

# Sinh Ký Từ Quy

Ajahn Chah

*Trong bài này Đại sư Ajahn Chah, có lời giảng dạy thật giản dị, chân thực đã nói chuyện với một nữ đệ tử già yếu đang sắp chết. Bằng một giọng trầm tĩnh sâu xa, đại sư nhắc lại cho bà nghe về lý vô thường, và dạy những phương tiện để đối phó với những đau khổ, dùng những câu nói có năng lực tốt lành diệu dụng để bảo vệ tâm trí khỏi những khởi niệm về trạng thái đau khổ của một người đang nằm trên giường bệnh.*

Đức Phật đã thường xuyên nhắc nhở các đệ tử rằng: **"tất cả những gì theo duyên khởi cũng đều theo duyên diệt"**. Hôm nay thầy không đem đến những vật chất cho con, mà chỉ đem đến những lời dạy của Đức Phật. Con phải hiểu rằng ngay Đức Phật với phước huệ vô biên cũng không thể tránh được cái chết. Khi Phật đến tuổi già ngài đã buông bỏ cái xác thân già yếu và những gánh nặng của nó. Bây giờ con cũng phải tập bằng lòng với những tháng năm con đã ở trong thân xác này. Con phải cảm thấy rằng như vậy là cũng đủ rồi. Con có thể so sánh thân như những vật gia dụng đã dùng đến lâu năm-- những ly tách, đĩa bàn v.v... Khi con mới có chúng, trông chúng thật là sạch sẽ và bóng láng, nhưng bây giờ, sau một thời gian dài đã dùng lâu, chúng bắt đầu mờ xấu đi. Có cái đã vỡ rồi, có cái thì mất đi, và những cái còn lại cũng tàn tạ dần, chúng không giữ mãi được hình dạng cũ, và đó là bản chất của chúng.

Thân của con cũng như vậy - nó thường xuyên thay đổi ngay từ ngày con chào đời, trải qua tuổi thơ ấu và thiếu niên, cho đến tuổi già hiện nay. Con phải chấp nhận điều đó. Phật đã nói rằng những duyên hợp, dù là duyên hợp trong tâm thân hay ở ngoài, đều là vô ngã, bản chất của nó là luôn luôn thay đổi. Khối thịt đang nằm đây suy hoại chính là sự thật. Phật dạy rằng bản chất của thân là như vậy, sanh ra, già yếu đi, mang bệnh rồi chết, không thể nào khác hơn được. Đó là một sự thật lớn mà con đang gặp phải đây. Hãy nhìn thân xác mình với trí tuệ và nhận thức được sự thật đó.

Ngay cả khi nhà con đang bị đe dọa bởi bão lụt hay lửa cháy, dù hiểm nguy ấy có đến cỡ nào, cũng chỉ cho nó ảnh hưởng đến cái nhà thôi. Nếu có bão lụt, đừng để nó ngập lụt tâm mình. Nếu có lửa cháy, đừng để cho lửa cháy tâm mình, mà chỉ cháy nhà thôi, **chỉ những gì bên ngoài mình mới bị ngập lụt và cháy thôi**. Hãy để tâm buông xả khỏi những ràng buộc. Thời điểm đã đến rồi.

- Con đã sống một thời gian lâu dài. Mắt con đã thấy được nhiều hình sắc, tai con đã nghe bao nhiêu là thanh âm, con đã có bao nhiêu là kinh nghiệm trong đời. Và chúng chỉ là thế thôi - chỉ là những kinh nghiệm.
- Con đã ăn biết bao nhiêu của ngon vật lạ, và tất cả những vị ngon đó chỉ là vị ngon, thế thôi. Những vị dở cũng chỉ là những vị dở, thế thôi. Nếu mắt có thấy một bóng hình đẹp, thì đó cũng chỉ là một bóng hình đẹp, thế thôi. Một hình dạng xấu cũng chỉ là một hình dạng xấu. Tai có nghe những âm thanh hấp dẫn, du dương thì cũng chỉ là như thế, không có gì hơn. Một âm thanh khúc mắc, chói tai thì cũng chỉ là một âm thanh thế thôi.

