

Chiếc Lá Rơi Yên

Mấy ngày nay trời lại tuyết. Tuyết năm nay rơi muộn, tháng này cũng là giữa mùa xuân rồi còn gì! Trời đẹp nhất là khi tuyết mới bắt đầu rơi, những bông tuyết bay trắng xóa không gian, phủ kín vạn vật một màu trắng tinh. Những bông tuyết bay rất nhẹ, chúng rơi xuống chạm mặt đất không một tiếng động. Vào những hôm tuyết đổ nhiều, tôi mặc đồ thật ấm, theo các cháu đi ra ngoài chơi. Bông tuyết bay đầy kín không gian, âm thanh nhường chỗ cho im lặng. Tôi thích cái thình lảng của một ngày tuyết rơi, nó rất gần gũi và riêng tư. Trong khóa tu mùa xuân vừa qua ở Trung Tâm, trên con đường thiền hành chúng tôi đi có hoa và tuyết, bông tuyết bay trắng khu rừng nhỏ, phủ trên những cành cây bắt đầu xanh lá mới có những nụ hoa tím vàng thật đẹp. Trên con đường nhỏ tôi thấy vũ trụ thật im, chỉ có mỗi tiếng bước chân mình, thật êm và gần gũi.

Ở bên nhà bây giờ có lẽ trời cũng đã vào cuối xuân. Ở nơi đâu, mùa nào, cũng có những vẻ đẹp kín đáo và sâu sắc riêng của nó, bạn có thấy vậy không? Tôi thích những hoàng hôn về trên sông ở bên nhà. Một buổi chiều vào mấy năm trước, tôi có dịp ngồi trên một bến cầu gỗ nhỏ bên bờ sông Tiên, nhìn những đám lục bình trôi menh mang, xa xa có những chiếc thuyền máy nhỏ chờ nạng xinh xích chạy ngược dòng.



Mặt trời chiều đổ bóng vàng trên con sông rộng nước đục màu phù sa. Ngồi yên giữa không gian của một buổi chiều về trên sông ấy, tôi không biết là trong cuộc đời này mình đang đến hay đi. Như những con thuyền nhỏ ngoài kia, tiếng máy nổ đều, tôi không biết chiều nay họ đang quay về nhà, hay trên đường đi đến một phố chợ xa xôi nào đó. Buổi chiều về có ánh nắng tà nhuộm đỏ vàng con sông lớn nước đục phù sa.

Một Bài Học Hạnh Phúc

Tôi có cảm tưởng như chúng ta cũng vậy, cứ mãi trôi theo những bận rộn của cuộc đời cho đến một ngày nào đó... Mấy tháng trước, tôi xem báo đọc được một câu chuyện của anh Joel Sartore, kể lại bài học kinh nghiệm của cuộc đời mình. Joel là một nhà nhiếp ảnh rất thành công và làm việc cho một tạp chí rất nổi tiếng là tờ *National Geographic*. Cuộc đời của anh là một chuỗi dài những bận rộn, tiếp nối từ hết một công việc này sang công tác nọ. Việc làm đã mang anh từ những bờ cát trắng xóa bọt biển vùng Gulf Coasts, đến miền tuyết lạnh Alaska, cho đến vùng hoang vu của những miền đất mới... Anh mang lại cho

độc giả những tấm ảnh đẹp sâu sắc, những mẩu truyện trung thực kể lại cuộc sống hoang dã thiên nhiên. Anh rất yêu thích và có thật nhiều hạnh phúc với công việc mình làm. Nhưng giữa những niềm vui và sự bận rộn ấy, anh đã vắng mặt khi đưa con trai của mình vừa chào đời, khi gia đình anh dọn sang căn nhà mới, đưa con gái anh sinh ra giữa lúc anh đang bận rộn theo đuổi một câu truyện về những con chó sói xám ở miền tuyết lạnh Minnesota...

Thế rồi một ngày kia, mọi bận rộn của anh chợt đứng dừng hẳn lại, khi bác sĩ khám phá ra rằng vợ anh đang mắc bệnh ung thư. Sự cố ấy khiến anh bắt đầu quay về và có mặt với gia đình mình hơn, và anh ao ước gì mình có thể đi ngược lại thời gian... Anh nói, căn bệnh tàn nhẫn ấy như một vị thầy dữ, nó bắt anh phải dừng lại và nhìn sâu vào sự sống của chính mình. Năm tháng qua, những bận rộn đã khiến anh trở thành một người xa lạ với gia đình của chính mình. Những ngày tháng còn lại, anh cảm thấy rất ngắn ngủi. Nhưng bây giờ anh cảm thấy mình biết thật sự sống sâu sắc hơn, anh biết vui và trân quý với những gì mình thật sự đang có, hơn là tiếc nuối về những gì mình không có.

