

NGÔI NHÀ CHÂN THỰC CỦA CHÚNG TA



Ajahn Chah (1918-1992) là một bậc thầy Phật giáo trứ danh, Thầy đã thiết lập nên hai tự viện lớn trong truyền thống “Thiền Trong Rừng” của Thái Lan. Thầy cũng góp phần thiết lập Phật giáo Theravada tại phương Tây. Bắt đầu từ năm 1979, với việc thiết lập tự viện Chithurst tại Vương quốc Anh, truyền thống “Thiền Trong Rừng” đã phát triển rộng khắp tại Mỹ và nhiều nước phương Tây. Các buổi Pháp thoại của Thầy được ghi âm, được chuyển dịch sang nhiều ngôn ngữ khác nhau.



Ảnh: S

Dưới đây là những giáo huấn thâm sâu, nhưng vô cùng giản dị của Thầy dành cho một đệ tử cao tuổi sắp lâm chung.

Hôm nay thầy không mang chút quà vật chất nào cho con cả, chỉ có giáo pháp, những lời dạy của đức Phật. Con hãy lắng nghe bằng cả tấm lòng.

Con hãy quán chiếu những đồ gia dụng mà mình đã dùng trong một thời gian dài, như cốc chén, đĩa, bát và .v.v... Khi lần đầu tiên sử dụng, bát chén rất sạch sẽ, sáng bóng, nhưng tới giờ sau khi sử dụng thời gian dài, chúng bắt đầu bị hư. Một số đã bị vỡ, một số đã không còn và số khác thì đang bị sứt mẻ; chúng không có hình thức vĩnh cửu và bản chất của chúng là vậy. Thân của chúng ta cũng không khác. Nó đã biến đổi không ngừng ngay từ ngày ta chào đời, qua thời thơ ấu, thời tuổi trẻ, cho đến tuổi già. Con hãy chấp nhận sự thật này. Đức Phật đã dạy rằng những duyên (sankharas), cho dù là duyên bên trong, những duyên về thân hay những duyên bên ngoài, đều không tồn tại tự thân - bản chất của chúng là vô thường. Hãy suy xét chân lý này tới tận khi con thấu triệt một cách rõ ràng.

Giữ cho tâm và thân riêng biệt

Đức Phật dạy chúng ta phải nhìn vào thân, quán chiếu về thân và thấu hiểu được bản chất của nó. Chúng ta phải có năng lực làm an bình thân dù cho bất kể trạng thái của thân là như thế

nào. Đức Phật dạy chúng ta rằng chỉ có thân này là đang bị nhốt trong ngục tù, còn tâm thì không bị trói buộc cùng với thân như vậy. Bây giờ thân của con đang bắt đầu suy thoái theo tuổi tác, đừng cưỡng lại tiến trình này, nhưng hãy đừng để tâm bị suy thoái theo. Hãy giữ tâm thức tách rời. Hãy nhìn vào thân bằng trí tuệ và nhận ra bản chất thực sự của nó.

Thậm chí nếu nhà của con bị lụt lội hay bị lửa thiêu cháy trụi ngay lúc này, bất cứ sự nguy hiểm mà nó đang đe dọa, hãy để nó chỉ liên quan đến ngôi nhà thôi. Nếu như có một trận lụt lội, hãy đừng để nó cuốn trôi dòng tâm của mình. Nếu có một trận hỏa hoạn, hãy đừng để nó thiêu đốt dòng tâm. Hãy chỉ để có ảnh hưởng tới ngôi nhà thôi, đó là thứ bên ngoài của con. Hãy để cho dòng tâm buông bỏ mọi bám chấp. Duyên nghiệp đã chín muồi.

