

# QUÁN CHIẾU VỀ LỄ VÔ THƯỜNG – THỰC HÀNH CỦA MỘT BỒ TÁT

*Từ bỏ những mối bận tâm của cuộc đời này  
bằng cách quán chiếu về lễ vô thường*

**Luận giảng của Dilgo Khyentse Rinpoche**

Những bằng hữu thân thiết từng gắn bó lâu dài sẽ phải xa lìa,  
Của cải và tài sản có được với rất nhiều nỗ lực sẽ bị bỏ lại,  
Tâm thức, một người khách, sẽ rời khỏi khách sạn thân xác –  
Từ bỏ những bận tâm của cuộc đời này là thực hành của một Bồ Tát.

Thường thì những mối bận tâm thế tục sẽ chỉ mang lại đau khổ và thất vọng trong đời này và đời sau. Những sự xuất hiện của sinh tử thì chẳng có gì là bền vững, luôn luôn thay đổi và vô thường, như tia chớp vụt sáng qua bầu trời đêm. Việc quán chiếu về sự vô thường của mọi hiện tượng giúp cho bạn xoay chuyển tâm hướng về Giáo Pháp. Như có câu nói:

Mọi sự được sinh ra sẽ chết đi,  
Mọi sự được tụ hội sẽ tan tác,  
Mọi sự được tích tập sẽ trở nên cạn kiệt,  
Mọi sự ở trên cao sẽ rơi xuống thấp.

Trong sự mê lầm của ta, ta thấy mọi sự việc thường hằng và thực sự hiện hữu. Nhưng trong thực tế các hiện tượng thì vô thường và không có bất kỳ hiện hữu chắc thật nào. Ta muốn tin rằng bằng hữu, vợ (chồng), của cải, và thế lực của ta sẽ trường tồn mãi mãi nhưng tự bản chất, những điều đó buộc phải thay đổi. Vì thế, thật là điên rồ khi quá bận tâm về chúng.

Trong khắp vũ trụ, sự vô thường của các hiện tượng duyên hợp thì thật rõ ràng. Chẳng hạn ở đây, bạn hãy nhìn xem bốn mùa thay đổi ra sao trên trái đất. Vào mùa hạ, những tán lá xanh tươi thơm ngát tràn ngập khắp nơi và cảnh vật giống như thiên đường. Vào mùa thu, cỏ cây khô héo và úa vàng, những bông hoa biến thành trái quả và cây cối bắt đầu rụng lá. Sang mùa đông, miền đất có thể bị tuyết trắng phủ kín và tuyết tan đi khi hơi ấm của mùa xuân xuất hiện. Bầu trời có thể bị mây che phủ vào buổi sáng, và buổi chiều thì trở nên trong trẻo; những con sông có thể dâng tràn hay khô cạn; mặt đất rắn chắc có thể lay động và rung chuyển thật rõ ràng, và một vùng đất có thể bị trồi đi và trượt mất. Ở khắp mọi nơi trong thế giới bên ngoài, ta không thể tìm được duy nhất một hiện tượng nào là vững chắc.

Điều này cũng hoàn toàn đúng với con người. Chúng ta biến đổi trong từng khoảnh khắc trôi qua. Chúng ta biến đổi từng giây phút, từ khi còn trẻ tới lúc già nua, từ lúc già cho tới khi chết. Những quan điểm, tư tưởng và kế hoạch của ta thường xuyên thay đổi và biến chuyển. Chẳng có gì chắc chắn là một kế hoạch đã bắt đầu sẽ được hoàn tất, cũng chẳng có gì chắc chắn là nó sẽ tiến triển theo cách ta đã dự định. Như Đức Longchen Rabjam nói:

Ta muốn sống mãi với những người ta yêu mến,  
Nhưng chắc chắn ta sẽ phải chia tay họ,  
Ta muốn mãi mãi ở một nơi dễ chịu,  
Nhưng chắc chắn ta sẽ phải ra đi.  
Ta muốn mãi mãi vui hưởng tiện nghi và lạc thú,  
Nhưng chắc chắn ta sẽ phải lạc mất những điều đó.

