mình mà thôi. Những câu chuyện ấy rất cao thượng và này y nghĩa khuyên tu, không ta hãy thân trọng, vì sự tu tập của ta không phải chắt giảm đi là bắt buộc theo các bậc thiền sư ấy.

Những ánh trăng ngày mới làm, mới sau đẹp thật chời bạn nhé! Còn những niềm vui về nhà trên con đường nhỏ dẫn vào nhà tôi bắt gặp ánh trăng to tròn sáng vàng vọt trên cao, soi những bóng cây nhà dài trước sân cười. Một khoảng gian bí mật và huyền diệu. Cuộc đời này, giữa những dập dềnh của khổ đau và hạnh phúc, rồi khi chúng ta vẫn cố gắng bắt gặp những giây phút tĩnh lặng. Làm khi thật bất ngờ. Sự tu tập còn là một niềm khích lệ giúp ta thấy được những giây phút ấy thông xuyên hồn!

Nguyễn Duy Nhiên

Ta là ai?

Ôai phồng ngay nay coi rất nhiều thiên viên và trung tâm tu học mọc lên khắp nơi. Nói cũng là một niềm may mắn, vì nếu biết khéo sử dụng, chúng coi thể trở giúp cho ta rất nhiều trên con đường tu tập. Nhưng bạn hãy xem những thiên viên nhờ lao những nơi này ta trốn tránh cuộc đời này. Ngược lại, những nơi này phải coi khả năng nuôi dưỡng ta, ném ta trôi về hồi nhập với đời sống, với những gì đang xảy ra chung quanh mình. Chúng ta phải ý thức được rõ ràng mình là ai trong giây phút hiện tại này và phải biết cách nói phớt lờ những gì đang xảy ra chung quanh ta.

Mấy năm trước tôi coi đi tham dõ một khóa tu thiên Vipassana theo truyền thống Nam tông. Chúng tôi được vào thiên số chẻ dẫn cho phồng pháp ngoài yên lặng và theo dõi hơi thở của mình. Hai việc này tuy đơn giản nhưng rất khó mà thực hành cho được. Mỗi ngày chúng tôi được phép vào gặp riêng và thiên số này trình bày những khó khăn và tiến bộ của mình. Lúc vào gặp thầy, tôi coi nhắc nên cái này nói chán khi phải ngoài yên trong một thời gian dài. Thầy hỏi: "Cái này ai của ai? Nói coi thật là của mình không? Nếu vậy thì bây giờ nói này rồi?" Lúc này tôi vẫn không thể hiểu được lời thầy muốn nói. Vì cái này ai nói với tôi nói coi thật là của ai?

thật nhớ bàn tay của tôi, mắt mày của tôi, da thịt của tôi vậy.

Những "tôi" là ai? Chắc bạn cũng biết những tế bào của ta nói môi, chẻ đi trong mỗi giây, mỗi phút. Tóc, da ta, máu, tim, phổi, gan... của ta cũng đang được nói môi luôn luôn. Mỗi ngày tôi được nghe kể toàn thể của cơ thể của ta, chẻ vào trong vòng ba tháng này được nói môi hoàn toàn. Quan chiếu nhiều này, thì cái này này xóa thật sự là của ai bạn nhé?

Dòng lại về thầy

Tôi thấy những chùm mây trắng nằm yên dưới lòng suối. Một chiếc lá trôi nổi trên nước trong bờ. Khu rừng buổi trưa hình nhẻ vồn cao hảnh lên, những tán cây lớn phủ chẻ một bầu trời xanh thắm, ánh nắng rơi qua kẽ lá loang loang trên con đường nhẻ nhẻ gặp ghe. Không gian tĩnh lặng.

Bà Joko Beck nói rằng, mục đích của thiên tập là để dạy cho ta cách nói đi với khổ đau. Mục đích này không nên nói bị quan nhẻ bạn nghĩ này. Khổ đau tôi nói không coi một giới trò này, nhưng nếu biết khéo sử dụng nói sẽ là một và thầy giỏi. Vì chẻ khi này ta coi thể sẵn sàng nói đi với mỗi kinh nghiệm của mình, cho dù là khổ đau hay hạnh phúc, chẻ này ta môi biết sống. Thật sự mà sống. Khi chúng ta Nguyễn Duy Nhiên

ngồi thiền tới lúc ta nâng tập nói diễn trở tiếp với những gì nâng xảy ra nói ta ôi giờ phút hiện tại. Ta ngồi yên này trong một hoàn cảnh tông nói võng vang vang ồn. Bà Joko nói, trong những lúc ấy khoảnh khắc lại là một số may mắn cho ta.

Ồ này là số trong các thanh phố nếu có nhiều công viên xanh lại có những khu rừng nhỏ với ao hồ với suối trong. Những với số banh trường của tiên nghi, của tiên bộ những khu rừng này dần dần trở nên hiếm hoi. Nói này nói sống vật chất quai này núi Sói giàu có của xôi xôi này nói khi lại làm cho người ta khỏi có thể cảm nhận được một niềm vui căn bản của số sống, của một hiện hữu thuận tụy. Việc ấy có vẻ nhỏ mà thuận. Có những người Tây phương sau khi sang Ấn Độ về kể lại rằng, giữa những cô cóc khoảnh khắc của cuộc sống nghe khoảnh khắc cũng nhiều khi bắt gặp những niềm hạnh phúc tuyệt vời của các người dân ôi này. Khi bắt bước lúc nào cũng phải nói diễn với chuyện tôi sanh, người ta sẽ biết trải qua cái giây phút hiện tại này. Vì vậy mà số an ổn, những tiên nghi vật chất của mình nói khi có thể trở thành một chướng ngại cho việc nhìn thấy hạnh phúc.