Con đã sống một thời gian dài. Đôi mắt của con đã thấy rất nhiều những hình tướng, màu sắc khác nhau, đôi tai của con đã lắng nghe nhiều âm thanh và đã có rất nhiều trải nghiệm trong cuộc đời. Và tất cả chúng chỉ là những trải nghiệm mà thôi. Con đã thưởng thức nhiều món ăn ngon và tất cả những vị ngon cũng chỉ là những vị ngon mà thôi, không hơn kém. Những vị khó chịu cũng chỉ là những vị khó chịu mà thôi, tất cả chỉ có vậy. Nếu đôi mắt nhìn thấy một hình tướng đẹp, đó tất cả cũng chỉ là vậy thôi, chỉ là một hình thức bắt mắt mà thôi. Một hình tướng xấu xí, thô kệch cũng chỉ là một hình tướng xấu xí thô kệch. Tai lắng nghe một âm thanh du hương, hòa điệu và nó cũng chỉ là như vậy không hơn kém. Một âm thanh nghe tai hay lạc nhịp đơn giản cũng chỉ là như vậy mà thôi.

Đức Phật dạy rằng giàu hay nghèo, già hay trẻ, con người hoặc động vật, chẳng có chúng sinh nào trong thế giới này có thể tự duy trì bản thân trong một trạng thái bất kỳ nào mãi mãi cả; tất cả mọi trải nghiệm đều thay đổi. Đây là một thực tế của đời sống mà chúng ta không thể làm gì khác được. Nhưng đức Phật dạy rằng những gì chúng ta có thể làm là quán chiếu về thân và tâm để thấu đạt tính không của chúng, thấy rằng chúng không là “tôi hay của tôi”. Chúng chỉ là những thực tại giả tạm. Giống như ngôi nhà này vậy: nó chỉ thuộc về con trên danh nghĩa, con chẳng thể mang nó đi cùng bất cứ nơi đâu cả.

Tương tự với tài sản, sở hữu và gia đình của con vậy - chúng thuộc về con chỉ ở phương diện danh nghĩa thôi; chúng không thực sự thuộc về con, chúng thuộc về tự nhiên. Chân lý này không chỉ đúng với trường hợp của con mà tất cả với mọi người.



Đừng mong cầu điều này phải khác đi

Con nhìn thấy những gì? Có thứ gì về bản chất là trong sạch? Con có thể thấy bất cứ thứ gì có bản chất vĩnh cửu không? Toàn bộ thân này đang không ngừng bị hủy hoại và đức Phật dạy chúng ta hãy thấy biết rằng nó không thuộc về mình. Thân tồn tại như vậy là theo lẽ tự nhiên bởi mọi duyên hợp rồi sẽ tan. Con có thể làm gì để thay đổi điều này không? Trên thực tế chẳng có gì sai khi thân tồn tại theo cách này cả. Không phải thân mang lại cho con khổ đau, nhân của khổ đau là do những suy nghĩ sai lầm của con. Khi nhìn sự vật một cách sai lầm, đó sẽ là ràng buộc dẫn tới khổ đau.

Giống như nước trên một dòng sông. Nước chảy từ dốc cao xuống phía dưới; nó không thể chảy ngược lại được và đây là lẽ tự nhiên.

Dòng sông phải chảy xuống dưới từ dốc cao, nó giống như thân của con vậy. Thân này trẻ trung, rồi già yếu và bây giờ đang gần với cái chết. Đừng mong cầu nó phải tồn tại theo cách khác; đây là thứ con phải rèn luyện để có năng lực đối trị. Đức Phật dạy chúng ta hãy nhìn vạn pháp như chúng đang là và buông bỏ sự bám chấp của chúng ta vào chúng. Hãy nương tựa nơi cảm giác buông xả này. Hãy thiền định ngay cả khi con cảm thấy mệt mỏi và kiệt sức. Hãy để dòng tâm an trú trong hơi thở. Hãy hít một vài hơi thở sâu và sau đó để dòng tâm an trú vào hơi thở bằng câu chân ngôn đức Phật. Thực hành theo cách này để dần trở thành thói quen.

Buông xả tất cả ngoại duyên

Con càng thấy suy kiệt, thì sự định tâm cần phải vi tế và an định hơn, khi ấy con mới có thể

đối trị được những cảm giác đau đớn phát sinh.

