

Đông Muộn

Giáo Sư Đào Kim Phụng

Sáng nay bỗng thức giấc sớm hơn mọi hôm. Có một chút gì xao xuyên nôn nao chờ đợi. Tôi bật dậy, bước đến cửa sổ, vén màn nhìn ra ngoài trời.

Trong cái giờ phút mà ngày chưa đến và đêm còn chân chờ chẳng nở bỏ đi, tôi sững sờ ngộp thở trước cái mệnh mang của Trời Đất. Vũ trụ trước mắt tôi toàn một màu trắng đục, sương mù giăng mắc khắp nơi, một lớp tuyết dày và xốp bao phủ ngọn đồi nhỏ cạnh nhà. Tuyết khắp nơi, trên mái dưới đường, đầu cây ngọn cỏ, không nơi nào thiếu tuyết. Cảnh cây anh đào trước ngõ gầy guộc mong manh quần xuống dưới sức nặng của lớp bông trắng trinh nguyên. Quanh tôi là một rừng hoa anh đào sắc trắng đứng chờ vợ như những nàng tiên mắc đọa. Tuyết vẫn tiếp tục buông mình, nhẹ nhàng thư thả, bay lượn thành thoi như muốn kéo dài hạnh phúc tuyết vời.



Khi độ lạnh và độ ẩm hòa hợp đúng mức, tuyết rơi từng hạt nhỏ, dịu dàng bám vào các cành cây trơ trụi, thấp sáng cả một vùng. Tôi ngỡ mình lạc vào một cảnh thần tiên mờ ảo chỉ thấy trong mơ hoặc trong chuyện cổ tích. Cành cây khô nâng niu gìn giữ những hạt tuyết trắng phau ngại mất phút tương phùng. Ánh sáng đến, bóng đêm lùi làm bớt đi cái lung linh sương khói và báo trước cuộc đời ngắn ngủi phù du của bức tranh tuyết tác này. Vùng tôi mới dọn đến không bóng người, không tiếng còi, không tiếng xe vào thời điểm mà những nơi khác cuộc sống đã tung bùng vội vã.

Và ở đây mỗi thứ đều ngập ngừng. Đêm không muốn đi, ngày chưa muốn tới, Xuân ngại ngừng chưa đến, Đông quyến luyến chẳng rời và tuyết đang ngập ngừng rơi trong buổi giao thời đó.

Nhìn cảnh tuyết rơi lúc hoa Anh Đào sắp nở, đọc

bài “Một Ngày Với Tuổi Trăm Năm” của một cựu học sinh Nguyễn Trãi viết về Ông Bô của mình, lòng chơi vui như sương tuyết tôi cảm nhận một cách thấm thía cái Đông muộn của đời người và nhu cầu cần được chia sẻ quá ray rứt ở bên trong.

Mùa Đông rét mướt của tuổi già, mùa Xuân ấm áp của tuổi trẻ, trong cái nghịch lý lại có những điểm tương đồng. Những bước chân chim ngập ngừng của tuổi thơ và những bước loạng choạng ngã nghiêng của tuổi già cùng đi chung một đoạn đường ngắn ngủi trước khi mất hút vào hai ngã phân kỳ.

Sự yếu đuối trong thể chất và tinh thần là mẫu số chung của đoạn đầu và đoạn cuối vì thế cả người già lẫn người trẻ đều cần sự giúp đỡ của tha nhân. Nhưng cái nhìn về thân phận của mình thì lại khác xa vạn dặm. Tuổi thơ vui vẻ phơi phới đón nhận sự chăm sóc, bằng lòng với hiện tại và tận dụng thời gian để kiện toàn những bước chân đi vào tương lai. Tuổi hạc cay đắng tui hờn trong cái bất lực cuối đời, nguyên rủa thời gian và số phận.

Có rất nhiều bài viết về tuổi già rút tía từ kinh nghiệm sống: nào là nên quẳng gánh lo đi, nên hưởng thụ những ngày vàng còn lại: ăn uống, ngủ nghỉ và du hí. Trên mạng đầy dẫy những toa thuốc trường sanh bất tử và những đơn thuốc trị bá chứng bá bệnh cùng với nhiều lời khuyên để được sức khỏe và sống lâu. Không ít người trông cậy vào thủ thuật thẩm mỹ để cố gắng bám vào vốn liếng còn lại của thời xuân sắc. Họ sống trong quá khứ vàng son hay đen tối, quên cả hiện tại và tương lai, chỉ để cay đắng nhận ra mình đang lừa dối mình.

Có những bài trách móc kẻ ngoảnh mặt làm ngơ, bạc tình bội nghĩa, ơn sâu quên đền báo. Có những lời thở than về bệnh tật triền miên, ghét cay ghét đắng cái giai đoạn thứ ba không mấy hấp dẫn của kiếp người (sinh, lão, **bệnh**...). Có những bài diễn tả nỗi sợ hãi về cái chết, con đường hầm tối tăm đen ngòm trước mặt.

