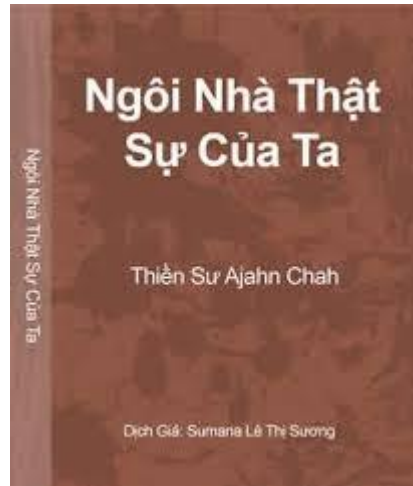


# NGÔI NHÀ THẬT SỰ CỦA TA



**A chann Chah**

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 29-07-2009*

*Người thực hiện :*

*Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tai Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

---o0o---

Giờ đây cụ hãy lập tâm thành kính lắng nghe Giáo Pháp. Trong khi sư giảng, cụ hãy chăm chú lắng nghe những lời sư cũng giống như chính đức Phật đang ngồi trước mặt. Hãy nhắm mắt lại và giữ thân thoải mái, lắng tâm

và an trụ vào một điểm. Để tỏ lòng tôn sùng kính mộ Bạc Toàn giác hãy từ tốn để cho trí tuệ, chân lý và trạng thái thanh khiết của Tam Bảo đi thẳng vào an định trong tâm cụ.

Hôm nay sư không mang đến biểu cụ quà tặng vật chất nào, chỉ có Giáo Pháp, những lời dạy của đức Phật. Hãy chăm chú lắng nghe. Cụ nên nhận thức rằng cho dù chính đức Phật đi nữa - với kho tàng đức hạnh vĩ đại mà Ngài đã tích trữ từ vô lượng kiếp - vẫn không thể tránh khỏi cái chết của thể xác. Khi tuổi già đến, Ngài không bám níu vào thân mà buông bỏ, đặt gánh nặng xuống. Giờ đây cụ cũng vậy, cũng phải học bài học thỏa mãn với bao nhiêu năm tháng đã trải qua, tùy thuộc vào tám thân này. Cụ nên cảm nghe rằng bao nhiêu đó đã đủ rồi.

Thân này có thể ví như những món đồ dùng trong nhà mà cụ đã mua sắm từ lâu, những cái tách, cái đĩa, cái tô, cái bát v.v... Khi mới được mua về thì nó sạch sẽ, bóng ngời, nhưng đến nay, sau một thời gian lâu dài bị sử dụng nó đã bắt đầu hư cũ. Một mớ đã bể, mớ khác bị thất lạc, mất đi, và những món còn lại thì đang dần dần hư hoại; nó không có một hình thể ổn định, và bản chất tự nhiên của nó là vậy. Cơ thể của cụ cũng dường thế ấy : luôn luôn thay đổi. Ngay từ lúc mới được sanh ra và xuyên qua thời niên thiếu rồi tráng niên, chí đến ngày nay mà cụ đã già, nó vẫn liên tục biến đổi. Cụ phải chấp nhận điều này. Đức Phật dạy rằng các vật hữu lậu (sankhara, hay vật tùy thế, tức những vật chỉ hiện hữu nhờ những gì khác tạo điều kiện. Đó là tất cả những sự vật trong thế gian hiện tượng này), dầu ở bên trong, dầu thuộc về cơ thể, hay dầu ở bên ngoài, đều là VÔ NGÃ, bản chất của nó là luôn luôn BIẾN ĐỔI. Hãy quán tưởng chân lý này cho đến khi cụ nhìn thấy rõ ràng như vậy.

Chính cái khối thịt đang suy tàn nằm ở đây là chánh pháp (saccadhamma), là chân lý. Chân lý của thể xác này là chánh pháp, saccadhamma, và đó là giáo huấn bất di dịch của Đức Bổn Sư. Đức Phật dạy ta hãy nhìn vào cơ thể này, hãy quán chiếu và suy niệm cho đến khi thấu triệt bản chất thật sự của nó. Chúng ta phải có thể sống an lạc với thân này, dầu nó ở trong trạng thái nào. Đức Phật dạy chúng ta phải tự đảm bảo rằng chỉ có thể xác bị nhốt trong tù và không để cho cái tâm cũng bị cầm tù chung với nó. Trong hiện tại thân thể bắt đầu suy tàn và hư hoại với thời gian. Không nên cưỡng lại. Nhưng cũng không nên để cái tâm cùng suy tàn với nó. Hãy tách rời, giữ tâm riêng ra. Hãy gia tăng năng lực cho tâm bằng cách nhận định rõ ràng thực tướng của sự vật. Đức Thế Tôn dạy rằng đó là bản chất tự nhiên của thể xác, không thể nào khác hơn được : đã được sanh ra tức nhiên phải đi dần đến tuổi già,

bệnh tật và chết. Đây là chân lý vĩnh cửu mà cụ đang chứng nghiệm trong giờ phút này. Cụ hãy nhìn lại tấm thân mình với trí tuệ và nhận thức chân lý này.

