

Ngôi Nhà Thực Sự Của Chúng Ta

Ajahn Chah



¹ Giờ bà hãy nhất tâm lắng nghe một cách tôn kính Giáo Pháp này. Khi tôi nói, bà hãy chú tâm lắng nghe từng chữ tôi nói, cứ như bà đang nghe Đức Phật đang nói với bà vậy. Hãy nhắm mắt lại và thả lỏng thân thể, tập trung tâm trí và hợp thành nhất tâm. Nhẹ nhàng để cho Tam Bảo của trí tuệ, chân lý và sự thanh tịnh an trú trong tâm mình để thể hiện lòng tôn kính Phật, Bạc Toàn Giác.

Bữa nay tôi đến thăm bà, nhưng không mang đến thứ gì, chỉ mang Giáo Pháp, đó là những lời dạy của Đức Phật. Mong bà hiểu rằng ngay cả Đức Phật, với đức hạnh vô lượng, cũng không tránh khỏi cái chết. Khi Phật đã già, Phật từ bỏ thân mình và buông bỏ mọi gánh nặng của nó. Giờ đến phiên bà, bà cũng nên biết hài lòng mãn nguyện với những năm tháng bà đã sống dựa vào thân xác này. Bà phải thấy như vậy đã là đủ.

Giống như những đồ dùng trong nhà bà đã dùng lâu ngày, nạo chén, đĩa, ly, chảo và vân vân, khi bà mới mua về, chúng còn mới sáng, nhưng sau một thời gian dùng chúng đã mòn cũ. Một số cái đã hư luôn, một số cái đã quăng bỏ và những cái đang còn cũng đã mòn, cũ, hư hao, lỏng lẻo. Và đó là bản chất tự nhiên của chúng. (Chúng mới rồi cũ, chắc đẹp rồi cũng hư hoại). Thân này của bà cũng vậy... nó đã liên tục thay đổi từ khi bà mới được sinh ra, từ trẻ, lớn lên, và giờ nó đến lúc già yếu. Bà phải chấp nhận điều này. Phật đã nói rằng các điều kiện tạo cho thân này tồn tại, bao gồm những điều kiện bên trong thân và bên ngoài, đều

¹ Thiên sư Ajahn Chah đã đến thăm một vị Phật tử tại gia, bác ấy đã già và đang nằm bệnh. Sư đã giảng giải cho bác và con cái trong nhà về lẽ thật của cuộc sống, sự thật của cuộc đời của chúng ta. Sự hiểu biết về sự thật này sẽ giúp cho người bệnh, già, hoặc người sắp chết có thể buông bỏ mọi lo âu ràng buộc, sống thanh thản với bệnh già, và thanh thản ra đi khi chết.

không phải là cái ‘ta’ hay là ‘của ta’. Bản chất của những điều kiện đó là luôn luôn thay đổi. Hãy suy xét về sự thật này một cách thấu suốt.

Thân này chỉ là một đồng thịt đang nằm chờ tan hoại. Sự thật về thân này là thực, là hiện thực trước mắt. Lời dạy của Đức Phật là đúng một cách phi thời gian, rằng thân này luôn biến đổi và hư hoại. Đức Phật đã dạy chúng ta phải suy xét về điều này theo đúng với lẽ tự nhiên của thân này. Chúng ta cần phải biết chấp nhận và bình an với thân này dù nó đang khỏe mạnh hay bệnh yếu. Giờ thân xác bà bắt đầu bệnh đau và tàn hoại theo tuổi già thì cũng đừng cố cưỡng lại, đừng để tâm bị hư hoại theo thân xác. Tách ly tâm ra. Đồn năng lượng vào tâm để nó nhận ra sự thật của quy luật tự nhiên. Đức Phật đã nói rõ “tàn hoại và tan rã” là bản chất của thân này, không có cách nào khác. Sau khi sinh ra nó già đi, và bệnh đau, và cuối cùng chết. Thân của ai cũng vậy. Đây là sự thật mà bà hiện đang chứng kiến. Hãy nhìn vào thân này bằng sự hiểu biết và nhận thức được điều đó.

Nếu nhà bà đang bị ngập lụt hay bị cháy sập thì hãy đừng nhảy theo vào ngôi nhà, hãy giữ lấy mình. Hãy biết buông bỏ, khi nhà bị ngập lụt, ta không nên bị ngập theo nó. Khi nhà bị cháy, ta không nên nhảy vào bị cháy theo nó. Nhà là nhà, ta là ta. Đó là lúc cần phải biết buông bỏ. Cũng như lúc này, thân đã sắp bị hư hoại, hãy buông bỏ nó, đừng ràng buộc với nó nữa. Chỉ giữ tâm.

Bà đã sống nhiều năm rồi. Mắt bà đã nhìn thấy nhiều hình sắc, tai đã nghe nhiều âm thanh, bà đã trải nghiệm nhiều thứ. Và tất cả những trải nghiệm đó chỉ là những trải nghiệm. Bà đã từng ăn những thứ ngon, và tất cả những vị ngon đó chỉ là những vị ngon, chẳng có gì hơn. Những thứ dở thì vị dở, và những vị dở đó chỉ là vị dở, chẳng có gì hơn. Nếu mắt nhìn thấy những hình sắc đẹp thì đó chỉ đơn giản là những hình sắc đẹp. Những hình sắc xấu cũng chỉ là những hình sắc xấu. Tai nghe những âm thanh nhạc điệu hay, và đó chỉ là những âm thanh. Âm thanh khó nghe chói tai, thì cũng chỉ là những âm thanh.

