

## *Đường Về Suối Tịnh*

Sáng nay tôi thức dậy ở Trung Tâm. Kéo tấm màn cửa nhìn ra ngoài, những vũng nước của cơn mưa ngày hôm qua đọng lại trên sàn gỗ đã đông thành đá. Có chỗ trắng tinh làm tôi cứ ngỡ là tuyết đã rơi đêm qua. Hôm qua trời âm u và mưa cả ngày. Vậy mà sáng hôm nay trời lại nắng ấm và trong xanh không một chút mây. Tôi thấy con đường thiền hành uốn cong chạy dài trong khu rừng điểm những cành lá non xanh.

Hôm qua chúng tôi có một ngày quán niệm tại Trung Tâm. Các anh chị và cô chú về đây cùng nhau thực tập sống một ngày trong chánh niệm. Có những anh chị rất quen và cũng có những cô chú mới về đây lần đầu. Phải chi ngày hôm qua mà đẹp như sáng hôm nay thì tốt quá bạn nhỉ! Nhưng chuyện tu học mà, mưa hay nắng thì cũng chỉ là "bệnh của trời" thôi, còn ta thì cứ thực tập những bước chân hạnh phúc, dù trong nắng hay dưới mưa.

### *Như Buổi Sáng Có Mặt Trời*

Mấy hôm nay, ban ngày trời bắt đầu ấm. Ở Trung Tâm nhiều loại hoa đã bắt đầu nở rộ đủ màu. Trời cũng vào Xuân rồi. Vài hôm nữa vùng tôi ở có những lễ hội Hoa Anh Đào rất lớn. Người ta ở khắp nơi sẽ về đây rất đông. Tôi thì không biết sao nhưng lại không thích những ngày lễ hội lớn này lắm. Nó chen chúc làm sao ấy! Hoa Anh Đào thì đẹp thật. Tôi nhớ nhiều năm trước có được xuống phố đi xem hoa Anh Đào nở rộ bên bờ hồ. Đầu tháng Tư trời thật mát, có những cơn gió lớn cuốn ngàn cánh hoa trắng có chút đỏ bay đầy trong không gian. Nhưng người đi cũng tấp nập và chen chúc. Đẹp thì có đẹp, nhưng trong một không gian náo nhiệt và đông đúc như vậy, thì cũng khó mà thường thức được trọn vẹn hết cái mới của mùa xuân, cái đẹp tinh khôi của hoa Đào.



Ở thời đại này thì sự bận rộn lại được xem như là một chuyện rất tự nhiên bạn nhỉ, như buổi sáng có mặt trời! Thành thời kia mới là chuyện bất bình thường. Một ngày nào đó bạn thử ra ngoài đi dạo bằng những bước chân thanh thoi, tiếp xúc với trời, với nắng. Đứng thật yên nhìn hoa Anh Đào bay trong gió sớm. Và rồi bạn nghĩ xem người chung quanh nhìn bạn như thế nào! Chắc họ sẽ nhìn bạn với một ánh mắt lạ lùng lắm, không giống ai hết!

Thật ra chúng ta cũng quen rồi vì sự sống bình thường là như vậy. Ở sở làm mỗi ngày chúng ta bị thúc dục với những hạn định, *deadlines*, và những bận rộn tới tấp. Có một người bạn bảo tôi rằng, mới có tháng Tư mà anh ta đã cần "take a break", muốn đi đâu đó thật xa để tạm tránh xa những bận rộn này, bớt đi những mệt mỏi, lo âu và sự căng thẳng! Ai trong chúng ta mà thỉnh thoảng lại không cần những lần đi xa, đi nghỉ mát, để làm mới lại con người của mình như anh ấy! Nhưng mình cần đi đâu đây bạn nhỉ?

Tôi nhớ mấy năm trước chúng tôi cũng có dịp đi biển, nghỉ hè xa. Có một buổi sáng, tôi dậy sớm xuống *lobby* để pha một tách cà phê ra sân ngồi uống và đọc sách. Tôi thấy một gia đình hai vợ chồng, chắc cũng bằng tuổi chúng tôi, với hai đứa con, đang ngồi chờ xe đến đón để đi *tour* sớm. Cha mẹ con cái, mỗi người ai cũng có đeo túi xách sau lưng, máy chụp hình, video trước ngực rất sẵn sàng cho chuyến đi. Tôi thấy không ai nói với ai lời nào, nét mặt mỗi hiện trên gương mặt của cặp vợ chồng, và hai đứa con ngồi tựa vào nhau ngủ gà gật. Một chuyến nghỉ mát rất tiêu biểu của thời đại ngày nay. Tôi chắc chắn họ sẽ cần nhiều thời gian dưỡng sức sau lần bận rộn "nghỉ ngơi" này.

