

SUY TƯ VỀ VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT

“Cái chết không nán ná để chờ xem những gì ta đã làm

và những gì ta sẽ còn phải làm”

Tịch Thiên (Shantideva)

Tháng 10 năm 2010 vừa qua, nhà xuất bản Nil vừa phát hành một quyển sách rất công phu dày hơn 400 trang của nhà sư người Pháp, Matthieu Ricard, góp nhặt những đoạn hay nhất trong kinh sách Tây tạng mà ông có dịp chuyển ngữ từ vài chục năm nay. Dưới đây là bản dịch một chương ngắn liên quan đến vô thường và cái chết. Sách mang tựa đề là *“Những con đường tâm linh, tuyển tập nhỏ về những đoạn văn xuất sắc nhất của kinh sách Tây tạng” (Chemin spirituels, Petite anthologie des plus beaux textes tibétains).*

Mỗi giây phút trong cuộc sống đều tượng trưng cho một giá trị vô biên. Thế nhưng chúng ta lại cứ để cho thời gian trôi đi như những hạt cát vàng lọt qua kẽ hở của bàn tay. Chẳng có gì đáng buồn hơn khi thấy đôi bàn tay trắng vào cuối đời mình. Hãy ý thức sự quý báu của từng giây phút trong cuộc sống. Nên sử dụng những giây phút ấy một cách hữu hiệu hầu mang lại sự tốt lành cho ta và cho người khác. Trước hết phải xóa bỏ mọi ảo giác khiến ta tin rằng “còn cả một cuộc đời trước mắt”. Sự sống của ta trôi đi như một giấc mơ, một lúc nào đó nó sẽ dừng lại mà ta không hề hay biết. Không nên nán ná hãy sử dụng những giây phút còn lại một cách thiết thật nhất để khởi hối hận khi lìa đời. Tu tập để phát huy những phẩm tính nội tâm không bao giờ là một việc quá sớm.

Bản chất phù du của mọi hiện tượng được thể hiện dưới hai dạng khác nhau: thứ nhất là vô thường thô thiển - chẳng hạn như mùa màng đổi thay, núi non sụp lở, thân xác già nua, xúc

cảm trời sụt - thứ hai là vô thường tinh tế, phát hiện trong từng đơn vị nhỏ bé nhất của thời gian. Trong từng khoảnh khắc cực vi tất cả những gì dù bề ngoài có vẻ bền vững thì thực ra cũng đều không tránh khỏi sự đổi thay. Phật giáo xem thể dạng vô thường tinh tế tương tự như một giấc mơ, một ảo ảnh, một dòng lưu chuyển vô tận không thể nắm bắt được.

Người tu tập phải thường xuyên ghi nhớ trong tâm trí mình ý nghĩ về cái chết, tuy nhiên không phải vì thế mà người ấy phải buồn khổ và u sầu, trái lại ý nghĩ ấy luôn nhắc nhở họ không nên phí phạm những giây phút trong cuộc sống này mà hãy sử dụng chúng để biến cải nội tâm mình, đúng như những gì mà mình mong ước. Ta thường có xu hướng tự nhủ: “Tôi phải thanh toán cho xong các công việc đang chờ đợi và hoàn tất các dự án dở dang, sau đó mới mở mắt ra được để lo đến đời sống tâm linh.” Tuy nhiên đấy chỉ là một cách nguy hại nhất để tự đánh lừa mình cái chết là một chuyện hiển nhiên, chỉ có điều là ta không thể biết trước nó sẽ đến lúc nào và trong bối cảnh nào. Trong cuộc sống thường nhật, dù trong cảnh huống nào chẳng hạn như đang đi, đang ăn hay đang ngủ... tất cả đều có thể bất thần biến thành nguyên nhân đưa đến cái chết. Đấy là những gì mà người tu tập chân chính phải luôn ghi nhớ. Ở Tây tạng, các nhà tu ẩn dật khi nhóm bếp lúc tinh sương đều tự nhắc nhở lấy mình là biết đâu sáng mai mình sẽ không còn ngồi đây để nhóm thêm một bếp lửa mới. Sau mỗi hơi thở ra họ đều nghĩ rằng mình vẫn còn may mắn để hít vào một hơi thở mới. Ý nghĩ về cái chết và vô thường là động cơ khích lệ họ chú tâm hơn vào việc tu tập hằng ngày.