Nếu cái nhà của cụ bị trận lụt cuốn trôi đi, hoặc bị hỏa hoạn thiêu đốt tàn rụi, dầu hiểm họa lụt lội hay hỏa hoạn nào đe dọa, hãy để cho cái nhà lo lắng. Những hiểm họa ấy chỉ liên quan đến cái nhà. Nếu có lụt lội, chớ nên để nó tràn ngập và lôi cuốn tâm. Nếu có hỏa hoạn, chớ nên để cho nó thiêu đốt tâm. Cái nhà là vật ở bên ngoài cụ, hãy để cho nó bị cuốn trôi theo dòng nước lụt, hay cháy thành tro trong trận hỏa hoạn. Hãy để cho tâm buông bỏ, không bám níu vào cái nhà. Thời gian đã chín mùi.

Cụ đã sống trong một thời gian khá lâu dài. Mắt cụ đã thấy nhiều hình thể và màu sắc, tai cụ đã nghe nhiều âm thanh, cụ đã có bao nhiêu kinh nghiệm. Và tất cả chỉ là thể, chỉ là kinh nghiệm. Cụ đã ăn nhiều thức ăn ngon và tất cả những vị ngọt bùi ấy chỉ là vị ngọt bùi - không có gì hơn nữa. Những vị đắng cay cũng chỉ là những vị đắng cay - chỉ thể thôi. Nếu mắt cụ nhìn thấy những hình sắc đẹp đẽ thì nó cũng chỉ là những hình sắc đẹp đẽ, tất cả chỉ có thể. Một hình thể xấu xí cũng vậy, chỉ là một hình thể xấu xí. Tai nghe những điệu hát mê ly êm dịu và nó cũng chỉ có thể, không có gì hơn. Một âm thanh chát chúa, ồn tai cũng chỉ giản dị là vậy.

Đức Phật dạy rằng giàu hay nghèo, trẻ hay già, người hay thú, không có chúng sanh nào trên thế gian này có thể giữ mình nguyên vẹn trong bất cứ trạng thái nào trong một thời gian lâu. Tất cả đều phải đổi thay và trở thành một cái gì khác. Đó là một thực tại của đời sống mà ta không thể làm thế nào để cứu vãn. Tuy nhiên, đức Phật dạy rằng điều mà ta có thể làm được là tự quán chiếu thân và tâm để nhìn thấy đặc tướng vô ngã của nó, để nhận thấy rằng cả hai, thân và tâm, không có cái nào là "TA" hay "CỦA TA". Nó chỉ hiện hữu một cách tạm thời. Cũng như cái nhà này, nó chỉ là của cụ trên danh nghĩa. Cụ không thể đem nó đi no\*i nào với cụ được. Cùng thế ấy, tài sản, sự nghiệp, thân bằng, quyến thuộc của cụ - tất cả đều chỉ là của cụ trên danh nghĩa, trong lời nói, chớ không thật sự thuộc về cụ. Nó thuộc về thiên nhiên. Chân lý này không áp dụng riêng cho đơn độc một mình cụ : tất cả mọi người đều cùng chung một hoàn cảnh, chỉ đến đức Thế Tôn và các Thánh Đệ Tử của Ngài cũng vậy. Có khác chăng là các vị ấy chấp nhận rằng đó là bản chất tự nhiên của sự vật : các Ngài thấy rằng đường lối của sự vật là vậy, không có cách nào khác.

Do đó, đức Phật dạy ta tự quán chiếu và tỷ mỉ khảo sát thân này từ lòng bàn chân lên đến đỉnh đầu, và từ đỉnh đầu xuống trở lại lòng bàn chân. Hãy thử nhìn. Cụ thấy những gì? Có cái chi tự nó là tinh khiết không? Cụ có thể tìm được trong đó một thể chất nào thường còn không? Toàn thể thân này vững vàng tiến dần đến tan rã và đức Phật dạy ta thấy rằng nó không thuộc về của ta. Lẽ dĩ nhiên, cơ thể này phải là vậy bởi vì tất cả hiện tượng hữu lậu, đều có tính cách phải đổi thay. Ta có thể làm gì khác hơn được? Đúng thật ra, bản chất của thân là vậy thì không có gì là sai. Chính đường lối suy tư sai lầm của ta làm cho ta đau khổ. Khi cụ nhìn điều phải một cách sai lầm thì đương nhiên cụ phải nhầm lẫn.

Cũng như nước trong giòng sông, tự nhiên trôi chảy từ cao xuống thấp, không bao giờ từ thấp chảy lên cao. Đó là đặc tính thiên nhiên của nó. Nếu người kia đứng trên bờ sông nhìn thấy nước chảy từ trên cao xuống lại điên cuồng ước muốn rằng nước phải chảy ngược trở lên dốc cao thì lẽ dĩ nhiên người ấy phải thất vọng, đau khổ. Dầu ông ta có làm gì đi nữa đường lối suy tư sai lầm của ông cũng không để cho tâm trí ông được yên ổn, an lạc, thanh bình. Ông bắt toại nguyện vì quan kiến của ông sai lầm, và ông suy tư ngược giòng. Nếu quan kiến chân chánh ông sẽ thấy rằng nước tự nhiên phải chảy từ trên cao xuống thấp, và chỉ đến khi nhận thức rõ ràng và chấp nhận thực trạng này người ấy vẫn còn rối loạn và buồn phiền.