Đức Phật dạy rằng mọi chúng sinh dù là người hay là thú, dù giàu hay nghèo, già hay trẻ, không ai là có thể tồn tại lâu dài mãi mãi trong một tình trạng, **mọi thứ đều sẽ phải thay đổi và xa rời đi**. Đó là một sự thật sống mà chúng ta chẳng thể nào sửa đổi được. Nhưng **điều chúng ta có thể làm được là quán tưởng về tâm và thân này để thấy sự vô ngã của nó, để thấy rằng chúng không phải là "ta" hay "của ta"**. Chúng chỉ là những thực tại tạm thời.

- Cũng như cái nhà này, nó là chỉ của con trên danh nghĩa, con không thể đem nó theo đi đâu được.
- Cũng như những tài sản, những của cải này và gia đình thân quyến - tất cả cũng chỉ là của con trên danh nghĩa, họ không thực sự thuộc về con, họ thuộc về thiên nhiên.

Chân lý này không phải chỉ áp dụng cho riêng con, tất cả mọi người đều phải chịu như vậy, kể cả Phật và những vị đệ tử đã giác ngộ của ngài. Nhưng họ khác biệt chúng ta ở một điểm, đó là họ nhìn mọi việc theo đúng sự thực của chúng, họ thấy rằng nó là như vậy, và không thể nào khác hơn được.

Hãy nhìn lại thân mình xem, ta thấy những gì? Có cái gì tự nó là thanh tịnh không? Có thấy có chất gì trường tồn không? Thân xác này thường xuyên suy hoại dần và Phật dạy rằng nó không thuộc về chúng ta. Nhưng đó là cái lẽ tự nhiên, vì **tất cả mọi hiện tượng do duyên hợp đều phải thay đổi**. Điều làm ta đau khổ không phải là thân này, mà chính là sự suy nghĩ sai lầm. Khi ta nhìn điều phải một cách sai trái, thế nào cũng có sự lầm lạc. Xem như nước trên giòng sông. Nước chảy xuôi xuống từ nguồn, nó không bao giờ chảy ngược, bản

chất nó là như vậy. Nếu có một người nào đó đứng trên bờ sông nhìn giòng nước chảy mà lại điên rồ muốn nó chảy ngược lại, thì hẳn sẽ phải chịu đau khổ. Có làm gì đi nữa, tâm hẳn cũng phải khó chịu vì sự suy nghĩ sai lạc này. Hẳn sẽ cảm thấy không vui vì quan niệm muốn nước chảy ngược lại của hẳn. Nếu có **chánh kiến**, hẳn sẽ thấy là nước tất yếu sẽ phải chảy xuôi từ nguồn và khi hẳn không nhận thức và chấp nhận được điều đó, hẳn sẽ còn phải chịu những bực bội và bất an.

Giòng nước chảy xuôi từ nguồn cũng ví như thân xác. Thân xác con đã có thời trẻ trung, bây giờ nó già đi và đang tiến dần đến cái chết. Đừng mơ ước điều gì khác hơn. Đó không phải là điều chúng ta có khả năng sửa đổi được. Đức Phật dạy chúng ta phải thấy rõ như vậy và xả bỏ đi những ràng buộc. **Hãy an trú nơi tâm niệm buông xả này dù cho con có cảm thấy mệt mỏi, kiệt sức.**

