

## Một Hạnh Phúc Không Đổi Thay

Trời năm nay bắt đầu vào đông bằng những ngày mưa thật lạnh. Vào những tuần cuối năm, bên này chúng tôi thường có những ngày nghỉ lễ gọi là *winter holidays*. Cuối một năm bận rộn thì đây cũng là dịp để người ta *refresh*, làm mới lại con người của mình. Và bên này, cũng có những thiền viện họ mở những khóa thiền mười ngày cho các thiền sinh vào dịp nghỉ lễ. Nghĩ cũng thú vị phải không bạn, trong khi mọi người đang nhộn nhịp đón chào một năm mới, thì ta quay trở về ngồi lại với chính mình trong tĩnh lặng. Trong khi người chung quanh đang rộn rịp vào những ngày cuối năm, thì ta tập buông bỏ hết, chậm lại trong mỗi bước đi, ngồi xuống và không làm gì hết.

Thầy Thái Tuệ hỏi tôi trong dịp nghỉ lễ cuối năm này có đi chơi đâu xa không. Tôi không đi đâu hết, có thời gian nghỉ, tôi muốn thong thả được làm những gì mình thích. Ở gần nhà có một tiệm sách lớn, những dịp rảnh rỗi tôi lại thường ghé qua đây, mua một ly cà phê nóng, và tìm một góc ngồi đọc sách. Giữa những bận rộn của cuộc sống, thỉnh thoảng có những thời gian ta tìm cho mình một góc nhỏ, ngồi yên trong một buổi sáng, là một hạnh phúc. Mà trong cuộc đời ta cần có những niềm vui nhỏ ấy. Con phố cuối năm đông người qua lại, nhưng nơi ta ngồi với tách cà phê thơm vẫn yên lạ. Quyển sách trên tay thơm mùi giấy mới. Ánh nắng sớm mai chiếu qua khung cửa sổ lớn in một vạt sáng êm ả nơi góc phòng, ấm áp chỗ tôi ngồi.

### ***Bức Tranh Trên Cát.***

Sáng nay tôi tìm thấy một quyển sách có một tựa đề rất lạ, tình cờ giờ đọc vài trang, trong ấy



*Picasso*

có một câu chuyện giả tưởng khá thú vị. Có một anh chàng rất yêu nghệ thuật, nhất là tranh vẽ. Một ngày nọ anh đứng trên một bờ đá, nhìn xuống phía dưới là bãi biển cát trắng. Xa xa, anh thấy có một người đàn ông đang cắm cúi vẽ một bức tranh trên cát. Người ấy vẽ hình của một gương mặt, nhưng với một cái nhìn lập thể, như là nó được nhìn dưới nhiều góc cạnh khác nhau, cùng một lúc. Giống như là tranh vẽ của Picasso! Nghĩ đến đó, anh ta cố gắng nhìn kỹ lại người họa sĩ đang vẽ. Tim anh như ngừng đập, người ấy *chính là* nhà danh họa Picasso. Mỗi ngày anh vẫn thường đi dạo trên lối đi này, và anh biết chỉ vài giờ nữa thôi, thủy triều sẽ dâng lên, và bức tranh kia của Picasso sẽ bị sóng cuốn xoá tan đi. Anh phải làm gì bây giờ đây? Anh biết mình phải bảo vệ bức tranh vô giá trên cát ấy, nhưng bằng cách nào đây?

Anh đâu thể ngăn được nước thủy triều đang lên! Anh cũng đâu có thì giờ để xây một bức tường bảo vệ nó! Hay là anh chạy về nhà, lấy một chiếc máy ảnh để chụp lại bức tranh ấy, nhưng rồi nó cũng chỉ là một phóng ảnh của bức tranh nguyên thủy mà thôi. Mà cho dù anh có làm việc ấy đi chăng nữa, chưa chắc gì khi anh trở lại, bức tranh ấy vẫn chưa bị sóng cuốn trôi đi. Hay là việc duy nhất mà anh có thể làm bây giờ, là ngắm nhìn bức tranh có một không hai đó, thưởng thức cái hay và đẹp của nó, cho đến khi nào con nước đến mang nó đi. Đứng yên đó, anh không biết mình nên mừng vui hay buồn tiếc.