Dòng nước của con sông phải trôi chảy từ trên dốc cao xuống thấp cũng giống như cơ thể của cụ. Đã có một thời là trẻ trung cụ trở thành già nua và hiện đang quanh co hướng về cái chết. Chớ nên ước muốn nó phải như thế nào khác. Đó không phải là điều gì mà cụ có khả năng hay quyền lực cứu chữa. Đức Phật dạy ta nên sáng suốt nhận thấy đường lối của sự vật rồi buông bỏ, không bám níu vào đó. Cụ nên lấy cảm nghĩ buông bỏ ấy làm nơi nương tựa.

Hãy tiếp tục hành thiền đầu cụ có cảm nghe mệt mỏi và kiệt sức. Hãy để tâm an trụ và hơi thở. Thở vài hơi dài rồi cột giữ tâm vào đó. Khi thở vô niệm thầm, "Bud", thở ra niệm thầm, "Dho" [ Nơi đây dùng hai chữ "Bud - Dho" ❖ có nghĩa Phật, hay giác ❖ như một câu chú (mantra), một phương tiện để cột tâm vào hơi thở.] Hãy tập thói quen thực hành như vậy. Cụ càng cảm nghe kiệt lực thì càng nên cố gắng chú tâm vi tế hơn, nhờ đó có thể đáp ứng thích nghi với tình trạng đau khổ đang phát sanh. Khi vừa bắt đầu nghe mệt cụ hãy ngưng hết mọi suy tư và gom tâm vững chắc hướng về hiểu biết hơi thở. Luôn luôn niệm thầm "Bud - Dho" trong khi theo dõi hơi thở.

Hãy buông trôi, bỏ qua tất cả những gì ở bên ngoài. Không nên cố bám vào những ý nghĩ về con cái hay họ hàng. Không bám vào điều gì, bất luận gì. Hãy buông bỏ. Hãy để tâm tập trung vào một điểm duy nhất và dùng tâm an trụ ấy theo dõi hơi thở. Chỉ hay biết hơi thở. Hơi thở là đối tượng duy nhất của tâm. Ngoài hơi thở không hay biết gì khác. Tập trung tư tưởng như vậy cho đến khi tâm trở thành ngày càng vi tế, cảm giác ngày càng không đáng kể và chừng ấy cụ sẽ thấy nội tâm trở nên giác tỉnh và vô cùng trong sáng. Chừng ấy, khi cảm giác đau khổ tan biến. Cuối cùng cụ sẽ nhìn hơi thở như người bà con đến viếng.

Khi người bà con ra về, ta đưa ra cửa để tiễn chân và nhìn theo cho đến khi người ấy, đi bộ hay lái xe, khuất dạng rồi trở lại, vào nhà. Ta cũng theo dõi hơi thở cũng cùng thế ấy. Nếu hơi thở thô, ta hiểu biết rằng nó thô. Nếu là vi tế, ta hiểu biết rằng vi tế hơn, ta cứ tiếp tục theo dõi, tâm luôn luôn giác tỉnh. Đến một lúc nào hơi thở hình như mất luôn, và tất cả những gì còn lại chỉ là cảm giác tỉnh thức. Đó gọi là gặp đức Phật. Ta có sự hay biết rõ ràng trong trạng thái tỉnh thức gọi là "Buddho", người hay biết, người tỉnh thức, người minh mẫn sáng ngời. Đó là gặp và ở với đức Phật, cùng với tri kiến và giác ngộ. Bởi vì chỉ có vị Phật lịch sử, bằng xương bằng thịt, bằng da, nhập Đại Niết Bàn (Paranibbana), còn vị Phật thật sự, vị Phật toàn giác toàn tri, ngày nay ta vẫn còn có thể chứng nghiệm và đạt đến, và vào lúc ấy tâm chỉ có một.

Như vậy hãy buông bỏ, đặt xuống tất cả, tất cả, ngoại trừ sự hay biết. Chớ nên để bị mê hoặc nếu có hình ảnh hoặc âm thanh khởi phát trong khi hành thiền. Hãy bỏ xuống tất cả. Không nên giữ lấy bất cứ gì. Chỉ an trú trong trạng thái tỉnh thức vô nhị ấy. Chớ nên lo âu cho quá khứ hay vị lai, chỉ ở yên bất động và cụ sẽ đạt đến nơi mà không còn tiến, không còn thối và không còn dừng, nơi mà không còn gì để bám vào hoặc đeo níu. Tại sao? Bởi vì **KHÔNG CÒN TỰ NGÃ, KHÔNG CÒN "TÔI" HAY "CỦA TÔI"**. Tất cả đều bị bỏ lại, mất đi. Đức Phật dạy ta nên, bằng phương cách này, làm cho mình trở nên rỗng không, không có gì cả, không mang theo bất cứ gì. Hay biết và đã biết, hãy buông bỏ.