Hãy nhìn vào số người mà bạn đã biết từ khi bạn còn rất nhỏ - bao nhiêu người vẫn còn sống? Tạm thời vào lúc này, bạn có thể vẫn còn sống với cha mẹ, bằng hữu, vợ (chồng) bạn và v.v.. Nhưng bạn không thể thoát khỏi sự thật là vào lúc chết bạn sẽ bị lấy ra khỏi họ như một sợi tóc được lấy ra khỏi thỏi bơ – không chút bơ nào còn dính vào sợi tóc.

Không thể biết rõ khi nào bạn chết, và hoàn cảnh mà cái chết sẽ xảy đến thì không thể biết trước. Giống như một con ếch trong miệng một con rắn, bạn đã ở trong miệng Thần Chết. Cái Chết có thể đánh xuống bất kỳ lúc nào mà không báo trước, và là kết quả của tất cả những loại nguyên nhân và hoàn cảnh. Một số người chết trẻ, một số người chết già, một số chết vì bệnh, một số chết trong chiến tranh hay vì một tai nạn dữ dội bất ngờ như bị rơi xuống vách núi. Một số người chết khi ngủ, một số chết khi đang đi, một số chết lúc đang ăn. Một số người chết thanh thản, một số tan nát bởi sự bám luyến đối với những người thân và của cải của họ. Dù thế nào chăng nữa, tất cả chúng ta đều phải chết. Jigme Lingpa đã nói:

Người ta mệt mỏi trong cái nắng mùa hạ  
Thường thức ánh trăng thu mát mẻ, trong treo –  
Nhưng không kinh hãi khi nghĩ rằng  
Một trăm ngày trong đời họ đã qua đi và trôi mất.

Cuộc đời phù du như một hạt sương trên đầu ngọn cỏ. Không cái gì có thể ngăn chặn cái chết, giống như không ai có thể làm ngưng lại những cái bóng kéo dài mà mặt trời hoàng hôn thả xuống. Bạn có thể vô cùng tươi đẹp, nhưng bạn không thể quyến rũ cái chết. Bạn có thể tràn đầy uy lực, nhưng bạn không hy vọng chi phối được cái chết. Ngay cả của cải khó tin nhất cũng không thể mua thêm cho bạn vài phút của cuộc đời. Cái chết là điều chắc chắn đối với bạn cũng như đối với người bị một lưỡi dao đâm thủng ngực.

Vào lúc này bạn thấy khó chịu đựng nổi nỗi bức dọc nhỏ bé khi bị gai nhọn đâm hay khi tiết trời nóng bức. Nhưng nỗi thống khổ bạn sẽ phải đối diện sẽ ra sao vào lúc chết? Chết không giống như một ngọn lửa tắt ngúm hay như nước thấm hết vào mặt đất. Tâm thức vẫn tiếp tục; khi bạn chết, tâm thức từ bỏ thân xác bạn, và chỉ có những dấu vết của nghiệp do những hành động tốt và xấu trước đây của bạn gây ra là đồng hành với nó. Khi đó tâm thức bị buộc phải lang thang trong những con đường của *bardo*, trạng thái nhất thời giữa cái chết và một sự hiện hữu mới. Bardo là một nơi khủng khiếp mà ta không biết tới, đôi khi tăm tối thật khó tin nổi, không có một khoảnh khắc an bình. Trong thời gian bạn ở trong bardo, đôi khi bạn nghe những tiếng động kinh hoàng hay nhìn thấy

những điều khủng khiếp. Như một kẻ tội phạm bị đưa tới nơi hành quyết, bạn có thể bị lôi kéo, xô đẩy bởi các sứ giả của Yama, Thần Chết. Họ la hét “Giết nó!” và “Đưa nó lại đây!” Đó không phải là một nơi thoải mái và dễ chịu.

Tiếp theo những đau khổ khủng khiếp của bardo là những đau khổ của đời sau, dù đó có thể là khổ đau nào chẳng nữa. Đau khổ mà bạn phải chịu đựng là kết quả vô tận của những hành động tiêu cực mà bạn đã mắc phạm trong quá khứ. Khi sao lừng Giáo Pháp, bạn đã đắm mình trong sự xấu ác trong vô lượng cuộc đời. Như Đức Phật đã nói rõ trong *Kinh Giáo Pháp Siêu việt về Hồi ức Rõ ràng*, (1) nếu bạn phải chất đống tất cả tứ chi từ vô số cuộc đời bạn đã sống, ngay cả những cuộc đời mà bạn bị tái sinh làm một con kiến, đống tứ chi ấy sẽ cao hơn ngọn núi cao nhất trên mặt đất. Nếu bạn phải thu thập tất cả những giọt nước mắt bạn đã nhỏ xuống trong những đời quá khứ khi các mục đích của bạn không thực hiện được, chúng sẽ tạo thành một đại dương còn lớn hơn tất cả những đại dương được hợp lại trên trái đất.