Mà bạn nghĩ sao, anh ta nên mừng vui hay tiếc nuối? Thật ra thì chúng ta cũng đâu có khác gì mấy với anh chàng ấy đâu bạn nhỉ! Trong một ngày cuối năm, ngồi trong góc phòng nhỏ, tôi cũng đang nhìn ngắm một bức tranh đẹp, với ý thức rất rõ rằng thủy triều đang lên, và tất cả rồi cũng chỉ là còn lại trong ký ức! Trong cuộc sống, chúng ta cũng đã từng đối diện với những hoàn cảnh như anh chàng ấy, có biết bao nhiêu những hình ảnh mà ta muốn lưu giữ mãi, và cũng có biết bao nhiêu những phiền muộn, mà ta cứ tưởng rằng chúng sẽ không bao giờ đổi thay. Nhưng tất cả rồi cũng chỉ là phù du thôi, cho dù đó là một hạnh phúc hay khổ đau.

Và sự nắm bắt của mình, đôi khi khiến ta cứ ngỡ như tất cả sẽ không bao giờ thay đổi! Tôi đi xa nhà đã lâu. Lần đầu tiên trở về là cũng sau gần 30 năm. Và tôi cũng có dịp trở về thăm lại ngôi trường cũ của mình sau một thời gian dài rất xa. Tôi ghé ngang qua vào một buổi chiều hè, sau giờ tan học nên ngôi trường vắng tênh. Bước vào lớp học cũ, ngồi vào chiếc bàn ngày nào, nhìn lên bảng đen, vẫn chiếc bục bằng xi măng, vẫn khung cửa sổ với tàng cây xanh lớn. Dường như tôi vẫn ngửi thấy cũng một mùi gỗ ẩm ướt ấy! Tôi đi theo dãy hành lang rộng và im vắng, tìm đến một góc sân, ngày xưa cùng đám bè ngồi bàn chuyện tương lai, chuyện của tuổi mới lớn. Bước lên chiếc cầu thang rộng mà mỗi giờ tan học, bọn chúng tôi ồn ào theo nhau ra về. Trường xưa dường như vẫn không có thay đổi bao nhiêu, có thêm dãy nhà thư viện, phòng thí nghiệm mới xây, nhưng tất cả vẫn còn như xưa, vẫn sân trường rộng tráng xi măng, vẫn mấy cây phượng bóng mát, dãy lớp học vẫn có mặt y như những ngày nào...

Đi dạo quanh ngôi trường cũ, tôi bất chợt nhận thấy mình không có những xúc động như mình vẫn tưởng tượng trước khi về lại thăm. Có gì thay đổi rồi chăng? Cảnh vật không thay đổi, hay có lẽ *chính mình* đã thay đổi? Chắc là vậy! Nhưng chúng ta nhiều khi lại vô tình ít chịu nghĩ đến điều ấy. Tôi bây giờ đâu phải là tôi của gần 30 năm trước, tôi đâu có những suy tư, những hoài bão, những ước mơ của ngày xưa nữa. Nhưng trong ký ức mình vẫn cứ giữ nguyên và đóng khung, như đó là một thực tại không bao giờ biến đổi. Bạn có thấy vậy không, chúng ta đứng nhìn bức tranh trên bãi cát, đang bị nước dâng lên cuốn trôi đi, tiếc nuối, nhưng đâu hay rằng chính mình cũng đang bị xoá tan đi trong từng mỗi giây phút!

## ***Dòng Sông Vẫn Chảy Trôi.***

Ngày xưa đức Không Tử đứng nhìn một dòng sông đang trôi và cất lời cảm thán *Thệ giá như tư phù bất xả trú dạ!* "Ngày đêm chảy mãi thế này ư!" Một triết gia Hy Lạp cũng nói rằng "Có ai tắm hai lần trong cùng một dòng sông đâu!" Thật vậy, cuộc đời vẫn cứ trôi chảy liên tục có bao giờ ngừng nghỉ. Ta đâu có thể nào bước lại chỗ mình đứng lần thứ hai bao giờ đâu. Không gian cũng vô thường như thời gian.

Tôi thấy, chúng ta thường nghĩ rằng tuy cuộc đời này thay đổi, nhưng mình thì bao giờ cũng vẫn vậy. Ta bao giờ cũng vẫn mãi là ta. Ta dễ thấy được sự vô thường của cuộc đời, nhưng ít khi chịu nhìn lại để thấy được cái vô thường của chính mình. Triết gia Heracleitus nói rất đúng, chúng ta không bao giờ có thể nào bước chân xuống hai lần trong cùng một dòng sông. Lần thứ nhì ta bước xuống, thì dòng sông ấy đã khác với dòng sông lần trước rồi. Nhưng bạn biết không, đức Phật còn nói thêm rằng, người bước xuống dòng sông lần thứ hai ấy, cũng không còn là một với người bước xuống dòng sông lần thứ nhất. Không phải chỉ có dòng nước đã trôi đi mà chính ta cũng không còn y như xưa nữa!