Đức Phật đã nói tất cả mọi chúng sinh trên thế gian, dù giàu hay nghèo, dù cao hay thấp, cũng đều không thể giữ lâu được một trạng thái duy nhất nào đó của mình. Bởi vì mọi thứ liên tục thay đổi và biến hóa. Đó là sự thật về sự sống mà chúng ta chẳng thể nào làm gì để chống lại. Nhưng Phật nói rằng: điều chúng ta có thể làm là suy xét (chánh niệm) về thân và tâm để nhìn thấy tính chất vô chủ và phi nhân của chúng, để thấy rằng thân và tâm không phải là cái ‘ta’ hay cái ‘của ta’ nào hết. Chúng ta chỉ có mỗi một hiện thực tạm bợ và có điều kiện. Giống như ngôi nhà này của bà là chỉ về mặt danh nghĩa. Bà không thể mang nó theo đến nơi nào. Cũng như của cải, tài sản và gia đình con cháu là của bà chỉ là về mặt danh nghĩa. Chúng không thực sự thuộc về bà, chúng thuộc về bản tính tự nhiên của chúng.

Sự thật này không phải chỉ dành cho bà, mọi người khác cũng như bà thậm chí Phật và những vị thánh tổ cũng chịu chung tình cảnh như bà. Phật và các vị thánh nhân chỉ khác chúng ta một chỗ đó là họ biết chấp nhận đường lối tự nhiên của vạn vật trên thế gian. Họ nhìn thấy điều đó là tự nhiên, không thể khác được. (Thân sinh, bệnh, chết là chuyện bình thường theo lẽ của tự nhiên).

Do vậy, Phật khuyên dạy chúng ta điều tra và xem xét thân, từ gót chân đến đỉnh đầu, rồi từ đầu đến chân. Nhìn vào thân thể. Bạn thấy được những thứ gì? Bạn có tìm ra một thực thể cố định nào trong đó không? Không, toàn bộ thân thể đang lão hóa và tàn hoại dần dần theo thời gian. Phật đã dạy chúng ta phải nhìn thấy rằng thân này không thuộc về chúng ta. Thân cứ tự nhiên lão hóa và tàn hoại theo từng ngày theo lẽ tự nhiên của nó, bởi tất cả mọi thứ duyên hợp nên thân này là luôn luôn thay đổi. (Ta muốn nó không già không bệnh, nhưng nó có chịu nghe ta đâu. Do vậy, nó đâu phải là ta hay là của ta!). Bạn đâu thể làm gì khác để trẻ mãi không già hoặc để sống thọ ngàn năm. Thực ra thân là vậy, đâu có gì sai trái, thân là sinh, lão, bệnh, chết mà. Thực ra thân này không gây ra đau khổ mà chính cách nghĩ sai lầm của chúng ta mới gây ra khổ đau. (Thân thì sinh, già, chết theo đúng lẽ tự nhiên của nó; còn ta thì lại muốn thân không già, không bệnh, không chết. Vì cái ta muốn là trái lẽ tự nhiên nên cái muốn đó không thể có được, và do vậy ta khổ đau). Khi bạn nhìn vấn đề nào một cách sai lầm thì bạn sẽ phẫn ứng sai lầm theo, và chuốc lấy khổ. Đó là sự ngu mờ.

Giống như sông. Nước chảy tự nhiên từ cao xuống thấp, nó chẳng bao giờ chảy ngược từ thấp lên cao. Đó là bản chất của nó. Nếu một người đến đứng bên bờ sông và muốn nước sông chảy ngược lên, thì người đó đúng là kẻ ngu. Cứ nghĩ ngược ngạo như vậy thì người đó không thể có sự bình an trong tâm. Người đó sẽ khổ vì cách nhìn sai lầm (tà kiến) như vậy, đó là cách nghĩ ngược lại với lẽ tự nhiên. Nếu ông ta có cách nhìn đúng đắn (chánh kiến), ông ta sẽ biết được nước chảy từ cao xuống thấp. Nếu không biết chấp nhận quy luật tự nhiên, ông ta sẽ luôn bị rối trí, thất vọng, bực tức, bất mãn suốt thời gian cuộc đời.

Cũng như quy luật thân này tồn tại từ trẻ đến già và từ già đến chết. Đừng bao giờ mong cầu nó tồn tại từ già đến trẻ, đó không phải là điều ta có khả năng làm được. Thân thì dần dần già đi và tan rã, do vậy không nên dính chấp và bám vào nó. Đừng dính chấp vào thứ gì. Hãy lấy cảm giác buông bỏ làm nơi nương tựa. Cứ luôn thiền tập ngay cả khi mình mệt mỏi và đuối sức. Hãy để tâm hướng vào hơi thở. Hít thở sâu vào vài hơi thở, sau đó thiết lập sự chú tâm vào hơi thở vào ra, niệm chữ *Bud-dho* [Đức-Phật] theo hơi thở, vào-ra, vào-ra. Khi mệt mỏi thì ta càng nhìn thấy những sự vi tế và càng dễ tập trung tâm, nhờ đó ta có thể xử lý những cảm giác đau đớn khi chúng khởi sinh. Khi cảm thấy đau nhức thì ngừng suy nghĩ về nó, dồn tất cả tâm trí vào một chỗ, hội tụ tâm và hướng tâm hơi thở, nhận biết hơi thở vào-ra. Cứ tiếp tục niệm thầm chữ *Buddho, Bud-dho* [Đức-Phật, Đức-Phật].

Hãy buông bỏ mọi thứ bên ngoài. Đừng đeo giữ những ý nghĩ về con cái, người thân; đừng nắm giữ bất cứ điều gì. Buông bỏ. Hãy để tâm hợp nhất lại thành một điểm duy nhất (nhất điểm) và cái tâm đó an trú cùng với hơi thở. Lấy hơi thở làm đối tượng duy nhất để nhận biết. (Không còn nhận biết điều gì khác ngoài hơi thở). Tập trung vào hơi thở cho đến khi tâm trở nên vi tế, cho đến khi những cảm giác không còn quan trọng nữa, và nó tạo nên một sự minh mẫn rõ ràng và sự tỉnh thức ở bên trong. Những cảm nhận đau khổ sẽ tự chúng biến mất.