Các vị thiền sư còn nhắc nhở ta rằng, hạnh phúc không thể nào tìm kiếm. Nhiều khi cũng vì mãi mãi tìm kiếm mà ta không thấy được nó. Vì khi ta mãi tìm, ta sẽ tới ta ra một yu niềm về vật mà mình

muốn kiếm. Mà ta còn thật sự biết hạnh phúc hình dạng ra sao không? Các bậc thiền sư khuyên ta hãy dừng lại, rồi một ngày hạnh phúc sẽ bắt gặp ta.

Tiếng hót chim bồ câu

Bà Joko Beck kể một câu chuyện nhỏ sau. Có một thiền sinh trong giới trình pháp nói với bà buổi sáng hôm ấy cô ta đang ngồi thiền trong phòng thiền. Trời mới tờ mờ sáng. Không gian vô cùng tĩnh lặng. Cảnh của số thiền phòng rất mới cho không khí tươi mát buổi sáng lành. Giữa không gian yên lặng ấy chợt có nghe tiếng gáy của một con chim bồ câu trắng ngoài sân vắng. Ngay trong giây phút nói hót nhiên có cảm thấy nhỏ bóng tanh đậy. Hiện hữu bỗng đồng thể nhập làm một. Lúc nói có thấy không còn có cái cứng không còn có tiếng hót của con bồ câu. Một giây phút niềm màu. Kể nên nói có đồng lại chỗ lời phê bình của bà Joko nhìn cô ta rồi nói: "Tốt lắm! Kinh nghiệm của cô tốt lắm! Những giây số lúc ấy thay vì nghe tiếng gáy của một con bồ câu, cô lại nghe tiếng của một người nào đó chẻ trích hay xúc phạm cô thì sao, kinh nghiệm của cô sẽ nhỏ thế nào? Cô thấy có gì khác biệt giữa âm thanh của tiếng chim hót và của một lời chẻ trích không?"

Lời của bà Joko còn thể làm một công án nhỏ cho chúng ta quán chiếu. Sống trong cuộc đời, chúng ta Nguyễn Duy Nhiên

còi thật sôi nghe, thấy hết tất cả những gì đang xảy ra chung quanh mình không! Hay qua một sôi chọn lọc nào rồi. Lối gồm của y niệm phân biệt còi thể chia cắt thối tại ra làm muôn ngàn mảnh vụn.

Là cây xanh tran ngập

Nhờ thể thì sôi tu tập không phải là nên ta thì tìm một sôi an lạc, hành phúc nào hết. Chúng ta chẳng cần phải thì nào cái Vì thật ra chẳng có một nơi nào nên ta nên. Hành phúc nằm ngay trong giây phút này, nếu ta không thấy nỗi thì mãi mãi sẽ không bao giờ còi thể thấy. Sôi tu tập của ta chớ là nên nhắc cho ta nhận thức nỗi nhiều ấy. Bận hay làm những việc nào cần làm bây giờ thì dạo với một người bạn, giải quyết một vấn đề uống một tách trà do danh một em bé mỗi của sách cho anh trắng vào... Việc nào cũng tìm chớ là một khai năng an lạc hết. Những nỗi khi ta cần phải thông xuyên tới nhắc nhở mình nhiều ấy.

Nơi nên anh trắng, tôi nhớ nên ngài Nào Nguyễn, một thiền sư ở thế kỷ 13. Một đêm sáng trăng trên mặt nước, ngài còi viết một bài thơ haiku:

Nơi nên.
Im sông.
Lặng giới

Khoang thuyền không,
Ánh trăng xanh tran ngập.

Trưa nay trời tĩnh lặng. Còi vài con chim nhỏ trốn nắng, thanh thoát hốt vang trong lum cây cao. Không gian buổi trưa hanh hanh mùi hoa rừng, còi dài. Con nòng nật vang nhỏ loang thoáng bóng lại cây xanh.

Rừng trưa.
Im nắng.
Con nòng nọc
Bầu trời không,
Ngàn chiếc lá xanh
chập chung long suối vắng.

GIỜ MỘT TRĂNG KINH

Nhằm cuối hạ khuya, tôi mỗi của bước ra ngoài. Một mảnh trăng nhỏ trên cao, nằm yên trong long đêm. Bên ngoài nỗi cõi thiên nòng nằm im tĩnh lặng. Tôi xuống sân, băng ngang qua con nòng trái rai nhỏ nên một chiếc cầu bằng gỗ bắc ngang qua một dòng suối con. Tiếng nước chảy róc rách trong không gian tĩnh mịch nghe nhỏ tiếng thủy tinh. Tôi thấy ánh trăng mau ngời rồi vùn vùn trên những viên sỏi nhỏ trong long suối.

Nguyễn Duy Nhiên

Trời năm tháng năm vẫn con rất lạnh. Trên cao bầu trời nhiều mây cho những ngày mùa sắp tới. Không gian ban đêm ngoài miền quê thật tĩnh mịch. Tôi thấy viền nét của khu rừng nhỏ phía sau thiên nông in năm trên nền trời sáng trắng. Núi núi bao la yên tĩnh nhỏ đang ngoài của một vò thiên số.

Những ngày tu học ở đây tôi cảm thấy nhớ mình tiếp xúc với một cái gì an ổn và vững vàng. Giai nhớ lúc này bạn coi hỏi tôi hành phúc là gì, rồi tôi sẽ nói rằng là ánh trăng trên cao, là cây cau nhỏ tôi nâng niu qua, là dòng suối con chảy róc rách, là ngoài thiên nông tính lạnh năm dười kia. Hành phúc nào thể nào diễn tả được bằng ngôn ngữ chúng ta coi thể kinh nghiệm mà thôi. Cũng nhớ làm sao ta coi thể bắt giới được giây phút hiện tại này, phải không bạn?

Những bước chân môn số

Cuộc sống hàng ngày của ta lúc nào cũng bận rộn! Nhất là ở xứ này, tôi chưa từng nghe ai nói là mình được rảnh rang bao giờ hết. Lúc nào ta cũng coi một công việc gì nơi nơi hỏi tới quan tâm của mình. Giai chi cuộc đời này coi thể trôi trên nền gian môn bạn nhé! Tôi nghĩ, cuộc sống này thì chắc coi lẽ bao giờ cũng vẫn thế sẽ coi những con nông sối nào chênh vênh, gặp ghenh mà ta phải đi qua.

