

# **Bóng Tối Trái Dài của Buổi Hoàng Hôn<sup>1</sup>**

Khenchen Konchog Gyaltshen

*Vô thường và cái chết giống như bóng tối trái dài của buổi hoàng hôn ở cửa một ngọn đèn.*

*Nó đến gần không hề ngại ngỉ ngay cả trong chốc lát.*

*Ngoài Giáo pháp, không điều gì có thể trợ giúp được.*

*Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.*

*(Bhande Dharmaradza)*

Bài kệ này nói về sự vô thường, bản chất nhất thời của mọi hiện tượng. Bốn suy niệm sau đây áp dụng cho mọi hiện tượng hiện hữu trong thế giới này và biểu thị tính chất vô thường:

\* Chấm dứt của sự gặp gỡ là chia ly. Mọi người mà ta gặp trong cuộc đời, dù là bằng hữu hay kẻ thù —cuối cùng thì ta cũng phải chia lìa họ mà không có chọn lựa nào khác. Hãy nghĩ về một buổi họp mặt vĩ đại trong một sảnh đường nơi hàng ngàn người cùng tụ hội và sau một thời gian, tất cả đều phân tán đi, mỗi người theo cách của mình. Đây là một biểu hiện của sự vô thường. Ngay cả gia đình yêu quý của ta—vợ, chồng, con cái—chúng ta sống với nhau trong nhiều năm. Mặc dù như thế, một ngày kia, bởi năng lực của sự vô thường, chúng ta buộc phải chia lìa mà không có chọn lựa nào khác. Vào ngày đó, ta chỉ có thể tìm được nguồn an ủi từ việc thực hành Pháp của ta.

---

<sup>1</sup> Tên tiêu đề do BBT đặt để tiện cho bạn đọc

\* Cửa cải mà ta tích tập cũng không tránh khỏi sự tiêu tan. Một số người thâu thập rất nhiều, nhưng trong chốc lát có thể mất sạch tất cả. Một số người rất giàu có và trong chốc lát có thể trở nên vô cùng nghèo túng. Đây cũng là một biểu hiện của sự vô thường.

\* Mọi sự được xây dựng—các dinh thự, những con đường, tòa tháp, máy bay—cuối cùng đều vỡ tan thành từng mảnh.

\* Tất cả những ai sinh ra trong thế giới này đều phải đối mặt với cái chết. Từ ngày ta sinh ra, hành trình đi đến cái chết của ta không hề ngưng nghỉ ngay cả một giây phút. Trong quá khứ, nhiều người đầy quyền uy về mặt chính trị hay tâm linh ra đời, nhưng tất cả đều đã chết. Chỉ có lịch sử của họ là còn lại. Cho dù ta có sống hàng trăm hay hàng ngàn năm, một ngày nào đó cuộc đời ta sẽ chấm dứt.

Bóng tối trải dài của buổi hoàng hôn được sử dụng ở đây như một ẩn dụ cho điều không thể tránh khỏi. Từ lúc bình minh ở phương đông cho tới hoàng hôn ở phương tây, mặt trời di chuyển không ngưng nghỉ ngay cả một giây phút. Không ai có bất kỳ nghi ngờ nào về điều này, đúng không? Tương tự như thế, từ lúc sinh ra, ta đang làm một cuộc hành trình hướng về cái chết trong từng giây phút. Ta không tỉnh giấc về điều đó, nhưng mỗi ngày ta vẫn xông tới để nhìn mặt Thần Chết, mặc dù ta đang chạy marathon. Ta cho rằng mình đang sống, nhưng về cơ bản thì bản chất của ta là sự chết. Thân thể này chỉ là một cái xác sống. Cho dù kỹ thuật của ta có mạnh mẽ tới đâu chăng nữa, không ai có thể làm mặt trời ngừng lặn. Cái chết cũng giống như thế. Không ai có thể khước từ cái chết. Chết là điều không thể tránh khỏi.

Vào lúc chết, hiển nhiên là không điều gì có thể giúp đỡ ta. Cho dù một người có thể mạnh mẽ đến đâu chăng nữa, cho dù người ấy là nhà cai trị uy quyền nhất của thế giới, quyền lực ấy cũng không thể giúp họ ngăn cản cái chết của chính họ. Một người có thể có nhiều bạn hữu và người thân thuộc, nhưng không ai có thể giúp được gì cho người ấy vào lúc chết. Một người có thể đã tích tập của cải bao la, nhưng vào lúc chết, điều này cũng vô ích. Vị bác sĩ tài giỏi nhất, người hiểu biết mọi sự về thuốc men và bệnh

tật, người ấy cũng bắt lức trước cái chết. Cho dù chính Đức Phật xuất hiện trước bạn, Ngài không thể làm điều gì cho bạn trừ phi bạn có một nối kết với Pháp. Vào lúc chết, mọi máy móc và kỹ thuật tinh vi trong thế giới đều bắt lức. Hiện nay, bạn có thể nhìn thấy người ta hấp hối trong bệnh viện có máy móc bao quanh. Vào lúc ấy, Pháp là phương cách duy nhất để trợ giúp những người đang trải nghiệm cái chết.