Anh kể, có lần trên đường đưa vợ mình từ văn phòng bác sĩ về nhà, dừng lại ở một ngã tư đèn đỏ, nhìn chung quanh anh thấy dường như mọi người ai cũng rất bận rộn. Người thì đang nói chuyện trên điện thoại, người thì vội vã ăn một miếng bánh sandwich, người thì như đang chực chờ đèn bật xanh, một cô thiếu nữ dùng kính chiếu hậu để trang điểm... Anh tự hỏi, mọi người đang vội vã đi về đâu? Chung quanh anh ai cũng rất bận rộn, có vẻ như ai cũng có một chuyện gì đó quan trọng cần phải làm. Trong khi vũ trụ của anh đang đứng dừng lại, thì chung quanh mọi người vẫn hối hả như họ đang có một nơi nào để đến. Tất cả đối với mọi người dường như rất là quan trọng!

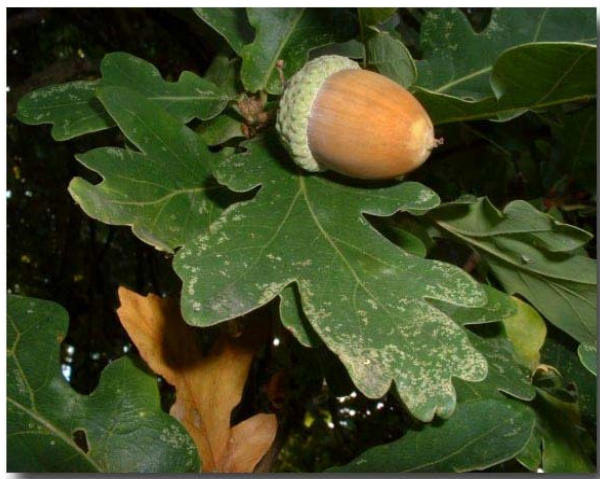
Nhưng có thật vậy chăng? Anh tự hỏi, tất cả có thật sự quan trọng như mình nghĩ? Chính anh cũng đã từng là một trong số những người rất bận rộn ấy. Nhưng anh thấy, cuối cùng rồi thì chúng ta cũng đâu có bao nhiêu ngày tháng đâu, thời gian ngắn ngủi và qua mau hơn là mình tưởng. Bây giờ thì anh biết thật sự trân quý từng giây phút. Có những buổi chiều, anh và vợ anh ra ngồi sau sân nhà nhìn hoàng hôn. Cả hai không nói với nhau một lời nào. Chỉ lắng nghe. Có tiếng những con đê kêu tiếng dè dặt, như biết rằng có một mùa lạnh sắp về. Hai người ngồi yên với nhau cho đến khi tia nắng cuối cùng tắt hẳn trong không gian, cho đến khi không còn nhìn thấy gì nữa hết. Đâu có gì cần phải vội vã. Và anh kể lại, đó là những giây phút mà anh cảm thấy mình sống trọn vẹn nhất, không phải làm gì hết, và cũng không cần phải đi một nơi đâu hết.

Cuộc đời đôi khi có va chạm những khổ đau chúng ta mới có dịp thật sự dừng lại bạn nhi! Ta dừng lại để nhìn, để nghe, và để tiếp xúc! Tôi nhớ có một thiền sư dạy rằng, *"Ý thức về khổ đau giúp ta nhận diện được những điều kiện hạnh phúc đang có mặt chung quanh mình."* Thật vậy, ý thức về khổ đau đôi khi giúp ta tiếp xúc được với một cái gì rộng lớn hơn là những bận rộn và lo âu thường ngày của mình, và thấy được sự có mặt của

một hạnh phúc chân thật. Mà bạn biết không, nhiều khi cái hạnh phúc ấy không nằm đâu xa xôi...

Sự Có Mặt của Một Cây Sồi

Tôi nghĩ, một người *có* hạnh phúc vì người *ấy là* một người hạnh phúc. Bản chất của ánh sáng là toả chiếu, cho nên một ngọn nến thì toả sáng, thể thôi. Ở vùng tôi ở có rất nhiều những khu rừng sồi. Những buổi sáng sau một cơn mưa, bước ra ngoài tôi thấy những hạt *acorn* nhỏ rơi rụng đầy trên con đường nhỏ. Tôi biết một hạt *acorn* ấy, tuy nhỏ bé, nhưng nó tàng chứa đầy đủ bản chất của một cây sồi to lớn. Hạt *acorn* chính là *nguyên nhân chánh* cho sự có mặt của cây sồi. Lẽ dĩ nhiên cây sồi ấy muốn lớn lên được, thì nó cũng phải cần có mưa, có nắng, có đất, có không khí... nhưng những yếu tố như là mưa nắng chỉ là duyên làm cho cây sồi lớn lên thôi, chứ tự chúng không phải là nguyên nhân cho sự có mặt của cây sồi. Tôi nghĩ, nếu như không có hạt *acorn* thì dầu có mưa nắng thuận hoà đến đâu, dầu đất có màu mỡ đến đâu đi nữa, thì cây sồi cũng vẫn không thể nào có mặt!