Những ta cũng coi thể tập cho mình coi những bước chân an ổn môn, và môn số môn.

Bạn biết không, tôi nghĩ rằng tâm của các bậc thiên số chắc là môn số và gian dò làm. Môn số ở đây coi nghĩa là không nhiều cũng không ít, chớ về này núi. Coi dịp tiếp xúc với những vò thiên số, tôi cảm nhận được tính môn số ấy trong những bước đi, đang ngoài, coi chớ của các ngài. Vì nếu không môn số, làm sao các ngài coi thể hiểu được cái cảnh giới trung trung duyên khởi của Hoa Nghiêm, hoặc cái thể giới bắt nhỏ mình mình của Bát-nhã? Và lại coi thể niệm chúng thể nhập vào sông, việc ấy mỗi thể sông núi hỏi một tâm hồn gian dò phi thông. Bạn biết không, hành phúc không bao giờ phải là những gì phức tạp và khó hiểu.

Tôi nghĩ rằng sự tu tập của ta là làm sao để coi thể phát triển và thấy lại được cái bản tâm môn số của mình. Nội bình thông nhớ hỏi thôi của ta. Nội sông coi nhiều nói bản rõn và khó khăn, coi những phiền muộn khiến người ta tìm đến sự tu tập nhớ tìm một lối thoát, một giải pháp cho những khó khăn của đời. Những coi lẽ sau một thời gian, hỏi sẽ khám phá ra rằng, con nông tu tập của mình không bao giờ là một công trình tìm kiếm mà thật ra là một sự dừng lại. Ta dừng lại, trước môn hết, là để nhìn, để nghe và để tiếp xúc với những gì là đẹp, là hành phúc. Sự an lạc của ta không thể coi một ở một Nguyễn Duy Nhiên

nôi náo khác hôn lau bảy giờ vào ôi này. Cuộc nôi của ta chẻ coi thể lào gia ý phứt hiện tại này. Tại cái nôi hòng thời gian khác chẻ lau mông tồng ma thoá.

Buổi sáng nay chúng tôi đi thiên hành trên một con nôi mông mon nôi coi tiếng chim hoi vang rống. Trên nôi, chúng tôi đi qua một hang cây leo bên rống coi những nôi hoa mau trắng, cảnh nôi nhỏ hoa dai lý tới hòng thơm ngát không gian. Chúng ta nôi cần phải mắt công đi tìm kiếm những cái nôi, nôi yêu trên cuộc nôi này làm gì ban nhẻ, vì chúng lúc náo cũng coi mắt nôi nôi ôi cảnh bên. Hành phứt của ta cũng thể

Tu tập nam nôi sô sống

Ong Nasrudin là một nhà hiền triết của Hồi giáo. Ông thông coi những hành nôi nhỏ coi ve không kháp nôi rai dạy ngô ôi nôi. Côi một hôm, những ngô ôi làng giềng thấy ông ném vùn bành mì ra sân, rai lên trên những vôn hoa trong chung quanh nhà. Thấy vậy, hoi tởm sang hoi: “Ông rai những vùn bành mì chung quanh nhà nôi làm gì vậy?” Ông nôi: “Cái ông biết không, ta làm thể nôi những con côi và các loài thú ôi không bao giờ daim nôi này.” Những ngô ôi hang xóm nghe ông nói lo ve thể mả: “Những ôi thanh phoi nôi này thì làm gì coi côi hay thú ôi?” Nasrudin gặt gu nôi y: “Nôi

cái ông thấy chẻ? Phổng pháp của ta hiểu nghiêm vôi cung!”

Bạn biết không, chúng ta cũng nôi khi coi một thái nôi giống nhỏ ông Nasrudin vậy. Nhất là khi ta nghĩ rằng sô ban rai vào lo của mình sô giải quyết nôi những khó khăn, vôi nôi trong cuộc nôi. Côi ngô ôi sau khi tham ôi một khoa tu côi thấy rằng cuộc nôi mình dôi nhỏ nôi thành thời hôn. Những khó khăn của cuộc sống vôi coi mắt ôi nôi những chúng không con lau một vôi nôi to tại nhỏ xóa. Côi lo vì tâm hoi nôi nôi trôi nôi một chứt nôi sô.

Nhông không phải là ta coi boi mả mả không cần phải chứt tâm nôi nôi giải quyết những vôi nôi của mình. Bạn hãy coi lo chuyễn thanh nôi của mình đi, bạn hãy coi học hành nôi trôi thanh những vôi sô, ky sô nôi, bạn hãy coi có gắng làm vôi nôi nôi thanh quan tiên chôi, hãy làm những gì ban cần làm nôi coi thể nôi lai cho mình hành phứt. Không bạn nôi nôi rằng, dôi bạn coi tại ba nôi nôi, dôi chôi trình của bạn coi rai rai nôi nôi, cuộc nôi này cũng chẻ coi thể xai ra trong bảy giờ vào ôi này. Và nếu ta không tìm thấy hành phứt, an lạc trong gia ý phứt này, thì những thời gian khác cũng chẻ lau hoi mả thoá.

Trôi nôi cuối thanh nôi vôi con thát lảnh. Nhất là ngoài vung queá mên mông. Tôi đi xuống Nguyễn Duy Nôi

thiền nông nghiệp tập sách bốn trăm năm. Năm nay anh đang lo lắng trong tâm trí trong lòng suốt những buổi chiều trên chiếc cầu gỗ tôi cảm thấy thật yên. Hành phúc cũng có thể chờ đợi ở nơi đó, phải không bạn?