Chứng ngộ Giáo Pháp, con đường giải thoát ra khỏi vòng quanh sanh tử triền miên, là công việc mà **TẤT CẢ CHÚNG TA PHẢI LÀM ĐƠN ĐỘC, MỖI NGƯỜI CHO RIÊNG MÌNH**. Như vậy cụ hãy cố gắng buông bỏ và lãnh hội đầy đủ những lời dạy của đức Bổn Sư, thật sự tận lực quán niệm. Không nên bận tâm lo âu cho gia đình. Trong hiện tại các con cháu cụ như thế nào thì họ là vậy, và trong tương lai họ cũng sẽ như cụ. Trong thế gian

không ai có thể lẫn tránh số phận này. Đức Phật dạy ta hãy đặt xuống tất cả những gì không chứa đựng thực chất. Nếu đặt xuống tất cả cụ sẽ thấy chân lý, nếu không, sẽ không thấy. Nó là vậy, và nó như vậy đối với tất cả mọi người, vì thế cụ chớ nên lo âu hoặc bám níu vào bất cứ gì.

Cho dù nếu cụ thấy mình đang suy tư, thì cũng tốt vậy, miễn là suy tư sáng suốt, chớ nên suy tư điên cuồng. Nếu cụ nghĩ nhớ con cháu, hãy nhớ với trí tuệ, không nên nghĩ nhớ một cách điên rồ. Bất luận gì mà tâm hướng về cụ nên suy tư và hiểu biết nó với trí tuệ, sáng suốt nhận thức bản chất tự nhiên của nó. Nếu cụ hiểu biết với trí tuệ ắt cụ sẽ buông bỏ và sẽ không đau khổ. Tâm minh mẫn sáng suốt, hoan hỷ và an lạc, không bị khuấy động, không bị phân tán. Ngay trong lúc này điều ma cụ có thể tìm đến nương nhờ để được hỗ trợ và nâng đỡ là hơi thở của cụ.

Đó là việc làm của chính cụ, không phải của ai khác. Hãy để cho người khác làm công việc của họ. Cụ có bổn phận và trách nhiệm của mình và không thể ôm lấy phần việc của ai khác trong gia đình. Không dành công việc của ai mà buông bỏ. Sự buông bỏ này sẽ làm cho tâm cụ trở nên vắng lặng. Nhiệm vụ duy nhất của cụ hiện giờ là gom tâm lại và đưa nó an trú trong trạng thái vắng lặng. Tất cả những gì khác, hãy để người khác lo. Những hình sắc, những âm thanh, mùi, vị ❖ hãy để cho người khác lo. Hãy bỏ tất cả lại sau lưng và làm công việc của mình, viên mãn hoàn thành trách nhiệm của mình. Bất luận gì phát sanh trong tâm, dầu đó là lo sợ đau nhức, lo sợ chết, bấn khoăn lo lắng cho người, hay gì gì khác, cụ hãy nói với nó : "Chớ có khuấy rầy tôi! Các người không còn là công việc của tôi nữa." Cụ cứ nói như vậy với chính cụ khi các pháp (dhammas) ấy khởi phát.

Danh từ "dhamma", pháp, bao hàm ý nghĩa gì? Tất cả đều là dhamma, pháp. Không có cái chi mà không phải là dhamma. Còn "thế gian" là gì? Thế gian chính là trạng thái tâm đang làm cho cụ giao động trong hiện tại. "Người này sẽ làm gì? Người kia sẽ làm gì? Khi ta chết rồi ai sẽ chăm sóc trông chừng chúng nó? Chúng nó sẽ xoay xử như thế nào?" Tất cả những điều ấy chỉ là "thế gian." Dầu chỉ là sự phát sanh suông của một ý tưởng lo sợ chết hay lo sợ đau nhức cũng là thế gian. Hãy vứt bỏ thế gian đi! Thế gian là vậy. Nếu cụ để cho nó khởi phát trong tâm và dần dần xâm chiếm tiềm thức, tâm cụ sẽ trở nên lu mờ và không tự thấy chính nó. Vì thế ấy, bất luận gì phát hiện trong tâm, cụ cứ một mực nói : "Cái này không phải là công việc của tôi. Nó vô thường, đau khổ và vô ngã."

Nghĩ rằng cụ muốn tiếp tục sống thêm lâu dài sẽ làm cho cụ đau khổ. Nhưng nghĩ rằng cụ muốn chết ngay trong tức khắc hay sớm chết đi cho rồi thì cũng không đúng. Nó cũng làm cho cụ đau khổ, có phải vậy không, thưa cụ? Các vật hữu lậu không thuộc quyền sở hữu của ta. Nó phải diễn tiến theo những định luật thiên nhiên của nó. Về phương cách mà thân này phải như thế nào cụ không thể làm gì được. Cụ có thể làm cho nó đẹp hơn thêm đôi chút, hay cho cái hình dáng bề ngoài của nó có phần hấp dẫn và sạch sẽ hơn trong một lúc, như các thiếu nữ điểm trang, bôi phấn thoa son, để móng tay dài, nhưng khi tuổi già đến thì tất cả mọi người đều cùng chung một hội một thuyền. Thân này là vậy, cụ không thể làm gì khác. Nhưng cái mà cụ có thể cải thiện, làm cho đẹp để hơn là tâm của mình.

