

LỜI KHUYÊN DẠY CỦA MỘT ÔNG LÃO TỪNG TRẢI

Geshe Ngawang Dhargyey biên soạn từ những ghi chú do Alexander Berzin ghi chép từ bản dịch miệng của Sharpa Rinpoche, Dharamsala, Ấn Độ, 5-12 Tháng Chín 1975.

[Chú giải của Geshe Dhargyey nằm trong những dấu ngoặc vuông.]

[Những lời dạy về sự đau khổ này trích trong *Lời Khuyên dạy của một Ông Lão Từng Trải* của Đạo sư tôn quý Gungtang Rinpoche (*Gung-thang-bzang dKon-mchog bstan-pa'i sgron-me*) (1762 - 1823). Bao gồm nhiều chuyện ngụ ngôn, những lời dạy dựa trên Kinh điển này trôi chảy như một câu chuyện viết theo thể văn vần. Ý nghĩa thiết yếu của lời dạy giúp chúng ta phát triển sự từ bỏ và quyết tâm giải thoát, và nói chung, đặt nền móng cho Bồ đề tâm để đạt được giác ngộ vì lợi ích của mọi người.]

Kính lễ Đức Phật thuần tịnh, đáng đã từ bỏ những hạt giống của sự tái sinh luân chuyển không ngừng dứt xuất phát từ nghiệp lực và những cảm xúc phiền não, và vì thế không kinh nghiệm những đau khổ của sinh, lão, bệnh, tử.

Có một ông lão sống giữa cánh đồng sinh tử hoang dã, bao la, hiu quạnh. Một chàng thanh niên tự hào về tuổi trẻ và sức khỏe của mình tới thăm ông lão và họ có cuộc thảo luận này.

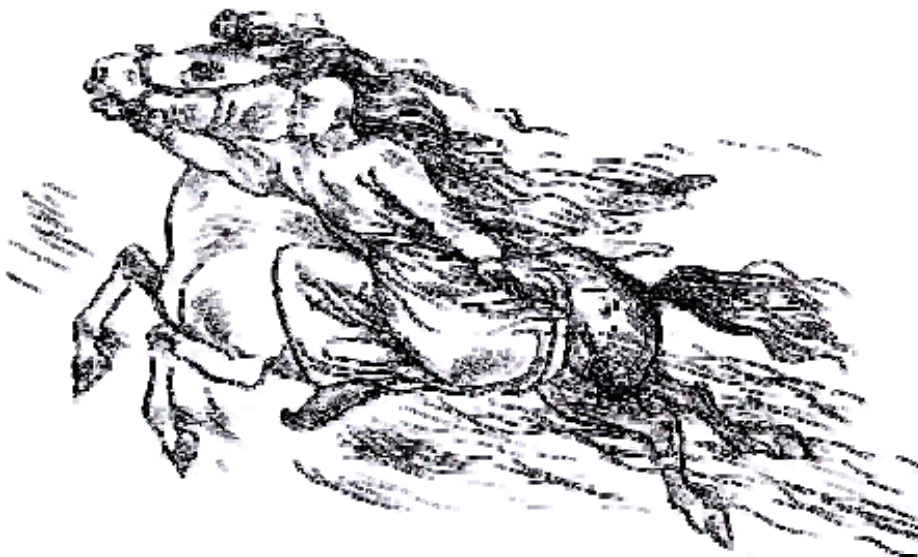


“Ồ ông lão, vì sao ông hành xử, nói năng và nhìn ngó khác hẳn mọi người?”

Trả lời câu hỏi đó, ông lão nói: “Nếu con nói ta đi đứng, nói năng và hành xử khác biệt, đừng tưởng rằng con đang bay ở trên trời. Hãy đáp xuống mặt đất như ta và nghe ta nói.”

[Một vài người trẻ tuổi tưởng rằng tuổi già chỉ để dành cho người già và điều đó sẽ chẳng bao giờ đến với họ. Họ rất kiêu ngạo và không kiên nhẫn khi quan hệ với người già cả.]

Ông lão nói tiếp: “Ít năm trước, ta mạnh mẽ, đẹp trai và tràn đầy sinh lực hơn con nhiều. Khi sinh ra ta không như bây giờ. Nếu ta chạy, thậm chí ta có thể bắt kịp những con ngựa bay.