Giờ một trang kinh

Nếu phải cuộc đời này không có khoảng nào, những ta không nên sống chung. Khoảng nào có thể làm chất liệu cho hạnh phúc của ta. Những khoảng nào và hạnh phúc thật ra cũng chờ đợi những bạn trẻ, vì trong thời đại này duy có kinh nghiệm mà thôi! Vì vậy mai cuộc đời này có lẽ sẽ được tiếp nối, trong sáng hơn, nếu ta có thể sống với thời đại bằng một tâm hồn giản dị. Mặc dù ta không làm nông nghiệp cũng không có mặt của kẻ khác, những ta có thể đem lại cho đời một nụ cười.

Tôi thích đi tham dò những khoa tu. Tôi thấy thay rằng, những thiền sinh thông minh họ đang tìm kiếm một cái gì mới, một triết lý nào đó để tu tập. Tôi hy vọng họ sẽ biết được những gì họ tìm kiếm. Nói với tôi, những khoa tu nào có thể đem lại cho đời một nụ cười, với các vị thầy, nếu học cách đi đứng của các ngài, cách họ làm một tờ kinh, thanh một tiếng chuông, thổi một chiếc đờn, thổi một cánh cửa... nếu tôi có thể thấy lại được mặt

mặt của mình. Tôi sẽ không đặt một câu hỏi nào. Mỗi hạnh phúc của đời là một tiếng chuông thanh thản, như như tôi biết tiếp xúc với những gì đang xảy ra trong tôi và chung quanh tôi. Lời sống của các ngài là một bài pháp thoại.

Giờ nghe mây trắng núi

Núi nổi đời sống quê nhà thoải mái thật xanh mát. Nơi này có một hồ nước trong, có rừng núi kín ven bờ. Buổi sáng mặt trời đang tỏa sáng phản chiếu ánh nắng ban mai, lấp lánh một bờ tranh. Sáng nay chúng tôi đi thiền hành lên núi. Rừng cây bên đường có mây trắng nhàn nhàn trôi qua sau hàng cây. Trên đường về lại thiền nông, chúng tôi đi theo một con đường mòn nhỏ bằng ngang qua rừng. Nắng trên cao xuyên qua những tán lá rồi xuống thành những vũng sáng lờn.

Nắng mai tuy trong và đẹp nhưng không đủ ấm, chúng tôi ai cũng mặc thêm một chiếc áo khoác ngoài. Đi trên con đường mòn nhỏ nghe tiếng chim chóc hót vang rền, tôi chợt nghĩ đến rừng Phông Boá xưa mà tôi đã được nhìn qua sách với Phông Boá chắc chắn là đẹp và huyền bí hơn nơi này ngàn lần. Tôi nhớ đến bài thơ Thầy viết khi gặp tôi nơi này:

Giờ nghe mây trắng núi

Nghe giờ chuông hồng trâm

Nguyễn Duy Nhiên

*Thiên duyệt tâm bất nùng
Rừng cây đáng hồng hoa
Một sáng ta thốt dậy
Sông lam phủ mái nhà
Hơn nghìn cõi tiên biết
Chim chóc vang lời ca
Nói nỉ về muôn lối
Quan san mộng hải hay
Chứt lốt hồng búp cười
Ám áp bóng chiều sa
Nói voi thong voi gai
Ngồi khải Phật tâm xa
Niềm tin con gối gấm
Ta vui lòng nỉ xa
Thế sỏi nhỏ nãi mộng
Queen tuyết sa nã
Tan biến dạng sinh tôi
Duy con Ngồi với Ta.*

Chắc là nói ấy phải nếp làm. Mỗi người chúng ta, coi là ai cũng phải cần một nơi chốn nhỏ thế yên tĩnh và yên sô, để ở lại và trở về. Nó là một quê hương tâm linh để nuôi dưỡng hạnh phúc của ta. Chúng ta đâu cần phải nói gì nhiều, làm gì nhiều, chỉ cần ngồi nhìn những dải mây giắt ngang núi, màu hồng cam của một buổi sáng ban mai, một bầu trời hoang hoán mây tím, cũng là vui lắm rồi. Hạnh phúc coi thế là những gì thật yên sô, những phải là

chấn thật. Sôi đó chúng ta ai cũng yêu quý những cái nếp, thanh tịnh, và chấn thật, vì tôi thế của ta là vậy!

Bản biết không, tôi không bao giờ nghĩ rằng chúng ta thiếu thốn một phòng phật sáng hạnh phúc. Bản nghĩ rằng, ta tham đời một khoa tu là chẻ nếu tìm học phật cách tu tập. Mà du rồi coi thế là một hình thức. Tôi nghĩ thời gian ấy là ta tiếp xúc lại với cái bản tâm yên sô của mình. Nói rồi coi cái giới một đời vắng xa nhất của ta. Chính cái đời vắng ấy nào dần dần ta nên này, và thuôi beo này cho ta giấc mơ làm chàng đứng số nỉ chuyển hóa cuộc đời. Thời gian ấy chắc cũng nào xa xôi lắm rồi, nhưng nghĩ bao giờ về cuộc đời biến đổi chàng đứng số của mình bản nhé!

Tôi nghĩ chúng ta sẽ không bao giờ thật sỏi coi hạnh phúc trở khi mình tiếp xúc với cái mộng đời xa nhất ấy. Muốn đời nào là gì, thì chẻ coi bản môi biết đời. Nói coi mất trong tôi thế mỗi người chúng ta, và chẻ coi thế nhân diện đời trong giới phút này mà thôi. Vì sỏi sống phải coi mất.

Năm nay lòng năm thanh tịnh, im lặng nhỏ khu rừng bên kia ngoài nữa. Tôi nghĩ yên trên chiếc cầu nhỏ Bên dòng sông xuôi, nước chảy rồi rạch qua những khe này làm vôi ánh trắng ra từng mảnh. Phải chỉ coi bản đời này, tôi sẽ viết một mảnh trắng tặng bản nếu ném về nói ấy. Chúng ta đâu cần phải nói Nguyễn Duy Nhiên

với nhau một lời nào! Tôi vào thiên nông, thấp lên một nền hồng thôm vào óc cho bạn nghe một trang kinh. Lời xóa sao nên số quai bạn nhé!