Thật ra thỉnh thoảng chúng ta cũng cần những chuyến đi chơi xa. Những không gian mới, sự đổi thay chung quanh có thể giúp ta thoát khỏi những căng thẳng và mệt mỏi hằng ngày. Chúng ta cũng cần có những giờ phút nghỉ ngơi như vậy. Nhưng trước khi dự định đi đâu xa, tôi nghĩ chúng ta cũng nên tự hỏi mình thật sự muốn trốn tránh những gì đây? Chắc có lẽ ta muốn trốn tránh những căng thẳng của một đời sống gia đình hoặc việc làm quá nhiều bận rộn. Ta muốn được chút tự do. Nhưng nếu trong giờ phút này ta không có tự do thì có sự thay đổi nào sẽ mang lại cho ta được tự do bạn nhỉ?

Ta có thể đang đi dạo trên một bãi biển cát trắng mịn, có tiếng hải âu trên đầu, có tiếng sóng vỗ dưới chân... nhưng tâm mình lại cứ trở về với những lo nghĩ hằng ngày. "Không biết kết quả của tờ báo cáo ấy là như thế nào? Tháng này sắp hết rồi mà mình vẫn chưa lo vụ thuế má cho xong! Mệt thật! Chỉ còn vài ngày nữa là phải trở lại đi làm rồi..." Dầu ta đang ở thật xa, nhưng tâm mình vẫn chưa rời xa được chút nào hết.

### ***Những Thông Dong Nho Nhỏ***

Như vậy thì thế nào là thật sự được nghỉ ngơi? Theo tôi nghĩ thì mình chỉ có thật sự nghỉ ngơi khi ta thật sự trở lại và có mặt trong giờ phút này. Giờ phút này không có những bận rộn, không có những *deadlines*, và cũng không có những căng thẳng như mình tưởng đâu! Thật ra trong giờ phút này chỉ có ta và hơi thở của mình, với những cảm xúc trong khi mình đang ngồi, nằm hoặc đi, đứng. Còn những thứ khác chỉ là những lo nghĩ của mình về giờ phút hiện tại này mà thôi. Các thầy tổ thường nhắc nhở rằng, chúng ta chỉ có thể an nghỉ và thanh thoi khi nào mình biết thật sự *có mặt* trong giờ phút hiện tại, thay vì chỉ là mãi mê *lo nghĩ* về nó. Nếu ta cứ lo nghĩ về giờ phút hiện tại, thì trời có trong đến đâu, mây có trắng đến đâu, biển có xanh đến đâu, hoa anh đào có tinh nguyên đến đâu, con đường thiên hành có đẹp đến đâu... thì ta cũng chỉ có mặt với những lo âu của mình mà thôi. Và khi ta có thể có mặt với hơi thở mình, cảm xúc của mình, các thầy dạy rằng, ta sẽ vẫn có thể tìm thấy một sự an ổn ở ngay giữa sở làm, giữa những bận rộn hằng ngày của mình.

Chắc bạn nghĩ sao đơn giản quá! Nó đơn giản thật đó, nhưng có lẽ vì quá đơn giản mà ta không thật tâm chú ý để thực tập. Tôi thì bao giờ cũng cố gắng thực tập để có những "little vacations" trong một ngày của mình. Trong thời gian đi từ xe vào sở làm là một thời gian rất nhiệm màu để ta thực tập nghỉ ngơi, tôi đi với hơi thở, tôi thấy gió mát trên mặt, tôi thấy hạnh phúc vì trên đầu có bầu trời xanh, vì tôi vẫn có khả năng và cơ hội đi vào sở làm, có mặt đất vững vàng dưới mỗi bước chân, biết bao nhiêu là yếu tố hạnh phúc phải không bạn!

Trong những lúc tôi đi vào phòng làm việc, những bước chân lên cầu thang, tôi tập đi thông thả và chú ý đến những cảm giác đang có mặt trong thân, có những đau nhức nào, những an lạc nào trong cơ thể của mình. Trong những lúc này tôi ít khi có một lo nghĩ nào khác, chỉ tiếp xúc lại với thân mình. Tôi tập đi

bằng thân hơn bằng tâm. Thành thời lắm bạn! Theo tôi thì đây là những giờ phút mà tôi có những dịp "nghỉ mát" nhỏ, khi đi từ "bận rộn" này sang "bận rộn" khác. Tôi không trốn tránh một sự bận rộn nào hết, và tôi cũng không cần phải bỏ đi một nơi nào xa xôi. Nhưng tôi vẫn có được những giây phút nghỉ ngơi ở ngay giữa những bận rộn, bằng cách tiếp xúc với những khoảng trống ở giữa những sự bận rộn ấy. Sống trong hiện tại nhưng không lo nghĩ về hiện tại, bằng cách thực tập trở về với thân và hơi thở của mình. Và những thời gian thực tập ngắn nhỏ ấy, giúp tôi nuôi dưỡng cho mình một thói quen hay đẹp mới.

