

Sáng nay trời có nắng. Vậy mà trưa đi dạo quanh bờ hồ tôi vẫn phải khoác thêm một chiếc áo ngoài mới đủ ấm. Mà cũng lạ, tôi nghe người bạn kể trên Trung Tâm trời đang mưa to mấy ngày nay. Nên căn nhà Tăng Thân cũng chưa kịp đóng xong. Trời mưa như vậy chắc những con suối trên ấy đầy ắp nước.

Trong khóa tu vừa rồi tôi có dịp đi ngược lên phía trên suối. Nước từ trên núi đổ xuống làm thành một dòng suối lớn. Dòng suối chảy gặp những tảng đá, những khúc quanh gập gềnh, rẽ tách chia ra thành hai ba nhánh nhỏ, mỗi nhánh chảy suối theo một hướng riêng. Có một nhánh suối nhỏ vòng qua phía xa bên kia rừng, một nhánh khác soi chảy quanh co theo những tảng đá lớn, và con suối lớn vẫn tiếp tục xô mạnh lên những phiến đá xanh rồi đổ xuống như một dòng thác. Con suối chọt tách chia ra thành nhiều nhánh nơi này, nhưng tôi biết, cuối cùng chúng sẽ nhập trở lại làm thành một ở phía dưới đồi.

Cô Diệu Đức có tặng cho chúng tôi một quyển sách hướng dẫn về cách đắp xây những thác nước thiên nhiên, được ở nơi này thì thật hợp. Rồi một ngày nào về đây, bạn sẽ có một phiến đá cao, một thác nước trong quanh năm, để ngồi nhìn mây trôi dưới đáy hồ và nghe tiếng lá rơi trên nước.

Xin được gửi đến các bạn một bài viết chuyên dịch từ "*Keep Your Balance*" của Andrew Olendzki. Mọi hạnh phúc đều bắt đầu từ sự vững vàng và an tĩnh của chính ta. Và khi ta biết mang lại sự tĩnh lặng cho chính ta, là ta cũng đang mang lại sự tĩnh lặng cho người khác. Như một ngọn nến nhỏ, nhờ soi sáng cho chính nó mà ánh sáng ấy cũng tỏa chiếu ra được chung quanh. Xin được gửi đến các bạn một chia sẻ hay.

*Duy Nhiên*

--- oOo ---

## ***Giữ Một Thăng Bằng***

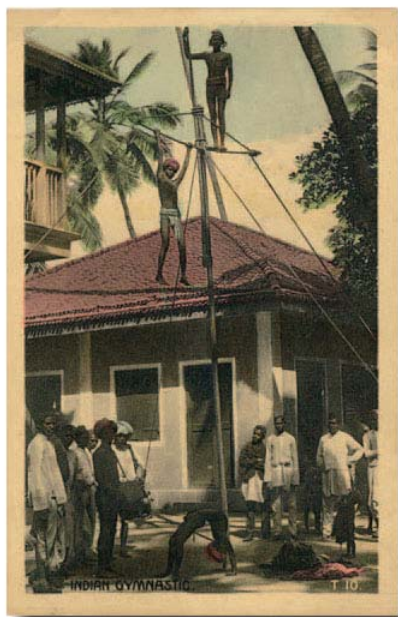
Có thầy trò một nhà kia làm nghề hát xiếc. Người thầy là một người đàn ông góa vợ và người học trò là một cô gái nhỏ tên là Kathullika. Hai thầy trò đi đây đó trình diễn để kiếm ăn. Màn trình diễn của họ là ông thầy đặt một thanh tre cao trên đỉnh đầu mình, trong khi bé gái leo dần lên đầu cây rồi dừng lại trên đó, để người thầy tiếp tục di chuyển trên mặt đất. Cả hai thầy trò đều phải vận dụng sự tập trung tâm ý đến một mức độ khá cao, để giữ thăng bằng và để ngăn chặn tai nạn có thể xảy ra.

Một hôm vị thầy nói với người học trò : "Này Kathulika, con hãy giữ gìn cho ta và ta sẽ giữ gìn cho con, chúng ta hãy giữ gìn cho nhau, để tránh được tai nạn và để thầy trò mình kiếm được ít tiền ăn." Đứa bé gái trả lời rằng: "Thưa thầy, có lẽ ta nên làm thế này đúng hơn: Trong hai thầy trò ta mỗi người nên *tự gìn giữ lấy mình*, giữ gìn lấy mình tức là gìn giữ cho nhau tránh được tai nạn và để thầy trò mình kiếm được ít tiền ăn cơm".