Còn lại là những lời răn của giáo điều và sự so sánh hai cảnh thiên đàng địa ngục dùng cho mục đích răn đe thưởng phạt.

Cả hai con đường: lừa bịp mình không muốn thấy sự thật hay thái độ trách móc oán hờn cuộc đời, đều đưa ta đến sự thật phủ phàng. Phe ta sẽ không cưỡng không cầu nhưng cũng xin đừng

nín thở qua sông. Hoàn cảnh nào cũng có cái hay dở của nó. Cái gì đến sẽ đến: già, bệnh rồi...chết. Chân lý là thế đó. Chân lý không thay đổi hay hạ thấp xuống để làm ta hài lòng mà chính ta phải vươn cao lên để nhìn ra chân lý. Và thái độ khôn ngoan là chấp nhận và hợp tác một cách ôn hoà vì biết rõ chân lý này chi phối mọi sinh vật.

Tôi thường quan sát nghiên ngẫm những định luật thiên nhiên để sống đúng theo nguyên tắc vận hành của Trời Đất. Trong mùa Đông cây cối thu mình, đem tất cả nhựa sống vào bên trong để dự trữ cho những ngày sắp tới. Mùa Đông của cây cối là những giấc ngủ dài để gìn giữ, bảo tồn tiềm năng. Vì không đâm chồi nảy lộc trong mùa Đông nên cây không cần phân bón và nhiều nước như trong hai mùa Xuân, Hạ. Người già cũng thế, ăn uống cần đơn giản, điều độ, hoạt động vừa phải, thư giãn buổi tối để giấc ngủ được bình an sâu lắng.

Tâm hồn cũng là một loại nhựa sống cần phải bảo tồn, gìn giữ. Cả cuộc đời rong ruổi, hưởng ngoại, theo đuổi lợi danh tình ái, giờ đã đến lúc nên dừng lại sự duỗi rong, tìm cầu. Dừng lại để hướng nội, quay về để nhìn ngắm, chăm sóc, thanh lọc tâm hồn. Dừng lại để nhận ra tất cả những gì ta mong cầu mơ ước đều có mặt bây giờ và ở đây trong thân hình năm uần bọt bèo này. Hành động này đem về sự bình yên thoải mái, và hạnh phúc.

Chỉ cần một chút quan sát ta sẽ nhận thấy có những tâm tư, hành động tích cực làm lòng ta khởi sắc. Đó là tình thương bằng bạc cho đi không điều kiện, giống như sự đồng đều chia sẻ ánh sáng, nước uống, không khí mà thiên nhiên mang tặng vạn loài. Đó là những kỷ niệm đẹp để có được qua những hành động vị tha mang đến cho người chung quanh. Đó là những nụ cười cười mở, lời nói cảm thông, ánh mắt đầm ấm tặng người đơn cô lẽ bước. Hãy tạo cho mình một vườn hoa muôn sắc bên trong để có chỗ tìm về trong những đêm bão tố, để đến khi "*Chỉ còn đau yếu/Trong cuộc hành trình/Mùa thay Áo đổi*" mình không thấy ngỡ ngàng lo sợ. (Basho)

Ngược lại những tâm hành tiêu cực như ganh tỵ, thù oán, tham ái, si mê là gánh nặng nghìn cân làm lòng ta chùn xuống, làm dạ ta tối tăm, nặng nề. Khi nghĩ đến mối thù xưa, hơi thở dồn dập, ngực nặng như đá treo, tim đập vội vàng, ăn không ngon ngủ không yên. Và nếu điều này xảy ra thường xuyên thì bệnh đau tim là hệ quả hiển nhiên không tránh được. Phán xét người khác, so sánh hơn thua, ghen tức đố kỵ chỉ mất lòng nhau, vắn đục tình bạn bè thân thuộc và đốt cháy tâm can. Tham ái si mê là con đường đưa đến khổ ải cho ta và cho người.

Quan sát tâm mình thường xuyên bằng con đường thiền quán để chuyển hoá những tâm hành tiêu cực. Nhìn tâm thay đổi như đang xem kịch trên sân khấu, vui lắm các cụ ạ. Tâm như con vượn chuyền cành, thoát biến thoát hiện, lúc thánh thiện, khi đê hèn, vui buồn đổi thay trong nháy mắt. Nó lại thường bỏ mình đi khắp nơi cho nên giữ nó lại với thân trong giây phút hiện tại là điều kiện của hạnh phúc. Hơi thở có ý thức (hơi thở vào, ra, đi đến đâu biết đến đó) sẽ giúp ta làm được điều này. Chánh niệm (chú ý theo dõi) là ánh đèn pha soi rọi các ngõ ngách trong tâm hồn, ghi nhận sự chuyển biến của nó. Chỉ cần ghi nhận đơn thuần (tiếp xúc mà không phán xét) là đủ đưa tâm về con đường sáng sủa. Thật là màu nhiệm! Bảo đảm chắc chắn, phe ta làm thử xem sao.