### ***Uống Một Tách Trà Cho Thật Có Hòa Bình***

Thiền quán có nghĩa là có mặt với những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta. Và lúc nào mà ta lại không thể ý thức được những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta bạn nhỉ, cho dù là có bận rộn đến đâu? Vì vậy, có bao giờ mà ta lại không có một cơ hội để thực tập thiền quán. Ngồi đây, trong khi viết cho bạn, tôi dừng lại và ý thức được hơi thở của mình, tôi cảm nhận được có sự nhúc nhai trên hai vai, tôi thở một hơi sâu và buông thư hết cơ thể. Hòa bình phải được bắt đầu bằng ngay chính trong bản thân mình. Tôi tập ngồi cho có hòa bình, đi cho có hòa bình, viết cho có hòa bình, cầm một tờ giấy cho có hòa bình, uống một tách cà phê cho có hòa bình... Thiền tập mang lại cho ta một sự tự chủ, giúp ta bớt còn bị những thói quen tập quán xô đẩy mình hết từ bận rộn này sang bận rộn khác. Ta có hòa bình hơn, nhờ ta biết chấp nhận và thoải mái với chính mình hơn.

Ta không cần phải trốn tránh và cũng không cần nhất thiết phải đi thật xa mới có sự nghỉ ngơi. Và nếu ta có đi một nơi nào xa cũng vì hạnh phúc chứ không phải để trốn tránh khổ đau, tôi nghĩ hai cái đó khác nhau nhiều lắm! Ta đang ở đâu hoặc làm gì, cho dù đi dạo trên bãi biển một buổi sáng sớm, lên núi cao nhìn hoàng hôn xuống, hoặc ngồi trước máy điện toán làm việc, hay soạn thảo một tờ báo cáo... ta bao giờ cũng có một cơ hội để tiếp xúc với hơi thở và những cảm giác trong thân mình. Đó là những cơ hội để ta được nghỉ ngơi, thật sự nghỉ ngơi, trong một ngày. Sự tiếp xúc ấy sẽ là một ly nước mát làm buông thư hết mọi căng thẳng trong



thân, và ta sẽ có hoà bình. Vì vậy, xin bạn đừng bỏ lỡ những cơ hội nhỏ ấy trong một ngày, khi bạn có dịp đi từ xe vào văn phòng, từ nơi này sang nơi khác, lên những bậc thang, hay ngồi yên đôi phút. Hãy để nắng ấm trên đầu, gió mát trên mặt, hãy để mặt đất nâng niu mỗi bước chân của bạn, theo từng hơi thở.

Nhưng xin bạn cũng đừng hiểu lầm! Được đi chơi xa về nơi mình thích thì chắc chắn bao giờ cũng sẽ là thích thú và vui hơn! Nhưng tôi nghĩ, giữa những bận rộn này, nếu biết thực tập thì nơi nào cũng có thể là một nơi giúp ta nghỉ ngơi. Nơi nào ta có thể có mặt với hơi thở và cảm giác của mình, thì nơi ấy ta sẽ có cơ hội để an trú và làm mới lại thân tâm. Nếu một năm mà chỉ có vài tuần đi xa để nghỉ ngơi thì chẳng trách gì mà đa số chúng ta lại bị quá nhiều căng thẳng và mệt mỏi, phải không bạn!

## ***Con Đường Về Suối Tĩnh***

Buổi sáng thức dậy ở Trung Tâm tôi nghe tiếng chim hót vang. Có một con chim gõ mõ nào đó tiếng gõ đều vọng xuống từ trên núi. Sáng nay tôi một mình đi xuống thiên đường Suối Tĩnh. Con đường trải đá xanh nằm hòa vào suối đá và cây rừng. Con suối nhỏ thật nhiều nước sau một ngày mưa. Tôi đi một mình leo lên con dốc giữa rừng núi bao la còn chìm trong sương sớm, nhớ đến lời chia sẻ của một bác trong giờ pháp đàm chiều qua, bác sống *cô độc* nhưng không bao giờ bác cảm thấy mình *cô đơn*. Chợt nhớ đến bài kệ nói về hạnh sống độc cư trong kinh "Người Biết Sống Một Mình",

*Hãy quán chiếu sự sống  
Trong giờ phút hiện tại  
Kẻ thức giả an trú  
Vững chãi và thành thoi.*

Phật dạy, chúng ta có thể sống độc cư giữa rừng núi và ta cũng có thể sống độc cư ngay ở giữa phố thị ồn ào. Nơi nào cũng vậy, *alone but never lonely*, nếu ta biết thực tập tiếp xúc với hơi thở trong giờ phút hiện tại để thấy rõ sự sống của mình.

Vậy mà Trung Tâm Sinh Thức đã có mặt trọn vẹn được gần một năm. Một năm qua, nơi này có biết bao nhiêu những nắng mưa, có kẻ đến người đi, có bao nhiêu những bàn tay thắm lặng ở lại góp sức gây dựng một tăng thân, với một niềm tin, cho nơi này được trở thành một nơi các bác và anh chị về nghỉ ngơi, để nuôi dưỡng hạnh phúc, giữa thiên nhiên và ấm áp những tình thân. Mỗi mái ngói đắp xây là một sự thực tập hạnh độc cư trong thắm lặng. Chúng ta vẫn có một hy vọng rằng, mỗi ngày sẽ có thêm các bác và anh chị về Trung Tâm để nghỉ ngơi và tu học, và chúng ta cũng sẽ không bao giờ để những ngày trở về này trở thành những bận rộn của mình. Hãy nhớ giữ gìn và nhắc nhở cho nhau bạn nhé!

***Nguyễn Duy Nhiên***