[Hầu hết những người già đều nói như thế. Hiện tại chẳng bao giờ tốt như ngày xưa.]

“Khi ta nắm bắt, thậm chí bằng tay không ta có thể bắt được những con yak của những xứ sở du mục. Thân thể ta rất mềm dẻo, ta có thể di chuyển như một con chim trong bầu trời. Thân ta rất mạnh mẽ, ta giống như một thiên thần trẻ trung. Ta mặc những bộ y phục rực rỡ chói lọi nhất và đeo những vật trang sức bằng vàng và bạc, ta ăn hàng tấn thực phẩm thơm ngon và thú vị, và cưới những con chiến mã to lớn. Hiếm khi nào ta ngồi một mình mà không vui đùa, cười nói. Không có hạnh phúc nào mà ta không từng trải nghiệm.

“Vào lúc đó, chẳng bao giờ ta nghĩ tới sự vô thường của đời mình hay về cái chết của ta. Ta cũng chẳng mong chờ phải chịu đựng nỗi khổ của tuổi già như ta bây giờ.”

[Trước kia có một thanh niên trong vùng tôi ở, anh ta sống một cuộc đời xa hoa và luôn luôn đắm mình trong dục lạc. Dần dần anh ta già đi, thân anh ta còng

xuống, thu nhập của anh suy giảm. Anh ta nói với bạn bè: “Tôi chẳng bao giờ nghĩ là tuổi già đến bất ngờ như thế.”]

“Sống với sự phóng dật ràng buộc với bạn bè, tiệc tùng, và vui thú, tuổi già thành linh đến gần và đánh bại con giữa âm thanh tiếng cười của con.”

[Geshe Kamapa nói: “Chúng ta nên biết ơn vì tuổi già đến chậm. Nếu nó đến đột ngột ta sẽ không thể chịu đựng nổi. Nếu năm ba mươi tuổi ta đi ngủ và thức dậy thấy mình đã tám mươi, ta sẽ không thể chịu đựng nổi khi nhìn thấy mình như thế. Ta không hiểu được tuổi già của chính ta. Làm thế nào chúng ta già đi hoàn toàn là một bí ẩn đối với ta. Khi thành linh nhận ra tuổi già của ta, phải mất một thời gian ta mới chấp nhận được điều đó. Khi ấy thì đã quá muộn. Mặc dù người ta nói rằng thực hành Pháp một ít giờ trước khi chết thì thật ích lợi, nhưng để dẫn mình vào Mật điển, chúng ta cần có một thân thể khỏe mạnh. Vì thế, điều quan trọng là hãy bắt đầu thực hành Mật thừa khi còn trẻ.]

“Khi chúng ta trở nên già cỗi, ta không thích nhìn mình trong một chiếc gương. Lúc đó, thân và tâm ta trở nên yếu ớt. Thân thể ta bắt đầu suy thoái từ đầu đến ngón chân. Đầu ta gục xuống như thể luôn luôn nhận một nhập môn tịnh bình.

“Tóc trắng xuất hiện trên đầu ta và không còn tóc đen, đó không phải là dấu hiệu của sự tịnh hóa. Đó là mũi tên lạnh giá bắn đi từ miệng Thần Chết và ghim vào đầu ta. Những nếp nhăn trên trán ta không phải là những vết nhăn của một đứa trẻ mũm mĩm đang bú sữa mẹ. Đó là số đếm của các sứ giả của Thần Chết xem ta đã sống bao nhiêu năm. Khi ta lạch mắt, đó không phải bởi khói trong mắt ta. Đó là dấu hiệu bất lực trước sự suy thoái của các năng lực giác quan. Khi ta cố dùng tay để nghe cho rõ, đó không phải bởi ta đang truyền đạt một điều bí mật. Đó là dấu hiệu thính giác của ta thoái hóa.