LONG THỤ (NAGARJUNA - Thế kỷ thứ I) (1)

Ngọn gió của muôn ngàn khổ đau thổi tạt

Lên cuộc sống mong manh như bọt nước này.

Kỳ diệu thay, sau một giấc ngủ dài,

Ta thức dậy trong khoan khoái để được hít vào và lại thở ra.

LIÊN HOA SINH (PADMASAMBHAVA, thế kỷ VIII - IX) (2)

Như một dòng thác đổ vào biển khơi,

Như mặt trời, mặt trăng lặn xuống sau những rặng núi xa,

Ngày và đêm, giờ và phút, tất cả qua mau,

Cuộc sống con người trôi đi không kéo lại được.

DILGO KHYENTSE RINPOCHÉ (1910 1991) (3)

Như lượng dầu trong chiếc đèn luôn vơi dần, mọi sự trên thế gian mỗi lúc một gần hơn với hồi chung cuộc. Thật vô cùng ngây thơ khi nghĩ rằng có thể hoàn tất các công việc dở dang và sau đó sẽ dành quãng đời còn lại của mình để tu tập Đạo Pháp. Có chắc là ta còn sống đến lúc ấy hay không? Cái chết có thể đến bất cứ lúc nào không phân biệt là già trẻ lớn bé! Dù đang làm gì thì ta cũng nên nhớ là mình sẽ chết và luôn tự nhắc nhở mình về điều này trên Đường tu tập [...] Một kẻ tội phạm bị truy nã không có một giây phút nào được yên tâm; lúc nào y cũng lo sợ, phải nghĩ ra trăm ngàn kế để trốn tránh sự trừng phạt. Chắc chắn ta sẽ không thấy người ấy mãi mê phác họa sơ đồ để thiết kế một căn nhà mới cho mình. Làm thế nào ta có thể lơ là khi cái chết đang rình rập trong từng giây phút? Vậy chỉ còn cách tu tập Đạo Pháp ngay từ giờ phút này, hầu giúp ta biến cái chết thành một người bạn. [...]

Tất cả mọi thứ đều có hạn kỳ. Người nông dân hiểu rõ điều này, họ canh chừng để biết lúc nào cần phải cày, phải gieo hay phải gặt, họ chuẩn bị mọi thứ khi cần đến. Trong lúc ta đang hội đủ mọi điều kiện thuận lợi và gặp được một vị thầy chân chính chỉ dạy, chẳng lẽ ta lại bỏ hoang cánh đồng giải thoát của mình?

Các kiếp sống tương lai đang chờ đợi ta một con đường thật dài cái chết chỉ là một ngưỡng cửa phải bước qua. Ta sẽ bước một mình qua cái ngưỡng cửa ấy, họa may sự tu tập và lòng tin tưởng nơi vị thầy của mình là những gì duy nhất có thể giúp ta trước ngưỡng cửa đó. Cha mẹ, bạn hữu, uy quyền, của cải và những gì ta thường coi trọng đều phải bỏ lại.

Nếu cứ để cho công việc lật vật làm mất hết thì giờ đến khi hấp hối ta sẽ hối tiếc và sợ hãi sẽ xâm chiếm lấy mình, tương tự như một tên trộm bị nhốt vào ngục và tự hỏi số phận mình sẽ ra sao. Mật-lặc-nhật-ba (Milarépa) có nói với người thợ săn Gonpo Dordjé như thế này: “Hãy đặt lòng tôn kính vững chắc vào Thầy mình và Tam Bảo dù cho phải mất tất cả, nhưng người sẽ sống và sẽ chết trong an bình và lòng tràn ngập hân hoan”.

LIÊN HOA SINH (PADMASAMBHAVA, thế kỷ thứ VIII - IX) (4)

Sự sống trôi nhanh như những đám mây mùa thu;

Cha mẹ, bạn bè như những người [bàng quang] đứng nhìn hàng hóa trong một ngày họp chợ;

Thần chết đang lén lút rình rập như chiếc bóng xế buổi hoàng hôn.