Giáo pháp là điều duy nhất có thể giúp đỡ ta—nếu ta có kinh nghiệm trong việc thực hành. Người nào đó có thể nói với ta: “Hãy an bình, hãy chánh niệm,” nhưng trừ phi ta thực hành điều này, tất cả những lời nói đó chỉ là ngôn từ. Hiểu biết tri thức suông thì không đủ. Cho dù ta có tài giỏi đến đâu hay dù ta đã đọc bao nhiêu quyển sách, nếu không thực hành—không có kinh nghiệm về ý nghĩa chân thực của Giáo pháp trong tâm ta—chỉ có kiến thức không thôi thì chẳng ích lợi gì. Đây là lý do vì sao mọi người đều có trách nhiệm nghiên cứu và thực hành.

Ta không có nhiều thời giờ để thực hiện điều này. Cuộc đời trôi qua trong từng giây phút, vì thế hãy thực hành Pháp một cách chân thành. Khi đến lúc, bất chấp những viện cớ của ta, Thần Chết sẽ không cho phép ta ở lâu hơn nữa. Ta cũng không thể thương lượng với Thần Chết. Vì thế ta phải chuyên chú thực hành trong khi còn cơ hội. Nếu ta không có cơ hội để thực hành thì ta có thể làm điều gì? Nhưng bởi hoàn cảnh của ta cho phép ta làm điều đó—bởi ta có sự quan tâm, có thời gian và cơ hội—ta nên thực hành ngay khi quan tâm của ta phát khởi. Câu chuyện dưới đây minh họa việc tận dụng những cơ hội mà ta có:

Một hôm, một người đang đi theo một đường mòn nguy hiểm, một mặt của nó là vách đá và mặt kia là dốc đứng trên mặt biển. Bởi không chú ý, ông ta hụt chân và ngã xuống bờ vực. Khi đang rơi xuống, ông ráng hết sức để chộp lấy bất kỳ thứ gì lướt qua. Khi rơi nửa chừng, tay ông nhận ra một bụi cỏ và ông nhanh chóng chộp lấy nó.

Ông cũng tìm thấy một móm đất nhỏ để tựa chân, vì thế ông nghỉ ngơi an toàn một lát. Ông nhanh chóng khám phá một tổ ong đầy mật ở trong tầm tay khiến ông tha hồ thưởng

thức. Mật vô cùng thơm ngon; mỗi lần thưởng thức mật thì ông lại càng dính mắc vào nó hơn nữa.

Có hai con chuột đến thăm ông ta mỗi ngày, một con trắng và một con đen, chúng luân phiên nhau ăn một chiếc lá trong đám cỏ mà ông đang nắm. Ông rất lo lắng là có ngày tất cả đám cỏ sẽ bị hai con chuột này gặm hết. Nhìn xuống dưới, ông có thể thấy ba con vật ở trên mặt đất—một con heo, một con chim và một con rắn. Trên mặt đất là một con sông cuộn cuộn đổ nước ra đại dương. Khi nhìn lên, ông thấy xa xa là những cung điện lộng lẫy. Đặc biệt là có một cung điện rất đẹp, vô cùng trang nhã và thanh khiết, khiến các vị trời vui thích.

Ý tưởng bị rơi xuống làm ông khiếp sợ và khát khao được leo lên những cung điện đó. Chỉ cần ông ta yêu cầu là những người ở phía trên sẵn sàng giúp kéo ông lên. Ông ta nghĩ: “Một ngày nào đó ta thực sự phải làm điều này. Được sống ở đó thì thật là tuyệt vời.” Cùng lúc đó, ông dính mắc vào mật ong đến nỗi không thể từ bỏ nó. Ông nhìn bụi cỏ đã thu nhỏ lại và nghĩ: “Ta phải mau chóng ra khỏi chỗ này,” nhưng mật ong luôn luôn giữ ông ta lại. Cuối cùng, chẳng làm được gì về những điều đã nghĩ, ông rơi xuống và chết.