“Khi ta chảy nước miếng và nước mũi, đó không phải là một hạt trân châu trang sức trên mặt ta. Đó là dấu hiệu băng tuyết của sinh lực trẻ trung đang tan chảy vì ánh nắng tuổi già. Những chiếc răng của ta lung lay không phải là dấu hiệu mọc răng mới như một đứa trẻ. Đó là dấu hiệu những dụng cụ để ăn đã kiệt sức mà Thần Chết đang trừ khử. Khi nước miếng của ta nhều nhão và phun ra khi ta nói, điều đó không giống như việc rải nước để rửa sạch mặt đất. Đó là dấu hiệu của sự chấm dứt mọi ngôn từ ta sẽ nói. Khi ta nói năng rời rạc và vấp vấp từng chữ một, đó không phải là ta đang nói một ngôn ngữ nước ngoài xa lạ. Đó là dấu hiệu cái lưỡi của ta mỗi mết với một đời người huyền thuyên vô ích.

“Khi diện mạo của ta trở nên xấu xí, đó không phải vì ta đang cố che đậy dưới mặt nạ của một con khỉ. Đó là dấu hiệu của sự suy sụp toàn bộ thân thể mà ta đã vay mượn. Khi đầu ta lúc lắc liên hồi, đó không phải vì ta không đồng ý với con. Đó là dấu hiệu năng lực áp đảo của chiếc gậy Thần Chết đánh trúng đầu ta. Khi ta bước đi nghiêng ngả, đó không phải vì ta đang cố tìm chiếc kim đánh mắt. Đó là dấu hiệu rõ ràng cho thấy yếu tố đất (địa đại) suy hoại trong thân thể ta.

“Khi ta nhòm dậy trên đôi tay và đầu gối, ta không bắt chước một con thú bốn chân. Đó là bởi chân ta không còn đủ sức để nâng đỡ nữa. Khi ta ngồi xuống, điều đó giống như thả rơi một túi đồ. Đó không phải vì ta giận dữ với bạn bè ta. Đó là bởi thân thể ta mất sự kiểm soát.

Khi ta đi chậm chậm, ta không cố đi như một chính khách vĩ đại. Đó là bởi ta hoàn toàn mất ý thức về sự quân bình trong thân thể. Khi bàn tay ta run rẩy, không phải vì ta đang vung vẩy đôi tay tham muốn để nhận điều gì đó. Đó là dấu hiệu của sự sợ hãi khi Thần Chết lẩy đi của ta mọi sự. Khi ta chỉ ăn uống được chút ít, đó không phải vì ta bủn xỉn hay hà tiện. Đó là dấu hiệu suy thoái nhiệt lực tiêu hóa nơi rốn ta. Khi ta mặc quần áo mỏng, đó không phải là ta cố gắng bắt chước các lực sĩ. Đó là bởi thân thể yếu nhược khiến mọi y phục trở thành gánh nặng khi mặc vào người.

“Khi hô hấp khó khăn và ta tống ra hơi thở, không phải vì ta đang chữa lành cho ai đó bằng cách thổi một thần chú. Đó là dấu hiệu của sự yếu nhược và cạn kiệt năng lực trong thân ta. Khi ta làm rất ít và ít hoạt động, đó không phải là ta cố ý điều chỉnh các hoạt động của ta. Đó là bởi giới hạn của những gì người già có thể làm. Khi ta rất mau quên, đó không phải bởi ta cho rằng người khác không quan trọng và ra vẻ kẻ cả với họ. Đó là dấu hiệu trí nhớ của ta suy thoái.

“Ồ chàng trẻ tuổi, đừng có chọc gheo và ché nhạo ta. Những gì ta kinh nghiệm hiện nay không phải là độc quyền của ta. Mọi người đều kinh nghiệm điều này. Con cứ chờ và sẽ thấy; trong ba năm, những sứ giả đầu tiên của tuổi già sẽ đến với con. Con sẽ không tin hay không thích điều ta nói, nhưng con sẽ học hỏi từ kinh nghiệm. Đây là thời của năm suy hoại (ngũ trược). Trong thời ngũ trược này con sẽ may mắn khi được sống lâu như ta. Cho dù con sống lâu như ta, con sẽ không thể nói nhiều như ta.

Chàng thanh niên đáp lại: “Thay vì có thể sống lâu như ông, trở nên xấu xí, không chú ý tới ai như ông, và đồng hóa mình với những con chó, thì chết đi có lẽ tốt hơn.”

