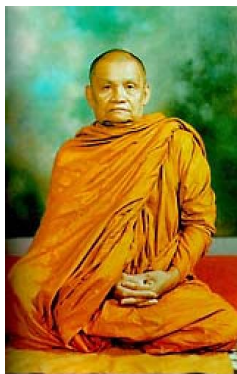


NHÌN SỰ VẬT NHƯ CHÚNG THẬT SỰ LÀ



Tác giả: Ajahn Chah
Việt dịch: Diệu Liên Lý Thu Linh
(Trích dịch theo Vạn Pháp Sinh Diệt –Everything Arises,
Everything Falls Away,
NXB Shambhala 2005)

---o0o---

Nguồn

*<http://thuvienhoasen.org>
Chuyển sang ebook 05-08-2009*

Người thực hiện :

Nam Thiên - namthien@gmail.com

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

---o0o---

Ajahn Chah (1919-1992) là vị thiền sư người Thái rất được tin kính. Các bài thuyết pháp của Ngài rất thông thoáng, rõ ràng, dứt khoát - sự dứt khoát của vị đã chứng thực được giáo lý của Đức Phật. Ngài là người có nhiều ảnh hưởng sâu đậm đối với nhiều thiền sư người Mỹ.

Đức Phật dạy chúng ta nhìn bất cứ điều gì xuất hiện trước mắt cũng phải nhận biết rằng: sự vật không trường tồn. Đã sinh, chúng sẽ diệt. Diệt rồi, chúng sẽ sinh trở lại. Sinh trở lại rồi, chúng sẽ mất đi. Nhưng một người vô minh, không được hướng dẫn, không muốn nhìn sự vật như thế. Khi hành

thiền, được định, chúng ta muốn được như thế mãi, không muốn có gì khuấy phá, làm gián đoạn. Nhưng suy nghĩ như vậy là thiếu thực tế. Đức Phật muốn chúng ta trước hết nhìn vào sự vật và biết rằng những thứ này là giả tạo; rồi chúng ta mới thật sự có được sự an bình. Khi không biết như thế, chúng ta trở thành người sở hữu của chúng và cái bầy của ngã tưởng sẽ xuất hiện. Vì thế chúng ta phải trở lại từ gốc ngọn, tìm hiểu xem chúng xảy ra như thế nào. Chúng ta phải hiểu các sự vật thật sự như chúng là, cách sự vật tác động đến tâm và tâm đã phản ứng như thế nào; có thể chúng ta mới có được bình an. Đó là những gì chúng ta cần phải quán sát. Nếu chúng ta không muốn sự vật xảy ra theo cách của chúng, thì chúng ta không có được sự bình an. Dầu chúng ta có cố gắng làm khác đi, nhưng sự vật vẫn xảy ra như thế; thì đó là bản chất của chúng.

Nói một cách đơn giản, đó là chân lý. Vô thường, khổ và vô ngã là bản chất của sự vật. Chúng không có gì khác hơn thế, nhưng chúng ta tạo cho sự vật nhiều ý nghĩa hơn chúng thật sự là.

Thật sự không khó để phát triển trí tuệ. Nó có nghĩa là quán sát nguồn gốc và tìm hiểu bản chất của sự vật. Khi tâm xao động, bạn cần phải nhận ra rằng: “Điều này không kéo dài mãi. Nó vô thường!” Khi tâm an tĩnh, đừng bắt đầu nghĩ, “Ôi, thật là an lạc!” Vì điều đó cũng không chắc chắn.

Khi có ai đó hỏi, “Bạn thích ăn thứ gì nhất?”, đừng quá bận tâm để trả lời câu hỏi đó. Nếu bạn trả lời rằng, bạn thật sự thích món gì đó, thì có gì quan trọng đâu? Thử suy nghĩ xem -nếu bạn ăn món đó mỗi ngày, bạn có còn thích nó nhiều như vậy không? Có lẽ sẽ có lúc bạn phải kêu lên rằng “Ôi, lại món này nữa!”

Bạn có hiểu điều đó không? Có thể cuối cùng bạn sẽ phát chán về chính cái thứ mà bạn đã thích. Đó bởi vì là sự vật đổi thay, và đây là điều bạn cần phải biết. Khoái lạc không trường tồn. Bất hạnh cũng không trường tồn. Tình yêu không bền chắc. Thanh tịnh cũng không chắc chắn. Lo âu không chắc chắn. Tất cả mọi thứ, tuyệt đối là không chắc chắn. Vì thế nếu có bất cứ điều gì xảy ra, chúng ta đều hiểu như thế, thì chúng ta sẽ không bị chúng chế ngự. Tất cả mọi việc đều không chắc chắn, không có gì là ngoại lệ, vì vô thường là bản chất của chúng. Vô thường có nghĩa là sự vật không có định hay trường tồn, và nói một cách đơn giản, chân lý này chính là Phật pháp.