Nói cho dễ hơn, ta cứ nhìn vào hơi thở như cách nhìn những người thân bước vào nhà thăm ta. Khi những người thân đi ra, ta cũng theo nhìn tiễn họ đi ra. Theo dõi hơi thở đi ra giống như tiễn người thân ra khỏi cổng nhà. Theo dõi hơi thở vào cũng như đón người thân từ cổng nhà vào tận trong phòng khách. Khi hơi thở còn thô mạnh, ta biết nó là hơi thở thô mạnh. Khi hơi thở là vi nhẹ, ta biết hơi thở là vi nhẹ. Khi hơi thở từ từ trở nên vi nhẹ, ta tiếp tục theo dõi hơi thở, đồng thời giữ tâm tĩnh thức và tỉnh giác về nó. Cuối cùng hơi thở sẽ biến mất luôn và tất cả những gì còn lại là cảm giác tỉnh thức. Chỗ này được gọi là đang gặp Phật. Ta có được một sự tỉnh giác rõ rệt và tỉnh thức được gọi là *Bud-dho*, là Phật, là cái “người biết”, là “người tỉnh thức”, là “người phát sáng”, là “người giác ngộ”. Chỗ này là đang gặp Phật, đang thấy Phật và an trú cùng với Phật, an trú cùng với sự thấy biết và sự rõ ràng (tri kiến và minh sát). Chỉ có Đức Phật lịch sử đã qua đời. Còn vị Phật đích thực, vị Phật thấy biết rõ ràng và thấu suốt, vẫn đang được chúng ta trải nghiệm và chúng ngộ ngày nay. (Đó là chúng ngộ Phật tính). Và nếu ta đạt đến Phật tính, thì tâm trở thành một với ta.

Do vậy, thưa bà, hãy buông bỏ tất cả, hãy đặt hết tất cả xuống, từ bỏ hết tất cả, chỉ giữ lại sự hiểu biết. Đừng để bị đánh lừa bởi những âm thanh hay cảnh sắc trong khi đang tu tập cái tâm. Bỏ hết tất cả chúng. Đừng nắm giữ điều gì, đừng dính theo thứ gì, chỉ an trú cùng với sự tỉnh giác đã hợp nhất này. Đừng lo nghĩ về quá khứ hay tương lai, cứ tĩnh tại và bà sẽ đi đến một nơi “không còn tiến, không còn lùi, không còn đứng lại”, không còn gì cả, không còn bất cứ thứ gì để nắm giữ hay dính chấp vào nó. Tại sao? Bởi vì không còn cái ‘ta’ hay ‘của ta’ nào cả, không còn tự ngã. Tất cả đã biến mất. Đức Phật đã dạy chúng ta hãy trút bỏ hết tất cả mọi thứ theo cách như vậy, không còn mang theo mình bất cứ thứ gì... để có thể thấy biết. Và sau khi đã thấy biết, tiếp tục buông bỏ. Và buông bỏ đến tận cùng.

Thấy biết Giáo Pháp, là con đường dẫn đến sự thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử, đó là trách nhiệm mà *tất cả chúng ta phải tự mình làm cho mình*. Do vậy, hãy cố gắng buông bỏ và hiểu biết những giáo lý của Phật. Đặt hết nỗ lực vào tập quán xét và chánh niệm. Đừng lo toan về gia đình. Hiện tại, con cái người thân vẫn là như vậy, nhưng sau này họ cũng giống như bà thôi. (Rồi họ cũng già, bệnh, chết thôi, không khác được). Không một ai trên thế gian này có thể thoát được số phận chung đó. Đức Phật nói hãy buông bỏ tất cả những thứ, chúng không phải là một thực thể gì hay một cái gì thực để chúng ta nương tựa. (Tất cả chỉ là phù du, tạm bợ, đừng nương tựa vào thứ gì, kể cả thân mình). Nếu bà bỏ xuống tất cả mọi thứ, bà sẽ tự nhiên nhìn thấy sự thật. Còn nếu bà không buông bỏ được, bà sẽ không thấy được sự thật. Cách tu tập là như vậy, tất cả mọi thứ là như vậy. Và mọi thứ sinh diệt đều xảy ra giống nhau đối với tất cả mọi người trên thế gian. Đừng nắm giữ hay dính chấp vào bất cứ thứ gì.

Ngay cả khi bà thấy mình đang suy nghĩ, điều đó cũng tốt nếu bà biết mình suy nghĩ một cách khôn khéo. Đừng nghĩ một cách ngu xuẩn. (Đừng nghĩ quần. Đừng nghĩ ngược ngạo với lẽ tự nhiên). Nếu có nghĩ về con cái, hãy nghĩ một cách khôn khéo, chứ không phải nghĩ quần một cách ngu xuẩn. Hễ chỗ nào tâm

ngĩ tới, cứ ngĩ về nó một cách khôn khéo trí tuệ, ý thức rõ về tính tự nhiên của nó. *Hiểu biết về điều gì một cách trí tuệ tức là buông bỏ nó và không còn khổ vì nó.* Tâm sáng suốt, hoan hỷ và bình an. Tâm quay lưng lại với những thứ tác động, và tâm không còn bị phân tán (phân tâm) nữa. (Nó đã hợp nhất và hội tụ). Rồi lúc này, bà có thể tìm vào chỗ trợ giúp cho mình: đó là hơi thở. An trú vào hơi thở.