Ông lão cười. “Chàng trẻ tuổi, con quá sức vô minh và dốt nát khi ước muốn sống trường thọ và hạnh phúc mà không có tuổi già. Cái chết nghe có vẻ đơn giản, nhưng nó không dễ dàng như thế. Để có thể chết bình an và hạnh phúc, con phải là một người không chấp nhận những tặng vật có được một cách sai trái hay vi phạm đạo đức của mười thiện hạnh, và đã tích tập rất nhiều việc lắng nghe Pháp, suy niệm và thiền định (văn, tư, tu). Khi đó cái chết sẽ đơn giản, dễ dàng.

“Tuy nhiên, ta không cảm nghĩ như vậy. Ta không tin chắc về mọi sự ta đã làm. Ta sợ chết và ta biết ơn vì còn được sống mỗi ngày. Ước muốn mãnh liệt của ta là làm sao còn sống mỗi ngày.”

Chàng thanh niên thay đổi ý kiến và nói: “Ông lão, mọi sự ông nói là chân thật. Điều những người khác nói với con về nỗi khổ của tuổi già phù hợp với những gì con nhìn thấy nơi ông. Sự biểu hiện tuổi già của ông đối với con rất lợi lạc cho tâm con. Con kinh ngạc về nỗi khổ của tuổi già. Ô ông lão minh triết, nếu ông từng nghe nói về bất kỳ phương pháp nào để trốn thoát tuổi già thì đừng giữ kín những điều đó mà xin chia sẻ với con và cho con biết sự thật.”



Ông lão vui vẻ nói: “Nhất định là có một phương pháp. Nếu con hiểu biết về phương pháp đó thì sẽ dễ dàng tuân theo nó. Với chút ít nỗ lực, chúng ta có thể nhanh chóng thoát khỏi nỗi khổ này. Mặc dù mọi người sinh ra đều phải chết nhưng rất ít người chết sau khi già. Nhiều người chết trẻ không có cơ hội để đi tới tuổi già. Các phương pháp nằm trong giáo lý của Đức Phật. Các giáo lý này bao gồm nhiều phương pháp để đạt được sự giải thoát và giác ngộ, nói cách khác là không bị tái sinh, già cỗi, bệnh tật hay chết đi, nhưng chúng ta đã không thực hành các phương pháp này.

[Trước đây trong một tu viện có một Lạt ma có tinh thần tự lập. Ngài là một thành viên thứ yếu trong tu viện, và hầu hết các tu sĩ không chú ý tới ngài. Các tu sĩ có một cuộc họp để thảo luận về tương lai của tu viện. Vị Lạt ma nói hãy chuẩn bị giấy thừng và khăn trải giường để buộc tử thi. Mọi người nói điều này là một điềm xấu và tức giận ngài. Sau đó họ thảo luận xem mọi người nên làm gì để giúp tu viện. Ngài nói hãy thiền định về sự vô thường. Khi nói điều này, ngài ban cho họ một bài giảng vĩ đại. Sau này nhiều Đức Đạt Lai Lạt Ma tán thán ngài. Để chuẩn bị cho tương lai, ta cần chuẩn bị cái chết.]

“Mọi người mong muốn được bất tử và những phương pháp để đạt được điều đó. Nhưng sinh ra mà không chết đi là điều không thể có. Ngay cả hàng ngàn Đấng Toàn Giác, kể cả Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, cũng đã thị tịch. Và với các Bồ Tát và Đạo sư vĩ đại trong quá khứ thì nay chỉ còn lại những cái tên. Điều đó cũng hiển nhiên trong lịch sử thế giới. Mọi nhân vật lịch sử đã chết và chỉ còn lại những tàn tích. Vì thế chúng ta không được quên thực tế là cái chết sắp tới của ta. Ngay cả những Đạo sư vĩ đại trong hiện tại cũng sẽ qua đời. Một trăm năm nữa tất cả những hài nhi sinh ra hôm nay sẽ không còn ai sống sót. Vì thế chàng trẻ tuổi, làm thế nào con có thể hy vọng là một mình con sẽ sống mãi? Vì thế, con nên tự mình chuẩn bị cái chết về mặt tinh thần.

