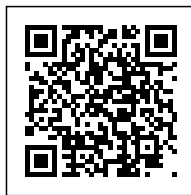


THIỆN QUÝT



Bụt đã từng chia sẻ với các em nhỏ về pháp môn thiện quýt: "Khi các con bóc một trái quýt ra ăn, các con có thể ăn quýt một cách tỉnh thức hay không tỉnh thức. Thế nào gọi là ăn quýt một cách tỉnh thức."

Có một số người ăn quýt mà không thực sự ăn quýt. Họ ăn những đau buồn, sợ hãi, giận dữ, ăn quá khứ và tương lai. Họ không thực sự có mặt với thân tâm họ, thân thì ở đây mà tâm thì ở

kia. Khi ăn một trái quýt, chúng ta có thể làm cho việc ăn quýt trở thành thiên tập.

Đầu tiên chúng ta ngồi trong một tư thế thoải mái, vững chãi và nhìn vào trái quýt để thấy rằng trái quýt là một phép lạ. Định lực rất quan trọng. Chúng ta biết rằng khi ăn kem mà mở truyền hình lên xem thì chúng ta không thể chú tâm vào cây kem của mình. Và như vậy, chúng ta sẽ đánh mất cây kem. Không có niệm và định, chúng ta không thể thực sự có mặt với chính mình và không thể thưởng thức trái quýt một cách trọn vẹn.

Khi em bé cầm trái quýt trong tay, nhìn vào trái quýt và thở vào thở ra trong ý thức, thì trái quýt sẽ trở nên có thực. Nếu em bé hoàn toàn không có mặt ở đó thì trái quýt cũng không có. Hãy nói với em bé quán tưởng về cây quýt, quán tưởng về những bông hoa quýt, về mặt trời, về những cơn mưa và những trái quýt còn nhỏ xíu.

Bây giờ trái quýt đã lớn lên thành một trái quýt rất xinh đẹp. Chỉ cần nhìn sâu vào trái quýt và mỉm cười, em bé có thể tiếp xúc được với những mâu nhiệm của sự sống. Đôi khi em bé không biết một sự thật là trái quýt đang nằm trong lòng bàn tay em là một phép lạ, một mâu nhiệm. Có rất nhiều điều mâu nhiệm trong em và chung quanh em. Vì vậy, khi nhìn vào trái quýt và mỉm cười như vậy, em bé thực sự nhìn thấy trái quýt với sự giàu có, đẹp đẽ và bản chất mâu nhiệm của nó. Rồi đột nhiên, chính em bé cũng trở thành một phép lạ không thua kém gì những phép lạ khác. Sự có mặt của em bé là một phép lạ gặp gỡ những phép lạ kia.

Khi nhìn sâu vào trái quýt, em bé có thể thấy được nhiều điều kỳ diệu như ánh nắng mặt trời, những cơn mưa rơi xuống trên cây quýt, những bông hoa quýt đang nở, những trái quýt bé xíu xuất hiện trên cành, màu sắc của trái quýt đang chuyển từ xanh sang vàng, sau đó trở thành một trái quýt chín ngọt. Bây giờ, em bé từ từ bóc trái quýt ra, ngửi mùi thơm của vỏ quýt. Sau đó, tách trái quýt ra từng múi nhỏ và bỏ vào miệng, cảm nghe hương vị tuyệt vời của trái quýt.

Cây quýt phải mất ba, bốn hoặc sáu tháng để có thể cho ra một trái quýt như vậy. Bây giờ, trái quýt đã sẵn sàng và nói: " Tôi đang có mặt ở đây cho bạn". Nhưng nếu em bé không có mặt, em bé sẽ không nghe thấy điều đó. Khi em bé không nhìn trái quýt bằng giây phút hiện tại thì trái quýt sẽ cũng không có mặt. Có mặt hoàn toàn trong khi ăn một trái quýt là một kinh nghiệm rất thú vị.



Trái quýt của chánh niệm (chương 19 - Đường xưa mây trắng)

Bụt đã từng chia sẻ với các em nhỏ về pháp môn thiền quýt:

"Khi các con bóc một trái quýt ra ăn, các con có thể ăn quýt một cách tỉnh thức hay không tỉnh thức. Thế nào gọi là ăn quýt một cách tỉnh thức.