Đây là việc bà phải tự làm cho mình, không ai có thể làm giùm bà. Mọi người làm công việc của họ. Bà có nhiệm vụ và trách nhiệm với chính mình, bà không cần phải có nhiệm vụ và trách nhiệm cho người khác nữa. Đừng nhận lấy điều gì khác nữa, hãy buông bỏ hết. Chính sự buông bỏ tất cả làm cho tâm bà được tĩnh lặng và bình yên. Trách nhiệm duy nhất của bà bây giờ là tập trung tâm và đưa nó đến sự bình an, tĩnh lặng. Bỏ hết, bỏ hết những việc khác cho người khác lo. Những thứ hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị... cũng buông bỏ hết luôn. Bỏ hết tất cả mọi suy nghĩ sau lưng, chỉ lo làm công việc của mình, lo hoàn thành việc tu tập tâm của mình trong những ngày cuối, theo cách như tôi vừa nói. Bất cứ thứ gì khởi sinh trong tâm sự sợ đau đớn, sự sợ chết, sự lo âu về con cái và người khác hoặc về bất cứ điều gì cứ niệm trong tâm và nói thẳng với điều đó rằng: "Đừng quấy nhiễu ta. Người không còn là điều quan tâm của ta nữa". Cứ giữ như vậy, duy trì tâm như vậy mỗi khi bà nhìn thấy những thứ (các hiện tượng, các pháp, *dhammas*) đó khởi sinh.

Chữ *dhamma* (pháp)² là chỉ về những thứ gì? Mỗi thứ là một pháp. (Mỗi sự việc là một pháp. Mỗi gì khởi sinh là một pháp. Mỗi hiện tượng bên ngoài và bên trong tâm là một pháp). Chẳng có thứ gì không phải là một pháp. Thứ gì khởi sinh thì gọi là một pháp. Vậy còn "thế giới" thì là gì?. Thế giới chính là cái "trạng thái tâm" đang kích động ta ngay trong khoảng khắc hiện tại. Vấn đề như "Họ sẽ làm gì? Khi tôi đi rồi ai sẽ chăm sóc cho con cái? Họ sẽ xoay sở ra sao?". Những vấn đề đó chỉ là "thế giới". (Chỉ là trạng thái tâm nghĩ vậy, chứ trong tương lai cái sự "họ làm gì" hoặc điều gì xảy đến là chưa biết được, khi nào có sự gì khởi sinh hay xảy đến thì mới gọi là pháp). Ngay cả khi trong tâm khởi lên một ý nghĩ về cái chết hay sự đau đớn thì đó cũng chỉ là thế giới. Hãy dẹp bỏ thế giới!. (Thế giới đó thực chất chỉ là trạng thái này nọ của tâm mà thôi). Thế giới là xảy ra theo cách của nó. Nếu bạn để cho thế giới khống chế tâm mình thì tâm sẽ bị che mờ và tâm không thể tự nhìn thấy nó. Do vậy, hễ khi có thứ gì xuất hiện trong tâm, ta chỉ cần nói (tâm niệm): "Thứ này không phải việc của tôi. Nó chỉ là vô thường, khổ và vô ngã".

Nếu bà thích nghĩ mình sẽ sống thọ nhiều hơn nữa, thì điều đó sẽ làm bà khổ đau. (Vì vẫn còn tham muốn sống lâu trên một cái thân già yếu và bệnh đau này). Nhưng nếu bà thích nghĩ thà chết ngay bây giờ hoặc trong nay mai cho rồi, thì đó

² Xin nhắc lại, *Dhamma* (viết Hoa) là chỉ giáo lý hay *Giáo Pháp của Phật, Phật Pháp*. Chữ *dhamma* (viết thường) có nghĩa là: thứ khởi sinh, điều gì khởi sinh, sự việc, hiện tượng, lẽ tự nhiên, hiện tượng tự nhiên ở bên ngoài hoặc bên trong tâm. HV dịch là pháp, các pháp.

cũng không phải là cách nghĩ đúng đắn. Cách nào cũng khổ, phải không? Những điều kiện trợ sinh không thuộc về chúng ta, chúng xảy ra theo đường lối của nó. Ta không thể làm gì được để cứu vãn thân này. Thân sẽ tàn hoại theo cách tự nhiên của nó. Ta có thể chăm chút làm đẹp cho nó ít nhiều, tắm rửa cho nó sạch sẽ và dễ nhìn hơn; cũng giống như hồi trẻ các cô gái thường tô son, đánh phấn, sơn móng tay chân để làm cho thân thể thêm hấp dẫn, nhưng khi tuổi già kéo đến, ai cũng giống như ai. Thân sắc nào cũng tàn phai theo năm tháng. Thân sắc diễn tiến như vậy, chúng ta không thể làm gì để cứu vãn nó, không thể chặn lại tiến trình lão hóa, bệnh, chết của nó.

Nhưng, chúng ta có thể cải thiện và làm đẹp phần tâm.

Bất cứ ai cũng có thể xây căn nhà bằng gạch và gỗ, nhưng Phật nói rằng đó không phải là căn nhà thực sự của chúng ta, đó chỉ là căn nhà tạm, căn nhà danh nghĩa của chúng ta mà thôi. Đó là căn nhà nằm trong thế giới này và nó sẽ theo đường lối của thế giới này. Còn *căn nhà thực sự của chúng ta là sự bình an bên trong*. Căn nhà bên ngoài bằng vật chất có thể to, đẹp, uy nghi, nhưng đó không có gì thực sự bình an. Trong những ngôi nhà đó, vẫn còn đầy những lo âu, bất an, đủ thứ phiền não và cả những bất hạnh. Do vậy, chúng tôi nói với nhau rằng đó không phải là căn nhà thực sự của chúng ta, nó chỉ là bề ngoài của chúng ta. Rồi trước sau gì chúng ta cũng từ bỏ ngôi nhà đó.

Đó không phải là nơi chúng ta sống nhờ mãi mãi, bởi nó không thực sự thuộc về chúng ta. (Rồi chết là hết, ta có mang ngôi nhà đó đi được đâu; ngôi nhà đó cũng đâu có bảo hộ ta khỏi sự già, bệnh, chết); nó thuộc về thế gian. Cái thân này của chúng ta cũng thuộc về thế gian. Chẳng qua chúng ta ngu mờ nhận lấy nó làm cái ‘ta’, làm cái ‘thân của ta’, chứ đích thực thì nó không phải là ‘ta’ hay ‘thân của ta’, nó chẳng là cái gì cả.