Bất cứ ai cũng có thể xây dựng một ngôi nhà, bằng gỗ hay bằng gạch, nhưng đức Phật dạy rằng loại nhà ấy không phải thật sự là của ta mà chỉ là của ta trên danh nghĩa. Nó là một cái nhà trong thế gian và nó phải theo đường lối của thế gian. NGÔI NHÀ THẬT SỰ CỦA CHÚNG TA LÀ TRA.NG THÁI AN TĨNH BÊN TRONG. Một cái nhà vật chất ở ngoài cảnh có thể thật đẹp, nhưng nó không mấy an tĩnh. Nó là nguyên nhân tạo lo âu này đến lo âu khác, băn khoăn tư lự nọ đến áy náy buồn phiền kia. Do đó ta nói rằng nó không phải là ngôi nhà thật sự của ta. Nó ở ngoài ta và sớm muộn gì rồi ta cũng phải bỏ lại. Nó không phải là nơi chốn mà ta có thể sống vĩnh viễn trong đó, bởi vì không thật sự thuộc về ta mà là một phần của thế gian. Cơ thể của chúng ta cũng vậy, ta chấp là tự ngã, là "ta" và "của ta" nhưng thực tế không phải vậy. Nó là một cái nhà khác của thế gian. Thân cụ đã biến đổi theo diễn tiến tự nhiên của nó từ lúc được sanh ra đến ngày nay, già và bệnh và cụ không thể cấm cản nó đổi thay vì bản chất của nó là vậy. Muốn cho nó phải khác đi cũng điên rồ như muốn con vịt giống con gà. Khi nhận thức rằng điều này không thể được, con vịt phải là con vịt, và con gà phải là con gà, và thân này phải già nua và chết, cụ sẽ hồi phục sức mạnh và năng lực. Dầu cụ có thiết tha mong muốn cho thân này tiếp tục tồn tại lâu dài như thế nào nó sẽ không làm được như vậy.

Đức Phật dạy :

"Anicca vata sankhara

Uppadavayadhammino

Uppajjit va nirujjhanti

Tesam vupasamo sukho"

"Các vật cấu tạo là vô thường

Phải sanh rồi hoại,

Đã có sanh tức có hoại diệt

Ngung nó được là hạnh phúc."

Danh từ "sankhara" được phiên dịch ở đây là các vật cấu tạo, hay các pháp hữu vi hàm ý thân và tâm này. Các vật cấu tạo đều vô thường và không bền vững, bất ổn định. Được cấu thành nó liền tan biến, sanh rồi diệt, mặc dầu vậy mọi người đều muốn nó thường còn. Đó là điên rồ. Hãy nhìn hơi thở. Di chuyển vào trong rồi đi ra ngoài, đó là thiên nhiên, nó phải là vậy. Hơi thở vào và hơi thở ra tiếp nối xen kẽ nhau, thở vào rồi thở ra, thở ra rồi thở vào, phải có sự thay đổi. Các vật cấu tạo hiện hữu được là do có sự biến đổi. Cụ không thể ngăn ngừa điều này. Chỉ nên suy tư như sau : Có thể nào thở ra mà không thở vào được chẳng? Nếu thở ra mà không thở vào có nghe dễ chịu không? Hay có thể nào chỉ thở vào mà không thở ra? Chúng ta muốn rằng sự vật phải thường còn nhưng nó không thể tồn tại lâu dài, không thể được. Một khi hơi thở đi vào nó phải trở ra, khi nó đi ra nó phải vào trở lại và đó là tự nhiên. Có phải vậy không cụ? Đã được sanh ra tức chúng ta phải già nua, bệnh hoạn, rồi chết. Điều này hoàn toàn tự nhiên và thông thường. Đó là bởi vì các vật cấu tạo đã làm phận sự của nó. Cũng vì những hơi thở vào và những hơi thở ra đã xen kẽ tiếp nối nhau đều đặn mà loài người tồn tại đến ngày nay.

Vừa khi sanh ra là ta chết. Cái sanh và cái tử của chúng ta chỉ là một. Cũng như cội cây, khi có rễ thì phải có cành lá. Có cành lá tức có rễ. Cụ không thể có cái này mà không có cái kia. Âu cũng lạ! Người đời ai cũng sầu muộn và thất vọng sâu xa, buồn rầu và khóc than thảm thiết trước cái chết của một người thân và ai cũng vô cùng thỏa thích, hân hoan đón mừng một em bé được sanh vào đời. Đó là ảo kiến. Không bao giờ có ai nhìn thấy rõ ràng. Sự nghĩ rằng nếu thật sự ta muốn khóc thì tốt hơn nên khóc lúc có ai được sanh ra. Bởi vì trong thực tế sanh là tử, tử là sanh, cội rễ là cành lá, cành lá là cội rễ. Nếu phải khóc than, hãy khóc ở cội rễ, khóc lúc sanh ra đời. Xin cụ hãy nhìn lại tận tường : Nếu không có sanh ắt không có tử. Cụ có thể thấu hiểu như vậy chẳng?

Chớ nên suy tư nhiều. Chỉ nghĩ rằng: "Đây là đường lối của sự vật. Bản chất của sự vật là vậy." Ngay trong hiện tại không ai có thể giúp cụ, không có điều gì mà gia đình và tài sản sự nghiệp của cụ có thể làm thay cho cụ. Tất



cả những gì có thể giúp cụ trong hiện tại chỉ là trạng thái tinh thức, sự hay biết chân chính.