YÜTHÖIC SÖI SÖNG

Tháng mười hai, trăng rằm mười sáu thật to. Trăng tròn nóng yên trên bầu hang cây soi sáng con nông phủ này lại ôi vào nhau. Nàng nằm mà tôi vẫn coi thể thấy nõiicing bình của những cây thông nõi dai trên sân coi. Cái lạnh mùa nõing lam không gian coi veitõch nhiều, ánh trăng thêm vàng vạc. Trong vãn chõng thiên nõi ta thõng nõi nhiều nên trăng! Chắc coi vì trăng bao giờ cũng an tónh, láng lẽ sáng soi trong nằm tôi.

Trời tháng mười hai, không gian chuyển sang mùa lạnh. Con nõing buõi sáng này khỏi sõng mu. Mùa nõing nằm dài. Vào những ngày rằm, trăng thật sáng. Coi những làn ngoài thiên một mình trong phong, lúc mờ mắt ra tôi chõit nhìn thấy ánh trăng chiếu vào kẻ sách ôi góc phong, tôi bao giờ. Những lúc ấy tôi coi cảm tõing nhờ mình coi dõp nõi diện với một sõi trong không, thỉnh láng bí mắt nào nõi. Một thõitõch tónh những không laicoãnõn. Một hành phúc an nhiên.

Bản bõu cuõc nõi

Hôm qua tôi coi dõp ngoài nõi chuyển với một nõi người bạn. Chúng tôi nõi chuyển trời đất, bốn mùa. Anh bạn bảo tôi rằng không chõng năm mỗi tuổi anh sẽ nhất nõnh buõi hết chuyển nõi này lo tích cõc tu hạnh. Anh nõi bây giờ tuổi con trẻ việc nõi bản bõu quai anh khỏi coi thể nào ngoài yên nõiicing! Nghe anh nõi, tôi chõit nghó, tu hạnh coi nõiinga la ngoài yên chăng? Mà nếu trong giờ phút này mình này không ngoài yên nõiicing, thì hai, ba mỗi năm nõi, lý do gì mình sẽ coi thể ngoài yên nõiicing? Thời gian qua chõng lam, hai, ba mỗi năm nõi cũng chăng la la la.

Ồ Tây phõng, những thiên viên nõiicing xây trên các vung nõi núi thật nếp, coi những bãi coi chấy tít chấy trôi, coi rừng cây xanh mát. Ở bên này nõi ta coi rất nhiều phõng tiến này tu tập. Trong truyện thõng Phật giáo Nguyễn thuy, các vị thiên số thõng môi những khóa thiên keõ dai nhiều tuần này nõiicing dẫn các thiên sinh nên tu tập. Những khóa thiên này rất tích cõc, thiên sinh thõng phải thõic dạy thật sõm mỗi ngày vào lúc bốn, năm giờ sáng vào chõi này người sau mỗi giờ nằm. Chõng trình nõiicing chia thanh những buõi tòa thiên vào nõi kinh hạnh xen kẽ nhau. Thiên sinh nõiicing yêu cầu tuyền nõi giờ im lặng vào lúc nào cũng phải theo dõi hõi thõi vào tõng hạnh

những của mình trong lúc này, những, năm, ngoài, ăn uống, nhanh rằng, rồi mắt...

Sau những khóa thiền tích cực nhiều ngày, ta coi thanh tịnh thấy sức hạnh niềm của mình tăng trưởng và sự an lạc cũng sâu xa. Những coi phải chuyển tu tập lại tới bởi hết những bản bùa của cuộc sống hàng ngày nếu không vớ vẩn ngoài yên một mình? Hay nhờ người bạn tới nghe, cuộc đời coi hai giai đoạn rồi rồi: trong cuộc đời và ra khỏi cuộc đời. Nếu mình coi mặt tình lại trở trong phước chôi, rồi một buổi sáng ta sẽ coi thể rồi bởi hết bản phần và nhẹ nhàng bước chân ra khỏi cuộc đời nếu sao!

Cuộc sống không biết lập

Thật ra thì tôi không biết coi ai coi thể hoàn toàn rồi lập tới mình tu mà bắt cần nên hoàn cảnh xã hội chung quanh! Và tôi cũng không biết coi ai coi thể sống giữa cuộc đời này mà hoàn toàn không cần nên một nơi nông thôn, ăn rau cho tâm hồn mình! Sống và sự tu tập của ta, bản không thể nào ngăn chia ra làm hai nếu. An lạc và giải thoát nếu phải là một nơi chốn nào mình sẽ đi nên, mà nơi chính là con đường mình đang đi bây giờ phải không bản? Tôi nhớ coi một vô thiền số viết bản chữ Nho “đức an tác an” trên chóp nên nếu trên bản viết của mình. Câu ấy coi nghĩa là “nếu mình muốn

coi an lạc thì mình sẽ nếu ngay an lạc” trong giờ phút này, chứ không phải chờ nên ngày mai, hay hai ba mỗi năm nữa!

Tôi nhớ những buổi sáng ở thiền viện, coi tiếng chim hót, coi ánh nắng ấm mắt trời chiếu tan sông nước ngoài cửa sổ. Sau một tuần thiền quán, thức tập hạnh niềm, không gian chung quanh bỗng đồng trời nên tới môi hôn. Và ngày cho tới, thấy khuyển chúng tôi nằm sự hạnh thiền của mình trôi về với đời sống. Tôi thường cho rằng ngoài thiền tới sáng nên tới là một chuyển khối làm, những thật ra ngoài thiền cho nếu nên mỗi ngày mỗi là một chuyển khối bản hôn. Nhất là khi chung quanh ta coi tâm ngàn việc đời hối sự chúi y của mình. Khóa thiền nhiều ngày giúp tới thấy nếu sự quan trọng và cần thiết của việc thức hạnh nếu nên mỗi ngày.

