

CÓ BAO LÂU MÀ HỮNG HỜ

Nguyễn Duy Nhiên



Tháng này trời vào cuối thu, và dường như lá rơi nhiều nhất là vào mùa này, khi trời có nhiều mưa. Vào những chiều lộng gió, ngàn chiếc lá bay theo những hạt mưa rơi tạt tả mù trời.

Có hôm ngồi trong phòng đọc sách, loáng thoáng bóng lá bay đầy bên ngoài cửa sổ mà tôi giật mình ngỡ tuyết đang rơi. Trời thu bên này rất đẹp! Đi trên con đường ngập gió với một không gian đầy màu sắc bay, dễ khiến ta liên tưởng đến cuộc sống của mình giữa những biến đổi của cuộc đời.

Có những hôm trời lộng gió, tôi ngồi lại trên chiếc ghé gỗ bên bờ hồ, ngắm những chiếc lá bay thành đàn trên không trung, mặt nước gợn xa theo từng làn gió lớn. Tôi có cảm giác như mình đang ngồi thật yên giữa vòng xoay của đất trời, khi vũ trụ mới sang mùa. Trong những giây phút ấy tôi chợt thấy rõ sự có mặt của mình hơn.

Cuối tuần qua tôi ghé sang thăm một người bạn. Chúng tôi ngồi ngoài sân nhà trong nắng ấm cuối thu. Bên tách trà, chị kể cho tôi nghe những thay đổi gần đây trong cuộc đời mình.

Cuộc đời có những ngày nắng, và cũng có dăm ba ngày mưa dài đi ngang qua. Có những lúc chúng tôi ngồi yên, lắng nghe tiếng lá xôn xao trên cao trong nắng và gió. Chị nói rằng chị rất thích một câu trong bài hát của Trịnh Công Sơn, “*Cuộc đời đó có bao lâu mà hững hờ...*”

Chỉ là trong một phút chốc

Cuộc đời bao giờ cũng có những đổi thay bạn nhỉ, mà đó cũng là chuyện dĩ nhiên thôi. Có những đổi thay từ tốn theo thời gian như bốn mùa, và cũng có những biến đổi đến rất bất ngờ.

Life changes fast.

Life changes in the instant.

The ordinary instant.

You sit down to dinner and life as you know it ends.

Cuộc sống biến đổi thật nhanh.

Cuộc sống biến đổi trong giây lát

Một giây phút bình thường.

Ta ngồi xuống trong buổi ăn chiều và cuộc sống mà ta vẫn biết, chấm dứt.

Bà Joan Didion viết những dòng ấy trong nhật ký của mình. Vào một buổi chiều mùa đông cuối năm, sau khi vừa mới trở về từ nhà thương thăm đứa con gái đang còn bị hôn mê, hai vợ chồng bà đang sửa soạn cho buổi ăn chiều. Trong phút ấy, chồng của bà bất ngờ bị cơn động tim dữ dội, và ông qua đời trên đường chở vào bệnh viện. Trong một chốc lát, cuộc sống của bà hoàn toàn thay đổi.

Bà viết trong nhật ký mình: “*Cuộc sống đổi thay trong giây lát, trong một giây phút bình thường. Nhưng tôi nghĩ có lẽ mình không cần thêm vào hai chữ 'bình thường' vì nó không cần thiết. Cuộc sống tự nhiên là như vậy.*”

Đối diện trước một tai nạn lớn nào đó bất ngờ xảy ra, chúng ta bao giờ cũng chỉ nhớ đến những sự việc 'bình thường' trước đó, không có gì là đặc biệt, khi biến cố ấy xảy ra: bầu trời trong xanh khi chiếc máy bay rơi, con đường quen thuộc khi chiếc xe bị lật và bốc cháy, chiếc xích đu như thường ngày khi đứa bé bị ngã...

Ngay cả trong bài tường trình của ủy ban 9/11 Commission cũng diễn tả với những chi tiết bình thường này 'Thứ ba, ngày 11 tháng 9, 2001. Một buổi sáng ôn hòa, gần như không chút mây trên bầu trời miền Đông Hoa Kỳ.' Tất cả đều là một ngày rất bình thường...”

Nhưng thật ra, cuộc đời này không bao giờ là bình thường như ta nghĩ. Cuộc sống là một dòng sông trôi chảy, là một tiến trình đổi thay. Tôi nghĩ, có lẽ vì cuộc đời này đâu có những bình thường, mà ta cứ cho là thường nên mới có nhiều khổ đau.

Mà cuộc đời đâu phải chỉ có toàn những khó khăn và phiền muộn phải không bạn! Như buổi sáng cuối thu này có lá bay trên con đường lộng gió, tôi thấy chúng cũng có đầy những hạnh phúc. Ngày mưa trên mái hiên, trưa nắng qua con phố nhỏ, áng mây trôi trong tách cà phê buổi sáng, những chiếc lá rơi trong mùa thu này... chúng có bao giờ là bình thường và tầm thường đâu bạn nhỉ!