Vậy mà trong cuộc sống, nhiều khi ta cứ ôm ấp mãi những khổ đau xưa cũ, như không có gì là thay đổi. Ta, người làm khổ ta, và ngay chính nỗi muộn phiền ấy, tất cả đâu còn như xưa nữa, nhưng mình thì vẫn cứ nuôi dưỡng và giữ nó nguyên như vậy. Mà cái tướng của mình thì bao giờ cũng rất khác với sự thật! Trước khi về lại trường cũ, tôi có những tưởng tượng và ký ức về những kỷ niệm xưa. Nhưng khi đứng yên một mình trước không gian ấy, ta lại chợt thấy rằng tất cả không quan trọng và lớn lao như mình nghĩ. Ta bây giờ đã khác. Mặc dù ta bao giờ cũng muốn đóng khung lại những gì trong quá khứ, và không cho phép nó được đổi thay, nhưng làm sao ta có thể tiếp xúc được với thực tại nếu ta không nhận thấy được điều ấy bạn nhỉ! Tôi thấy, thực tập buông bỏ có thể mang lại cho ta rất nhiều hạnh phúc, và nhất là một thực tại mới!

Mùa đông năm nay trời chưa bắt đầu lạnh lắm, nhưng vào những hôm trời âm u và có gió thì rất lạnh, mặc hai ba lớp vào mà vẫn thấy không đủ ấm. Trên cao có những đám mây xám che ngang khuất hết ánh nắng mặt trời. Bạn biết không, từ dưới này thì những áng mây xám trên cao ấy có vẻ như là một khối đặc, cố định. Nhưng tôi nghe nói, thật ra bản chất của mây là 99.9% *trống không*. Và vì bản chất của nó là rỗng không, cho nên nó sẽ tan biến và đổi thay, bầu trời sẽ trở lại trong xanh, và nơi này sẽ có ngàn tia nắng ấm. Tôi nghĩ chúng ta cũng thế, chúng ta không cố định và cũng rỗng không như những áng mây ấy! Dầu

cuộc đời có mất mát đến đâu, cũng sẽ không có gì là thật sự hư hao hết. Và tôi nghĩ, cũng nhờ sự trống không ấy mà hạnh phúc thật sự có thể có mặt, bạn có thấy vậy không, vì ta có dính mắc vào một khổ đau nào đâu!

Những ngày vào đông cuối năm, buổi sáng ngồi với một quyển sách hay và tách cà phê thơm là một hạnh phúc. Ở bên này tôi lại bắt đầu quen uống cà phê lúc nào không hay. Hôm về thăm nhà, ghé qua thăm thầy Nhuận Phổ, thầy có rót mời tôi một tách trà, nhưng có lẽ thấy tôi không đụng đến, nên Thầy mang ra cho tôi một ly nước lọc. Thầy cũng khéo để ý! Không hiểu sao, sau này khi uống trà tôi lại bị khó ngủ, nhưng cà phê thì lại không sao hết. Đã nói là cái gì cũng thay đổi mà! Những hôm lên tu viện, được ngồi uống trà với thầy Viện Trưởng, thầy pha một tách nhỏ thật đậm, vậy là tôi thức gần nguyên đêm. Với lại, bên đây vào tiệm sách nào mình cũng có thể tìm được một ly cà phê nóng thơm ngon hết. Thật tiện!

### ***Còn Lại Tình Thương.***

Ở nơi này có bốn mùa rõ rệt. Trên con đường nhỏ tôi đi mỗi ngày, có những buổi sáng bụi phấn hoa phủ xanh trên những vũng nước mưa, và có những hôm tàng lá cây xanh rợp bóng mát che mưa chỡ nắng, cũng có những ngày con đường nhỏ được trải một thảm lá thu đầy màu sắc, và có những buổi sáng tuyết phủ trắng xóa che kín cả mặt hồ. Nhưng con đường nhỏ của tôi bây giờ cũng biến đổi nhiều theo sự phát triển của cuộc sống chung quanh. Khu rừng nó đi ngang qua giờ đã thu nhỏ lại, với những cao ốc lớn bắt đầu xuất hiện cùng với các sân cỏ rộng xanh tươi.

