

## LẶNG IM NHƯ HOA CÚC

Ta ngồi với một sơ tâm trong sáng, những gì xảy ra thì xảy ra. Vì thiền tập không phải để ta “quán chiếu” một vấn đề nào, mà là để yên và thấy rõ được sự đến và đi tự nhiên của những gì đang có mặt.

Thầy Ajahn Brahm có lần chia sẻ khi ông mới đến ở tu viện Wat Pah Pong của ngài Ajahn Chah, ông thường được nghe Ngài Ajahn Chah kể một câu chuyện về làm thế nào để hái một trái xoài.

Tu viện Wat Pah Pong là một vườn xoài. Và theo người ta kể thì những cây xoài ở đây được lấy hạt giống từ chính cây xoài được trồng bởi đức Phật.

Vườn xoài lúc nào cũng đầy trái thơm chín chỉ chờ người hái. Nhưng theo lời Phật dạy thì chúng ta không nên leo lên cây hái trái. Và ta cũng không cần phải lấy cây sào vói hái, hay là rung lắc cho trái rụng xuống. Chúng ta chỉ cần ngồi yên dưới cây, với hai bàn tay mở rộng, và rồi trái xoài chín sẽ rơi vào trong lòng bàn tay mình. Ajahn Chah nói đó là một lời dạy đầy tuệ giác và tình thương của đức Phật.

Và ngài Ajahn Chah cứ kể đi kể lại câu chuyện ấy rất nhiều lần cho các thiền sinh. Thầy Ajahn Brahm nói là ông không thể nào chấp nhận được câu chuyện ấy, ông cho rằng lời dạy ấy rất là vô lý và không thực tế. Nếu như ta cứ ngồi yên dưới một cây xoài chín trái, thì có lẽ ta phải chờ rất lâu mới có trái rụng, Có thể những con chim cũng sẽ ăn hết trước ta. Và nếu như có trái chín nào rụng xuống đi chẳng nữa, thì dễ gì mà nó sẽ rơi đúng vào trong tay mình. Nhưng sau một thời gian dài tu tập, thầy Ajahn Brahm chợt nhận ra rằng câu chuyện ấy là một ví dụ rất chính xác và sâu sắc về vấn đề giải thoát, giác ngộ. Ông hiểu được rằng bấy lâu nay ông mới chính là kẻ ngu khờ, không hiểu được lời dạy ấy. Trên con đường tu học, ta sẽ không bao giờ đạt được bất cứ một điều gì bằng những sự cố gắng “công phu” hay “rèn luyện” theo một ý đồ nào đó. Ta không thể nào “trèo lên cây” hay “lấy cây sào vói hái” hay “rung lắc cây”, để khiến cho một việc gì đó xảy ra theo ý mình muốn. Nhưng khi ta biết ngồi yên, bỏ hết sự mong cầu, và mở rộng lòng ra tiếp nhận những gì đang xảy ra với một tình thương, thì quả trái giác ngộ sẽ nhẹ nhàng rơi vào trong bàn tay ta.

Trọn vẹn với nơi này

Tôi nghĩ, câu chuyện ấy muốn nhắc nhở chúng ta rằng quả trái của tu tập chỉ đến với một tâm không mong cầu. Nếu như ta đừng tìm kiếm và tạo tác thêm, biết có mặt trọn vẹn với những gì đang xảy ra, thì ta sẽ thấy rõ được những gì mình cần làm mà không bị ảnh hưởng bởi một sự mong muốn nào hết.

Vì thật ra những gì đang có mặt, mưa hay nắng, thành công hay thất bại, an vui hay khổ đau... chúng đều cần thiết cho một hành trình chuyển hóa của ta. Nếu như ta thấy rõ được sự thực ấy, và hiểu rằng tất cả đều là những giai đoạn khác nhau cho sự chín tới của hoa trái tuệ giác, thay vì cứ lằng xằng tìm cầu một cái gì khác...

Tại nhà thờ Chartres Cathedral ở Pháp, được xây vào khoảng thế kỷ 12, có một kiến trúc gọi là labyrinth. Labyrinth là một kiến trúc cổ trong huyền thoại Hy Lạp, nó gồm có một con đường vòng vo như một mê đồ. Nhưng trong labyrinth thì chúng ta chỉ đi trên một con đường duy nhất, tuy lối đi vòng vo và quanh co, nhưng cuối cùng con đường ấy sẽ dẫn ta vào đến trung tâm của kiến trúc.

Khi đi, có nhiều lúc ta tưởng như mình sắp sửa vào đến trung tâm, thì con đường ấy lại dẫn ta đi ra tận ngoài bìa, như là mình đã lạc lối. Rồi có khi đang ở bên ngoài, qua một khúc quanh, nó lại dẫn ta vào ngay bên trong. Và cuối cùng thì ta cũng bước vào được ở nơi trung tâm. Con đường ấy tượng trưng cho một hành trình tâm linh, mà bất cứ nơi nào ta đang có mặt cũng là một giai đoạn hoàn hảo và cần thiết. Nó nhắc nhở ta hãy có mặt trọn vẹn và tiếp nhận những gì xảy ra với một tâm rộng mở.