Thế giới bên kia [đối với chúng ta] như một con cá trong suốt đang bơi trong dòng nước đục;

Thế giới như một giấc mơ hiện đến trong giấc ngủ tối qua;

Thú vui giác cảm thì cũng như một ngày lễ hội phù du;

Sinh hoạt thường nhật không khác những gợn sóng vô tích sự,

Đang xô đẩy nhau trên mặt nước.

DILGO KHYENTSE RINPOCHÉ (1910 -1991) (5)

Xuân đến các hạt giống nảy mầm. Hè sang các cây non vươn lên, trở lá và đơm hoa. Sang thu hoa mầu chín rộ, mùa gặt hái bắt đầu. Đông về lại xới đất để chờ xuân năm sau. Từng tháng con trăng lên cao và khuất đi, từng ngày mặt trời mọc rồi lại lặn mất, tất cả biến đổi không ngừng. Chiều tối, rộn rã tiếng ca và điệu nhảy của hàng nghìn quan khách; hùng đông, hoang vắng và yên lặng. Sau những phút ngắn ngủi của một đêm lễ hội, những kẻ trác táng đến gần hơn một chút với giây phút lâm chung...

SHECHEN GYALTSAP (1871 - 1926) (6)

Giữa những đám mây ảo giác và phù du,

Lấp lóe một tia chớp của sự sống này.

Bạn có tin rằng mình còn sống đến ngày mai?

Hãy tu tập Đạo Pháp ngay trong lúc này đi!

GOUNTHANG TENPAI DRÖNMÉ (1762 - 1823) (7)

Trong dòng nước xanh biếc đang nhảy múa,

Giữa tiếng rì rào bất tận của những làn sóng vỗ,

Vang lên tiếng kêu cứu của một người con gái.

Đến khi nào nàng sẽ bị đông cứng trong băng giá của mùa đông?

Những cánh đồng lấp lánh đầy hoa, vang lên tiếng ong rộn rã,

Chẳng mấy chốc sẽ tê buốt trong băng giá của buổi sáng mùa thu,

Để rồi trở thành hoang vắng như những bóng ma,

Rên siết và lo sợ trước những cơn mưa đá đập dồn.

Hai con chuột, một trắng một đen - ngày và đêm -

Luân phiên gặm nhấm những cọng rơm của sự hiện hữu này.

Trong mỗi khoảnh khắc ta bước thêm từng bước,

Để đến gần hơn với kẻ thù là cái chết.

Kìa một cụ già đang khóc đưa con ra đi,

Thân cụ run lên và còng xuống.

Mái tóc bạc phơ xoắn lại như một chiếc võ sò.

Nào có ai bảo những người già đi trước?

Suy tư về Vô thường

Hãy tưởng tượng bỗng thấy mình lơ lửng trong một nơi xa lạ, chẳng biết từ đâu đến và cũng chẳng biết mình phải đi đâu. Ta lạc vào một thung lũng thật buồn thảm hướng về phương bắc, mặt đất đen xì rải rác những di tích đồ nát màu gạch đỏ, không một bóng người, từ xa vọng lại tiếng ầm ầm của thác đổ từ các vách đá của những ngọn núi âm u. Các tảng đá sụp lở lăn xuống phá vỡ cả triền núi cao, gió rít trong cỏ dại, một đàn ác thú đang tranh nhau cẩu xé một xác chết. Tiếng sủa ăng ăng của chó rừng hòa lẫn với tiếng oang oác của lũ quạ và tiếng kêu than của loài chim cú. Đỉnh núi giống như những lưỡi nhọn đâm thủng cả bầu trời, gió hú, mặt trời lặn xuống sau rặng núi, bóng tối dày đặc tỏa rộng khắp nơi.

Lạc lõng, không bạn đồng hành, tôi chẳng biết mình đang ở đâu và phải đi về đâu. Vô cùng thất vọng tôi chỉ biết than vãn một mình: “Thật thảm thương, tôi đang ở đâu thế này? Con cái tôi đâu rồi? Cha mẹ tôi? Của cải tôi? Xứ sở tôi? Thật vô cùng kinh hoàng!”