- Thở một hơi dài và tập trung tư tưởng nơi câu niệm phật. Hãy tập làm điều này cho thành thói quen. Càng mệt mỏi lại càng phải chuyên chú tập trung tư tưởng để có thể đương đầu với những cảm giác đau đớn dâng lên.
- Khi bắt đầu thấy mệt, hãy ngừng ngay những vọng tưởng, để tâm trí tập trung vào hơi thở.
- Hãy chuyên chú niệm Phật trong tâm. Xả bỏ đi những vấn đề bên ngoài. Đừng vướng mắc vào những suy tư về con cái, bà con thân thuộc, đừng bám víu vào bất cứ một cái gì.
- Hãy buông xả, nhiếp tâm theo dõi vào hơi thở cho đến khi tâm càng lúc càng trở nên tinh tế hơn, những cảm thọ mờ dần và chỉ còn lại một trạng thái tỉnh thức và sáng suốt. Khi đó những cảm giác đau đớn dâng lên sẽ tự lắng xuống dần.

Khi tiến biệt một người thân, chúng ta đi ra nhìn theo cho đến khi khuất bóng rồi mới trở vào trong nhà. Chúng ta cũng **theo dõi hơi thở** như vậy, Nếu hơi thở thô phù, ta biết đó là thô phù, hơi thở vi tế, ta biết đó là vi tế. Cho đến lúc hơi thở càng ngày càng nhẹ đi, chúng ta vẫn **tiếp tục theo dõi** trong khi giữ cho tâm mình được tỉnh táo. **Dần dần tâm sẽ không nhận thức về hơi thở nữa mà ở trong một trạng thái tỉnh thức hoàn toàn.** Cái đó gọi là "**tri kiến Phật**". Sự tỉnh thức và sáng suốt trong tâm ta ấy gọi là "Phật", chỉ cho tính giác ngộ, linh mẫn, trí huệ. Khi chúng ta đạt tới đó, ta sẽ thấy rằng tâm và Phật cũng là một.

Vậy con hãy buông xả, quên đi hết mọi sự để chỉ còn sự hiểu biết sáng suốt trong tâm. Đừng bị mê hoặc nếu có những ảo giác hay âm thanh. Hãy xả bỏ chúng đi, đừng ôm ấp bất cứ điều gì. Đừng lo lắng về quá khứ hay tương lai, hãy để tâm tĩnh lặng và con sẽ đạt được trạng thái của tính "không" trong đó không có tiến hay thoái, không có sự ngừng lại, không có gì để bám víu hay ràng buộc vào. Tại sao? **Vì không còn có bản ngã, không còn cái "tôi" hay "của tôi". Tất cả đều đã tan biến đi rồi.** Thực hiện được Pháp, con đường đưa đến sự giải thoát khỏi vòng sanh tử, là một việc chúng ta phải tự mình làm. Vậy hãy tiếp tục buông xả và tìm hiểu được lý Đạo. **Đừng lo lắng gì về gia đình của con nữa.** Bây giờ họ đang như thế, nhưng tương lai rồi họ cũng như con thôi. Không ai trên thế giới này là có thể trốn thoát được số phận đó. Đức Phật đã dạy chúng ta là phải buông bỏ hết mọi sự giả hợp không thật trên thế gian này. Nếu con buông bỏ được, con sẽ thấy được chân lý.

Ngay cả khi con đang thấy mình suy nghĩ cũng không sao cả, miễn sao con biết suy nghĩ với trí tuệ, **đừng có những ý tưởng si mê.** Nếu nghĩ về con cái hãy nghĩ đến chúng trong sự hiểu biết, không phải trong sự mù quáng ngu si. Tâm con hướng về đâu, hãy nghĩ đến điều đó và hiểu rõ nó, biết rõ thực chất của nó như thế nào. Nếu con có trí tuệ hiểu biết về một điều gì con có thể buông bỏ một cách dễ dàng và không còn đau khổ. Tâm của con sẽ trong sáng, an lạc, và vững chắc vì không bị phân tán. **Còn ngay bây giờ thì con phải nương về hơi thở để làm phương tiện trợ giúp cho con.** Đây là việc con phải làm, không ai khác làm thế được. Để người khác làm những việc của họ. Con có những việc và trách nhiệm của riêng con và con không cần ôm lấy những trách nhiệm của người khác. Buông bỏ được, tâm trí con sẽ được yên ổn. **Trách nhiệm duy nhất mà con bây giờ là chuyên chú vào tâm mình và tìm cách làm cho nó được an bình.** Hãy để những việc khác cho người khác lo. Sắc, thanh, hương, vị - để lại cho người khác lo. Nếu có bất cứ cái gì khởi lên, lo sợ hay đau đớn hay sự lo lắng về một điều gì đó, hãy nói với nó rằng: **"Đừng có làm rộn tôi. Tôi không còn can dự gì nữa."** Hãy tự nhủ như vậy cho đến khi con thấy được Pháp.

