

Ngoài Hiên Cốc Mây

Tôi đứng ngoài hiên cốc của Thầy, nhìn xuống dưới kia thung lũng. Xa xa, phía bên kia là những cánh đồng cỏ xanh vàng trải mênh mông đến tận bia rừng. Sáng nay trời không có sương mù, tôi có thể nhìn được những làn mây trắng mỏng vương ngang các ngọn đồi chập chùng cuối chân trời. Đứng đây nhìn xuống, tôi thấy một không gian thanh thang xanh tươi. Xa xa, có một xóm nhà vách đá, mái ngói đỏ nằm xinh xắn giữa một cánh đồng cỏ bát ngát.

Cốc của Thầy nằm trên một dốc đồi, xây bằng gỗ, nhỏ nhắn, giản dị. Mặt cốc nhìn ra ngoài, phía dưới kia là một thung lũng, mênh mông trời đất. Sống ở đây chỉ có vài tuần, nhưng tôi có thể tưởng tượng được rằng, không gian nơi này bốn mùa quanh năm chắc là đẹp lắm!

Cuộc sống ở nơi này đơn sơ như những đóa hoa cỏ vàng, tím mà tôi thường gặp trên con đường đi thiền hành mỗi sáng. Tuy đơn sơ nhưng chúng chứa đựng đầy đủ sự tươi mát của thiên nhiên, như giọt nắng, hạt sương của buổi sớm mai.

Tiếp xúc với thiên nhiên thường mang lại cho tâm hồn ta một sự nhẹ nhàng, thư thái. Trong cuộc sống bận rộn mỗi ngày, đi từ nhà, ra xe, đến sở làm, chúng ta chỉ có dịp tiếp xúc với những con đường trải nhựa, những bãi đậu xe xi-măng, hay những tầng cao ốc che khuất bầu trời... Chúng ta ít khi có dịp nào đi trên những con đường đất nhỏ giữa rừng cây và suối nước, hay leo lên những con đồi cỏ, để có dịp nghe tiếng chim hót trong sương sớm hay nhìn một mặt trời đỏ buổi hoàng hôn.

Sống ở đây tôi thấy mình thật gần gũi với những cọng cỏ và cánh hoa rừng. Cạnh giường ngủ của tôi, bên ngoài cửa sổ có một con ong bầu màu đen làm tổ, có những buổi sáng tôi thấy mình dậy sớm hơn nó. Những sáng tinh mơ trên đường xuống thiền đường, tôi đi ngang qua một bụi cây có rộn rã tiếng chim hót líu lo.

Bài học của sa mạc

Mấy hôm trước, tôi có dịp nói chuyện một người bạn trong khoá tu. Anh ta kể cho tôi nghe về các nhà tu ở miền Trung Đông ngày xưa, họ bỏ hết những vật chất, tiện nghi, đi vào sa mạc để tu tĩnh. Anh có đưa cho tôi đọc một đoạn văn với những ý thật lạ như sau:

Sống trong sa mạc sẽ làm thay đổi quan niệm của bạn đối với cuộc sống này. Nó đòi hỏi ta phải biết sống bình dị đến mức tối thiểu, chỉ mang theo những gì thật sự là cần thiết. Ở nơi đây những thứ cao lương mỹ vị đều bị loại bỏ. Người du hành trong sa mạc chỉ sống bằng nước lã và thực phẩm giản dị, ngược lại họ sẽ không thể nào sinh tồn được. Mỗi người phải giữ cho thân thể mình được cân đối, kiểm soát sự ăn uống của mình thật kỹ lưỡng. Về y phục? Nơi này

không phải là chỗ dành cho những chiếc áo dạ hội hay các bộ đồ âu phục, ở đây chỉ cần những y phục đơn sơ và bền chắc để có thể bảo vệ ta khỏi ánh nắng thiêu đốt của mặt trời vào ban ngày và cái lạnh cắt da của ban đêm.

Mọi hoạt động trong sa mạc phải rất là từ tốn, nếu không ta sẽ gục ngã vì kiệt sức. Mọi năng lực phải được giữ gìn cho những gì thiết yếu để duy trì sự sống. Sự vui chơi có giới hạn là hạnh phúc thật sự. Cho nên ở đây, những việc nhỏ có một giá trị rất lớn: một vài cuộc gặp gỡ, một hóp nước, một bóng mát bên đường là những hạnh phúc.