Anica, vô thường, là chân lý. Chân lý có mặt để chúng ta nhận chân ra nó, nhưng chúng ta thường không nhìn kỹ, nhìn rõ nó. Đức Phật nói: “Những ai thấy Pháp là thấy Ta.” Nếu chúng ta nhận ra vô thường, tính chất không chắc chắn, trong tất cả các pháp, thì tâm nhàm chán, buông xả sẽ phát sinh: “Ôi, thì cũng chỉ có thế! À, ra vậy! Thật sự cũng chẳng có gì quan trọng quá, cũng chỉ có vậy!” Tâm trở nên rất chắc chắn về điều đó: “Nó chỉ có chừng ấy!” Sau khi nhận thức được như thế, chúng ta không cần phải làm điều gì quá khó khăn trong công phu thiền quán của mình. Bất cứ điều gì chúng ta đối mặt, tâm sẽ nói: “Chỉ có thế!” và tâm dừng lại. Chấm dứt mọi chuyện. Chúng ta sẽ nhận ra rằng tất cả các hiện tượng đều giả tạo; không có gì chắc chắn hay thường hằng, mà đứng ra tất cả mọi thứ không ngừng thay đổi và có đặc tính của vô thường, khổ và vô ngã. Nó giống như một trái banh sắt đã được nung đỏ trong lò lửa. Phần nào của trái banh sắt đó không nóng? Hãy thử sờ nó đi, nếu bạn muốn. Sờ phía trên, nó nóng. Sờ phía dưới, cũng nóng. Sờ hai bên, cũng nóng. Tại sao nó nóng? Vì nguyên trái banh sắt đó nóng đỏ ở khắp nơi. Hiểu được như thế, chúng ta sẽ không sờ nó. Khi tâm bạn khởi nghĩ: “Cái này thật tốt! Tôi rất thích! Ước gì tôi được nó!”, thì đừng dành cho những tư tưởng đó một sự tin cậy nào; đừng coi chúng quan trọng quá. Nó là một trái banh sắt nóng đấy. Nếu bạn sờ vào phần nào của trái banh, nếu bạn cố cầm nó lên, bạn sẽ chịu nhiều đau đớn, da của bạn sẽ phỏng rộp, chảy máu.

Chúng ta cần phải luôn quán tưởng về điều này: đi, đứng, nằm, ngồi. Ngay cả khi chúng ta đang ở trong nhà vệ sinh, hay đang đi đâu đó, khi chúng ta đang ăn hay đang bài tiết các chất thải từ đồ ăn, chúng ta cần phải nhận thấy rằng tất cả những gì ta trải nghiệm đều không chắc chắn, đều vô thường mà cũng là khổ và vô ngã. Sự vật không cố định, vô thường thì không chắc chắn và không thật. Tất cả đều là thế, không có ngoại lệ nào –cũng giống như trái banh sắt nóng –đâu có nơi nào ta sờ vào mà không bị phỏng. Tất cả mọi thành phần của nó đều nóng, vì thế chúng ta không tìm cách sờ vào nó.

Đây không phải là điều gì khó khăn mà không luyện tập được. Thí dụ cha mẹ thường dạy con không được chơi với lửa: “Đừng đến gần lửa! Rất nguy hiểm! Con sẽ bị phỏng!” Đứa trẻ có thể không tin hay không hiểu cha mẹ muốn nói gì. Nhưng nếu em chạm vào lửa chỉ một lần và bị phỏng, sau đó cha mẹ không còn cần phải giải thích điều gì hay cố gắng kiềm chế em nữa.

Không cần biết là tâm bị cuốn hút, bị chế ngự bởi điều gì đến mức độ nào, bạn cần phải luôn nhắc nhở nó. “*Điều ấy không trường tồn! Điều ấy không bền chắc!*” Thí dụ, bạn có một cái ly, và nghĩ rằng nó rất đẹp. “*Chiếc ly này*

đẹp làm sao! Tôi phải cất kỹ đi, không được để nó bể.” Lúc đó bạn phải tự nhắc nhở mình, *“Nhưng nó không bền chắc.”* Bạn có thể dùng nó uống nước, để ly xuống, rồi lỡ tay đụng nó bể đi.

Dầu chiếc ly không bể hôm nay, thì ngày mai, nó cũng sẽ bể. Nếu nó không bể ngày mai, thì ngày hôm sau nữa. Bạn không nên đặt lòng tin của mình vào những vật dễ bể.