Mà hạnh phúc của chúng ta cũng giống như cây sồi ấy phải không bạn! Muốn có hạnh phúc thì trong ta phải có những *hạt giống* hạnh phúc. Ta phải biết gieo trồng và nuôi dưỡng chúng. Ta phải *là* hạnh phúc. Nhưng nhiều khi chúng ta vô tình quên đi điều ấy và lại bận rộn chăm sóc cho những cái chung quanh mình, như là việc làm tốt, chức vị cao, sự thành công, chăm lo cho những dự án lớn... Nhưng bạn cũng đừng hiểu lầm là tôi cho rằng những điều ấy không quan trọng và cần thiết. Tôi chỉ muốn nói rằng, chúng là những thuận duyên cho hạnh phúc của ta, chứ tự chúng không phải là những nguyên nhân của hạnh phúc. Bạn thử nhìn lại đi, tự riêng mình chúng, hạnh phúc đâu thể nào phát sinh! Tôi thì nghĩ, nếu như mình và người thân thương đang gây gổ nhau, thì dù ta có đang sống trong một căn nhà to rộng, hay là đang có hết tất cả, ta cũng đâu có cảm thấy gì là hạnh phúc... chỉ muốn bỏ đi mà thôi. Và khi trong ta có sự an tĩnh và thông dong thì hoàn cảnh dù có khó khăn, hay đời sống có vất vả một chút, ta cũng vẫn cảm thấy hạnh phúc, phải không bạn?

Hãy Có Mặt Với Nhau

Trên con đường tu học, tôi có kinh nghiệm rằng những hạt giống hạnh phúc trong ta có thể được chăm sóc và nuôi dưỡng bằng những yếu tố rất đơn giản. Tôi có thể chăm sóc cho hạnh phúc tôi bằng một hơi thở có ý thức, bằng những bước chân chánh niệm, bằng cách

tập giữ một nụ cười hồn nhiên trong tâm mình. Nhưng chỉ tiếc là chúng ta bận rộn quá đi thôi. Tôi biết ở bên nhà đời sống bon chen, vất vả, nên đôi khi chúng ta cũng rất dễ đánh mất sự an ổn của mình, mà ở bên này thì chúng tôi cũng không có mấy gì khá hơn! Mấy tháng trước có một sư cô ở bên nhà qua đây thăm. Sau một thời gian cô có chia sẻ rằng, cô nhận xét thấy xã hội bên đây đời sống quá đầy đủ, cô không biết là chúng tôi có những vấn đề gì, có lo âu gì không, có thiếu thốn gì không, nhưng cô có nhận xét là chúng tôi ở đây quá bận rộn, không có thì giờ. Cô nói rằng, chúng tôi có nhà lớn nhưng không bao giờ có mặt ở nhà, có đầy đủ hết mọi thứ nhưng không có thì giờ để dùng đến. Chúng tôi không có thời giờ cho nhau, cho người thân, không có thời giờ cho một tách trà, cho một trang sách, cho một người bạn, cho một ánh trăng...

Tôi thấy hoàn cảnh vật chất đầy đủ chưa chắc sẽ giúp chúng ta được thanh thản và có nhiều tự do hơn. Có lẽ điều chúng ta cần làm trước tiên là dừng lại, tôi thấy nhiều khi nếu như ta thôi không tìm kiếm nữa thì mình lại dễ bắt gặp nó hơn. Có nhiều lúc tôi khám phá ra rằng hạnh phúc có mặt ở những gì rất gần gũi với mình. Nó có mặt thật tự nhiên, như một tia nắng mai, như một hạt sương sớm, như một cánh hoa nhỏ trên đường, như sự có mặt của nhau...