Trong đoạn văn này, các cung điện tượng trưng cho các cõi trời và người, và trên đó là trạng thái giác ngộ. Chuồng heo tượng trưng cho cõi súc sinh, tổ chim là cõi nga quý, và hang rắn là cõi địa ngục. Nước là đại dương sinh tử vô tận. Mật mô tả những vui thú sinh tử của ta. Mặc dù ta có hạt giống giác ngộ, Phật tánh vô thủy, ta vẫn lang thang theo lối mòn sinh tử với những mê lầm của ta. Bụi cỏ là thọ mạng của ta. Thay vì sử dụng đời người đó để thực hành Pháp, ta chỉ lãng phí nó trong việc thụ hưởng năm giác quan. Chuột trắng tượng trưng cho ban ngày và biểu thị cho sự trôi chảy của thời gian, chuột đen tượng trưng cho ban đêm và cũng biểu thị cho sự trôi đi của thời gian, thọ mạng liên tục ngắn dần đi của ta. Nếu ta khẩn cầu sự giúp đỡ bằng cách quy y Phật, Pháp và Tăng, ta có thể nhận được sự trợ giúp và thoát khỏi việc rơi xuống những cõi

thấp hay thậm chí thoát khỏi toàn bộ sinh tử luân hồi. Nhưng thay vào đó, ta không chú tâm vào việc chân thành thực hành Pháp và cuối cùng lãng phí cuộc đời ta mà không tạo ra nhiều lợi lạc. Hãy suy xét điều này thật kỹ càng và tận lực thực hành Pháp.

Mục đích khi kể ra câu chuyện này không phải là để ta sợ hãi. Cái chết sẽ đến dù ta có sợ hay không. Nhưng sự tỉnh giác về cái chết mang lại thôi thúc cần thiết cho việc nghiên cứu và thực hành nghiêm cẩn, sự tịnh hóa mọi lầm lạc và phiền não của ta. Nếu không, ta có thể lãng phí rất nhiều thời gian và cơ hội khi mê đắm trong những tưởng tượng và ảo ảnh của ta. Đức Milarepa nói: “Vì sợ chết, tôi trốn vào núi. Khi lên núi, tôi thực hành bèn bị bằng cách thiền định về thời gian bất định của cái chết. Nhờ thế, tôi đoạt được thành trì bản tánh bất biến của tâm. Giờ đây tôi thoát khỏi nỗi sợ chết.” Bởi ta có những phương pháp, giáo lý và giáo huấn như thế khuất phục nỗi sợ chết của ta, và giúp ta nhận ra bản chất của cái chết như một sự huyễn hóa, điều quan trọng là phải chuyên chú càng nhiều càng tốt. Nếu ta không có các phương pháp để chiến thắng nỗi sợ chết, thì bàn về cái chết chỉ là điều vô ích. Sẽ không có giải pháp, không có cách chữa trị nó. Nhưng bởi ta có những phương pháp đó nên việc thực hành rất quan trọng.

Khi ta chết, ta không biết mình sẽ đi đâu. Ta sẽ hoang mang và lang thang trong bóng tối mịt mù. Chúng sinh rất lo lắng và sợ hãi về điều này. Ta sẽ đi đâu? Điều gì sẽ xảy ra đến cho ta? Nhưng việc thực hành Pháp tốt lành thì giống như một bản đồ. Nhờ Pháp, ta sẽ được chuẩn bị chu đáo, và biết rõ nơi ta đi và điều gì được cho là sẽ xảy ra. Đây là điều mà thực hành Pháp nhắm đến. Bạn có nhận thấy nó quý báu thế nào không? Đây là lý do vì sao Đức Phật đã ban những giáo lý quý báu này. Nếu ta áp dụng Giáo pháp thành công, ta có thể chết mà không sợ hãi. Ta có thể chết một cách hoan hỉ, hay ít nhất là có thể chết mà không hối tiếc. Vì thế, điều quan trọng là phải liên tục quán chiếu về sự vô thường của mọi hiện tượng để chiến thắng tánh lười biếng và thực hành Pháp một cách hữu hiệu.

Hãy dành ra một lát để suy nghĩ. Nếu bạn thất vọng, hãy quán chiếu về sự vô thường. Mọi sự đều phù du, như gió thoảng. Nếu bạn đau khổ vì sự tham luyến, hãy quán chiếu về lẽ vô thường. Mọi sự đều nhất thời, tạm bợ, giống như sự phai tàn của một bông hoa tuyệt đẹp. Nếu bạn đang đau khổ vì sự oán giận hay cuồng nộ, hãy quán chiếu về lẽ vô thường. Chắc chắn là một ngày nào đó đối tượng của sự giận dữ của bạn sẽ phải chết mà không kiểm soát được. Theo cách này, ta nên nỗ lực để giảm bớt những đau khổ này và khuyến khích mình phát triển trí tuệ và sức mạnh hơn nữa để tâm trí thêm minh mẫn. Quá khứ là quá khứ; nó không có mặt ở đây vào lúc này. Tương lai thì chưa tới. Giây phút hiện tại trôi đi trong chớp lát, như một tia chớp.

*~ Trích “Một Hướng Dẫn Đầy Đủ về Con Đường Phật Pháp”, Khenchen Konchog Gyaltshen*