Đó là trong khi ăn quýt, mình biết là mình đang ăn quýt, mình cảm nhận được hương thơm và vị ngọt của trái quýt. Khi bóc quýt mình biết là mình đang bóc quýt, khi gỡ một múi quýt bỏ vào miệng, mình biết là mình đang gỡ một múi quýt bỏ vào miệng, khi tiếp xúc với hương thơm và vị ngọt của múi quýt, mình biết là mình đang tiếp xúc với hương thơm và vị ngọt của múi quýt. Trái quýt mà chị Nandabala vừa tặng thầy hồi nãy có tất cả là chín múi. Thầy đã ăn từng múi trong sự tỉnh thức như thế và thầy thấy được rằng trái quýt là rất quý giá, rất mầu nhiệm. Trong suốt thời gian ăn trái quýt thầy không quên trái quýt, vì vậy trái quýt có thật đối với thầy trong thời gian đó. Trái quýt có thật thì người ăn quýt cũng có thật và như vậy tức là ăn quýt trong sự tỉnh thức.

Này các con, còn thế nào gọi là ăn quýt một cách không tỉnh thức? Đó là trong khi ăn quýt, mình không biết là mình đang ăn quýt, mình không cảm nhận được hương thơm và vị ngọt của trái quýt. Khi bóc quýt, mình không biết là mình đang bóc quýt, khi gỡ một múi quýt bỏ vào miệng, mình không biết là mình gỡ một múi quýt bỏ vào miệng, khi tiếp xúc với hương thơm

và vị ngọt của múi quýt, mình không biết là mình đang tiếp xúc với hương thơm và vị ngọt của múi quýt. Ăn quýt như thế thì không thấy được sự quý giá và mâu nhiệm của trái quýt. Ăn quýt mà không biết là mình ăn quýt, thì trái quýt không thật sự có mặt. Trái quýt không thật sự có mặt thì người ăn quýt cũng không thật sự có mặt. Các con, đó là ăn quýt mà không có sự tỉnh thức.

Này các con, ăn quýt trong tỉnh thức có nghĩa là trong khi ăn quýt ta xúc tiếp thật sự với trái quýt, óc ta không suy nghĩ vẩn vơ đến những chuyện khác, chuyện của ngày hôm qua, chuyện của ngày mai, vì tâm ta an trú trong giờ phút hiện tại cho nên trái quýt mới thật sự có mặt. Như vậy, sống tỉnh thức là sống trong giây phút hiện tại, thân và tâm an trú trong giây phút hiện tại.

Người tu tập phép tỉnh thức khi cầm trái quýt trong tay và nhìn vào trái quýt có thể thấy được những điều mà người khác không thấy. Nhìn trái quýt trong tỉnh thức, các con có thể thấy được cây quýt, các con có thể thấy được cây quýt nở hoa trong mùa Xuân, các con có thể thấy được ánh nắng và giọt mưa đang nuôi lớn trái quýt. Nhìn sâu hơn nữa các con có thể thấy được muôn vật trong vũ trụ đang tiếp tay nhau để làm cho trái quýt có mặt. Nhìn một trái quýt như thế người tu tập phép tỉnh thức có thể thấy được những sự mâu nhiệm của vũ trụ và đồng thời cũng thấy được sự giao tiếp trùng trùng của mọi vật trong vũ trụ đối với nhau".

Này các con, đời sống hàng ngày của chúng ta cũng giống như một trái quýt. Nếu trái quýt có thể có chín múi hoặc mười múi hay mười hai múi, thì mỗi ngày cũng có hai mươi bốn giờ. Mỗi giờ là một múi quýt. Sống một ngày hai mươi bốn giờ cũng như ăn cả một trái quýt: con đường mà ta tìm ra là con đường sống tỉnh thức suốt hai mươi bốn giờ một ngày, thân và tâm luôn luôn an trú trong hiện tại. Ngược lại tức là sống trong quên lãng. Sống trong quên lãng tức là sống mà không biết mình sống, sống mà không thật sự tiếp xúc với sự sống, bởi vì thân tâm mình không an trú trong hiện tại".

Nguồn link: <https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/thien-quyt/>