Có lần một Khampa (người tỉnh Kham) đến gặp Drupthop Chöyung, một trong những đệ tử lỗi lạc nhất của Đức Gampopa, (2) cúng dường ngài một khúc vải và cầu xin giáo lý. Mặc dù người này đã nài nỉ vài lần, Drupthop Chöyung vẫn thoái thác lời khẩn cầu. Người Khampa van nài một lần nữa và cuối cùng vị Đạo sư cầm tay ông và nói ba lần: “Ta sẽ chết, ông sẽ chết.” Và sau đó ngài nói thêm: “Đó là tất cả những gì Thầy ta dạy cho ta; đó là tất cả những gì ta thực hành. Hãy chỉ thiền định về điều đó. Ta cam đoan là không có điều gì vĩ đại hơn thế.”

Gyalwa Götsangpa nói:

Hãy thiền định về cái chết và sự vô thường  
Bạn sẽ cắt đứt những ràng buộc với quê hương,  
Những vương bận tham luyến với người thân của bạn,  
Và sự khao khát thực phẩm và của cải.

Việc nghĩ tưởng về cái chết xoay chuyển tâm bạn hướng về Giáo Pháp, nó khiến cho bạn nỗ lực và cuối cùng giúp bạn nhận ra sự quang minh chói lọi của Pháp thân. Nghĩ tưởng này nên luôn luôn là một chủ đề chính yếu trong các thiền định của bạn.

Khi bạn nghĩ về samsara (luân hồi sinh tử), nếu bạn cảm nhận như thể bạn đang ở trên một con tàu bị đắm, như thể bạn bị rơi vào một cái hố đầy rắn độc, hay như thể bạn là một tội nhân sắp được giao cho đao phủ, thì đây chắc chắn là những dấu hiệu cho thấy bạn đã vứt bỏ sự tin tưởng vào tính chất thường hằng của mọi sự. Đó chính là sự hiểu biết xác thực về lẽ vô thường đang lộ dạng trong tâm bạn. (3) Kết quả là bạn sẽ không còn bị vướng mắc vào sự phân biệt giữa bằng hữu và kẻ thù. Bạn sẽ có thể cắt đứt mối đan kết dày đặc của những phóng dật vô nghĩa. Nỗ lực của bạn sẽ mạnh mẽ, và mọi sự bạn làm sẽ hướng về Giáo Pháp. Những phẩm tính tốt lành của bạn sẽ bùng nở hơn bao giờ hết.

Thân thể là đầy tớ của tâm thức; nó có thể hành xử một cách tích cực hay tiêu cực. Bạn có thể sử dụng thân thể này như một khí cụ để đạt được giải thoát, hay như một vật gì đó khiến bạn ngập chìm hơn nữa trong luân hồi sinh tử. Chớ

phí phạm thời gian của bạn. Hãy tận dụng cơ hội bạn đang có hiện nay để gặp những vị Thầy tâm linh và thực hành Giáo Pháp. Trong quá khứ, các hành giả đã thành tựu giác ngộ bằng cách lắng nghe các giáo lý về sự vô thường và cái chết, bằng cách nhớ tưởng và quán chiếu về chúng, và bằng cách hòa nhập với chúng qua sự thiền định. Như có câu nói:

Ngay bây giờ ta phải sợ hãi cái chết,  
Và nhờ đó trở nên vô úy vào lúc chết;  
Còn nếu ta cầu thả vào lúc này,  
Khi cái chết đến ta sẽ đấm ngực trong nỗi đờn đau.

Đức Atisha nói:

Hãy bỏ lại mọi sự và ra đi.  
Đừng làm gì hết,  
Đừng mong muốn gì hết.