Niềm tin tôn giáo rất cần thiết trong giai đoạn này. Nó mang đến cho tâm linh một sức mạnh vô biên: chữa lành cơn bệnh, thay đổi vận mạng. Tôn giáo mở cho ta một con đường: nếu niềm tin mãnh liệt thì thiên đàng, tịnh độ đang chờ đón. Sống theo lời răn dạy: cầu nguyện, làm việc thiện, không tính toán lo toan, không hận thù đố kỵ. Buông xả là hạnh phúc, cho đi là đón nhận thật nhiều, chân không tức là diệu hữu.

Lạc quan là thái độ khôn ngoan. "Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ", nhưng một tràng cười to thoải mái, buông lời là một liều thuốc trường sinh bất tử mang đến sức khoẻ và hạnh phúc. Chẳng những giúp mình khỏe mạnh vui tươi ít đau ốm, mà còn tặng cho đời những bông hoa tươi mát, những an ủi xoa dịu không lời.

Hãy tìm cho mình những niềm vui nho nhỏ thường ngày: một ngày đẹp trời nắng ấm, gió mát trăng thanh, hoa nở chim hót. Hạnh phúc đến khi nhận ra mình được nhiều ân huệ. Chỉ cần nhìn xuống thôi các cụ ạ là niềm vui đếm không hết. Phe ta có thể dùng thì giờ để học đàn, học vẽ, học sinh ngữ, tiếp xúc với bạn bè, làm thơ, viết văn, tình nguyện trong công tác xã hội...Mấy vi tính mở rộng một chân trời mới cho những ai biết dùng nó để học hỏi, thăng tiến.

Nếu ta giữ tâm an vui và có được sự vô tư của tuổi thơ, tiếp nhận những gì xảy đến với tấm lòng bình an, tự tại thì mọi việc chắc chắn sẽ nhẹ nhàng đi. Nặng đây sân, trắng đây ngõ, và tình thương đây áp trong tim là hạnh phúc rồi phải không các cụ? Tôi mê thằng cháu nội chưa đầy ba tuổi vì nó gọi cho tôi những bài học quý giá vô cùng: hồn nhiên, cởi mở, trong sáng. Nó không phê phán, không chỉ trích, không xu nịnh. Nói chưa rành nhưng đã biết hát u ơ. Sau khi đã ăn đủ no, nó xin ra khỏi ghế rồi đi vòng quanh bàn

ăn hát lắm lắm một mình những lời ca học lóm từ thằng anh lớn. Nó sống trong giây phút hiện tại: chỉ biết ăn, ngủ, tập đi, tập nhảy, tập nói, tập gói, tập mở. Không hồi tiếc quá khứ, chẳng lo sợ tương lai.



Tuyết rơi vào cuối Đông bao giờ cũng nhẹ nhàng thanh thản, đến rồi đi như gió thoảng mây bay. Hôm nay tuyết rơi phủ kín ngọn đồi trước ngõ, sáng hôm sau nắng ấm, tuyết tan, đồi cỏ lại xanh

tươi mượt mà hơn bao giờ hết. Những nụ hoa vàng bé nhỏ dịu mềm chọc thủng lớp tuyết mỏng manh để đong đưa tươi cười trong nắng ấm như thì thầm nhủ nhủ một bài học quý giá. Nắng ấm, hoa cười, gió mát, tuyết tan...đời sống vật lý, sinh lý, tâm lý nào cũng vận hành theo chu kỳ cố định.

Cái chết là một sự an nghỉ, một chuyến đi về, một đổi thay cần thiết, một kết thúc dẫn đến bắt đầu mới mẻ. Không ai muốn nhốt mình trong cái thân xác ốm yếu bệnh hoạn hao mòn mãi mãi. Nếu có lòng tin mãnh liệt vào nhân quả và trọn đời chọn lựa nhân tốt, thì sự đổi thay sẽ đến trong chiều hướng đi lên: nhẹ nhàng bay lên cao, nặng nề rơi xuống thấp. Định luật này là một sự thật quý báu. Phe ta nên nhắc nhớ nhau điều này và “*vẫy tay chào nhau hẹn ngày tái ngộ, vì cuộc đời là một trò chơi cút bắt, đi trốn đi tìm*” (*Thiền sư Nhất Hạnh*).

Vienna, Virginia 3/2013

Tâm

Có người hỏi tôi

Nếu tâm phẳng lặng như mặt hồ đóng băng giữa mùa đông

Thì có phải là bình an?

Có người hỏi tôi

Nếu tâm sừng sững như gành đá đầu bãi buổi sóng gào

Thì có phải là bình an?

Tôi trả lời

Tâm bình an là khi nhìn chim thiên di bay trốn tuyết mà vẫn thảnh thơi ngồi lại vì biết rằng mùa xuân đang còn mãi nơi đây.

Và là khi

em đang nắm tay tôi.

Nguyễn Nhân (PK 1968-1975)