Tôi hoang mang muốn bước đi, nhưng vừa nhấc chân lên đã vấp té và ngã lăn xuống một vực sâu. Đang khi rơi tôi bỗng nắm được một bụi cỏ mọc trên một ghềnh đá cheo leo. Tôi nắm chặt chùm cỏ, tuyệt vọng và lơ lửng trong không trung. Nhìn xuống, hun hút không thấy đáy vực đâu cả, nhìn lên vách đá phẳng lì như một tấm gương vút lên tận trời xanh. Gió rít bên tai. Bỗng nhiên phía bên phải của bụi cỏ từ một kẽ hở trong phiến đá có một con chuột trắng chui ra cắn một cọng cỏ và tha vào hang. Bên trái bụi cỏ lại xuất hiện một con chuột đen cắn một cọng cỏ và tha vào một hang khác. Cả hai con thay nhau cắn từng cọng cỏ mang đi, bụi cỏ thưa dần, *(hai con chuột một trắng và một đen tượng trưng cho ngày và đêm đang làm cho cuộc sống của ta ngừng lại)*.

Không có cách nào đuổi hai con chuột, tôi kinh hoàng nghĩ đến cái chết gần kề: “Thế là giây phút cuối cùng đã đến”. Chung quanh chẳng có bóng dáng một ai cho tôi cầu cứu. “Trước đây tôi không hề nghĩ đến tôi sẽ chết và không hề chú tâm vào việc tu tập Đạo Pháp. Tôi không nghĩ phải giáp mặt với cái chết sớm như vậy, thế nhưng nó lại đang hiện diện trước mặt. Tôi sẽ không còn nhìn thấy các con tôi, bạn hữu tôi, của cải và quê hương tôi. Trước đây tôi chỉ biết gom góp của cải và không hề quan tâm đến những gì tốt đẹp hơn, để rồi giờ

đây tôi phải bỏ lại tất cả để đơn độc lạc vào một nơi mà tôi không biết đây là đâu. Thật kinh hoàng! Làm thế nào để thoát khỏi số phận thảm thương này? Còn có một chút may mắn nào giúp tôi ra thoát hay chăng?”

Bỗng nhiên Thầy tôi hiện ra trên bầu trời, mang sáu món trang sức bằng xương, ngồi trên tòa sen cạnh một vàng trắng, đang lắc chuông và đánh vào một cái trống nhỏ (*đấy là các biểu tượng mà người Thầy muốn gọi lại cho người đệ tử: hoa sen tượng trưng cho cuộc sống thế tục nhưng vẫn giữ được sự thanh cao, mặt trăng tượng trưng cho lòng từ bi, sáu món trang sức bằng xương tượng trưng cho sáu phẩm hạnh siêu nhiên, chuông nhỏ tượng trưng cho trí tuệ, cái trống tượng trưng cho Đại Phúc hạnh*). Thầy tôi múa một cách thật oai nghi trong không trung và nói với tôi:

“Bất hạnh thay! Hiện tượng vô thường đang làm con biến mất. Mùa màng trôi nhanh, tất cả mọi người dù bạn hay thù đều già nua và phải chết. Tuổi trẻ cũng tàn phé theo từng tháng, từng ngày. Không có cách nào để đẩy xa cái chết, tuy nhiên nếu con nghĩ rằng còn có thể ra thoát thì hãy nhìn vào cảnh huống của con trong lúc này và tức khắc không được chậm trễ hãy chú tâm nghe thầy dặn bảo với tất cả sự tôn kính.”

Khi nghe những lời nói ấy tôi thét lên: “Tiếc thay! con đang đứng trước ngưỡng cửa cái chết và rất hối hận vì trước kia con không chuyên cần tu tập để biến cái tâm thức mình. Dù phải chết hay được sống còn, con xin đặt số phận con vào tay Thầy và Tam Bảo. Xin Thầy và Tam Bảo tràn đầy lòng từ bi hãy giải thoát cho con khỏi vực thẳm và chu kỳ hiện hữu! Thầy là hiện thân của Tam bảo, con xin đặt số phận con trong tay Thầy!”.