Khi bắt đầu cảm thấy mệt mỏi, hãy an định tất cả dòng suy tưởng lại và sau đó quan sát hơi thở. Cuối cùng nếu con nhìn hơi thở giống như một người thân viếng thăm. Khi người thân rời đi, chúng ta đi theo và tiễn người ấy. Chúng ta dõi theo tới tận khi người ấy rời khỏi tầm mắt và chúng ta quay trở lại vào nhà. Hãy theo dõi hơi thở theo cách như vậy. Nếu hơi thở thô, chúng ta biết rằng đó là hơi thở thô, nếu hơi thở vi tế, chúng ta biết rằng hơi thở vi tế. Mọi thứ sẽ trở nên hòa điệu, con hãy tiếp tục dõi theo cách này, trong khi ấy đồng thời tâm thức thức sẽ phát sinh. Thậm chí hơi thở sẽ biến mất đồng thời và tất cả sẽ chỉ còn là một trạng thái tĩnh thức. Đây được gọi là sự hạnh ngộ đức Phật. Chúng ta có sự thức tỉnh rõ ràng được gọi là Biiddlio, phẩm tính toàn tri, sự giác tỉnh. Đây là sự hạnh ngộ, an trụ trong trạng thái Phật với sự giác tỉnh. Chỉ có đức Phật lịch sử bằng xương thịt đã thể nhập Niết Bàn thôi, còn đức Phật hay sự giác tỉnh, rực rỡ và quang minh, thì chúng ta có thể trải nghiệm, chứng đạt ngay lúc này và ngay khi chúng ta thực hành.

Tĩnh tại

Đức Phật dạy chúng ta phải buông xả mọi thứ theo cách này, đừng mang bất cứ điều gì theo cả. Hãy chỉ biết, thấy biết và buông xả.

Thấu đạt giáo pháp, con đường đến giải thoát khỏi vòng sinh và tử là nhiệm vụ mà mỗi chúng ta phải tự mình thực hành. Bởi vậy, hãy không ngừng buông xả và thấu hiểu giáo pháp. Hãy nỗ lực, tinh tiến thiền định. Đừng bị xao nhãng, đừng lo lắng về gia đình của con. Ngay lúc này gia đình con là gia đình con, nhưng trong tương lai họ cũng trong hoàn cảnh như như lúc này. Chẳng có ai trên thế giới này có thể trốn thoát khỏi cái chết. Đức Phật dạy chúng ta hãy buông xả mọi thứ không có một tự tính cố hữu. Nếu biết buông xả, con sẽ thấy được chân lý, và đương nhiên là ngược lại. Đó là cách sự vật tồn tại và điều này đúng với mọi người trên thế gian này. Bởi vậy hãy đừng xao lãng và đừng bám chấp bất kỳ đối tượng nào.

Thậm chí nếu thấy mình cứ khởi những dòng suy nghĩ, cũng ổn thôi, miễn là con biết suy nghĩ một cách trí tuệ. Không được khởi suy nghĩ với sự si mê. Nếu suy nghĩ về con cái của mình, hãy nghĩ tới chúng bằng trí tuệ. Bất kỳ đối tượng nào mà tâm thức hướng tới, hãy suy tư và thấy biết chúng bằng trí tuệ, tỉnh thức về bản chất thật của chúng. Nếu con thấy biết mọi điều bằng trí tuệ, con có thể buông xả chúng, khi ấy sẽ không còn khổ đau. Bản chất của tâm là trong sáng, rực rỡ, hoan hỷ và an bình, và không bị ngăn ngại bởi những phiền não. Ở thời điểm này con có thể thực hành để đạt tới trạng thái đó thông qua hơi thở.

Đây là công việc của riêng chính con, không ai làm thay được. Hãy để những người khác làm công việc của chính họ. Con có bốn phận và trách nhiệm của riêng mình và con không phải đảm nhận thay cho bất kỳ ai trong gia đình cả. Đừng trói buộc mình với bất kỳ bốn phận nào của người khác. Hãy buông xả. Sự buông xả sẽ làm an định dòng tâm con.