Như vậy cụ chớ do dự. Hãy buông bỏ. Vứt bỏ tất cả.

Cho dù cụ không buông đi nữa rồi đây tất cả đều bỏ ra đi, xa lìa cụ. Cụ có thể nhận thức điều ấy chăng? Tất cả những thành phần khác nhau trong cơ thể đã dần dần len lõi tách rời ra khỏi cụ. Hãy nhìn tóc của cụ. Lúc thiếu thời tóc đen và rậm, giờ đây đã rụng thưa. Nó đã rời cụ. Mắt cụ trước kia sáng tỏ, thấy rõ và thấy xa, giờ đây đã yếu, chỉ còn thấy mù mờ. Khi những bộ phận trong cơ thể cảm nghe mệt mỏi thì nó ra đi, thân này không phải là nhà của nó. Khi còn trẻ trung răng cụ vững chắc và mạnh khỏe, giờ đây đã lung lơ và chưa chừng cụ đã mang răng giả. Mắt, tai, mũi, lưỡi, tất cả đều dần dần ra đi, bởi vì đây không phải là nhà của nó. Cụ không thể sử dụng những vật được cấu tạo (sankharas, các pháp hữu vi) để làm nơi cư trú vĩnh viễn cho mình. Cụ chỉ có thể tạm ở trong đó một thời gian ngắn rồi phải ra đi. Cũng giống như người thuê nhà nhìn cái nhà thuê nhỏ bé của mình với cặp mắt ngày càng lu mờ. Răng không còn cứng tốt như xưa, tai không còn thính, thân không còn tráng kiện, tất cả đều ra đi, rời bỏ cụ.

Vậy, cụ không cần phải bận tâm lo lắng gì đến xác thân này bởi vì nó không phải là ngôi nhà thật sự mà chỉ là nơi tạm trú. Đã sanh vào thế gian cụ nên quán tưởng về bản chất tự nhiên của thế gian. Tất cả mọi sự vật ở đây đều sắp tan biến. Hãy nhìn thân cụ. Có cái gì trong đó còn giữ nguyên vẹn hình thái sơ khởi của nó không? Da của cụ có còn như xưa không? Còn tóc cụ, cũng vậy, không còn y hệt như trước, có phải vậy không? Tất cả đi về đâu? Đó là thiên nhiên, vạn hữu là vậy. Khi thời giờ đến các pháp hữu vi lặng lẽ đi theo con đường của nó. Trong thế gian này không có gì mà ta có thể nương tựa được ♦ chỉ là một vòng quanh vô tận đầy đầy phiền nhiễu và rối loạn, vui buồn và đau khổ. Không có thanh bình.

Khi mà không có một ngôi nhà thật sự chúng ta cũng tựa hồ như người khách lữ hành lang thang bất định trên con đường, hướng về lối này một lúc rồi quay sang ngã khác, dừng lại một ít lâu rồi lại cất bước lên đường. Chỉ đến khi trở về ngôi nhà thật sự của mình, dầu có làm gì đi nữa, chúng ta luôn luôn cảm nghe thoải mái, giống như người rời bỏ xóm làng quê quán của mình để dấn thân vào một cuộc hành trình xa xôi. Chỉ đến khi người ấy về nhà trở lại mới có thể cảm nghe dễ chịu và thoải mái.

Không có nơi nào trên thế gian mà ta có thể tìm được thanh bình thật sự. Người nghèo khổ không thanh bình, người giàu có cũng vậy. Người lớn không thanh bình và người học rộng biết nhiều không thanh bình. Không có nơi nào thanh bình. Đó là bản chất của thế gian.

Người ít tài sản sự nghiệp đau khổ, người tiền rường bạc bẽ cũng đau khổ. Trẻ con, người lớn, người già, mọi người đều đau khổ. Đau khổ vì già yếu, đau khổ vì trẻ thơ, đau khổ vì giàu có và đau khổ vì bần hàn ❖ tất cả chỉ là đau khổ.

Khi cụ quán tưởng sự vật theo đường hướng này cụ sẽ thấy vô thường, anicca, và bất toại nguyện, dukkha. Tại sao sự vật là vô thường và bất toại nguyện? - Bởi vì sự vật là vô ngã, anatta.

Cả hai ❖ xác thân nằm đây củ cụ, bệnh hoạn và đau đớn, và cái tâm hay biết trạng thái bệnh hoạn và đau đớn ấy ❖ đều được gọi là dhamma, pháp. Thành phần không có hình sắc như những tư tưởng, những cảm thọ và tri giác, được gọi là namadhamma, danh pháp. Còn cái mà bị nhức nhối và đớn đau dày xéo thì được gọi là rupadhamma, sắc pháp. Vật chất là pháp, dhamma, tinh thần cũng là pháp, dhamma. Như vậy chúng ta sống với dhammas, trong dhammas, chúng ta là dhammas, pháp. Trong thực tế bất luận ở đâu cũng không có tự ngã. Chỉ có những pháp không ngừng sanh diệt. Đó là đường lối của sự vật.