Vô thường là chánh Pháp. Sự vật không vững bền hay thực có. Không có gì về chúng là thật, chỉ có chân lý này là thật. Bạn có đồng ý không? Điều chắc chắn nhất là: được sinh ra, bạn phải già, phải bệnh và chết. Thực tế đó là chắc chắn, thường hằng, và sự thật thường hằng đó dựa trên chân lý về vô thường. Quán sát sự vật thật thấu đáo bằng con mắt của ‘không thường hằng, không chắc chắn,’ một sự chuyển hóa sẽ xảy ra thành thường hằng, và chắc chắn, lúc đó ta không còn phải bận tâm về sự vật nữa.

Các vị đệ tử của Đức Phật đã thức tỉnh nhờ chân lý về vô thường. Từ sự thức tỉnh đó, họ trở nên nhàm chán, buông xả đối với sự vật, hay nibbida. Sự nhàm chán này không phải là do có mâu thuẫn, bất mãn. Nếu có sự bất mãn, thì đó thực sự không phải là nhàm chán, không thể đưa đến con đường đạo. Nibbida không phải giống như sự chán đời theo thế gian thường tình. Thí dụ, sống trong gia đình, khi không được thuận thảo với nhau, chúng ta có thể bắt đầu nghĩ là mình đang trở nên nhàm chán mọi thứ giống như giáo pháp đã dạy. Tuy nhiên không phải thế; đó chỉ là do các phiền não, ứ nhiễm của ta đang lớn mạnh, làm trái tim ta đau đớn. *“Tôi thật chán ngán – tôi sẽ rũ bỏ tất cả!”* Đó là sự nhàm chán do phiền não, ứ nhiễm tạo ra. Khi sự phiền não, thất vọng đối với những việc xảy ra không theo ý ta muốn trở nên quá sức chịu đựng của ta.

Giống như cách ta suy nghĩ về metta, tâm từ. Ta nghĩ rằng ta phải có tâm từ đối với tất cả chúng sanh. Vì thế ta tự nhủ mình, *“Tôi không được có lòng sân hận đối với ai. Tôi phải có lòng bi mẫn. Thật vậy, tất cả mọi chúng sanh đều đáng thương.”* Rồi bạn bắt đầu thương yêu tất cả, và kết cục là đưa đến tham đắm, dính mắc. Hãy cẩn thận về điều đó! Đó không phải là thứ tình yêu thương ta vẫn thường nói đến. Đó không phải là lòng từ bi trong chánh pháp. Đó là tâm từ pha lẫn với lòng ích kỷ. Chúng ta đòi hỏi, mong đợi một sự đáp trả, mà lại gọi đó là từ bi. Sự “chán đời” thông thường của chúng ta cũng thế, *“Ôi, tôi thật chán ngán tất cả, tôi muốn trốn khỏi nơi này!”*. Đó chỉ là tâm ứ nhiễm nặng nề. Đó không phải là sự nhàm chán hay xả bỏ; chỉ là ta dùng cùng một tên để gọi chúng. Đó không phải là con

đường đạo của Đức Phật. Đứng ra thì sự nhàm chán không có mâu thuẫn, xung đột, không có ác ý đến bất cứ ai. Bạn không than phiền hay đổ lỗi –mà bạn nhìn mọi thứ đều trông không.

Có nghĩa là lúc đó tâm bạn rỗng rang. Nó không còn bám víu vào điều gì. Điều đó không có nghĩa là thế giới này không còn có người, có vật, không có gì cả. Vẫn còn có người, có sự vật, có tâm rỗng rang. Nhưng tâm ta nhìn chúng với ý thức rằng, chúng không bền chắc. Vạn pháp được tiếp nhận như chúng là, thuận theo dòng chảy tự nhiên của sinh diệt.

Thí dụ, bạn có thể có một chiếc bình. Bạn có thể thấy rằng nó đẹp, nhưng tự chính nó, nó chỉ có mặt một cách tự nhiên. Nó không có gì để nói; chỉ có bạn là người có tình cảm về nó, là người sẽ sống hay chết vì nó. Nếu bạn thích hay không thích nó, nó cũng không bị ảnh hưởng. Đó là chuyện của bạn. Nó như như, nhưng bạn là người có tình cảm thích hay không thích, rồi bám víu vào chúng. Chúng ta so sánh tốt xấu về thứ này, thứ nọ. “Tốt” làm tâm xao động. “Xấu” cũng xao động tâm. Cả hai đều là uế nhiễm.

Chúng ta không cần phải chạy đi đâu cả; chúng ta chỉ cần suy gẫm, quán tưởng điều này. Đó là cách tâm vận hành. Khi chúng ta không thích gì, đối tượng của sự không ưa thích không bị ảnh hưởng gì cả; nó cũng vẫn chỉ là nó. Khi chúng ta ưa thích gì, nó cũng không bị ảnh hưởng bởi sự ưa thích đó, mà cũng vẫn là nó. Tất cả chỉ là chúng ta tự làm khổ mình thôi.