Sự tu tập của ta không thể nào là một việc làm biết lập với sự sống. Ngay bước chân vào thiền viện tới y thức nếu ngay mình sẽ bước chân trôi về với những bản rồi của đời sống. Tôi phải biết nằm những an lạc, tới mắt của tới tới thiền viện vào với cuộc đời.

Yù thòi ñөөc sỡ sớng

Bạn cõu bao giờ thấc mấc, tõi hỏi về yù nghóa của cuõc ñời là gì không? Bạn cõu thấc sỡ biếc mình mong muõn gì trong cuõc ñời này không? Tiên bác, danh vọng, sỡ nghiệp, nhan hai, sỡc khỏe chấng? Nếu bạn ñөөc ban cho cái mấc mình nghĩ rằng mình thấc sỡ muõn ñời bạn cõu nghĩ là rồi mình sẽ ñөөc hành phúc không? Ông Joseph Campell nói rằng, ñều mấc chúng ta muõn thấc ra không phải là những ñiều tõi vớa kể những những việc ấy giúp ta kinh nghiệm về yù thòi ñөөc sỡ sớng của mình. Vì nhiều khi chúng ta ñeo ñuõ những ham muõn, tạo ñồng sỡ nghiệp, hoặc ñi tìm những cảm giác khác thông cõng không ngoài một mục ñích ấy: ñể cảm nhận ñөөc rằng mình ñang sống. Ông muõn nói, cái mấc bạn thấc sỡ muõn chính là kinh nghiệm ñөөc sỡ sớng này!

Mỗi năm tõi ñều cõu danh ra một thời gian ñể ñi tham ñỡ các khóa tu. Những khóa tu học nhiều ngày rất quan trọng. Những sỡ tu tập thấc sỡ bao giờ cũng là ñời giờ phút hiện tại này này. Tõi vẫn cố gắng tạo cho mình một thói quen là ñi ngoài thiên vớa mỗi tõi. Sau một khóa thiên nhiều ngày thì thời gian ñều tiếng hay một tiếng mỗi ngày thấc ra chấng cõu là bao nhiêu. Những ñời rất là cần thiết. Nó giúp tõi

đồng lại ñể nhìn, ñể nghe, ñể cảm nhận về yù thòi ñөөc rằng chính sỡ sớng của mình là quan trọng hơn cái

Chánh niệm

Cõu lần, một người trong ñời chúng hỏi thiền sư Nhật Hõu (Ikkyu): “Xin ngài viết cho tõi vài câu phõng chấc của trí tuệ cao tõi nhất.” Nhật Hõu cảm bứt lòng viết “Chánh niệm”. Người ñan ông cảm lên ñóc rồi nói: “Chế cõu vậy thôi sao? Ngài cõu thể viết thêm ñều gì ñều không?” Nhật Hõu cảm bứt viết thêm: “Chánh niệm. Chánh niệm.” Người ñan ông cõu về hỏi ñều chõu: “Thấc tõi không thấy những gì thấy mỗi việc ñều là cao siêu hay mình triếc ñiều chõa ñể?” Nhật Hõu lại cảm bứt lên viết thêm: “Chánh niệm. Chánh niệm. Chánh niệm”. Người ñan ông bày giờ thì ñể về hỏi ñiều hỏi: “Ngài cõu viết ‘Chánh niệm’, mà ngài muõn nói nghóa gì chõ?” Nhật Hõu nhìn người ñan ông và tõi ñáp: “Chánh niệm cõu nghóa là chánh niệm.”

Chánh niệm cõu nghóa là cõu yù thòi ñөөc sỡ sớng mình, biếc rõ những gì ñang xảy ra trong ta và chung quanh ta. Những khóa tu học tích cực nhiều ngày giúp tõi nhận thấy ñөөc những gì ñang xảy ra trong thân tõi, tâm tõi. Nó ñiền vớa những khóa ñầu của cuõc ñời giúp tõi hiểu ñөөc những gì ñang thấc

sôi xảy ra chung quanh tôi. Cái hai phòng điện ấy nếu cần thiết cho sôi giãc ngoài chúng giúp tôi yithời nồoc sôi sồng của chính mình. Chánh niệm nhol thì giãc ngoãnhoi Chánh niệm lôn thì giãc ngoãlôn. Nồi laicoing phu tu tập của cai moã nhol ngôoi.

Trôi mua nong, nẽm sang trang tnh laing. Tôi nhìn ra ngoãi cõa soã Côn mĩa may hõm trõoc khiẽn nhõng lai vang õõt trõoc sãn nhai tran ngãp ãnh trang. Nẽn hõng thõm tôi thãp trên ban nãitat. Tôi ãi mõi thẽm chũt sõoi cho ãm cãn phong.

II. NUOI DÖÖNG MOIT BINH YEN

DONG SONG QUEACUỒ.

Cười thả rồi mắt trôi sẽ lại. Tôi nghĩ vậy. Vì cuộc đời phải cười bán mua. Nhờ hôm nay tôi nhìn im nhìn mắt trôi loang thoáng trên sông nước lại tấp. Tôi ngồi dưới một tán cây xanh, lại với nắng xôn xao trên nài. Thăm coi xanh chảy xuống nôi.

Tôi cười những nói ồ ồ, muốn nôi nam tay bán nỉ cho cuộc đời trôi lại lắng yên. Làm sao ngàn nôi giờ sông hồ bán? Cho tôi một lần làm thơ. Những bài thơ nằm chờ rồi nhờ những giọt mưa xuống cuộc đời. Thả trong vạt thả nôi sô. Nhei hôn mây, theo giọt bay nỉ phiêu du ngàn trung nôi biển xa, khe núi.

Bein ấy cuộc đời coi xanh không? Cười những con nôi ông trái lại thu, phù hoàng hôn không? Cười những niềm trắng tôi không? Bán cười biết tôi muốn nói gì? Tôi muốn nằm xuống êm êm, ngủ vui cho nên hết một mùa. Nôi nôi thời tôi đây bán nhei đầu lại mua xuân.