Thân này cũng chỉ như là một căn nhà khác ở thế gian mà thôi. Thân thể của bà đã đi theo tiến trình tự nhiên của nó từ lúc được sinh ra, đến lúc già bệnh, và sẽ đến lúc chết, bà không thể nào cấm nó không xảy ra như vậy. Đó là đường lối của nó. Muốn nó xảy ra khác đi thì chỉ là ngu dốt, giống như cứ muốn vịt thành gà vậy. Sau khi đã biết, đã hiểu biết rõ ràng vịt phải là vịt, gà phải là gà, rằng tất cả thân thể mọi người đều phải già, bệnh và chết – thì bà sẽ thấy có thêm niềm khích lệ và năng lượng.

Cứ sống đúng lẽ theo quy luật tự nhiên, bởi vì dù bà có muốn mình sống lâu hơn nó thì nó cũng không nghe theo lời bà. (Ai cũng ước sống được hơn 100 tuổi, thậm chí ngàn tuổi, nhất là những vua chúa và người giàu có trong ngàn đời qua, nhưng có ai ước mà được đâu. Tất cả họ đều đã chết rồi, và hầu hết cũng đã chết dưới xa 100 tuổi).

Phật đã nói những lời chân lý sau đây:³

Aniccā vata sankhārā	Tất cả mọi thứ trên đời (mọi thứ có điều kiện, pháp hữu vi) đều là vô thường,
Uppāda-vayadhammino	là thuộc bản chất sinh và diệt.
Uppajjitvā nirujjhanti	Sau khi khởi sinh, chúng sẽ ngừng diệt (có sinh có diệt).
Tesam vūpasamo sukho	Sự chấm dứt các điều kiện đó (sự tắt bật các duyên) là hạnh phúc thực sự.

Ở đây, chữ "*sankhārā*" (pháp hữu vi) là chỉ về thân và tâm này. *Sankhārās*, những thứ hữu vi, là vô thường và không ổn định. Sau khi có mặt chúng biến mất, sau khi khởi sinh chúng biến qua, sau khi sinh thì diệt. Vậy mà mọi người đều muốn nó trường tồn, cố định, không thay đổi. Đó chính là sự ngu si. Hãy nhìn thử hơi thở. Sau khi thở vào phải thở ra, đó bản chất tự nhiên của hơi thở. Sự thở vào phải biến đổi thành hơi thở ra liên tục. Tất cả những điều kiện đều tồn tại bằng sự biến đổi, chúng ta không thể làm gì để ngăn chúng biến đổi. Hãy suy nghĩ, ta có thể nào hít vô mà không thở ra? Làm vậy có được không? Chịu được không?

Hoặc chỉ thở ra mà không hít vào. Làm vậy chịu được không? Tương tự vậy, chúng ta muốn mọi thứ thường hằng, cố định, ổn định, không thay đổi, nhưng chúng đâu thể như vậy. Điều đó là không thể được. Sau khi hơi thở thở vào thì nó phải thở ra. Sau khi thở ra thì phải thở vào. Cứ như vậy, đó là đường lối tự nhiên của nó. (Nếu ai muốn ngăn chặn, chống lại tự nhiên thì cứ thử nín thở coi sao, có làm được không? Không thể được). Tương tự như vậy, lẽ tự nhiên muôn đời muôn kiếp là: sau khi sinh ra, chúng ta lớn lên, già, bệnh, chết. Điều đó là hoàn toàn bình thường và tự nhiên. Bởi các điều kiện đã làm xong việc của chúng. (Khi duyên hợp thì còn, khi duyên hết hợp thì tan. Khi một hoặc nhiều duyên sinh không còn, các thành phần đất, nước, khí, nhiệt tan rã... và thân chết). Nhờ có hơi thở luôn thở-vào thở-ra luân phiên liên tục theo cách tự nhiên như vậy nên mới duy trì sự sống của con người cho đến ngày hôm nay.

Nếu phân tách cho đúng, ngay sau khi sinh chúng ta đã chết. Sự sinh-chết chỉ là một thứ. *Sự sinh-chết xảy ra liên tục trong từng khoảnh khắc kể từ lúc chúng ta sinh ra*. Cũng giống như một cái cây: có gốc rễ thì có nhánh cành, có nhánh cành thì phải có gốc rễ. Ta không thể chỉ có cái này và không có cái kia. (Làm gì có sinh mà không có chết: không chết sớm cũng chết sau, tùy theo các

³ Các câu kinh này thường được đọc tụng trong các đám tang ở các xứ Phật giáo Nguyên thủy.

điều kiện duyên sinh của mỗi người). Tôi cũng thấy buồn cười khi thấy người đời luôn đau buồn khóc than khi có người chết và vui mừng hạnh phúc khi có người mới sinh ra. Điều đó thật là ngu si, chẳng ai nhìn ra sự thật của sinh tử. Tôi nghĩ rằng nếu khóc thì nên khóc cho người mới sinh ra. Sinh là tử, tử là sinh; ngọn là gốc, gốc là ngọn. Nếu phải khóc, nên khóc cho cái gốc, khóc cho cái sự sinh. Hãy nghĩ cho rõ chỗ này: Nếu không có sinh thì làm sao có chết. Bà có hiểu được điều này không?

Đừng âu lo quá nhiều, chỉ nên biết rằng "đó là cách của mọi thứ trên thế gian". Công việc của bà, trách nhiệm của bà chỉ nên biết lẽ thật đó. Hiện giờ không ai có thể giúp bà được, gia đình và của cải của bà cũng không giúp gì được cho bà. Bây giờ chỉ có một thứ giúp bà, đó là sự tỉnh giác rõ ràng của tâm.

Do vậy bà đừng hoang mang lung lạc nữa. Đẹp bỏ hết. Đẹp bỏ hết mọi âu lo, sợ sệt.