Trong sa mạc vấn đề định phương hướng là tất cả - đi lạc đồng nghĩa với cái chết. Ở đây mọi vật mới trông qua thì thấy đều có vẻ giống như nhau. Nhưng dần dà ta sẽ cảm nhận được sự khác biệt giữa hai hòn đá, hai bụi cỏ, gốc cây, hay giữa hai ngọn đồi cát. Những gì bị ta bỏ qua, xem thường không biết đến, vào một không gian thời gian nào khác, thì ở đây sẽ được ghi nhận, chú ý rất rõ ràng. Những khác biệt nhỏ nhoi sẽ được ta trân quý.

Một chỗ ở hay một ốc đảo trong sa mạc không duy trì sự sống của ta được dài lâu. Cho nên những người sống trong sa mạc đều là những du mục. Họ luôn luôn di động để sinh tồn. Tiếp tục đi tới - một cách chậm chạp - là một lối sống hạnh phúc.

Sa mạc là một chốn tĩnh mịch. Không có tiếng động nhiều làm phân tán tư tưởng của ta. Mặc dù đôi khi một sự yên lặng, trống vắng quá độ cũng có thể hại, nhưng một sự tĩnh mịch cần thiết bắt ta phải đối diện với những gì là thật sự quan trọng trong cuộc sống. Sự tĩnh lặng đem lại cho ta cơ hội để lắng nghe sự sống này và ngay chính trong chúng ta. Sa mạc dạy cho ta chỉ nói những gì là thật sự cần thiết.

Tìm lại sự sống

Nơi đây không phải là sa mạc. Mà tôi nghĩ chúng ta cũng không cần phải đi đâu xa, hay tìm sự khắc khổ để học được bài học ấy của sa mạc. Ở miền này có rừng cây xanh mát, có những đồng cỏ mênh mông, có con đường nhỏ uốn quanh co khuất sau những rừng cây xanh và những ao nước nhỏ in hình bóng chiếc cầu đá.

Nhưng cuộc sống bình dị ở nơi đây cũng đã làm thay đổi phần nào quan niệm của tôi đối với sự sống. Những ngày ở đây, tôi hiểu được rằng, cuộc sống của mình không cần có nhiều nhu cầu như tôi vẫn tưởng. Điều quan trọng là một sự sống có ý thức. Nơi đây, mỗi sáng chúng tôi đi thiền hành trên một con đường mòn cạnh một bờ nước, qua những khu rừng xanh lá, mà chẳng dẫn chúng tôi đến một nơi nào hết. Trong cuộc sống hằng ngày, tôi đã quen đi từ nơi này đến một nơi kia bằng những phương tiện nào hữu hiệu nhất, nhằm mục đích tiết kiệm thì giờ, giúp tôi đến nơi nhanh chóng hơn. Chúng tôi tiết kiệm thì giờ để rồi cảm thấy mình bận rộn hơn. Trong những ngày ở đây, chúng tôi đi chỉ để tập in những bước chân có ý thức của mình trên con

đường nằm yên dưới ánh nắng của một buổi sớm mai hiện tại. Chậm rãi và thông thả. Không có một nơi nào để chúng tôi phải đến, không có một công việc nào quan trọng hơn những bước chân trong buổi sáng hôm nay. Nơi tôi đến không quan trọng bằng những bước chân chúng tôi đang đi. Mà nơi nào chúng tôi đến lại chẳng phải là nơi này, phải không bạn!



Tính chất đơn sơ và giản dị có thể giúp ta làm sáng tỏ sự sống của mình. Những ngày tu học ở đây, đồ dùng hằng ngày của tôi gồm có một quyển tập viết, hai cây bút chì và mực, một chai nước lọc và dăm ba bộ quần áo. Nếu mình không biết đủ thì có lẽ mình sẽ không bao giờ cảm thấy là đủ cả. Khi những bước chân của ta bắt đầu chậm rãi lại, khi tôi tập có ý thức về hơi thở mình thường xuyên hơn, tôi thấy sự tỉnh thức và khả năng rũ bỏ của mình được tăng trưởng rất nhiều. Một lối sống đơn sơ giúp cho tôi cảm thấy gần gũi hơn với sự sống chung quanh. Những khi đi một mình trên con đường cạnh làng, tôi nhìn thấy được giọt nắng thủy tinh trong một hạt sương, một cánh đồng hoa dại bồng bênh trong gió, nghe tiếng suối chảy róc