Con nôi ông nỉ coi trái những viên sỏi trắng, lại xab dưới chân tôi. Bán nghe cười nôi gì không? Cái thuôi ấy trời nắng chảy, một trời lại không nôi nôi,

chúng mình rủ nhau ra rừng bắt bươm. Những con bươm cánh nèn, vàng, nôi Ngồi ta nèm ve ép khỏi bán lại níp.

Nói khi cười những hành phúc mà mình không chạm nên nôi. Vì hơi lại ngời mắt cũng chắt lại con ngời. Thoái thì hay ngoài yên nghe tiếng suối chảy, tiếng thủy tinh, trong nhò tiếng nắng. Bán be ta, ai lại con cười những ai trong ngày tháng. Trời trưa nay nắng, nôi trưa quea mình bein giông sông quea nôi. Tuổi thơ thả theo cánh diều bay cao trên những cánh nôi, trên ruộng lúa, coi nôi bun, coi con trâu nèn...

Tôi cười tôi đời mình không? Giải thoát lại chuyên không thả! Trời về ngay ấy coi vài chiếc cốc nôi nôi sô, bán coi xanh và một niềm mô oôi. Niềm mô oôi ấy vẫn con thả bay cao, ngủ yên trong mây, trong giọt. Tôi không chôi nôi hành phúc nôi nôi, vì tôi biết rằng hành phúc thoát coi thoát không.

Ngày mai trời coi lồi mùa xin nôi che nôi, lồi oôi tôi nhau rồi cuộc đời sẽ nôi bein. Bán hay nằm lấy tay tôi cho nghe nôi ấm áp. Tôi lại ai hay tôi sẽ lại gì? Cuộc đời nay tôi sẽ gom lại trong chiếc chiếu ngoài thiên và nèm phôi dưới nắng. Chuyên vào thôi, chắt coi một ngày mùa thoái, nôi chắt sẽ không làm gì oôi ai mãi nên thiên thu...

BÔNG MÂY KHE NÚI

Tôi muốn nghe tiếng suối chảy trong một khu rừng mưa thu. Tôi muốn ngồi trong một căn phòng vắng nghe trời chuyển mùa. Tôi muốn đi trên con đường đất nhỏ vào một sáng sớm mùa thu. Tôi muốn nhìn ánh trăng nằm trong một hạt sương đọng trên lá. Tôi muốn ngồi yên lặng nghe tiếng lá của không gian trong một ngày mùa thu. Tôi muốn lên núi xem mặt trời bình minh nhuộm hồng trời đất. Tôi muốn nhìn những bông hoa nở thành phố vắng người. Tôi muốn buổi chiều ngồi ngoài hiên, nghe tiếng chim tíu tít gọi nhau về. Tôi muốn nhìn một sản phẩm công nghệ mới. Tôi muốn ngồi nghe khúc Moon Light Sonata của Beethoven, tiếng nhạc đồng cảm theo ánh trăng rơi rụng trên cánh lá hoa với tiếng đêm. Tôi muốn ngồi trên chiếc cầu gỗ trước một tòa lâu đài thời trung cổ ở Âu Châu, với những lối, những họa, vào một hoàng hôn nắng hạt hiu. Tôi muốn ngồi trên một phiến đá ở Kim Tô Tháp, nhìn mặt trời lặn ở phía bên kia bờ sông Nile. Tôi muốn đi dọc theo bờ suối ngọt ngào dòng nước tìm nguồn...

Tôi muốn ôm một đứa bé miệng cười toe toét vào lòng. Tôi muốn nắm tay một người già có nếp nhăn. Tôi muốn chạy giẫm trên những vũng nước vào một ngày mùa xuân để quên nỗi buồn. Tôi muốn nhìn một đứa bé

người say. Tôi muốn ném lá cho cuộc đời một người nào đó một ý nghĩa. Tôi muốn dẫn mây nữa chiều đi nhất những nỗi buồn, nỗi đau trên một bãi biển vắng người. Tôi muốn thời gian trôi đi thật nhanh. Tôi muốn nhìn nước chảy xiết trong những con kênh nhỏ sau một ngày mùa xuân. Tôi muốn nhìn mưa thu ở vùng cao nguyên nóng bức. Tôi muốn bơi chân không trên cát nóng bỏng dưới biển xanh mát. Tôi muốn nhìn những con vật trời bay thành hình chữ V ngược về phương nam. Tôi muốn nhìn những cuộc chia tay ở một ga xe lửa. Tôi muốn nhìn những cuộc sum họp ở một ga xe lửa. Tôi muốn đi trên những phiến đá lớn nhất trên một con đường mùa xuân. Tôi muốn một ngày không ai biết tôi ở đâu. Tôi muốn theo sông Cửu Long đi ngược về nguồn, lên tận ngọn Hy Mã Lạp Sơn cao vút nằm khuất trong mây. Tôi muốn người ta chỉ viết những quyển sách để đọc. Tôi muốn buổi sáng chui nhất uống một ly cà phê rồi chuyển tay lao vào ích với bản báo. Tôi muốn ngồi trên một ngày trong thơ văn. Tôi muốn viết nhất kỳ. Tôi muốn một ngày không nghe, không biết gì tin tức, thời giờ nóng bỏng. Tôi muốn đi xe lửa từ Bắc Bình Dương sang Bắc Hải Phòng. Tôi muốn ngồi uống trà dưới trăng rằm một vài sai.