Bạn cho là điều gì đó tốt, điều khác vĩ đại hơn, nhưng đó chỉ là do bạn tự suy nghĩ ra. Nếu bạn có chánh niệm, bạn sẽ ý thức được rằng tất cả vạn pháp đều bình đẳng.

Một thí dụ dễ hiểu là với đồ ăn. Chúng ta thường cảm thấy rằng loại đồ ăn này hay loại đồ ăn kia rất ngon. Khi chúng ta nhìn thấy những đĩa đồ ăn này trên bàn, trông chúng rất hấp dẫn; nhưng một khi mọi thứ đã vào bao tử, thì đó lại là chuyện khác. Chúng ta nhìn các đĩa đồ ăn và nói, “Cái này là cho tôi. Cái kia là cho anh. Cái nọ là của cô ta.” Nhưng sau khi chúng ta đã ăn rồi, và bài tiết ra, có lẽ không có ai đi tranh giành những thứ đó và nói: “Đây là của tôi. Đó là của anh.” Có đúng vậy không? Lúc đó bạn có còn muốn sở hữu hay tham đắm chúng không?

Đó là nói một cách vắn tắt và đơn giản. Nếu bạn đã thấy rõ ràng như thế với tâm kiên định, thì vạn pháp đều bình đẳng. Khi chúng ta còn ham muốn và suy nghĩ theo cách “của tôi” và “của anh,” thì chúng ta sẽ đi đến xung đột.

Khi chúng ta nhìn mọi thứ bình đẳng, như nhau, thì chúng ta không coi chúng thuộc về ai –chúng chỉ là các duyên hiện hữu như chúng là.

Khi chúng ta nhận thức rằng vạn vật là một pháp, tất cả đều có cùng bản chất, chúng ta sẽ không còn bám víu, sẽ buông bỏ chúng xuống. Chúng ta nhìn thấy chúng trống không và chúng ta không thương hay ghét chúng; chúng ta được thanh tịnh. Có lời nói rằng, “Niết bàn là hạnh phúc tối thượng; niết bàn là cái không tối thượng.”

Hãy lắng nghe kỹ điều này. Hạnh phúc ở thế gian không phải là hạnh phúc tối thượng, tuyệt đối. Những gì chúng ta coi như trống không, không phải là sự trống không tối thượng. Nếu nó là sự trống không tối thượng, thì sẽ chấm dứt mọi ham muốn và bám víu. Nếu nó là hạnh phúc tối thượng thì sẽ có được an bình. Nhưng thứ an bình chúng ta được biết thì vẫn là chưa tối thượng. Thứ hạnh phúc chúng ta biết thì cũng chưa là tối thượng. Khi chúng ta đạt đến Niết bàn, thì lúc đó sự trống không là tối thượng. Hạnh phúc là tối thượng. Đã có sự chuyển hóa. Tính cách của hạnh phúc được chuyển hóa thành an bình. Có hạnh phúc nhưng chúng ta không gán cho nó một ý nghĩa đặc biệt gì. Cũng có cả khổ đau. Nhưng khi những điều này xảy ra, ta coi chúng như nhau. Giá trị của chúng như nhau.

Những tình cảm yêu hay ghét cũng giống nhau. Nhưng khi chúng phát khởi trong ta, ta không coi chúng là giống nhau. Nếu điều gì dễ chịu, ta thực sự hạnh phúc với nó. Nếu khó chịu, ta muốn trốn tránh nó. Nên đối với chúng ta, chúng không giống nhau, nhưng sự thật là chúng thực sự giống nhau. Chúng ta phải luyện tập như thế này: chúng giống nhau vì chúng không bền chắc và vô thường.

Giống như thí dụ về đồ ăn. Chúng ta cho rằng loại đồ ăn này ngon, loại kia tuyệt vời, loại nọ dở. Nhưng khi chúng ta đã ăn, rồi bài tiết ra, chúng đều giống nhau. Lúc đó bạn không nghe ai than phiền rằng, “Sao tôi được ít quá!” Lúc đó tâm ta không bị chúng lôi cuốn.

Nếu ta không thực sự chứng nghiệm chân lý về vô thường, khổ đau và vô ngã, thì không thể chấm dứt được khổ đau. Nếu có chánh niệm, ta có thể chứng nghiệm chân lý này trong từng giây phút. Chúng hiện hữu nơi thân và tâm, và ta có thể nhận ra chúng. Đó là lúc ta có thể tìm được sự bình an.

Diệu Liên Lý Thu Linh

*(Trích dịch theo Vạn Pháp Sinh Diệt –Everything Arises, Everything Falls
Away, NXB Shambhala 2005)*

---o0o---

HẾT