Tôi nhớ những năm trước, vào những ngày mưa đi ngang qua đây, tôi phải bước rất cẩn trọng, vì có rất nhiều con trùng đất bò ra đây trên lối đi. Có những lúc nắng lên, thỉnh thoảng tôi phải dừng lại "giúp" vài con trùng qua được đến bờ bên kia, khi mặt đường bắt đầu khô nóng. Nhưng bây giờ tôi không còn thấy có những con trùng đất ấy nữa! Hai bên đường ngày nay là những sân cỏ xanh tươi rất đẹp, được người chăm sóc kỹ lưỡng quanh năm. Vào mùa lá đổ, tôi thấy người ta đến hút mang đi hết ngàn chiếc lá khô từng đã làm tươi tốt thêm cho vùng đất ấy. Họ dọn dẹp sân cỏ rất sạch sẽ, và mang đổ những chiếc lá vàng ấy đến một nơi xa xôi nào khác. Bây giờ vùng đất này được nuôi dưỡng thay thế vào bằng các phân bón hóa học. Những bãi cỏ dường như xanh đẹp hơn xưa, nhưng có lẽ nó đã trở nên một vùng đất chết. Sau những ngày mưa, nắng lên, bây giờ chỉ có bước chân tôi trên một mặt đường nhựa bốc đầy hơi nước.

Tôi nghe kể về Aldous Huxley, ông là một nhà văn và cũng là một triết gia người Anh rất nổi tiếng của thế kỷ 20. Thời gian ngắn trước khi ông mất, có người phỏng vấn và hỏi ông rằng, ông đã học được gì từ cuộc sống của mình, từ những vị thầy, và các đạo sư mà ông đã có dịp tiếp xúc? Ông thỉnh lặng một hồi rồi đáp, "Tất cả chỉ là như vậy '*Learning to be kind*' !" Ta hãy tập sống làm sao để mình trở nên dễ thương hơn, có từ tâm hơn, biết đối xử với nhau bằng tình người hơn.

Trong một khóa tu học, một chị có chia sẻ với chúng tôi về một bài thơ của bác chị viết,

*"Trăm năm trước thì ta chưa có  
Trăm năm sau có cũng như không  
Cuộc đời sắc sắc không không  
Trăm năm còn lại tấm lòng từ bi"*

Cuộc đời này dù có hay không gì thì chúng ta vẫn cần có một tình thương. Dù cuộc sống có biến đổi đến đâu thì tình thương vẫn sẽ còn tồn tại mãi, bởi vì nó là *chân thật*. Cái gì chân thật thì sẽ không bao giờ đổi thay phải không bạn! Tình thương có một năng lượng mang lại hạnh phúc, nó ôm ấp và chuyển hóa hết mọi khổ đau cho dầu có to tát đến đâu!

Một tình thương cho chính mình, cho người khác và cho thiên nhiên chung quanh ta. Thật ra chúng cũng chỉ là một. Bạn biết không, tôi không nghĩ chúng ta phải cần có một tâm đại từ, đại bi, một tình thương lớn mới có thể mang lại hạnh phúc và chuyển hoá những khổ đau của cuộc đời. Không phải tôi cho rằng tình thương lớn là không cần thiết, nhưng tôi nghĩ rằng chúng ta phải bắt đầu với chính mình, và chỉ cần bắt đầu với những tình thương nhỏ mà thôi. Những tình thương mà ta có thể thực tập được, thể hiện được, một tình thương cụ thể, nó sẽ làm sáng thêm cuộc đời một chút. Mà bớt đi một chút khổ đau thôi, thì ta cũng có thể mang lại cho cuộc sống này rất nhiều hạnh phúc rồi phải không bạn!

Quyển "*Hạnh phúc và Con đường tu học*" của tôi viết mấy năm trước, đang được xuất bản lại ở bên nhà. Đó cũng là một niềm vui. Có một người quen xem bản thảo của quyển sách ấy, và đề nghị tôi sửa lại một câu mình viết trong đó. Tôi có viết là "*đời sống của người xuất gia chắc chắn có nhiều những hạnh phúc nho nhỏ,*" anh ấy đề nghị tôi nên bỏ đi chữ "*nho nhỏ.*" Anh chia sẻ, chữ "*hạnh phúc nho nhỏ*" ấy có thể gây ra sự hiểu lầm về đời sống xuất gia, một cuộc sống đang hướng đến niềm hạnh phúc vô biên, tràn đầy chứ không chỉ là nho nhỏ, vụn vặt... Có lẽ anh nhận xét rất đúng, chúng ta có thể dễ hiểu lầm. Nhưng theo tôi nghĩ thì chúng ta chỉ cần bắt đầu bằng những hạnh phúc, những tình thương nhỏ thôi. Mà những cái "*nho nhỏ*" ấy đâu phải dễ thực hiện phải không bạn?