**Pháp có nghĩa là gì? Tất cả mọi sự đều có thể gọi là pháp. Không có cái gì mà không có pháp trong đó cả.** Như vậy cái gì là "thế gian"? Thế gian chính là trạng thái tinh thần bị kích động. "Người này sẽ làm gì? Người kia sẽ làm gì? Họ sẽ xoay sở như thế nào đây?" Tất cả những điều đó là "thế gian". **Ngay cả một khởi niệm lo sợ về cái chết hay sự đau đớn cũng là thế gian. Hãy buông bỏ thế gian đi!** Thế gian chỉ là thế gian vậy thôi. Nếu để nó xâm chiếm vào trong ý thức, tâm trí con sẽ trở nên tối tăm và không còn nhận thấy

được chính nó nữa. Vì vậy mỗi khi có **khởi niệm**, hãy nói rằng: "*Đây không phải là việc để tôi phải bận tâm. Nó là vô thường, không đem lại sự thỏa mãn và trống rỗng*". Nghĩ rằng mình muốn được sống lâu dài sẽ làm cho ta đau khổ. Nhưng nghĩ rằng mình muốn chết thật mau chóng, đó cũng là sự đau khổ. **Những nhân duyên không thuộc về chúng ta, chúng đi theo những luật lệ tự nhiên của chúng.** Ta không thể làm được gì với tình trạng thân thể của mình. Ta có thể làm đẹp nó một chút, làm cho nó sạch sẽ và trông hấp dẫn trong một thời gian, như những cô gái môi son má phấn và chải chuốt móng tay, nhưng khi tuổi già đến, tất cả mọi người đều ở trong một tình trạng như nhau. Đó là điều ta phải chấp nhận với thân vô thường này, ta không thể làm gì khác được. Nhưng đối với tâm trí, ta có thể cải thiện và đưa nó đến chân mỹ được.

Ai cũng có thể xây được một căn nhà bằng gạch đá và gỗ, nhưng Đức Phật dạy rằng ngôi nhà như vậy không phải là nhà đích thực của ta, nó chỉ là của ta trên danh nghĩa. Nó là căn nhà thế gian và nó sẽ đi theo con đường của thế gian. **Ngôi nhà đích thực của ta là sự an bình trong tâm.** Một ngôi nhà bằng vật liệu vật chất ở ngoài có thể đẹp đẽ đầy nhưng không đem lại sự an bình. Ta phải lo âu nhiều thứ về nó, hết việc này đến việc kia phải nghĩ đến. Vì thế ta nói rằng đó không phải là mái nhà đích thực của ta, nó ở ngoài ta, sớm muộn gì ta cũng sẽ phải bỏ nó lại. Đó không phải là một nơi ta có thể ở mãi được vì nó không thực sự thuộc về ta, nó là một phần của thế gian này. **Thân của ta cũng như vậy, ta tưởng rằng nó là ta, là "tôi" và "của tôi", nhưng thực sự nó không phải như vậy, nó cũng chỉ là một ngôi nhà thế gian khác mà thôi.** Thân của con đã trải qua diễn tiến tự nhiên của nó từ lúc mới sanh ra cho đến bây giờ, nay nó đã già và bệnh hoạn, con không thể ngăn cấm điều đó được, đó là cái lẽ tự nhiên phải như vậy. **Khi con nhận thấy thân con người phải già đi và chết, con sẽ tìm được sức mạnh và nghị lực.** Dù con có muốn thân này tiếp tục sống và kéo dài tuổi thọ đến đâu, nó cũng không làm như vậy được. Đức Phật nói:

*Anicca vata sankhara  
Uppadavayadhammino  
Upajjhitva nirujjhanti  
Tesam vupasamo sukho.*

Chữ sankhara (samskara) tiếng Phạn nói đến **cái thân ngũ uẩn** này. Thân ngũ uẩn là vô thường và bất định, vừa được hình thành xong chúng lại biến đi, vừa khởi lên chúng đã qua mất. Xem như hơi thở, chúng vừa vào, lại phải ra ngay, đó là cái lẽ tự nhiên phải như vậy. Hít vào và thở ra là phải luân phiên với nhau, phải có sự thay đổi như vậy. Thân ngũ uẩn tồn tại qua sự thay đổi. Thử nghĩ xem, ta có thể thở ra mà không thở vào được không? Nếu như vậy ta có thấy tốt hơn gì không? Hay ta có thể nào chỉ có hít vào được không? Chúng ta muốn mọi vật đều thường tồn nhưng không thể nào như thế được. Một khi hơi thở đã vào trong, nó lại phải ra ngay, và khi nó ra rồi nó lại phải trở vào và đó là điều tự nhiên thôi, có phải không? Một khi đã sinh ra chúng ta sẽ phải già đi, phải mang bệnh tật và rồi chết đi, đó cũng là điều hoàn toàn tự nhiên bình thường. Đó là bởi vì thân ngũ uẩn đã làm xong việc của nó, bởi vì hơi thở ra thở vào phải luân phiên như vậy, nên nhân loại mới còn tồn tại đến ngày nay.

Ngay khi chúng ta vừa sinh ra, chúng ta đã bắt đầu chết. Sự sinh và tử của chúng ta chỉ là một. Cũng giống như cái cây: khi có rễ, tức phải có cành. Khi có cành lá, tức phải có rễ. Không thể nào có cái này mà không có cái kia. **Thật là khôi hài khi con người ta mỗi khi đối diện với cái chết là đau đớn khổ sở đến mất hồn và sợ hãi, buồn rầu,** trong khi lại sung sướng vui mừng khi có người được sinh ra. Tôi nghĩ là nếu chúng ta muốn khóc, hãy khóc khi có người sinh ra. **Vì thực sự ra sinh tức là tử, mà tử tức là sinh,** rễ là cành, mà cành cũng là rễ. Nếu ta cần phải khóc, hãy khóc ngay cái rễ, khóc ở nơi sự sinh ra. Hãy nhìn kỹ xem: nếu không có sinh, làm sao có tử. Con có hiểu được điều này không? Đừng nghĩ ngợi gì nhiều. Chỉ biết là, "Mọi sự đều phải như vậy". Hiện tại không ai có thể giúp được con, gia đình con hay của cải của con không có thể làm cho con được. **Chỉ có chính niệm, sự tỉnh thức mới có thể giúp con được lúc này.** Vậy đừng có ngăn ngại gì nữa. Hãy buông bỏ hết đi.