Đức Phật kể câu chuyện này trong *Kinh Tương Ưng Bộ (Samyutta Nikaya 47.19)*, để ví dụ về sự thực tập chánh niệm của chúng ta. Hình ảnh về một trò trình diễn đầy nguy hiểm này, nói lên được những đặc điểm trong sự thực tập chánh niệm. Ý thức về giữ thăng bằng cơ thể là một kinh nghiệm trực tiếp, và rất gần gũi, lúc nào cũng có mặt với ta trong mỗi phút giây của sự sống. Mỗi khi ngồi xuống toạ cụ thì sự thăng bằng cơ thể là yếu tố đầu tiên mà ta tiếp xúc. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta quen phóng tâm ý của mình ra thế giới chung quanh, bây giờ chuyển sự chú ý vào bên trong, cảm giác được sức nặng của bộ đầu trên đôi vai, cùng với những cử động tinh tế của

các bắp thịt trong cơ thể, lúc nào cũng có mặt để giữ cho thân ta được thăng bằng, là một thay đổi lớn. Người hát xiếc ấy, cũng giống như một thiền giả, đem ý thức trở về với một tiến trình lúc nào cũng đang xảy ra trong ta, nhưng thông thường lại bị lãng quên. Quay trở về để ý thức được mình là một bước rất quan trọng, nếu ta thật sự muốn tìm hiểu và học hỏi về chính mình.

Và câu chuyện đức Phật kể cũng cho ta thấy tại sao chúng ta nên quan tâm về hạnh phúc của mình, trước khi phê bình hay trách móc về những việc làm của người khác. Hình ảnh đức Phật đưa ra trình bày rõ sự thật ấy: chúng ta không bao giờ có thể nào kiểm soát sự quân bình của người khác được. Và hơn thế nữa, cô gái chỉ có thể giữ được sự quân bình của mình, nếu người thầy, mà cô đứng trên vai, cũng vững vàng và tin cậy được. Nói một cách khác, phương cách hay nhất để vị thầy giữ cho người học trò mình khỏi bị tai nạn là quay nhìn lại bên trong, và chú ý đến sự thăng bằng của chính ông. Và điều ấy cũng rất đúng với nhiều vấn đề khác trong cuộc đời của ta nữa.



Ví dụ mà đức Phật kể cũng có thể áp dụng đến những vấn đề khác như là ảnh hưởng của cha mẹ đối với con cái. Như chúng ta biết, những bậc cha mẹ có thể giảng thuyết huyền thuyên cho con mình nghe về thế nào là đúng hay sai, cái gì là nên làm và không nên làm, nên nói và không nên nói, nhưng không có gì ảnh hưởng đến sự phát triển tâm tánh của những đứa trẻ cho bằng sự sống và tấm gương của chính những bậc cha mẹ. Chỉ khi nào người cha hay mẹ biết giữ cho cảm xúc của mình được quân bình, có một đời sống đạo đức thăng bằng, thì người con mới có thể tập đứng vững vàng trên đôi vai của họ, và hiểu được những sự nhắc nhở ấy. Và việc ấy cũng có thể được áp dụng cho những mối quan hệ như là bác sĩ và bệnh nhân, thầy và trò, chánh trị gia và người dân, tác giả và người đọc... mà thật ra nó đúng cho hết tất cả bất cứ một mối tương quan nào

trên cuộc đời này. Phẩm chất của một sự tương quan được sâu sắc và vững vàng hơn, khi mỗi bên biết tự săn sóc cho chính mình, và điều này lại rất quan trọng khi bên này cần nương tựa và tin cậy vào sự vững chãi của bên kia.