Tôi nghĩ sự tu học sẽ giúp ta thấy được và cởi mở đối với những gì đang có mặt, trong đó có những hạnh phúc, cho dù là giữa những đổi thay.

Hạnh phúc là một nghệ thuật thực tập

Có lần trong một lớp Phật học, tôi trình bày về ý niệm vô ngã (no-self) trong đạo Phật. Tôi nhận thấy chúng ta ai cũng hiểu và chấp nhận được lý vô thường

(impermanence), nhưng không dễ mấy ai chấp nhận được lý vô ngã (no-self). Ta đang có mặt nơi đây, với những buồn vui, lo âu, đốn đau... thì làm sao ta lại có thể nói rằng là mình không hiện hữu được?

Nhưng tôi nghĩ vô thường cũng chỉ là một biểu hiện khác của vô ngã. Sự vật là vô thường vì bản chất của nó là vô ngã. Bởi vì bản chất của nước là vô ngã, mà mùa hè ta có mây trôi, mùa thu ta có những hạt mưa bay, mùa đông có tuyết trắng rơi, và sương mù phủ kín rừng non xanh lá vào những sáng mùa xuân. Vì bản chất của nước là vô ngã nên nó có bao giờ mất đi đâu, mà chỉ là thay hình đổi dạng!

Tôi được biết rằng, vô ngã không có nghĩa là ta không có mặt, mà chỉ có nghĩa là mỗi chúng ta không bao giờ là một thực tại riêng biệt và độc lập, a separate entity.

Vào cuối thập niên 60 tôi rất thích một bài hát tựa là “*Both Sides Now*”. Bài hát có câu như thế này: “*But now old friends are acting strange. They shake their heads, they say I've changed. Well something's lost, but something's gained In living every day...*”

Tác giả dường như trách móc những người bạn xưa giờ gặp lại sao có vẻ gì xa lạ quá, và họ lại lắc đầu cho rằng chính cô mới là người đã đổi thay. Bạn biết không, dường như chúng ta không thích chấp nhận đổi thay, nhất là của chính mình.

Chúng ta ai cũng hiểu được rằng trên đời này việc gì rồi cũng sẽ đổi thay, nhưng ta không nghĩ sẽ là mình. Có lúc ta trở về những cuộc vui xưa, chợt cảm thấy có chút gì trống vắng và thiếu thốn!

Phải chăng đó không phải do hoàn cảnh và người chung quanh, mà thật ra chính ta cũng đã và đang đổi thay? Ta có bao giờ là một thực tại riêng biệt với cuộc sống chung quanh đâu, nhiều khi có những khổ đau là do tự mình cứ cố riêng ôm ấp mãi.

Một vị Lạt-ma người Pháp, ông Matthieu Ricard có nói như thế này: “*Hạnh phúc không phải chỉ là một trạng thái, nó còn là một nghệ thuật thực tập.*” Happiness is not just a state, it's a skill.

Tôi nghĩ ông nói đúng, hạnh phúc không phải chỉ là một trạng thái mà còn là một nghệ thuật. Mà một trong những nghệ thuật ấy là làm sao để ta biết chấp nhận và tiếp xử với những đổi thay chung quanh mình.

Chúng ta không thích nhiều đổi thay. Ta muốn buổi sáng có bình minh chim hót, mỗi ngày có nắng ấm trên đầu, và con đường đến đi vẫn in những bước chân bình

thường trên từng viên sỏi...

Nhưng đổi thay cũng có thể là điều kiện của hạnh phúc phải không bạn? Tôi nghĩ nghệ thuật thực tập hạnh phúc là thực tập cách chấp nhận và buông bỏ, và nuôi dưỡng sao cho có thêm hạnh phúc.

Ta nuôi dưỡng bằng cách buông bỏ những muộn phiền của ngày hôm qua, tha thứ cho những lỗi lầm của quá khứ, và chấp nhận những gì đổi thay, vì biết rằng mình cũng có khả năng chuyển hóa và hạnh phúc... Như một tảng băng tan chảy và trở thành mây thông dong bay trên bầu trời cao.

Một tâm bình thường

Nhờ có đổi thay mà đêm dài sẽ qua đi, thân ta bớt đau nhức, những chiều mưa sẽ thành bình minh mới, và những lo âu rồi cũng trở nên những bình yên...

Trên con đường tu học, chúng ta được nhắc nhở rằng, những đổi thay có thể giúp cho cái nhìn của ta được sâu sắc hơn, và giúp cho hạnh phúc mình được rộng lớn hơn! Tôi biết bạn sẽ bảo rằng “*Ừ thì nói bao giờ cũng dễ, đâu biết vô thường nhưng sao lòng vẫn thấy xót xa!*”

Tôi cũng như bạn, nhưng tôi cũng nghĩ là nếu mình có nền tảng của một sự thực tập và tu học, thì những đổi thay trong cuộc đời này sẽ bớt đi những “xót xa”...