**Dù cho con có không buông bỏ, mọi sự cũng bỏ con mà đi.** Con không thấy sao, trên thân thể con những bộ phận khác nhau đang dần dần suy thoái đi. Tóc con ngày nào còn đen nhánh và dài, nay đã rụng đi. Nó đang bỏ con đi. Mắt con khi xưa sáng và mạnh mẽ, bây giờ mờ yếu đi. Khi những bộ phận đã kiệt lực rồi, chúng sẽ rời bỏ đi; đây không phải là nhà của chúng. Khi con còn là một đứa trẻ, rằng con chắc và khỏe; giờ đây chúng lung lay; có thể con còn có răng giả nữa. Mắt, tai, mũi, lưỡi - tất cả mọi thứ đều sẵn sàng ra đi bởi vì đây không phải là nhà của chúng. **Con không thể xem thân ngũ uẩn này như nhà của con mãi mãi được,** con chỉ có thể ở trong đó một thời gian ngắn và rồi lại ra đi. Cũng giống như một người ở thuê đang cố canh giữ ngôi nhà bé nhỏ của mình với con mắt đang mờ yếu dần. Răng hán không còn tốt nữa, tai hán cũng



lãng đi. Vậy con không cần phải lo lắng gì hết bởi vì đây không phải là nhà thật của con, đây chỉ là chỗ trú ẩn tạm thời. Tất cả những gì đang hiện hữu đây rồi sẽ không còn nữa. Nhìn thân thể của con xem. Có cái gì là còn được hình dạng xa xưa của nó không? Da con có mịn như ngày nào, tóc con có xanh như thời ấy không? Không có gì còn nguyên như cũ cả. Nhưng bản chất của mọi sự là phải như vậy. **Khi đã đến lúc chung cuộc, những duyên hợp phải tan rã đi.** Ta không thể nào tin cậy vào thế giới này được - **đó chỉ là một vòng xoay vô tận của những xao động và phiền não, của lạc thú và niềm đau.** An lạc không có ở nơi đây.

Khi chúng ta không có ngôi nhà đích thực, chúng ta là những lữ khách lang thang không mục đích, nay đây mai đó, dừng chân một nơi được ít lâu rồi lại ra đi. Khi ta còn chưa trở về nhà thực sự của mình, chúng ta sẽ còn cảm thấy bất an dù ta có đang làm gì chẳng nữa, cũng như một người rời bỏ quê hương làng xóm để tha phương cầu thực. Chỉ khi nào hẳn ta trở về lại nhà rồi mới có thể thành thoi và yên tâm được.

- Trên thế giới này không đâu là có sự an bình thực sự. Người nghèo không được yên ổn, kẻ giàu sang cũng vậy. Người lớn không thấy an lạc, trẻ con cũng không an tâm, người ít học không thấy sung sướng, người học nhiều cũng vậy. Không có sự an lạc ở đâu cả. Và đó là bản chất của thế giới này.
- Người không có tiền của đau khổ, nhưng người nhiều tiền cũng vậy. Trẻ con, người lớn, người già, tất cả đều đau khổ. Cái khổ của tuổi già, cái khổ của tuổi trẻ, cái khổ của sự giàu sang, và cái khổ của sự nghèo khó - nơi đâu cũng chỉ có sự đau khổ.

Cái thân của con đang nằm đây đau yếu và cái tâm đang biết đến sự đau yếu đó của con đều gọi là pháp (dharma). Những gì không hình tướng như tư tưởng, cảm thọ, được gọi là namadharmas. Cái thân đang đau yếu bệnh hoạn được gọi là rupadharma. Cái vật chất là pháp và cái không vật chất cũng là pháp. Như vậy chúng ta sống với pháp, sống trong pháp, và chính chúng ta là pháp. Thật sự ra không có một bản thể nào ở đâu cả, mà **chỉ có những pháp liên tục khởi lên rồi diệt đi, vì bản chất chúng là như vậy.**

Trong mỗi giây mỗi phút chúng ta đều đang trải qua sự sanh và tử của mình. Mọi sự đều phải là như vậy...!!!

*Dịch từ "Introduction to The Buddha and his Teachings"*



### **Ajahn Chah**

Chah Subhaddo or in honorific name "Phra Bodhiñāṭhara" was a Thai Buddhist monk. He was an influential teacher of the Buddhadhamma and a founder of two major monasteries in the Thai Forest Tradition.