Chớ quan tâm quá mức về những công việc tầm thường của cuộc đời này. Hãy chỉ tập trung vào Giáo Pháp. Hãy bắt đầu một ngày bằng cách phát khởi ước muốn đạt được giác ngộ. Vào buổi tối, hãy xem xét tất cả những gì bạn đã làm trong ngày, sám hối mọi điều sai trái, và hồi hướng mọi điều tốt lành để làm lợi lạc tất cả chúng sinh. Hãy lập nguyện rằng ngày mai bạn sẽ làm tốt hơn nữa.

Bà la môn Upagupta đặt sang một bên một viên sỏi đen mỗi khi khởi lên một tư tưởng tiêu cực, và một viên sỏi trắng mỗi khi ông có một niệm tưởng tốt lành. Lúc bắt đầu, hầu như ông gom được toàn sỏi đen. Nhưng dần dần, bằng cách duy trì chánh niệm và sự tỉnh giác, ông nhanh chóng thấy mình chỉ còn thâu thập những viên sỏi trắng.

Trích từ Nguyên tác: **“The Heart of Compassion – The Thirty-Seven Verses on the Practice of a Bodhisattva – A Commentary by Dilgo Khyentse”**

Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên

### Chú thích:

1. Kinh Giáo Pháp Siêu việt về Hồi ức Rõ ràng (*Saddharmanu-smrtyu-pasthana-sutra* (*Tây Tạng: dam pa'i chos dran pa gnyer bzhang pa'i mdo*): một quyển Kinh giải thích cách chúng ta nhận biết những hành động, ngôn ngữ, và việc làm nào là thích hợp và không thích hợp, và như thế ta nên duy trì sự chú tâm liên tục về chúng ra sao.
2. Đức Gampopa, Sönam Rinchen (*sgam po pa bsod nams rin chen*, 1079-1153): sinh tại Nyal, miền đông Tây Tạng, lúc đầu ngài học để trở thành một y sĩ, vì thế ngài được gọi là Dagpo Lharje (*dwags po lha rje*), Y sĩ xứ Dagpo (tên của tỉnh nơi ngài sống nhiều năm). Ngài thọ giới tu sĩ năm hai

mười sáu tuổi sau khi hai con và vợ ngài mất trong một trận dịch. Sau khi nghiên cứu và thực hành giáo lý Kadampa, năm ba mươi hai tuổi ngài gặp Jetsun Milarepa và trở thành đệ tử lỗi lạc của vị Thầy này. Các đệ tử chính của Gampopa là Karmapa đệ nhất Dusum Khyenpa (*dus gsum mkhyen pa*, 1110-1170), Phagmo Drupa (*phag mo gru pa rdo rje rgyal po*, 1110-1170), và Dharma Wangchuk (*dhar ma dbang phyug*).

3. Thiền định về lẽ vô thường có ba cội gốc, chín sự suy xét, và dẫn tới ba kết luận cuối cùng.

Ba cội gốc để suy xét: (1) chết là điều chắc chắn, (2) không chắc chắn được điều gì sẽ gây ra cái chết, và (3) ngoài Giáo Pháp, mọi sự hoàn toàn vô ích vào lúc chết.

Chín suy xét: Đối với cội gốc thứ nhất, (1) trong quá khứ chưa từng có ai thoát khỏi cái chết, (2) thân thể là sự duyên hợp và buộc phải tan rã, và (3) cuộc đời cạn kiệt trong từng giây phút. Đối với cội gốc thứ hai, (1) cuộc đời mỏng manh đến không ngờ, (2) thân thể không có bản chất lâu dài, và (3) vô số hoàn cảnh có thể gây ra cái chết, trong khi có ít hoàn cảnh kéo dài hay hỗ trợ cho sự sống. Đối với cội gốc thứ ba, (1) những người thân và bằng hữu sẽ chẳng có ích lợi gì vào lúc chết, (2) của cải và thực phẩm sẽ vô ích, và (3) thân thể của ta sẽ trở nên vô dụng.

Ba kết luận cuối cùng: (1) ta nên thực hành Pháp, bởi chắc chắn nó sẽ giúp ích cho ta vào lúc chết; (2) ta phải thực hành Pháp *ngay bây giờ* bởi ta không biết khi nào ta chết; và (3) ta nên dâng hiến thời gian chỉ để thực hành Pháp, bởi ngoài điều đó ra, chẳng có gì là ích lợi.