Có thể bao dung được

Trong kinh có ví dụ về một chén nước nhỏ. Nếu trong một chén nước mà người ta thả vào một nắm muối thì nước sẽ trở thành mặn và không uống được. Nhưng nếu có một người đứng trên thuyền mà đổ một bát muối xuống dưới sông, thì nước sông ấy vẫn không hề bị mặn. Nước sông không mặn, không phải tại vì trong ấy không có muối, nhưng tại vì lòng sông quá lớn, nó có thể bao dung được tất cả.

Cũng vậy, khi ta tiếp xúc với những điều bất như ý với một tâm rộng mở, trong sáng, thì chúng sẽ không đủ sức để trở thành nỗi khổ niềm đau cho ta. Ta cũng không cần tránh né hay mong cầu cho nó được khác hơn. Giữa một đại dương bao la sóng gió, có những chiếc tàu chở hàng nặng cả trăm ngàn tấn, nhưng vẫn nhẹ nhàng nổi được trên mặt nước, đó là nhờ ở cái rộng không trong lòng tàu.

Thật ra thái độ ấy không phải là một sự tiêu cực, mà nó chỉ có nghĩa là ta cho phép ngày nắng được nắng, ngày mưa được mưa, và không bắt sự việc phải xảy ra theo ý riêng của mình. Sóng gió có đó chứ không phải là không có, nhưng như một chiếc thuyền lớn giữa đại dương, ta vẫn có thể an ổn đi tới. Sự rộng mở và có mặt trọn vẹn là một thái độ rất tích cực, nó giúp ta thấy rõ

được những gì ta cần làm và có thể làm được, chứ không phải chỉ nỗ lực cho một sự thành đạt nào đó.

Hãy buông xả tự nhiên

Thiền sư Suzuki có lời dạy như vậy cho các thiền sinh của ông, “Đôi khi phương pháp hữu hiệu nhất để điều khiển một việc gì là để cho nó được tự nhiên. Và lúc ấy sự việc sẽ nằm dưới sự kiểm soát của ta, theo một nghĩa rộng. Cũng như muốn kiểm soát một con cừu hay một con bò, bạn hãy thả nó vào một cánh đồng cỏ rộng bao la. Làm ngơ không biết đến là một phương pháp tệ hại nhất, và kế đến là cố gắng điều khiển chúng. Chỉ có phương cách hữu hiệu nhất là thấy biết chúng, ta chỉ cần thấy biết thôi, và không cần phải điều khiển một việc gì hết.”

Và thiền sư Suzuki cũng khuyên chúng ta nên áp dụng thái độ ấy vào việc ngồi thiền của mình. Nếu lần tới trong giờ thiền tập, thay vì cố gắng công phu “làm” một cái gì đó, hoặc “điều khiển” tâm ý theo một phương cách nào đó, bạn hãy thử ngồi yên thư giãn và buông xả. Hãy ngồi trọn vẹn tỉnh thức và cảm nhận rõ hết tất cả, toàn thân như thế nào thì thấy như vậy. Cảm nhận một cách tự nhiên, không cố gắng, không mong cầu gì khác.

Ta cũng không cần tìm kiếm một phương cách nhất định nào, chỉ trở về với sự thấy biết tự nhiên của mình. Ta ngồi với một sơ tâm trong sáng, những gì xảy ra thì xảy ra. Vì thiền tập không phải để ta “quán chiếu” một vấn đề nào, mà là để yên và thấy rõ được sự đến và đi tự nhiên của những gì đang có mặt. Lặng im như hoa cúc

Tôi thấy, trong cuộc sống hằng ngày, nếu muốn thành tựu một việc gì đó, thì người ta cảm thấy cần phải toan tính, tìm phương án, lập kế hoạch, để đạt đến những gì mình mong muốn. Và nhiều khi ta đạt được những gì mình muốn, nhưng trong quá trình ấy ta lại đánh mất đi chính mình.

Trên con đường tu học thì như thầy Ajahn Brahm chia sẻ, thật ra ta không cần phải “trèo lên cây” hay “lấy cây sào vói hái” hay “rung lắc cây” cho được trái chín rụng. Ta chỉ cần trở về với sự tĩnh lặng trong sáng sẵn có, buông bỏ những mong cầu của mình, và mở rộng lòng ra tiếp nhận những gì xảy ra với một tình thương. Rồi thì một ngày quả trái giác ngộ sẽ nhẹ nhàng rơi xuống trong tay.

Buổi sớm mai này trên con đường đi đến sở làm tôi thấy một vầng trăng tròn sáng trên cao, tĩnh lặng giữa một bầu trời vắng không, chợt nhớ đến tách trà của thiền sư Basho ...

Uống trà sáng

Nhà sư

Lặng im như hoa cúc.

Basho (Thái bá Tân dịch)

Tác giả: Nguyễn duy nhiên