Khi những lời cầu khẩn xuất phát từ nơi sâu thẳm của đáy lòng ta hướng vào vị Thầy thì một tia sáng cũng phát ra từ tim của vị Thầy rọi thẳng vào tim ta đúng vào lúc mà chùm cỏ đang treo lơ lửng sinh mạng mình sắp đứt hết. Tia sáng kéo ta ra khỏi vực thẳm và đưa ta vào mảnh đất tinh khiết của Đại Phúc Hạnh. Vô lượng tia sáng khác sẽ phát ra từ tim ta để tiếp dẫn chúng sinh trong ba cõi của thế giới ta-bà, không bỏ sót một chúng sinh nào, tất cả đều cùng ta bước vào mảnh đất tinh khiết của Đại Phúc Hạnh. Hãy suy tư như thế để phát huy lòng từ bi cực mạnh.

ĐỨC PHẬT THÍCH-CA MÂU-NI (Thế kỷ thứ V trước Tây lịch) (9)

*Như một vì sao băng, một ảo ảnh hay một đốm lửa,
Một ảo giác, một giọt sương mai hay một bọt nước,
Một giấc mơ, một tia chớp hay một làn mây,
Hãy nhìn mọi sự vật cấu hợp giống như thế.*

ĐẠT-LAI LẠT-MA THỨ VII, KELZANG GYATSO (1708 - 1757) (10)

*Đến lúc phải đặt xuống
Trước ngưỡng cửa cái chết, gánh nặng của kiếp người,
Chẳng có ai mang theo được cha mẹ, bạn hữu,
Tôi tớ và của cải của mình.
Thương thay cho một tâm thức còn bị nô lệ bởi sự bám víu.
Hãy chặt đứt hết các mối ràng buộc ấy đi!*

GOTRAKPA (1170 - 1249) (11)

*Thân xác, vô thường như sương sớm một ngày xuân;
Tâm thức, phi vật chất như bầu trời trống rỗng;
 Tư duy, tan nhanh như một cơn gió thoảng;
Lúc nào ta cũng nên suy tư về ba điều ấy!*

GAMPOSA (1079 - 1153) (12)

Bước đầu ta phải khiếp sợ sự sinh và cái chết, như một con hươu vừa thoát bẫy. Giữa đường, ta không nên hối tiếc bất cứ điều gì dù đây là cái chết của mình, giản dị như người nông dân

vừa làm xong công việc đồng áng. Bước vào đoạn cuối của con đường, ta hãy hân hoan như một người vừa hoàn tất một công việc thật bao la [...]

Cần nhất phải hiểu rằng không được chậm trễ, phải khẩn cấp như ta vừa bị một mũi tên đâm trúng vào một chỗ nhược trên thân mình.

MẬT-LẶC-NHẬT-BA (MILARÉPA, 1040 - 1123) (13)

Khiếp sợ trước cái chết, tôi đi vào các vùng núi non,

Ra sức thiên định về sự bất định của nó.

Chinh phạt được thành trì bất tử của sự trường tồn,

Giờ đây tôi không còn lo sợ cái chết nữa!

JIGMÉ LINPA (1729 - 1798) (14)

Những ai từng bị cái nóng của mùa hè hành hạ,

Đang nhàn nhã dưới ánh trăng vàng vạc của mùa thu.

Họ không có vẻ gì khiếp sợ,

Chẳng qua vì không hề nghĩ đến,

Kiếp sống của họ đã bớt một trăm ngày.*

**(một trăm ngày là thời gian giữa mùa hè và mùa thu)*

PATRUL RINPOCHÉ (1808 - 1887) (15)

Bất hạnh thay cho chúng ta còn vướng mắc trong ảo giác,

Còn xem thế giới khổ đau này là thật và trường tồn!

Trước lòng tốt vô biên của vị Thầy,

Chúng ta cầu mong nhận được phúc lành để sống tốt đẹp như một lời giảng huấn!

Sinh ra đời, chúng ta lăn xả vào con đường đang mở rộng,

Nó hướng chúng ta vào một ngưỡng cửa chật hẹp, nơi Thần Chết đứng chờ,

Thịnh nộ và bất trị, Hấn vung con dao dài và giật chiếc dây thòng lọng đen kêu lên đồm độp,

Hấn nhìn bằng cặp mắt làm lạnh toát cả người.