Thế giới là trạng thái tinh thần đang không ngừng kích động tới con lúc này: “Con người này sẽ làm điều gì? Khi tôi chết, ai sẽ chăm sóc chúng? Họ sẽ chăm sóc như thế nào? Đây là tất cả

những gì là thế giới. Ngay cả một ý niệm khởi sinh sợ chết hay sợ đau cũng là thế giới. Hãy ném bỏ thế giới đó đi! Thế giới là cách thức nó đang tồn tại. Nếu con để cho nó khởi hiện trong dòng tâm và chi phối tâm thức, con sẽ không thể nhìn thấu được bản chất của nó. Bởi vậy bất kỳ điều gì khởi hiện trong tâm, hãy đơn giản nói: “Đây không phải là bốn phần của tôi. Nó là vô thường, bất mãn và ngã chấp.”

Tìm về ngôi nhà chân thực của mình

Ai cũng có thể làm một ngôi nhà bằng gỗ và gạch, nhưng đức Phật dạy rằng rằng loại nhà đó không phải là ngôi nhà chân thật của chúng ta; ngôi nhà đó chỉ trên danh nghĩa vậy thôi. Đó là ngôi nhà thuộc về thế giới và nó tồn tại thuận theo cách riêng của thế giới. Ngôi nhà thực sự của mỗi người là sự bình an nội tâm. Một ngôi nhà bên ngoài bằng vật liệu vật chất cũng có thể đẹp, nhưng nó không phải là sự bình an. Rồi thì sẽ luôn có những lo lắng này kia xảy tới. Bởi vậy, chúng ta nói nó không phải là ngôi nhà thật sự của chúng ta, nó ở bên ngoài chúng ta. Sớm hay muộn chúng ta cũng sẽ phải từ bỏ. Nó không phải là nơi chốn chúng ta có thể sống mãi mãi bởi vì nó không thực sự thuộc về chúng ta, trên thực tế nó là một phần của thế giới.

Thân chúng ta đều như nhau: chúng ta coi nó là bản thân mình, là “tôi” và “thuộc về tôi”, nhưng trên thực tế không phải như vậy. Đó là một thế giới khác. Thân của con vận hành theo những quy luật tự nhiên từ khi sinh ra tới nay, nó già cỗi, bệnh tật và con không thể ngăn cản được quy luật này. Đó cách thân tồn tại. Sẽ thật là ngốc nghếch nếu mong cầu khác đi, chẳng khác nào mong một con vịt sẽ trở thành một con gà. Khi thấy rằng điều đó là không thể, rằng vịt là vịt, gà là gà, thân rồi sẽ phải trở nên già cỗi và chết đi, con sẽ tìm được sức mạnh, sự hùng tâm và nguồn năng lượng mới. Dù con có muốn thân này cứ mãi tươi trẻ và kéo dài mãi nhưng điều này là không thể.

Các duyên là vô thường và không bền chắc; chúng hợp rồi tan, thành rồi hoại. Dù cho tất cả mọi người mong cầu chúng vững bền mãi mãi nhưng đó là niềm mong cầu ngây thơ.



Ngay khi chúng ta sinh ra, có nghĩa chúng ta tử. Sinh tử chỉ là một. Cũng giống như một cái cây: Khi có gốc rễ thì sẽ có lá cành. Khi có lá cành thì phải có rễ. Không thể có thứ này mà không có thứ kia. Thật là hài ước khi chứng kiến nhiều người cận tử lại vô cùng sầu thảm, bất hạnh, sợ hãi, dằn vặt và khi sinh ra họ thật hoan hỷ, mừng vui. Một sự si mê; dường như chẳng có ai nhìn thấu được điều này. Thấy nghĩ nếu con thực sự muốn khóc, thì tốt nhất nên khóc khi chứng kiến một ai đó lúc chào đời. Bởi vì thực sự sinh chính là tử, tử là sinh, rễ cây chính là cành lá, cành là chính là gốc rễ. Nếu con muốn khóc, hãy khóc khi sinh. Hãy quán chiếu một cách kỹ càng: nếu không có sinh, làm sao có tử, con có thấu hiểu lời của Thầy không?