Dù bà có buông bỏ được hay không thì mọi thứ cũng bắt đầu rời xa bà. Bà có nhận thấy không? Những phần của thân thể bà đang cố rời bỏ bà. Ví dụ như tóc; khi bà còn trẻ nó dày và đen bóng. Giờ nó đã rụng gần hết. Nó đang rời bỏ bà để về lại với đất. Mắt bà trước kia khỏe mạnh và nhìn rõ, giờ hai mắt đã yếu và không còn nhìn rõ nữa. Đến lúc nào đó những bộ phận thân thể sẽ ra đi, đó không phải là nhà của chúng. Khi còn trẻ răng bà khỏe mạnh và chắc chắn, giờ nó đã lung lay, gãy rụng, chắc bà phải cần răng giả. Mắt của bà, tai, mũi, lưỡi của bà, tất cả đang cố từ bỏ bà, bởi vì đây không phải nhà của chúng. Bà không thể tạo một ngôi nhà trường tồn dựa trên những điều kiện duyên hợp, bà chỉ có thể ở đó trong một thời gian ngắn và giờ bà phải ra đi. (Thân chỉ là giả tạm, được giả lập tạm thời bởi các điều kiện tạo nên nó. Chúng ta chỉ là những kẻ ở trọ tạm thời trong ngôi nhà tạm bợ đó). Khi già yếu, ta giống như một kẻ ở trọ đang cố nhìn ngôi nhà nhỏ của mình bằng hai mắt đã mờ yếu. Kẻ ở trọ chẳng còn gì đáng quý, hàm răng đã gãy rụng, hai mắt đã mờ yếu, thân thể bệnh yếu, mọi thứ đang từ bỏ ta.

Vậy bà cũng đừng nên lo âu gì nữa bởi đây (thân này) không phải là ngôi nhà thực sự của bà, nó chỉ là chỗ trọ của bà nơi trần gian này. Sau khi đã được sinh ra và lớn lên trong trần gian này, giờ bà hãy nên suy xét về bản chất của nó. Mọi thứ giờ sắp sửa biến mất. Nhìn vào thân thể bà. Còn có thứ gì vẫn giữ vẻ xuân xanh và chắc chắn trước kia của nó không? Da bà, tóc bà giờ đã hư tàn. Tất cả chúng đều đang phai tàn. Đây là quy luật tự nhiên, mọi thứ đều tàn phai. Khi đã đến lúc, những điều kiện duyên sinh sẽ ra đi. Trên thế gian này không có thứ gì ta có thể nương tựa vào được, tất cả chỉ là một vòng đời với đầy những buồn vui, sướng khổ, đầy những lo âu và phiền não. Chẳng có sự bình an.

Khi chúng ta không có nhà thực sự, chúng ta chỉ giống như những kẻ lữ hành lang bạt kỳ hồ, vô bờ vô bến, nay ở mai đi. (Còn trần gian này chỉ là một cõi tạm, ta thì ở trọ trong một căn nhà tạm bợ). Chỉ khi nào chúng ta quay về với căn nhà thực sự của mình thì mới có được sự bình an, còn không thì chúng ta luôn cảm thấy khó khổ và lang bạt, giống như một người ở quê đã bỏ làng ra đi không biết

ngày về. Chỉ khi nào người đó về được lại quê nhà thì ông ta mới thực sự thấy thư thả và bình an.

Chẳng có nơi nào trên thế gian này có thứ bình an thực sự. Người nghèo khổ không chút bình an và kẻ giàu có cũng chẳng bình an thực sự lúc nào. Người trưởng thành cũng không bình an, kẻ học hành tài giỏi cũng không bình an. Không có sự bình an ở đâu hết, đó là bản chất của thế gian. Người có ít của cũng khổ, kẻ giàu có tiền tài cũng khổ. Ở đâu đây... trẻ thơ tuyệt đẹp nhưng khổ quá, người lớn trưởng thành cũng khổ, người già sa sút bệnh đau cũng khổ... mọi người đều khổ. Sự khổ của người già, sự khổ của người trẻ, sự khổ của người nghèo, sự khổ của kẻ giàu... tất cả đều có khó khổ.

Nếu bà chịu suy xét kỹ về lẽ thật tôi vừa nói ra, bà sẽ nhìn thấy tất cả mọi thứ đều là vô thường (*aniccam*) và khổ (*dukkham*). Tại sao tất cả mọi thứ đều là vô thường và khổ? Bởi tất cả chúng đều là vô ngã (*anattā*), không là ‘cái’ gì cả. (Không phải là ‘ta’, là ‘ai’, hay là ‘cái’ gì cố định, không là một ‘thực thể’ nào cả).

Cả hai phần, thân của bà giờ bệnh nằm trong đau đớn, và tâm thì đang biết rõ, đang tỉnh giác về sự già bệnh và đau đớn đó. Thân và tâm lúc này được gọi là những pháp (*dhamma*). Những gì vô hình vô sắc như những ý nghĩ, những cảm giác, những nhận thức (hành, thọ, tưởng) thì được gọi là các pháp phi sắc thân, hay danh pháp (*nāmadhamma*). Những đau nhức và đau đớn của thân thì được gọi là những pháp về thân sắc, hay sắc pháp (*rūpadhamma*). Sắc (vật chất) là pháp (*dhamma*) và phi sắc (phi vật chất) cũng là pháp (*dhamma*). Do vậy chúng ta đang sống với pháp, sống trong pháp và chúng ta là pháp. Đúng sự thật là không có cái ‘ta’ nào cả, (không tìm thấy một cái ‘ta’ hay ‘linh hồn’ nào trong thân này cả), chỉ có các pháp đang diễn ra, chỉ có các hiện tượng liên tục sinh diệt, và đó là bản chất của chúng. Trong từng mỗi khoảnh khắc (sátna) chúng ta sinh và diệt. Đó là sự thật và đó là đường lối của tất cả mọi sự sống.