Tôi muốn bơi vào ống heo tất cả những nỗi buồn của tôi nhất nỗi. Tôi muốn bơi một đôi giày hai chiếc

vào chiếc lon nhôm bằng thiết của ông già xin ngoài
nhà xoim. Tôi muốn ngủ một giấc không mơng mō.
Tôi muốn lau khô một giọt nước mắt. Tôi muốn làm
cho một người bớt sôi hải. Tôi muốn tin vào chuyēn
thần tiên. Tôi muốn những năm tôi khỏi khỏi nóng
đai quai. Tôi muốn khỏi đau không nóng nghóa với cōi
nôn. Tôi muốn người ta không con coi bệnh tại lài
những chuyēn bất thōng. Tôi muốn máy bay thấp
hơn. Tôi muốn những ngọn núi cao hơn. Tôi muốn
nhỏ máy bay trong này giēng. Tôi muốn nhìn mình
mơng sa mảc. Tôi muốn quên một vài chuyēn cũ. Tôi
muốn nhōi một hai chuyēn xōa. Tôi muốn nhìn trái
nhà tōng ngoài không gian. Tôi muốn ai cũng tin vào
ông nōa. Tôi muốn leo lên núi cao xem lại nōa bên thạc
nōic. Tôi muốn nhìn vào nōi mắt của trẻ sơ sinh.
Tôi muốn chāim nhei vào những hoa mảc cōi mōic ven
nōng. Tôi muốn tìm nōic một chiếc lái vàng nếp
hơn của mùa thu năm trōic. Tôi muốn nghe tiếng
thōng reo trên núi. Tôi muốn những khoi nhōic rōi
chả lái dāu chān chim trên không trung. Tôi muốn
leo lên núi cao nhìn xuống trên gian. Tôi muốn ngoài
nghe một củi già kể chuyēn nōi xōa.

Tôi muốn cān nhà tôi ấm trong mùa nóng và mảt
trong mùa hè. Tôi muốn một buổi tôi tại nēm xūim
xít ngoài nghe kể chuyēn ma. Tôi muốn xuống phi
trōng gặp lại người thần. Tôi muốn đi trên một
bōi ruộng nāt, hai bên lúa xanh rì. Tôi muốn ngồi

mũi nōic mùa trong những lu sanh to hōng nōic
nōi tōm maing xōi. Tôi muốn chāy thaidiēu vào những
buổi chiều lōng giōi. Tôi muốn đi xe nāp dōi mùa.
Tôi muốn ngoài nōic sách dōi một góc cây già bên
nōng, xa xa là rừng Trōng Sơn. Tôi muốn ngoài yên
trên một con nōi trên sông nōic phưsa nhiều lúc
bình. Tôi muốn nghe tiếng mùa nōi àm ó trên mái
toàn, rait rāo trên lá chuối. Tôi muốn đi chān không
trên nên nhà bằng nāt nāt. Tôi muốn nhìn chiều ve
trên những con sông ôi miền Tây. Tôi muốn đi dạo
dōi ảnh trāng trên một con nōng lang. Tôi muốn
mảc áo trāng quần xanh đi hōic. Tôi muốn nōng xếp
hang trōic khi vào lớp. Tôi muốn nōic coi lại tuōng
cái lōng "Yêu người nīen" của gānh Đại Lý Hōng
năm nāo. Tôi muốn nōic truyēn Kiều. Tôi muốn nghe
tiếng gāo xao xào gāy trōa.

Tôi muốn vào thăm một ngôi chùa cōi. Tôi muốn
leo lên những bậc thēm cao nōng nhìn xuống một
thung lũng nhiều giōi. Tôi muốn nōic hỏi kyū của củi
Nguyễn Hiēn Lê. Tôi muốn xem tōi truyēn của thành
Gandhi. Tôi muốn nhìn máy bay trên quê hōng. Tôi
muốn bay nhō máy trên quê hōng. Tôi muốn ngoài
trong giaō nōng vào một buổi chiều vắng người. Tôi
muốn vào thien nōng trong những buổi sáng sōim,
ngoài quán mình trong chān nhō những con tam nām
trong kein ôom mō hành phưc. Tôi muốn Kinh Lăng
Nghieim đē nōic và đē nhōi hơn. Tôi muốn nōic làm

thò giai cho Sô Ông. Toá muón hieù ñöôc Dìch. Toá muón bieét ñöc vaø vieét chöô Nho. Toá muón nhaét möt laù boà ñeà ep vaø trang kinh cuø Toá muón nghe tieáng heét của thay Lâm Teá Toá muón xaích möt thung ñöôc lam baêng goá trong möt ngoá chua coá Toá muón thay núi không phải laø núi vaø sông không phải laø sông. Toá muón thay núi cũng chæ laø núi vaø sông cũng chæ laø sông. Toá muón möt ngay im laêng. Toá muón gom vuø trui, gộp thời gian caét vaø trong haít bui bay giöa không gian. Toá muón ngoá trên ñanh núi Linh Thöu nhìn mặt trời ñöi Toá muón ñöc möt bài thơ thiên bình dò:

*Möa tãnh, khe núi tónh
 Ngui mặt döôi rông phong
 Nhìn laii coái nhàn theá
 Mặt môi vañ say noàng.*

Toá muón khi trời naéng: ñaét khoá vaø khi trời möa: laii ööít. Toá muón ñi, ñöng, naém, ngoá thong thaít trong trời ñaét nhö möt chieét laù vang chín röi trên möt ao ñöôc tónh laêng giöa rông thu - nheí nhö böng máy trong khe núi.

MUIC LUC

ÑOIA TÖÖNG VI VAÑ NÖU

Trôi mây bên ấy	6
Möt ñöa cho mây, möt ñöa ta	14
Lööi trời Ñeá Thích	23
Ngan naém, gioít ñöôc coù buoàn không?	31
Chieét laù phong mua thu	40
Ñöa tööng vi vañ nöu	49
Buoá saàng ngoá yeán	57
Möt choá ngoá trên goác chieáu	66
Con ñöông nhuø tróa nay	75
Taích traø möt buoá saàng	84
Ñöa hoa dài mau tím	90
Mua thu beáp höng	100
Röng tróa im naéng	109
Giöu möt trang kinh	117
Yü thöc söi söng	126

NUOI DÖÖNG MÖT BÌNH YEÁN

Dong söng queá cuø	134
Caét bui muón phièn	136
Böng mây khe núi	138