Trong khóa tu mùa thu vừa qua ở Trung Tâm, vào ngày cuối, các em thiếu nhi đều phải về sớm. Trong số các em ở lại chỉ có Duy là nhỏ nhất. Bạn bè về hết, nó ở lại một mình. Buổi trưa trên đường đi xuống thiền đường, chuẩn bị cho buổi lễ kết thúc khóa tu, tôi thấy Duy ngồi một mình trên một tảng đá lớn, nó nhặt những viên sỏi chọi xuống đường chơi. Tôi đến rủ Duy đi xuống suối. Biết tôi bận rộn nó không dám, nhưng tôi vẫn rủ nó đi xuống con suối nhỏ nơi mà nó vẫn thường hay đùa chơi với đám bạn. Sau những ngày mưa cuối mùa con suối nước lớn. Nó chỉ cho tôi tìm những cành cây khô, rồi chúng tôi leo lên những tảng đá lớn vói kéo những chùm lá khô vương trong các khe đá, đẩy chúng ra cho trôi theo dòng nước chảy suối. Rồi tôi phụ với nó hì hục dời những tảng đá cho con suối chảy thông hơn... và những khi tôi trượt chân nó bật cười vang. Nhìn Duy đang vui, tôi nghĩ có lẽ nó với đám bạn không hiểu được người lớn chúng tôi, vì sao mỗi lần về đây chúng tôi cứ bận rộn với hết công việc này đến công việc khác! Sao chúng tôi không thể như chúng nó, chạy xuống con suối mà chơi. Có lẽ chúng tôi không thấy được hạnh phúc của con suối nhỏ ấy chẳng, có nước trong mát, có những tảng đá làm thành những con thác nhỏ, có tiếng nước reo vang, có những thân cây ngã bắt ngang như những chiếc cầu, có những chiếc lá thu trôi xuôi như những con thuyền đủ màu sắc... Đứng nhìn Duy nhảy trên những tảng đá, có lúc trượt chân ướt cả giày vớ, tôi chợt thấy được một thời gian thật trọn vẹn, một hạnh phúc thật gần gũi và hồn nhiên.

Khi Ta Ngồi Yên

Ở gần sở tôi làm có một hồ nước rộng, những lúc trưa rảnh, tôi thường ra ngồi trên một chiếc ghế dài bên cạnh bờ hồ. Có những ngày im gió mặt nước phẳng lặng như gương,

phản chiếu rõ bầu trời xanh và mây trắng lặng yên trôi trên mặt hồ. Thỉnh thoảng, có một chiếc lá của tàng cây cạnh bên rơi xuống, chạm khẽ vào mặt nước gợn thành một làn sóng thật nhẹ lan rộng ra xa. Tâm ta cũng như mặt hồ ấy phải không bạn? Khi ta ngồi cho thật yên ta có thể cảm nhận được những gì đang có mặt, nếu như mặt hồ đang sóng gió thì có lẽ chiếc lá ấy sẽ rơi xuống mà không tạo nên một ảnh hưởng gì hết. Nếu như trong ta có một sự an tĩnh thì một hạnh phúc nhỏ cũng có thể là niềm vui lan rộng, đôi khi đó chỉ là nụ cười của một người thân, một buổi sáng mưa, lời thăm hỏi của một người bạn, hay ánh trăng bên cửa sổ... Trong cuộc sống bận rộn với những lo âu, có biết bao nhiêu những hạnh phúc đã chạm vào đời mình mà ta vô tình không hay và không biết. Trong cuộc sống, có bao nhiêu những chiếc lá thu thật đẹp đã rơi trong mơ bạn nhỉ?



Có những buổi sáng trên Trung Tâm, leo lên đồi tôi nhìn thấy những áng mây giăng ngang phía chân trời, khi bình minh mới lên, mặt trời đỏ hồng. Có những đêm tôi ngược lên thấy bầu trời khuya như một đáy chậu thủy tinh lấp lánh ngàn sao vụn vỡ, nhưng dường như mỗi vì sao đều có một vị trí và không gian riêng của nó. Tôi nghĩ, những ngày tu học giúp tôi tiếp xúc lại được với hạnh phúc trong những gì ta cho là đơn sơ và bình thường. Mà thật ra hạnh phúc ấy đang có mặt trong ta, vì vậy mà ta đâu cần phải làm gì nhiều đâu bạn nhỉ! Tôi nhớ hai câu thơ thiền,

*Ta ngồi yên tĩnh lặng,
Mùa xuân đến và lá cỏ reo vui...*

Ta đâu cần làm gì đâu, mùa xuân về thì lá vẫn xanh, hoa vẫn nở, trời vẫn trong, mây trắng vẫn êm trôi. Ta đâu cần cố gắng gì đâu, một chiếc lá vẫn nhẹ nhàng rơi làm đẹp thêm một mặt hồ yên tĩnh. Có những hạnh phúc rất đơn sơ. Có lẽ chúng ta chỉ cần tập ngồi cho yên, cho thật yên thôi bạn nhỉ!

Nguyễn Duy Nhiên