Trong những ngày tu học ở đây, chúng tôi cũng cố gắng thực tập những điều nho nhỏ ấy. Chúng tôi tập có ý thức và thể hiện tình thương trong mỗi việc mình làm, cho dù có vụn vặt đến đâu. Trước khi bước chân xuống giường, chúng tôi được hướng dẫn tập dừng lại trong vài hơi thở và đọc thầm,

*Sáng, trưa, chiều và tối  
Mọi loài hãy giữ gìn  
Nếu dưới chân lỡ đạp  
Xin nguyện chóng siêu sinh*

Và khi cần trả lời điện thoại hay nói một điều gì, chúng tôi cũng tập dừng lại và niệm thầm,

*Tiếng đi ngoài ngàn dặm  
Xây dựng niềm tin yêu  
Mỗi lời là châu ngọc  
Mỗi lời là gấm thêu*

Chúng tôi tập làm những việc nho nhỏ ấy, trong mỗi bước chân, trước mỗi lời nói của mình. Và tôi nghĩ rằng, những việc nhỏ ấy tự nó cũng chính là một biểu hiện của một tình thương rộng lớn. Chúng tuy rất nhỏ nhưng vô cùng cần thiết. Nếu chúng ta không thể sửa đổi được một tánh nhỏ của mình, thì nói đến chuyện chuyển hóa khổ đau và mang lại hạnh phúc cho cuộc đời cũng hơi khó và xa vời bạn nhỉ!

Bạn biết không, trong cuộc đời ta sẽ có những ngày mà mình cho rằng rất quan trọng và đáng nhớ, ví dụ như là ngày lễ ra trường, ngày đám cưới, những ngày ta ăn mừng các thành đạt trong cuộc sống chẳng hạn. Nhưng ta có thể quên rằng, ngày lễ ra trường có được là do những ngày tháng học tập, ngày đám cưới có mặt là do những năm tháng của thương yêu, những thành đạt là kết quả của những cố gắng nho nhỏ. Nhà văn Nhật Chiêu có chia sẻ rằng, một giọt nước cũng là biển lớn, một tia nắng cũng là mặt trời, mà một lá cỏ cũng đủ là thiên nhiên, và đó là một điều rất thật phải không bạn?

### **Một Hạnh Phúc Không Đổi Thay**

Trời đất vào cuối năm và cũng là một bắt đầu cho năm mới. Chúng ta cũng như anh chàng trong câu truyện bức tranh trên cát của Picasso, đối diện với một cuộc sống đầy những đổi thay, có cố nắm bắt hay tránh né thì cũng chỉ mang lại cho mình thêm những muộn phiền không cần thiết. Cuộc đời này rồi vẫn sẽ tiếp tục có những nắng mưa, những ngày họp mặt, những buổi chia tay, những ngày lễ hội đông vui, hay những đêm dài lo âu, và cũng có những bất ngờ mà ta không bao giờ đoán trước được... Nhưng giữa những biến đổi ấy bao giờ cũng có một cái gì rất chân thật và sẽ tồn tại mãi, đó là một *tình thương* phải không bạn!

Năm ngoái khi về quê nhà, có một người bạn rủ chúng tôi cùng đi trên một chiếc thuyền rất tiện nghi, mình sẽ được ngủ lại trong một vùng biển núi đẹp và hoang vắng, để được nhìn buổi chiều hoàng hôn buông xuống sau đồi núi, đêm cùng ngồi dưới bầu trời lấp lánh đầy sao, và buổi sáng được ngắm mặt trời bình minh mọc giữa trời nước bao la. Tôi cũng rất thích, nhưng không có dịp thực hiện được điều ấy! Mà tôi cũng không mấy tiếc nuối, vì chúng tôi cũng có dịp giúp các thầy cô đến mang lại những nụ cười cho một bà mẹ mang thuốc về cho đứa con mình đang sốt, cho một em nhỏ được tiếp tục mang sách đến trường, che lại vài mái nhà cho bớt những nắng mưa... Có cảnh bình minh hay trăng sao nào mà lại đẹp hơn những nụ cười ấy bạn nhỉ! Và tôi cũng tin rằng đó là những hạnh phúc mà sẽ không bao giờ đổi thay.

**Nguyễn Duy Nhiên**