Như thế đó chúng ta từ già cỗi người,

Thế nhưng trước đây chúng ta chẳng bao giờ nghĩ đến.

Cất giữ trong bao những hạt giống màu trắng,

Chúng ta đem gieo và chờ đến mùa gặt hái.

Là những người nông dân chúng ta nào biết cuộc sống sẽ chấm dứt lúc nào,

Biết đâu chúng ta sẽ không còn đó,

Để nâng chén rượu trong mùa gặt mới?

Ý nghĩ về cái chết chẳng bao giờ hiện lên trong đầu những con gà trống trẻ!

Nếu có những gì khác biệt giữa con người và một thầy ma,

Thì đây cũng chỉ là một sợi chỉ mảnh buộc vào một hơi thở ngắn.

Thật nhẹ nhàng tâm linh rời bỏ thân xác một thanh niên hấp hối,

Thế nhưng người ta cứ bảo đây là một sự đau buồn và khiếp sợ quá nặng nề.

Thế còn bạn, đang lúc trẻ trung và tươi mát, ngực áo cài hoa và mang đầy trang sức.

Có khi nào bạn nghĩ đến lúc đầu bạc và già nua?

Làm thế nào có thể che dấu được những tàn phá âm thầm của thời gian.

Bạn làm gì được nào? Già nua đôi khi còn tàn ác hơn cả cái chết!

Thân xác này, từng được chăm sóc cẩn thận chỉ là kho chứa đủ mọi khổ đau.

*Không báo trước, nghịch cảnh giáng xuống bằng những mũi tên thật bén nhọn,
Những mũi tên của bệnh tật cắt đứt mối liên hệ giữa tâm linh và thân xác,
Biến chúng ta thành lễ vật hiến dâng cho Thần Chết.
Xác chết nằm kia khiến mọi người sợ hãi và lánh xa,
Thật ra cũng không khác gì với xác chết của bạn một ngày nào đó!*

*Xin vị Thầy nhân từ hãy nhìn xuống,
Những khổ đau mà chúng ta đang gánh chịu.
Bất lực không đủ sức nhỏ bỏ cội rễ của sai lầm,
Chúng ta bị lừa bịp từ kiếp này sang kiếp khác,
Để phải cuồng quay trong chu kỳ hiện hữu của cõi ta-bà.
Cầu mong chúng ta tìm thấy hạnh phúc,
Và tháo gỡ được các khúc mắc của những ảo giác này!*

Cuộc gặp gỡ giữa Patrul Rinpoché và Tcheuying Rangdrol (16)

(Patrul Rinpoché là tác giả bài thơ trên đây)

Một hôm nhà sư ẩn dật và phiêu bạt Patrul Rinpoché cùng với một người bạn là Péma Dorjé đến viếng ngôi chùa Kathok. Họ men theo con đường mòn bên bờ Hồ Đen, vượt qua các băng hà trên dãy núi Thromgo. Sau cùng họ trèo lên được ngọn Núi Thiêng, ngọn núi có một triền dốc thẳng băng gọi là Nữ Hoàng của các Vách đá Hung ác.

Triền núi này là nơi ẩn dật của một vị đại thiền sư tên là Tcheuying Rangdrol. Tcheuying Rangdrol sống ẩn dật gần như suốt đời mình. Tuy không được học hành cao siêu nhưng đã thấu triệt được con đường thiền định của Đại Phúc Hạnh. Quần áo vốn vẹn một tấm da cừu khoác ngoài đã cũ và mòn nhẵn, bên trong là một manh áo mong manh mà cổ áo lại khâu

ngược ra ngoài. Ông chưa bao giờ đi đâu cả, ngày ngày chỉ ngồi yên trên một manh chiếu để lắng sâu vào thiền định.

Patrul Rinpoché và Péma Dorjé trèo đến nơi và gặp Tcheuying Randrol đang thiền định. Patrul Rinpoché phủ phục xuống đất và lạy Tcheuying Randrol ba lạy, sau đó ông xin Tcheuying Randrol giảng dạy cho mình giáo lý về *Bản thể của Không gian Rạng rỡ*, theo đúng truyền thống của dòng truyền thụ tâm linh thuộc các vị tổ trụ trì của chùa Kathok.