Khi nghĩ đến Đức Phật, về cách Phật nói một cách thẳng thật về sự thật, chúng ta cảm thấy tràn đầy sự biết ơn và tôn kính đối với Người. Hễ khi nào ta nhìn thấy sự thật về một điều gì thì chúng ta nhìn thấy giáo lý của Phật, ngay cả khi chúng ta không phải là Phật tử, không học biết Phật Pháp. Nhưng, dù chúng ta đã học biết về những giáo lý của Phật và đã tu tập theo Phật Pháp nhưng vẫn chưa nhìn thấy sự thật thì chúng ta vẫn chỉ là kẻ vô gia cư, không có nhà để về.

Mong bà hiểu được chỗ này. Tất cả mọi con người, tất cả mọi sinh vật trước sau gì cũng từ giã thế giới này. Khi những chúng sinh đã sống đủ thời gian của một kiếp thì họ phải ra đi. Giàu, nghèo, trẻ, già... đều phải nếm trải sự đổi thay đó của kiếp người. Đó là già, bệnh, chết.

Khi bà đã nhận ra đó là quy luật của thế gian thì bà sẽ cảm thấy trần gian này là một nơi phũ phàng. Khi bà thấy rằng chẳng có thứ gì trên đời này là thực hay chắc chắn để mình nương tựa vào nó, thì bà sẽ thấy chán bỏ và không còn mê đắm vào nó nữa. Chán bỏ ở đây không phải là bực tức hay sân si, mà do cái tâm đã sáng ra, đã nhìn thấy sự thật của nó. Tâm nhìn thấy rằng chẳng giải pháp

nào thoay đổi được tình cảnh sinh - già - chết của con người trên thế gian, quy luật thế gian là như vậy. Sau khi đã thấy biết điều đó, bà có thể buông bỏ mọi sự ràng buộc, buông bỏ bằng một cái tâm buông xả, không buồn không vui, không sướng không khổ, bằng một sự bình tâm, bình an trước mọi sự tiếp diễn, bằng trí tuệ sáng tỏ nhìn thấy bản chất đổi thay mọi sự sống và thế gian. Tất cả mọi thứ trên đời đều là đều vô thường. *Aniccā vata sankhārā!*

Nói gọn hơn, lẽ vô thường là Phật. Khi chúng ta nhìn thấy một thứ vô thường, thì biết rằng vô thường chi phối tất cả mọi sự sống trên thế gian, vô thường không chừa một ai. *Chỉ có sự vô thường là thường hằng. Không có gì tồn tại mãi mãi, chỉ có sự vô thường là luôn luôn có mặt mọi lúc mọi nơi trên thế gian.* Vô thường chính là cái mà chúng sinh mang trong mình liên tục. Ta chuyển hóa liên tục từ lúc sơ sinh cho đến lúc già. Sự biến đổi đó có mặt liên tục mọi lúc mọi nơi. Đó là điều bất khả thay đổi. Nếu bà nhìn thấy lẽ vô thường đến sâu sắc như vậy, tâm bà sẽ lắng dịu và thư thả. Ai cũng như mình, ai cũng phải chịu sinh – già - bệnh - chết, vậy thì đâu có gì mà ta cứ ngồi bức cổ nôn nao và nước mắt chảy dài khi nghĩ về cái chết.

Về thực hành, khi ta nhìn ra mọi thứ theo cách như vậy, ta sẽ thấy kiếp sống là tạm bợ và nhàm chán, và sau đó tâm sẽ khởi sinh sự chán bỏ. Sự ham thích những dục lạc phàm trần sẽ biến mất. Bà sẽ nhìn ra rằng nếu có nhiều tài sản của cải thì bà càng phải buông bỏ lại sau lưng càng nhiều. Nếu có ít thì sẽ buông bỏ ít. Có bao nhiêu buông bỏ bấy nhiêu. Của cải là của cải, cố sống đại thọ thì cũng chỉ là sống thêm chút ít... chẳng có gì đặc biệt.

Điều quan trọng đặc biệt là chúng ta phải biết làm như Phật dạy, phải xây một căn nhà thực sự cho mình, xây căn nhà thực sự bằng cách tôi vừa chỉ cho bà. Hãy xây ngôi nhà cho mình. Buông bỏ hết. Buông bỏ đến khi tâm đạt đến sự bình an, “không còn tiến, không còn lùi, không còn đứng lại”. Khoái lạc không phải là ngôi nhà của ta, khổ đau không phải là ngôi nhà của ta. Sướng và khổ đều sẽ phai tàn và phai biến.

Vị Thầy xuất chúng của chúng ta đã nhìn thấy tất cả mọi thứ trên đời là vô thường, do đó Phật đã dạy chúng ta trút bỏ mọi ràng buộc đối với mọi thứ. Khi nhắm mắt xuôi tay, chúng ta cũng đâu còn lựa chọn, đâu mang theo được thứ gì theo mình. Do vậy, buông bỏ tất cả mọi thứ trước sẽ tốt hơn nhiều, đúng không? Chúng bây giờ chỉ là gánh nặng mà cái thân già bệnh này còn mang vác theo, tại sao không trút bỏ hết từ bây giờ? Vì sao bây giờ vẫn còn muốn mang vác những thứ đó theo mình? Để làm gì? Buông bỏ, nghỉ ngơi, và cứ để mọi thứ cho gia đình con cái chăm sóc cho bà.