Sự sống tự chính nó là một hành động giữ thăng bằng. Mỗi chúng ta đang đi trên một thanh tre cao, cố gắng giữ thăng bằng giữa những cơn gió lay động, đong đưa của cuộc đời. Giữ cho mình được an toàn đã là một chuyện khó, đừng nói chi đến việc còn phải lo cho những ai đang đứng trên vai của mình. Chánh niệm là một phương tiện giúp ta thực hiện được việc ấy: quay lại nhìn vào bên trong, giữ thăng bằng, và an trú nơi một điểm trọng tâm tĩnh lặng làm gốc rễ quân bình cho tất cả. Phẩm chất của năng lượng chánh niệm trong giờ phút hiện tại - thanh tre mà chúng ta đang đứng - có thể là yên tĩnh, vững vàng, và bất động, lúc ấy, sự an toàn của ta và của những người nương tựa vào ta sẽ được vô cùng bảo đảm. Và ngược lại, thì cho dù ta có trách móc, phê bình hay chỉ trích kẻ khác bao nhiêu, nó cũng sẽ không khôi phục lại cho ta một sự quân bình nào hết.

Cũng có thể có người hiểu lầm và cho rằng sự thực tập này là ích kỷ. Nhưng nói như vậy là ta quên rằng đức Phật cũng có nhân mạnh về sự liên hệ mật thiết giữa ta và người khác. Người thầy cố gắng giữ sự thăng bằng của mình là vì *muốn bảo vệ* cho người học trò của chính mình. Lúc đầu, ông ta đề nghị rằng mình sẽ lo cho sự thăng bằng của người học trò, *đó là một biểu hiện của tình thương*, nhưng tình thương ấy *phải được soi sáng bằng tuệ giác*. Cũng như một người đang bị lún sâu trong sa lầy thì làm sao có thể giúp được ai khác nữa. Anh ta phải tự mình thoát ra và đứng trên mặt đất vững chắc trước cái đã (đây cũng là một ví dụ khác trong tạng kinh Pali.) Khả năng giúp đỡ người khác của ta hoàn toàn tùy thuộc vào sự vững vàng và quân bình của chính mình. Cũng như khi ta đi phi cơ, người tiếp viên hàng không lúc nào cũng nhắc nhở ta rằng, trong trường hợp khẩn cấp, ta phải mang mặt nạ dưỡng khí vào cho mình trước rồi mới bắt đầu giúp cho kẻ khác.

*Khi ta hộ trì cho chính ta là ta đang hộ trì cho người khác*

*Khi ta đang hộ trì cho người khác là ta đang hộ trì cho chính ta*

*Này các thầy, thế nào là trong khi hộ trì cho mình ta hộ trì người khác?*

*Bằng cách thực tập chánh niệm và làm cho nó được tăng trưởng*

*Và thế nào là trong khi hộ trì cho người khác là ta hộ trì cho mình?*

*Bằng cách nhẫn nại, bất hại và tình thương.*

*(Kinh Tương Ứng Bộ 47.19),*

Bạn có nhận thấy cái ranh giới giữa mình và người khác biến mất không? Khi ta nhẫn nại và có tình thương đối với kẻ khác là ta đang ban rải tâm từ đến chính mình. Thật vậy, giúp đỡ kẻ khác là một phương pháp nhiệm màu nhất để săn sóc cho hạnh phúc của chính ta, cũng như khi ta gây hại cho kẻ khác là một cách gián tiếp gây hại cho chính mình. Theo giáo lý của đức Phật, thì mọi hành động của ta, mọi *karma*, đều dựa trên tác ý của mình, nó không chỉ ảnh hưởng đến thế giới "bên ngoài" mà còn tác động đến chính con người và tâm tánh của ta. Những gì ta nghĩ, ta nói, ta làm sẽ định hướng và làm thành con người của mình, và rồi ta lại tạo dựng và ảnh hưởng đến thế giới chung quanh, qua những phẩm chất ý thức và sự hiểu biết sâu sắc của chính ta. Thật ra, theo tôi hiểu bài kinh này, thì ta không cần thiết và cũng không thể nào nói được rằng, cái ranh giới giữa trong và ngoài nó bắt đầu ở nơi nào và chấm dứt ở nơi đâu.

Như vậy thì đâu là một phương cách hay nhất để ta bảo vệ con em mình, chăm sóc cho vợ hay chồng mình, đóng góp cho cộng đồng chung quanh, và ban rải tâm từ đến cuộc đời này? Quay lại nhìn vào bên trong, một cách cẩn trọng và thường xuyên, và giữ một thăng bằng. Tất cả đều tùy thuộc vào sự thực tập chánh niệm ấy của ta.

**Andrew Olendzki**

*Nguyễn Duy Nhiên chuyển dịch*