rách pha lê trong một khu rừng bên cạnh. Có một buổi chiều, trên con đường về làng, tôi dừng lại, ngồi theo dõi một con ốc sên chậm chạp bò từ phía bên đây đường sang bên kia, như là nó có cả một thời gian bất tận chứa đựng bên trong chiếc vỏ mỏng manh của nó, và sẵn sàng chia sẻ hết với tôi. Cuộc sống ở đây dạy cho tôi tập thở, dạy tôi tập nhìn và nhìn thật sâu, để thấy được rằng giọt nắng, hạt sương, hoa cỏ dại, con ốc cũng cần thiết cho sự an lạc của tôi như bầu không khí chung quanh mình. Sự đơn sơ trong cách đi, cách sống, cách thở có thể giúp ta rũ bỏ được những lo nghĩ, những sợ hãi về thiếu thốn và mở rộng sự sống của mình ra ôm trùm khắp tất cả.

Con người Nguyên Vẹn

Tôi nghĩ, hình như đức tính đơn giản là phản ảnh của một tâm ý chánh niệm. Sự đơn giản đưa đến một lối sống từ tốn và có ý thức. Nhưng sự chậm rãi trong hành động, lời nói không có nghĩa là thụ động và lười biếng. Ngược lại, nó tập cho ta một đức dũng, một tinh thần tự lập, tự biểu và giúp ta tìm lại được con người thật của mình. Cuộc sống ở nơi này có vô số những phương tiện và thúc bách để làm phân tán, hư hao con người nguyên vẹn của mình. Nếu thiếu ý thức, những thành đạt ở đời và mỗi cuộc vui cuối tuần, có thể làm chúng ta đánh mất đi sự tự do của mình hồi nào mà không hay. Chúng ta bị hoàn cảnh, vật chất chung quanh sai xử rất nhiều.

Một tiếng chuông điện thoại cũng đủ để thúc đẩy ta phóng mình vào tương lai. Muốn nhìn lại được con người thật của mình, ta cần một ý thức rõ ràng về sự sống, mà tôi nghĩ một nếp sống đơn giản là một trong những điều kiện có thể giúp ta làm được công việc quan trọng ấy. Nó giúp cho ta có thì giờ để lo cho sự an lạc của chính mình một cách sâu sắc hơn.

Mấy ngày ở đây tôi chợt hiểu rằng, sự tu học chỉ có ích lợi khi ta biết đem áp dụng vào cuộc sống hằng ngày. Mỗi hành động, mỗi hơi thở phải được sử dụng như một phương tiện để giúp ta nhìn lại chính mình, đem ta trở về với thực tại. Dù đứng trong hạnh phúc hay khổ đau, con người ta bao giờ cũng vẫn nguyên vẹn. Sự sống không đứng yên một chỗ, mà cũng không phải là trôi dạt đi về đâu hết. Nó cũng giống như những bước chân thiền hành của ta bên một bờ nước, có những đóa hoa rừng, ta thực tập để có thể nhìn thấy được sự an ổn trong mỗi bước chân của mình trên mặt đất.

Nhìn xuống phía chân trời xa, tôi thấy những ngọn đồi chập chùng lơ mờ trong mây. Chỗ tôi đứng có lẽ cũng đang ở trên cao lắm. Tôi đứng yên ngoài hiên chiếc cốc nhỏ bằng gỗ của Thầy. Công việc của Thầy chắc là rất nhiều khê, bận rộn nhưng trong căn phòng nhỏ không hề phản ảnh điều ấy. Bên trong sự bày biện rất đơn sơ, một bàn viết, một kệ sách cạnh cửa sổ, một chiếc giường nhỏ thấp, trên tường có treo mấy câu thơ của vua Trần Thái Tông:

Bao quanh bốn núi vạn cây rừng

Tỉnh giác ai ngờ muôn pháp không

May thay đã có lừa ba cảnh

Vượt thẳng đường lên đỉnh tột cùng.

Ngoài hiên có treo một chiếc võng nhìn xuống phía dưới đồi. Trưa nay trời có gió nhẹ, tôi muốn được leo lên đây nằm ngủ một giấc. Chiều nay tôi pha một ấm trà nóng, thỉnh Thầy ra đây ngồi uống với tôi. Tuy bận rộn nhưng tôi nghĩ chắc Thầy sẽ không bao giờ từ chối. Ở miền quê trời có trăng sao thật sáng.

Nguyễn Duy Nhiên