“Một cuộc đời trường thọ không thể mua bằng tiền của hay có được nhờ tiện nghi vật chất. Nếu con có xác tín tâm linh và biết những gì con muốn từ cuộc đời này thì thân thể càng già, con càng có một tâm thức hạnh phúc và trẻ trung hơn. Nếu con vui hưởng thật nhiều tiện nghi vật chất nhưng sống một cuộc đời trống rỗng thì càng già con càng không hạnh phúc. Con phải du hành như một du khách để tâm con không lo lắng về cái chết. Trái lại, cho dù con chỉ có chút ít xác quyết tâm linh, càng tới gần cái chết, con càng cảm thấy như một đứa con trở về một ngôi nhà hạnh phúc. Con sẽ không bị khó chịu bởi cái chết, mà mong chờ được tiếp tục những cuộc đời hạnh phúc.”

[Trước kia một Đạo sư tâm linh vĩ đại đã nói: “Bởi ta có sự xác tín tuyệt đối ở những tái sinh trong tương lai của ta; ta không lo lắng. Cái chết có thể đến bất kỳ lúc nào, và ta chào đón nó.”]

“Bởi nỗi khổ của cái chết không thể tránh được, ta phải làm điều gì về nó. Ta không thể chỉ ngồi đó và tuyệt vọng. Là con người, chúng ta có trí tuệ để thử nhiều phương pháp. Ngay cả Đức Phật cũng không thể cho con những giáo lý rõ ràng hơn, chàng trẻ tuổi ạ. Ta đã nói từ trái tim ta. Mặc dù đây là lời khuyên chân thành của ta, đừng chỉ hoàn toàn tin tưởng vào lời ta nói; hãy đích thân phân tích chúng. Hãy tự mình làm những thực hành liên quan tới sự vô thường. Có một câu tục ngữ: ‘Hãy hỏi ý kiến của người khác, nhưng phải tự mình quyết định.’ Nếu con để nhiều người quyết định cho con, nhiều người sẽ cho con những lời khuyên khác nhau.”

Cậu thanh niên nói: “Tất cả những gì ông nói đều rất chân thật và lợi lạc. Nhưng trong vài năm tới con không thể làm những điều này. Con có công việc khác để làm. Con có điền trang, của cải v.v.. to lớn. Con phải làm nhiều công việc kinh doanh và quan tâm tới tài sản của con. Sau vài năm nữa con phải gặp lại ông và khi đó con sẽ thực hành.”

Ông lão tỏ vẻ không vui và nói: “Mọi điều con nói với ta giờ đây trở thành những lời trống rỗng và vô nghĩa. Ta từng có một điều giống như vậy, ước muốn làm điều gì đó có ý nghĩa sau vài năm; nhưng ta đã chẳng bao giờ thực hiện điều gì và giờ đây ta đã già. Ta biết điều con đang nói thật hảo huyền. Những việc để làm trong một ít năm sẽ không bao giờ chấm dứt. Con sẽ luôn luôn trì hoãn

chúng. Những việc để làm trong một ít năm thì giống như râu của một ông già; nếu con cạo râu hôm nay, ngày mai nó sẽ mọc dài hơn. Sau khi trì hoãn tới ngày mai và ngày mốt, chẳng mấy chốc con sẽ thấy cuộc đời con kết thúc. Việc trì hoãn thực hành Pháp này đã đánh lừa mọi người. Ta không tin là con sẽ thực hành Pháp. Vì thế, cuộc trò chuyện của chúng ta là cả một sự lãng phí. Hãy trở về nhà con và làm bất kỳ những gì con muốn, và hãy để ta tụng một ít thần chú mani.”

Cậu thanh niên hết sức ngạc nhiên và cảm thấy hơi bị tổn thương. Cậu nói: “Làm thế nào ông nghĩ là có thể nói những điều đó với con? Hãy cho con biết, làm thế nào nhanh chóng đạt được những của cải vật chất trong đời này?”

Ông lão cười: “Con hỏi ta những vấn đề này, vì thế ta đoán chừng câu trả lời của ta là phải mất bao lâu để hoàn tất mọi sự. Ở phương nam có Thần Chết, ông ta không quan tâm chút nào về việc con có chấm dứt công việc của con hay không. Ông ta làm tất cả những gì ông muốn. Nếu con có những mối nối kết thân thiết với ông và xin phép ông ta để hoàn tất điều nào đó trong đời thì con có thể thưa thả. Nếu không, con không bao giờ có thể lơ lửng. Người ta chết khi đang uống dở tách trà, trong khi thực phẩm còn ở trên bàn ăn, trong khi đi bộ, trước khi họ có thể thổi xong ngọn đèn.