Có lần tôi đi tham dự một khóa thiền nhiều ngày tại một thiền viện nằm trong thành phố. Một buổi sáng tôi bước ra ngoài đi thiền hành bên vỉa hè cạnh thiền viện. Tôi tập thấy thật rõ mỗi bước chân của mình, và ý thức được những hạnh phúc đang có mặt.

Tôi đến đây, tập bước đi với ý thức rõ ràng vì tôi không muốn “hững hờ” với cuộc sống của mình đó bạn, và tôi cũng muốn cuộc đời mình bớt đi những “xót xa”.

Tôi đang bước đi thì có một người bước lại gần, cô ta hỏi: “*Anh đánh mất và đang tìm kiếm cái gì hả? Có cần tôi giúp gì không?*” Tôi cảm ơn cô ta và nói rằng tôi chỉ đi dạo thôi.

Cô nói:, “*À, xin lỗi! Tại tôi thấy anh đi có vẻ không bình thường!*” Tôi mỉm cười và tự nghĩ, trong chúng ta ai là người bình thường đây bạn nhỉ?

Tôi nhớ trong nhà thiền có câu chuyện, một hôm ngài Triệu Châu đến hỏi Tổ Nam-Tuyên: Thế nào là Đạo? Tổ Nam-Tuyên đáp: Tâm bình thường là Đạo. Nhưng bạn

biết không, tôi thì nghĩ muốn có được một tâm bình thường như các ngài dạy, mình phải biết công phu nhiều lắm.

Tôi nghĩ tâm bình thường là một tâm thật sự hạnh phúc. Nhưng cũng bởi vì tâm chúng ta chưa được bình thường như các ngài, nên ta vẫn cần phải tu tập cho sâu sắc hơn, phải không bạn?

Một cuộc đời rất bao la

Trên bàn viết của tôi có bức tranh của thiền sư Hakuin, vẽ một con khỉ tay nắm cành cây và một tay vói xuống ao vớt mặt trăng trên nước. Trên bức tranh, thiền sư Hakuin có viết bốn câu kệ,

*Con khỉ nhỏ với tay bắt trăng trên nước
Dẫu trọn đời cũng chẳng ích lợi gì
Nếu phải chi nó buông mình xuống ao
Và thế giới này sẽ trở nên rực sáng.*

Tôi cũng đọc được một câu chuyện vui như thế này. Có một ông vua khi ra lệnh cho thần dân của mình là nếu ai có thể vớt được mặt trăng trên nước và dâng lên cho ông thì sẽ được thưởng lớn.

Tất cả những con khỉ cố thử nhưng đều thất bại. Nhưng có một con khỉ nọ vớt được mặt trăng ấy lên và đến dâng cho vua khi:, “*Có phải đây là cái mà Ngài muốn không?*”

Vua khi mừng rỡ nói: “*Ngươi tài giỏi thật, đúng là vượt hơn hẳn những kẻ khác!*”

Con khỉ ấy nói: “*Nhưng thưa Ngài, xin cho tôi hỏi là không biết Ngài sẽ làm gì với mặt trăng này?*”

Vua khi ngần ngừ suy nghĩ chút rồi đáp, “*Ờ... Thật ra ta cũng chưa nghĩ đến điều ấy.*”

Trong cuộc đời chúng ta ai cũng có những ước mơ. Giả sử như chúng ta nắm bắt được những gì mình mong cầu, giả sử như cuộc đời này sẽ không còn đổi thay nữa, rồi ta sẽ làm gì bạn nhỉ? Ta sẽ thật sự có hạnh phúc chăng? Mình có nghĩ đến chưa?

Bạn biết không, theo tôi nghĩ thì cuộc sống này không nhỏ bé như ta vẫn tưởng. Mỗi khi nghe câu hát “*Cuộc đời đó có bao lâu mà hững hờ*” tôi cảm thấy như có

chút gì vội vã trong đó. Nó có thể vô tình khiến ta vội vàng đi tìm cách vớt trăng trên nước chăng, và nếu được rồi sẽ làm gì bạn nhỉ?

Chúng ta không thể hững hờ với cuộc sống này, nhưng không phải vì nó chẳng có bao lâu, mà là vì nó lâu dài và rộng lớn hơn ta nghĩ. Hạnh phúc của ta chưa bao giờ là một thực tại cô lập và riêng rẽ. Ta hãy tập bước đi thong dong cho thật yên giữa bốn mùa bạn nhé, giữa một cuộc đời này rất bao la..

Nguyễn Duy Nhiên