Hãy dừng để các dòng suy nghĩ hiện khởi nhiều. Hãy chỉ suy nghĩ, “Đây là cách mọi thứ tồn tại như chúng đang là”. Công việc, bốn phận của con lúc này chỉ có vậy thôi. Lúc này không ai có thể giúp được con cả, chẳng có ai cả, gia đình, tài sản, chẳng ai, chẳng thứ gì có thể giúp được con cả đâu. Tất cả sự trợ giúp cho con lúc này chỉ là chính kiến và sự tỉnh thức mà thôi.

Bởi vậy, hãy buông xả, đừng bấn khoăn chi cả. Hãy buông bỏ tất cả.

Thậm chí nếu con không biết buông xả, mọi thứ vẫn tan rã theo cách riêng của chúng. Con có thể chứng kiến được điều này, những bộ phận của cơ thể con đang tan rã? Đôi mắt, tai, mũi, lưỡi, tất cả mọi thứ đang dần tan rã bởi vì đây không phải là ngôi nhà của chúng. Con không thể xây một ngôi nhà vĩnh cửu trên một sankhara; con chỉ có thể ở tạm trong một thời gian ngắn và sau đó sẽ phải rời đi. Giống như một người thuê nhà đang lướt qua nhà nhỏ bé của mình với đôi mắt mờ. Răng của anh ta không bền chắc, đôi tai không nghe rõ và thân anh ta không mạnh khỏe, mọi thứ đang tan rã.

Như thế không có gì phải lo lắng cả bởi đây không phải là ngôi nhà thực sự của con. Đó chỉ là nơi trú chân tạm thời mà thôi. Con cần suy tư kỹ càng về bản chất mọi sự vật, chúng hiện khởi, rồi tan biến, hợp rồi tan. Hãy nhìn vào thân con. Có thứ gì mãi là chúng như thuở ban đầu không? Làn da có mãi là như vậy đâu? Mái tóc? Tất cả mọi thứ đang tan rã? Đó là bản chất của sự vật, là cách thức sự vật tồn tại như chúng đang là. Khi thời gian chín muồi, duyên hợp, rồi lại tan. Thế giới bên ngoài chẳng có gì để ta nương tựa - đó chỉ là một chuỗi bất tận của phiền não, hỗn loạn, của vui thú và khổ đau miên viễn, không có bình an thực sự.

Tất cả mọi người, mọi loài rồi sẽ phải ra đi. Người giàu, người nghèo, thanh niên, người già, tất cả mọi người đều phải trải nghiệm vô thường và cái chết. Nếu chúng ta thấu triệt vạn pháp là vô thường thì chắc chắn có một sự vĩnh hằng, vĩnh hằng theo nghĩa đối trị với sự thay đổi là bất biến.

Đây là sự vĩnh hằng mà tất cả chúng sinh đều sở hữu. Một sự biến đổi và chuyển hóa liên tục, từ khi chào đời tới lúc trưởng thành, tới khi già yếu, một sự thay đổi, bản chất của sự thay đổi là bất biến và vĩnh hằng. Nếu có thể thấu rõ được lý nghĩa này, trái tim của con sẽ bình an.

Hãy buông xả, hãy thả lòng và để gia đình chăm sóc cho con. Những ai chăm sóc người bệnh sẽ dần biết nuôi dưỡng được lòng từ và đức hạnh nơi mình. Một người bệnh biết mang lại cho người khác cơ hội như vậy sẽ không làm điều gì khó khăn cho họ. Nếu có đau đớn hay những rắc rối này kia, hãy cho họ biết và giữ tâm thức bình an.

Một người đang chăm sóc cha mẹ mình cũng nên nuôi dưỡng trong tâm lòng từ và sự ấm áp, đừng bị mắc kẹt trong ác cảm. Đây là lúc con có thể đáp trả lòng tốt của họ đối với con trước đây. Từ khi chào đời, trưởng thành, con được sự nuôi dưỡng, giáo dục của cha mẹ. Chúng ta hiện diện ở đây là do ân đức sinh thành, giáo dưỡng của cha mẹ. Chúng ta nợ họ sự tri ân vô lượng.