Ngày đầu tiên, Tcheuying Rangdrol chấp tay trước ngực xướng lên vài tiết trong giáo lý, sau đó thì lặp lại thật chậm rãi ba lần câu thứ nhất như sau:

“Thật đáng tiếc,

Quả rất khó để có thể kết hợp giữa các thể dạng tự do và sự ràng buộc của các điều kiện

Cần thiết cho sự hiển lộ của Giác ngộ.”

Thế rồi nước mắt tuôn trào xuống hai má của ông. Patrul Rinpoché cũng bật khóc theo và sau đó Tcheuying Rangdrol giữ yên lặng một lúc lâu và buổi giảng chấm dứt.

Sang hôm sau, Tcheuying Rangdrol lại tiếp tục giảng dạy theo cách đó, ông không phân tích văn bản mà đi thẳng vào kinh nghiệm do chính ông đã đạt được. Sau đây là câu ông xướng lên:

“Sự sống của chúng sinh đổ xuống như một thác nước trên đỉnh núi!”

Ông chấp hay tay trước ngực và khóc, ông giữ yên lặng một lúc rồi lại xướng lên:

“Phải coi trọng những điều kiện thuận lợi đang có và sự tự do mà mình đang được hưởng.

Đừng phung phí một cách vô ích cuộc sống này!”

Nhìn thấy thế Péma Dorjé nghĩ rằng: *“Thật hết sức lạ lùng! Một vị Thầy như Patrul Rinpoché đã thấu triệt toàn thể các giáo lý mà lại thân hành đến đây để tiếp nhận một sự giảng dạy sơ đẳng đến thế! Thế nhưng chỉ cần đơn giản nhắc đến **sự hiêm hoi được làm thân con người** mà cả Thầy lẫn trò phải ôm nhau mà khóc. Thật tôi chẳng hiểu gì cả”*.

(Trong buổi thuyết giảng đầu tiên, Cheuying Randrol nêu lên sự khó khăn trong việc tu tập khi phải mang thân xác trói buộc của con người, thế nhưng làm con người là một điều kiện cần thiết để tu tập, lời thuyết giảng ấy đã làm cho ông động lòng trắc ẩn đối với chúng sinh và bật khóc. Patrul Rinpoché cảm nhận được những xúc cảm từ bi ấy trong lòng của Cheuying Randrol nên cũng khóc theo. Hôm sau Cheuying Randrol nêu lên số phận của chúng sinh cùng sự hiếm hoi và quý báu được làm thân con người. Niềm hân hoan đó, sự giác ngộ đó đã làm cho ông lại bật khóc. Patrul Rinpoché bất chợt cũng cảm nhận được sự hiếm hoi và quý giá ấy khi được làm thân con người để tu tập, khiến ông cũng khóc theo. Lòng từ bi và sự giác ngộ trong lòng hai ông tương tự như những dây đàn căng thẳng trong yên lặng, chỉ cần một lời giảng xướng lên chạm nhẹ vào dây đàn cũng khiến cho những giọt nước mắt trào ra. Hai vị đại sư không đủ sức kiềm chế lòng từ bi và sự giác ngộ bùng lên thật mãnh liệt trong lòng mình nên đã ôm nhau mà khóc).

Bures-Sur-Yvette, 04.11.10

Hoang Phong chuyển ngữ

Thư Tịch:

- 1- Nagarjuna, “Lá thư viết cho một người bạn”, “Shes pa'a spring yig”, tiết 55.
- 2- Tiết thơ này được trích dẫn trong rất nhiều kinh sách Tây tạng.
- 3- Trích trong “Một trăm lời khuyên của Padampa Sangyé”, Padmakara, 2003, lời bình của tiết thơ 33.
- 4- Do Schechen Gyaltsap trích dẫn trong “Theg pa chen po'i blo sbyong gi man ngag zab don sbrang stsi'i bum bzang”, Vol. 6 (Cha), trong “Colected works of zhe chen rgyal tshab padma rnam rgyal”, nhà xuất bản Shechen Publications, New Delhi, 1975-1985.
- 5- Đã trích dẫn (op. cit.) ghi chú 4, tr. 73.