Mỗi khi chúng ta tưởng niệm đức Thế Tôn, nhớ đến những lời dạy của Ngài chính xác, đúng thật như thế nào, chúng ta vô cùng cảm kích nhận định rằng Ngài xứng đáng là bậc được lễ bái cúng dường, đáng được tôn sùng và kính mộ dường bao. Mỗi khi chúng ta thấy được chân lý của điều gì là chúng ta thấy lời dạy của Ngài, mặc dầu chưa bao giờ chúng ta thực hành Giáo Pháp. Tuy nhiên, nếu chúng ta có kiến thức về những lời dạy của đức Thế Tôn, có học và có hành nhưng chưa bao giờ thấy được chân lý của sự vật thì chúng ta vẫn còn là người không nhà cửa.

Do đó, cụ hãy thấu hiểu điếm then chốt rằng tất cả mọi người, tất cả mọi tạo vật, đều sắp lìa đời. Khi chúng sanh sống đủ thời gian thích ứng của mình thì phải ra đi, theo con đường của mình. Người giàu, người nghèo, người trẻ, người già, tất cả chúng sanh đều phải trải qua biến đổi này.

Khi nhận thức thế gian là vậy cụ sẽ cảm thấy rằng thế gian này quả thật đáng chán. Khi thấy không có gì ổn định hay có thực chất mà ta có thể nương tựa cụ sẽ cảm nghe mệt mỏi và thất vọng sâu xa.

Mặc dầu vậy, thất vọng ở đây không có nghĩa là phiền muộn hay ghét bỏ. Tâm cụ đã sáng tỏ và thấy rằng không thể nào làm gì để cứu chữa tình trạng này. Con đường của thế gian chỉ là vậy. Thấu hiểu như thế ấy cụ sẽ có thể buông tay để cho mọi bám níu đi qua và bỏ tất cả với tâm trạng坦然 nhiên, không vui cũng không buồn mà thanh bình an lạc với các pháp hữu vi, sankharas, do nhờ trí tuệ minh mẫn, thấy được bản chất vô thường của vạn pháp.

Anicca vata sakhara, tất cả các pháp hữu vi đều vô thường. Nói một cách đơn giản : vô thường là Buddha, Phật. Nếu thật sự rõ ràng thấy một hiện tượng là vô thường ta sẽ thấy rằng nó thường còn, thường còn trong ý nghĩa, " ĐẶC TÍNH BIẾN ĐỔI CỦA NÓ KHÔNG BAO GIỜ ĐỔI THAY." Đó là trạng thái thường còn mà chúng sanh được có. Có sự đổi thay không ngừng từ lúc còn thơ ấu, xuyên qua thời niên thiếu, chí đến tuổi già. Chính trạng thái vô thường của bản chất phải biến đổi ấy là thường còn, bất di dịch. Nếu nhìn sự vật với nhãn quan ấy tâm cụ sẽ bình坦然, thoải mái dễ chịu. Không chỉ riêng cụ phải trải qua thực trạng này, mà tất cả mọi người đều phải trải qua.

Khi nhận xét sự vật như vậy cụ sẽ thấy chán nản, mệt mỏi và ghê tởm sự vật của thế gian và cảm nghe vô cùng thất vọng. Sự thỏa thích trong nhục dục ngũ trần của cụ sẽ tan biến. Cụ sẽ thấy rằng nếu có thật nhiều tài sản cụ sẽ bỏ lại sau lưng thật nhiều. Nếu có ít cụ sẽ bỏ lại ít. Tiền của chỉ là tiền của, tuổi thọ chỉ là tuổi thọ, không có gì đặc biệt.

Điểm thật sự quan trọng là ta phải làm đúng như lời đức Bổn Sư truyền dạy và xây dựng ngôi nhà cho chính ta, xây dựng ngôi nhà theo phương pháp mà sư đã giảng cho cụ. Hãy dựng lên ngôi nhà cho cụ. Hãy buông bỏ. Buông bỏ cho đến chừng nào tâm cụ tiến đạt đến trạng thái thanh bình an lạc mà không còn tiến tới, không còn thối lui, và không còn dừng lại đứng yên một chỗ. Khoái lạc không phải là nhà của ta. Đau đớn không phải là nhà của ta. Cả hai, khoái lạc và đau đớn, đều phải suy tàn và biến dạng.

Đức Thượng Sư đã chứng ngộ rằng tất cả pháp hữu vi đều vô thường, vì lẽ ấy Ngài dạy ta không nên bám víu vào các pháp ấy mà buông bỏ tất cả. Vào lúc đến mức tận cùng của cuộc đời chúng ta không còn có sự lựa chọn nào, không đem gì theo được. Như vậy có phải chẳng tốt hơn nên bỏ xuống tất cả, trước khi giai đoạn ấy đến? Nó chỉ là một gánh nặng, tại sao ta không quẳng nó đi ngay bây giờ? Tại sao còn phải bận lòng lôi kéo lết nó đi quanh

quần đầu này đầu nợ? Cụ hãy buông bỏ, hãy an nghỉ và để cho gia đình chăm sóc cụ.