Vì vậy, ngày hôm nay, tất cả con cái, người thân tụ tập nơi đây với nhau, con hãy suy xét xem bằng cách nào cha mẹ của mình lại có thể trở thành con cái của mình đời hiện tại. Trong những đời trước con là con cái của cha mẹ, bây giờ họ trở thành con của con. Trí nhớ của họ giảm đi, đôi mắt của họ mờ đi. Đôi khi họ cắt ngang lời nói của con. Hãy đừng để những điều này làm lắng xao dòng tâm. Tất cả những ai đang chăm sóc người bệnh đều phải biết buông xả. Đừng bám chấp vào mọi thứ; hãy buông xả và để cho mọi thứ vận hành theo đúng quy luật tự nhiên của chúng. Khi một đứa trẻ không vâng lời, đôi khi cha mẹ để cho nó tự làm theo cách riêng của con trẻ, họ chỉ giữ im lặng và bình an, làm cho nó hạnh phúc. Bây giờ cha mẹ của con giống như những đứa trẻ vậy. Trí nhớ và nhận thức của họ bị rối bời. Đôi lúc họ gọi nhầm tên con hay con muốn họ đưa cho cái cốc nhưng họ lại đưa cho cái đĩa. Điều này là bình thường, đừng bị phiền não bởi những việc như vậy.

Hãy để cho người bệnh nhân nhớ nghĩ tới lòng tốt của những người đã chăm sóc mình và kiên nhẫn chịu đựng cảm giác đau đớn. Hãy phát khởi sự dũng mãnh về tinh thần, đừng để dòng tâm bị xao nhãng và kích động, đừng làm cho mọi thứ trở nên khó khăn cho những người đang chăm sóc cho con. Hãy để cho họ làm với một tâm từ và đức hạnh tràn đầy. Đừng để phản

ứng trước phần của công việc, để làm sạch chất nhầy và đờm hoặc nước tiểu và phân. Tự bản thân phải nỗ lực hết nhiều. Mọi người trong gia đình đều đang nỗ lực giúp sức.

Đây là những bậc cha mẹ duy nhất của con. Họ đã cho con đời sống này; họ đã giáo dục, họ là người y tá, bác sĩ chăm sóc con; họ là tất cả đối với con, họ đã nuôi dạy con, chia sẻ tài sản cho con. Đức Phật dạy các phẩm hạnh katannu và katavedi, biết tri ân ân đức và nỗ lực đáp đền ân đức. Hai pháp là bổ sung, tương trợ cho nhau. Nếu cha mẹ đang có cần giúp đỡ, cha mẹ đang không khỏe mạnh hay gặp khó khăn, khi ấy chúng ta cần làm những điều tốt nhất có thể để trợ giúp. Đây là katannukatavedi- một phẩm hạnh thiết yếu để duy trì sự tồn tại của thế giới. Nó ngăn chặn sự đổ vỡ của gia đình; nó làm cho mỗi người, gia đình, xã hội bình an và hòa hợp.

Hôm nay Thầy đã mang tới con món quà Pháp trong lúc con đau yếu. Thầy không có những món quà vật chất cho con, dường như trong nhà cũng đã sẵn đủ các đồ vật chất. Ta mang cho con món quà Pháp, nếu biết sử dụng có thể mang lại cho con sự an bình. Con cũng có thể chia sẻ cho những người khác nếu con thấy cần và như thế giáo pháp sẽ không bao giờ bị cạn kiệt. Đó là bản chất của chân lý. Thầy rất hạnh phúc vì đã có thể mang lại cho bạn món quà Pháp này và mong nguyện Pháp sẽ giúp con khai phát hùng tâm đối trị những nỗi khổ đau của con.

Tác giả: **Ajahn Chah**

La Sơn Phúc Cường dịch Nguồn: <http://www.lionsroar.com/our-real-home-death/>

Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 11/2017