“Điều này xảy ra cho tất cả mọi người, ngay cả những Đạo sư vĩ đại. Nhiều giáo lý của các ngài không hoàn tất bởi các ngài chết trước khi soạn xong những lời dạy đó. Vì thế khi Thần Chết đến, con không thể nói: ‘Tôi có một điều trang lớn và nhiều công việc để làm.’ Con không thể khoe khoang điều gì với ông ta; con phải bỏ lại mọi sự. Về khía cạnh này chúng ta hoàn toàn bất lực. Ta không thể quyết định thọ mạng của ta. Vì thế, nếu con có thể làm điều gì đó, hãy bắt đầu thực hành lập tức. Điều đó sẽ có ý nghĩa; nếu không, chỉ riêng những điều trang không thôi sẽ trở nên vô nghĩa. Nhưng ngày nay có một ít người nói lên sự thật về những gì sẽ làm lợi lạc con. Và những người sẽ nghe lời khuyên chân thành thì thậm chí còn hiếm hơn nữa.”

Chàng thanh niên vô cùng xúc động, sau khi tỏ lòng vô cùng tôn kính ông lão, cậu lùi vài bước và lễ lạy ông. Cậu nói: “Không có Đạo sư nào khác có cờ phướn vàng chói, các Geshe và yogi (hành giả) bao quanh có những lời dạy sâu xa hơn những điều ông đã nói. Ông có bề ngoài của một ông lão tầm thường, nhưng ông thực sự là một thiện tri thức vĩ đại. Con hứa danh dự sẽ thực hành tất cả những điều ông đã dạy bằng mọi khả năng của con, và trong tương lai, xin ban thêm cho con những lời chỉ dạy.”



Ông lão đồng ý và chấp nhận. Ông nói: “Ta không hiểu biết nhiều, nhưng ta có rất nhiều kinh nghiệm. Ta có thể dạy cho con từ những kinh nghiệm đó. Điều khó khăn nhất là thực hiện một sự bắt đầu và tự an lập trong Giáo Pháp. Bắt đầu thực hành Pháp khi con đã già thì khó khăn hơn. Vì thế, điều quan trọng là phải bắt đầu khi còn trẻ.”

“Khi con còn trẻ, trí nhớ của con tươi mới; con có sự thông tuệ năng động và sức mạnh thể chất để tạo nên năng lực tích cực nhờ việc lễ lạy. Đứng ở góc độ của Mật điển, sức mạnh và sinh lực của các kinh mạch năng lực của con rất mạnh mẽ khi con còn trẻ. Nếu khi còn trẻ, con có thể xuyên thủng hàng rào của sự tham muốn và bám luyến vào của cải vật chất và đắm mình trong những hoạt động tâm linh thì điều đó thật đáng giá. Một khi con đã chấp nhận Pháp, thấu hiểu những vấn đề trọng yếu của nó, và thể nhập tinh thần của nó, thì mọi sự con làm, nói, và suy nghĩ đều là Pháp.”

[Đức Milarepa và Ra Lotsawa cùng nói một điều giống nhau: “Khi ta ăn uống, đi đứng, hay ngủ nghỉ – đó là thực hành Pháp.”]

“Không có những quy tắc cứng nhắc trong Giáo Pháp. Vì thế hãy cố gắng đừng có quá nhiều tư tưởng hay một tâm thức không kiên định. Hãy bắt đầu ngay tức thì và duy trì sự quan tâm nơi Pháp. Đừng thay đổi tâm của con mỗi phút. Ngay từ lúc này hãy hiến dâng đời con – thân, ngữ, và tâm – cho việc thực hành Pháp.”

Bây giờ ông lão nói cho cậu thanh niên những gì Giáo pháp đòi hỏi: “Trước tiên, hãy tìm một vị Thầy tâm linh có đầy đủ tư cách và hiến mình một cách đúng đắn cho ngài bằng những tư tưởng và hành động của con. Việc con có thể làm lợi lạc cho người khác tới mức độ nào tùy thuộc vào việc tìm ra một vị Thầy tâm linh đúng đắn và mối quan hệ toàn tâm toàn ý được cam kết với ngài.”