Những ai dưỡng nuôi người bệnh ắt trưởng thành trong thiện pháp và đức hạnh. Còn bệnh nhân, trong khi giúp cho người khác được cơ hội tốt đẹp ấy, không nên tạo khó khăn cho người nuôi mình. Nếu có đau đớn, nhức nhối hay một vài khó khăn khác, hãy cho người điều dưỡng mình biết và luôn luôn giữ tâm trong sạch. Người dưỡng nuôi lúc cha mẹ đau ốm nên làm bản phận mình với tấm lòng đầy tình thương nồng ấm và dịu hiền, không nên khó khó chịu hay bực bội. Đây là cơ hội duy nhất mà người con hiếu thảo có thể đền đáp phần nào món nợ của mình đối với bậc cha mẹ. Từ thuở lọt lòng mẹ đến tuổi thiếu nhi và dài dài theo thời gian trưởng thành, luôn luôn ta nương nhờ nơi cha mẹ. Ta được như vậy ngày hôm nay là bởi vì cha và mẹ ta đã vô vàn khổ nhọc giúp ta trên mọi phương diện. Công ơn cha mẹ mà ta đã phải mang trong lòng quả thật không thể đo lường.

Ngày hôm nay, tất cả các con và thân quyến của cụ tụ hội về đây, nhìn thấy cha mẹ mình trở thành con cái của mình như thế nào. Trước kia quý vị là con của cụ, ngày nay cụ đã trở thành con của quý vị. Con người lớn lên và ngày càng già thêm, già thêm nữa, mãi cho đến khi trở thành trẻ con trở lại. Trí nhớ đã mất, mắt không còn thấy và tai không còn nghe rõ như trước, đôi khi nói năng ú ớ, tiếng được tiếng không, không suôn sẻ rõ ràng. Chớ nên để cho những điều ấy làm cho quý vị khó chịu. Tất cả quý vị, đang dưỡng nuôi người bệnh, phải biết làm thế nào để buông bỏ mà không dính mắc. Không nên bám níu vào sự vật, chỉ buông bỏ và để cho nó đi theo con đường của nó. Một đứa bé không biết vâng lời, đôi khi cha mẹ nhắm mắt bỏ qua để được yên ổn và cho nó vui. Giờ đây cha mẹ của quý vị cũng giống như đứa bé ấy. Trí nhớ và tri giác của cụ đã mù mờ. Đôi khi lầm lẫn tên của quý vị hoặc cũng có lúc quý vị hỏi xin cái tách cụ lại đưa cho cái đĩa. Tình trạng ấy là bình thường, quý vị chớ nên khó chịu, bực mình.

Hãy để cho bệnh nhân hồi nhớ lại thái độ từ ái dịu hiền của người nuôi dưỡng họ và nhẫn nại chịu đựng những cảm giác đau đớn. Cụ hãy hết lòng cố gắng, không để cho tâm phân tán và chao động và không nên gây khó khăn cho những người chăm sóc cụ. Cụ nên để cho người điều dưỡng giữ tâm đượm nhuần đức hạnh và từ ái, không nên để cho họ bất mãn vì những việc không mấy hấp dẫn như phải lau chùi mũi dãi và đờm hoặc nước tiểu và phân. Cụ hãy tận lực cố gắng. Trong gia đình mỗi người hãy giúp một tay.

Đối với quý vị con cái trong nhà hai cụ là bậc cha mẹ duy nhất. Các cụ cho quý vị sự sống, các cụ là thầy của quý vị, là người điều dưỡng, là bác sĩ của quý vị, là tất cả đối với quý vị. Các cụ đã dưỡng nuôi, dạy dỗ quý vị, đã chia sẻ tài sản cho quý vị và xem quý vị là những người tiếp nối công nghiệp của các cụ ♦ phần gia sản lớn lao của người làm cha mẹ. Do đó đức Phật truyền dạy hạnh katannu và katavedi, hiểu biết món nợ ân nghĩa sâu dày và cố gắng đền đáp. Hai đức tánh này bổ túc lẫn nhau. Nếu cha mẹ ở trong hoàn cảnh ương yếu bệnh hoạn hay gặp phải khó khăn, thì phận làm con phải tận lực cố gắng phụng dưỡng các cụ. Đó là katannukatavedi, đức hạnh có tác dụng nâng đỡ và bảo tồn thế gian. Nó ngăn ngừa mọi rạn nứt và làm cho gia đình tồn tại vững bền, ổn định và điều hòa.

Hôm nay sư mang Giáo Pháp đến làm quà tặng cho cụ trong lúc ốm đau này.

Sư không có món quà vật chất nào để tặng cụ, hình như trong nhà đã có đầy đủ vật chất. Vậy, sư chỉ biếu cụ Giáo Pháp, món quà mà giá trị sẽ tồn tại lâu dài, món quà mà cụ không bao giờ có thể làm rơi rớt. Đã nhận lãnh quà cụ có thể trao truyền lại cho bao nhiêu người khác cũng được, nó sẽ không bao giờ hao mòn hư hoại. Đó là bản chất của Chân Lý. Sư lấy làm hoan hỷ hôm nay có thể tặng cụ món quà Pháp bảo, và sư hy vọng rằng nó sẽ giúp cụ được có nhiều năng lực để đối phó với trạng thái đau đớn của tuổi già./.

[HẾT]

Achann Chah  
(Sumana Lê Thị Sương dịch từ bản tiếng Anh "Our real home")

---o0o---

**HẾT**