Phần con cái là những người chăm sóc cho người bệnh sẽ có được thêm phước lành và đức hạnh. Người bệnh cho họ cơ hội đó, nên người bệnh cũng không nên làm khó, làm khổ cho họ. (Không phàn nàn, trách, than, không chỉ thị ý này ý nọ, vì còn làm vậy là vẫn chưa buông bỏ được gì nhiều). Nếu có đau, khó, hay điều gì khó xử, cứ nói cho con cái người thân biết và giữ tâm mình hiền từ và thiện lành. Còn đối với con cái ở đây, là phận con cái phải chăm sóc hết lòng với cha mẹ, đó là phận làm con hiếu thảo, phải luôn luôn chăm sóc cho cha

mẹ già yếu với một lòng hiếu thảo, thương kính, tuyệt đối đừng khởi lòng bực bội, khó chịu mà dính tâm dính nghiệp bất hiếu. Đây là cơ hội cuối cùng các con có thể trả hiếu cho cha mẹ. Nghĩa sinh thành là vô tận. Từ lúc được sinh ra và lớn lên, các con đã nương nhờ công ơn nuôi dưỡng của cha mẹ. (Phật còn nói dù có công cha mẹ trên vai một trăm năm cũng chưa trả hết ơn cha mẹ. Các con cũng đã làm cha làm mẹ của các con mình, nên chắc cũng thấu hiểu công ơn cha mẹ là sâu nặng ra sao). Chúng ta có mặt ngày hôm nay đều nhờ cha mẹ sinh thành và dưỡng dục bằng muôn vàn công sức khổ cực. Con cái nợ cha mẹ món nợ lớn không bao giờ trả hết được. Hãy ghi nhớ như vậy.

Vậy là, hôm nay tất cả con cháu và người thân đều tề tựu ở đây, để nhìn thấy mẹ của mình đang trở thành một đứa trẻ cần chăm sóc. Trước kia khi các con là con cái của mẹ, giờ mẹ trở thành như con của các con, cần các con chăm sóc từng giờ, từng phút. Mẹ các con càng lúc càng già đi cho đến lúc này đã trở thành lại như một đứa trẻ, không tự mình giúp được. Trí nhớ đã lãng, hai mắt không còn nhìn rõ, hai tai không còn nghe rõ lắm. Đôi lúc bà nói lấp, nói lẩn, lại nhại. Nhưng các con đừng bực bội với mẹ mình. Người chăm sóc cho người bệnh thì cũng phải biết buông bỏ. Đừng chấp nê điều gì hết, chiều chuộng mẹ mình theo cách sống của bà trong những ngày còn lại. Các con đã sinh có con sinh cái thì chắc biết, nhiều lúc trẻ con ngang bướng không nghe lời thì cha mẹ đôi lúc cũng bỏ qua để nó làm theo ý nó, để làm nó vui. Giờ mẹ mình cũng như đứa trẻ con đó. Trí nhớ và nhận thức đã lộn xộn, lẩn lộn. Nhiều lúc bà gọi lộn tên đứa này, đứa nọ, hoặc cần cái ly nhưng lại kêu con lấy cái đĩa. Chuyện đó là bình thường. Đó là bình thường, các con đừng bực mình với mẹ mình.

Hãy để người bệnh nghi nhớ lòng tận tâm của người chăm sóc mình và nhờ đó người bệnh sẽ thêm kiên nhẫn chịu đựng những đau đớn của mình. Phần bà, bà hãy cố gắng dùng tâm, đừng để tâm phân tán và ngu mờ, và đừng phàn nàn, than trách, làm khó ý này ý nọ với con cái đang chăm sóc mình. Phần con cái thì hãy cố tâm thực hiện lòng hiếu thảo và đức hạnh đối với mẹ mình. Đừng bao giờ bực mình hay than khổ với những việc khó làm như tắm rửa, lau chùi nước mũi, nước miếng, đờm khạc, nước tiểu, phân dơ. Hãy cố tận tâm. Mọi người con cháu trong nhà đều nên góp một tay, chia nhau chăm sóc mẹ mình, bà mình.

Các con đã biết: Bà là thân mẫu duy nhất của các con. Bà đã cho các con cuộc sống này, bà đã là người dạy dỗ các con nên người, bà đã từng như là vị lương y, y tá, điều dưỡng chăm sóc các con từng phút từng giờ khi các con từ thuở nằm nôi, thơ dại. Bà đã là tất cả đối với các con. Bà đã nuôi dạy các con suốt đời mình, cho tặng các con rất rất nhiều thứ và để cho các con làm người thừa tự hôm nay. Đó là tình thương con như biển lớn của bậc cha mẹ. Đó là lý do tại sao Đức Phật đã dạy đức hạnh *kataññū* và *katavedi*: biết ơn và cố gắng đền ơn. Hai giáo pháp này đi chung với nhau. (Nếu nói biết ơn mà không cố gắng đền ơn là điều phi nghĩa). Nếu cha mẹ mình không khỏe, đang khó khăn, đang cần giúp đỡ, thì chúng ta phải làm mọi cách để giúp đỡ cha mẹ mình. Đó là hạnh *kataññū-katavedi* - biết ơn và đền ơn. Đức hạnh này sống mãi trên thế gian, cứu

lấy thế gian này... Nhờ đức hạnh đó mà các gia đình dòng tộc không bị đổ vỡ, được êm ấm, đạo nghĩa và thuận hòa trên dưới.

Hôm nay, tôi đã mang đến cho bà và gia đình món quà Giáo Pháp trong lúc bà đang nằm bệnh. Tôi không có gì để tặng cho bà, thuốc men đồ dùng chắc trong nhà cũng có đủ rồi. Do vậy, tôi chỉ gửi tặng Giáo Pháp cho bà và mọi người ở đây, đó là món quà có giá trị bền lâu nhất, món quà mọi người không bao giờ dùng hết. Sau khi nghe nhận món quà này, mọi người ở đây có thể truyền nhau cho những người khác và nhờ đó nó sẽ không bao giờ vơi cạn. Món quà đó là bản chất của Sự Thật, đó là điều chân lý mà Phật đã dạy. Tôi rất hạnh phúc đã có thể gửi tặng cho bà và mọi người ở đây món quà Giáo Pháp này, và tôi mong rằng nó sẽ giúp cho bà sức mạnh để chịu được những đớn đau của thân này.