[Đức Atisha đã nhấn mạnh về điểm này. Ngài thường thuật lại rằng ngài có sự cam kết toàn tâm toàn ý ngang bằng nhau đối với tất cả 155 Đạo sư của ngài.]

“Kể đó, con cần hứa danh dự và thệ nguyện thực hành mười thiện hạnh. Hãy bảo vệ chúng như bảo vệ đôi mắt mình. Hãy cắt đứt sự bám luyến của con với cuộc đời này, giống như một con voi hoang đã giật đứt giây xích. Sau đó hãy tích tập việc lắng nghe, suy niệm, và thiền định, và đồng thời thực hiện chúng. Hãy hỗ trợ tất cả những điều này bằng thực hành bảy chi (1). Đây là cách tạo ra năng lực tích cực, để tích tập công đức. Sau khi điều này được hoàn tất, Phật quả ở ngay đầu ngón tay con.”

[Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Năm đã nói rằng nếu một vị Thầy đầy đủ tư cách dẫn dắt một đệ tử đầy đủ phẩm tính, Phật quả có thể hình thành trong lòng tay. Đức Milarepa cũng nói rằng nếu bạn có một vị Thầy đủ tư cách và một đệ tử đầy đủ phẩm tính thực hành những giáo lý đầy đủ năng lực thì Phật quả không ở đâu xa; nó ở ngay trong bạn. Tuy nhiên, ta phải luôn luôn nhấn mạnh rằng Đạo sư phải hoàn toàn đầy đủ tư cách.]

“Đây là hạnh phúc; đây là niềm vui. Ô con trai yêu quý, nếu con thực hành theo cách này, mọi ước nguyện của con sẽ được đáp ứng.”

[Những lời dạy này rất lợi lạc để điều phục tâm thức. Chúng làm mềm mại một tâm thức cứng rắn. Một tục ngữ nói: “Đừng như một cái túi da đựng bơ. Đừng như một viên đá cuội trong một giòng suối.” Một túi da không mềm đi cho dù chứa bao nhiêu bơ trong đó. Một viên đá không trở nên mềm mại cho dù ở bao lâu trong một giòng suối.]

Từ hôm đó trở đi, chàng trai đã thực hành Pháp thuần tịnh không bị trộn lẫn tám cảm xúc thế tục, trẻ con.

[Chúng ta cần cố gắng làm tương tự như vậy. Càng nghe giáo lý thì nhờ chúng, ta càng cần phải thực hành và tu dưỡng bản thân, và đừng như viên đá cuội không bao giờ mềm đi trong một giòng suối.]

Ông lão nói: “Ta đã nghe những lời dạy này từ các vị Thầy tâm linh của ta và chúng cũng được dựa trên kinh nghiệm của riêng ta. Cầu mong điều này làm lợi lạc vô lượng chúng sinh vì hạnh phúc của họ.”



Tác giả kết thúc: Mặc dù tôi thực hành ít ỏi và thiếu kinh nghiệm về Pháp, nhưng bởi khuynh hướng của chúng sinh thật đa dạng, có thể những giáo lý này sẽ mang lại lợi ích cho một ít người. Với hy vọng làm lợi lạc cho tâm thức của vô lượng chúng sinh, tôi viết những điều này với động lực chân thành và thanh tịnh. Những câu chuyện về sự vô thường không chỉ là một câu chuyện thú vị mà tôi bịa đặt ra để kể, nhưng được dựa trên *Bốn Trăm Thi Kệ của Aryadeva* (Thánh Thiên).

Nguyên tác: “Paraphrase of Advice from an Experienced Old Man”

by Geshe Ngawang Dhargyey

http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/sutra/level1_getting_started/general_introduutory_material/paraphrase_old_man_dhargye.html

Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên

Chú thích:

(1) thực hành bảy chi: lễ kính chư Phật; cúng dường; sám hối, tùy hỷ; thỉnh Phật trụ thế; thỉnh Phật chuyển Pháp luân; hồi hướng.