- 6- Trích trong tập “*Byang chub kyi sems bsgom pa'i rim pa bdag 'dzin 'dzoms pa'i sman chen*” trong “*Collected works of zhe chen rgyal tshab padma rnam rgyal*”, đã trích dẫn (op. cit.) ghi chú 5, Vol.5, tr. 41-56.
- 7- Trích trong tập “*Chants de la vision pure, une anthologie de la poésie mystique tibétaine*” (“*Những bài hát về sự quán thấy tinh khiết, hợp tuyển thi tập thần bí Tây tạng*”), do Thupten Jinpa tuyển chọn và dịch thuật, Cathérine Saint-Guily chuyển ngữ tiếng Pháp, Éditions Kunchap, 2004, tr.51.
- 8- Tennyi Lingpa, Péma Tséwang Gyalpo (bstan gnyis gling pa padma tshe dbang rgyal po, 1080-1535). Tuyển tập Kungzang Nyingthig (*kun bzang snying thig*), trích dẫn trong “*gter gsar rdzogs chen gyi khrid, yig ma rig mun sel ye shes sgron me de*” của Chögyal Ngakyi Wangpo, Ngawang Dargyé (*chos rgyal ngag gi dbang po ngagdbang darr gyas*, 1736-1807), Paro, Ngodrup Lama and Sherab Demy, 1979, tr. 53-63.
- 9- Đức Phật Thích-Ca Mâu-ni, *Udanavarga (Ched du mjod pa'i mtshoms) (Tự Thuyết Kinh hay Ưu-đà-na Kinh)*, trong tập các tiết kinh do Dharmatrata (Đạt-ma Đa-la, đầu thế kỷ thứ IV) kết tập.
- 10- Đạt-lai Lạt-ma thứ VII, Kelzang Gyatso (Skal bzang rgya mtsho, 1708-1757), theo bản dịch tiếng Anh của Glenn Mullin, “*Songs of Spiritual Change*” (“*Những bài hát của sự biến đổi Tâm linh*”), Ithaca, Snow Lion Publications, 1982, tr.46.
- 11- Gyalwa Godrakpa (*ko-brag-pa bsod nams rgyal mathan*, 1170-1249). Dịch từ văn bản Tây tạng trong: Cyrus Stearns, *Hermit of Go Cliffs: Timeless Instructions of a Tibetan Mystic*, Wisdom Publications, Boston, 2000, tr. 303.
- 12- Gampopa Sonam Rinchen (*sgam pa pa dwags po lha rje bsod nams rin chen*, 1079-1153), do Dilgo Khyentsé Rinpoché kể lại bằng cách truyền khẩu.
- 13- Jetsün Milarépa (*rje btsun mi la ras pa*, 1040-1123) trích từ tập “*Cent mille Chants*” (“*Thập Vạn Ca*”) (“*mi la'i mgur 'bum*”), do Tsang Nyön Heruka xuất bản (*gtsang smyon heru ka rus pa'i rgyan can*, 1452-1507), Gangtok, Sherab Gyaltshen, 1983.

14- “*Le Trésor de précieuses qualités*” (*Kho tàng những phẩm tính quý báu*) (“*Yon tan rin po che'i mdszod*”) của Jigmé Lingpa, do Kangyour Rinpoché, Longchen Yéshé bình giảng, Éditions Padmakara, 2010, tr.42.

15- Trích từ tập “*Accords sur l'absence de complications*”, trong “*Chants de la vision pure, une anthologie de la poésie mystique Tibétaine*”, do Thubten Jinpa tuyển chọn, Cathérine Saint-Guily chuyển ngữ tiếng Pháp, 2004, tr. 47.

16- Do Nyosbul Khen Rinpoché, Jamyang Dordjé (*amyo shul mkhan po 'jam dbyangs rdo rje*, 1932-1999) trực tiếp kể lại cho tác giả Matthieu Ricard.

Matthieu Ricard biên dịch

Hoang Phong chuyển Việtngữ

Nguồn: thuvienhoasen.org