

# TỨ DIỆU ĐỀ - BÀI THIỀN QUÁN SỐ 1

1. Tám loại khổ
2. Ba loại khổ

## 1. Tám loại khổ

### (i) Sinh:

- \* Có bao giờ ta nghĩ rằng: “Ước gì tôi chưa hề được sinh ra”? Bắt đầu từ khi chào đời, ta trải qua biết bao đau khổ.
- \* Không những chỉ có sự đau đớn lúc chào đời mà thôi, ta còn trải qua những đau khổ của lão, bệnh và tử.
- \* Cuối cùng, nó dẫn đến sự chia lìa ngoài ý muốn (với thân thể ta cho đến những thứ mà ta quyến luyến).
- \* Sinh là trú xứ của phiền não, vì khi chào đời, ba thứ độc (tam độc) cũng phát khởi và ta không thể nào có hạnh phúc, thay vào đó, ta chịu đau khổ trong thân và tâm.
- \* Sinh được liên kết với những khuynh hướng tập khí tiêu cực, qua đó ta rất quen với những vọng tưởng phiền não, khiến cho tâm ta bị chúng chỉ huy và khống chế.

### (ii) Lão:

- \* Bắt đầu ngay sau khi ta chào đời.
- \* Thân thể đẹp đẽ của ta bị hư hoại và ta mất đi vẻ đẹp. Một bậc thầy đã bình luận: “Tuổi già đến chậm chậm là điều tốt, bởi vì nếu nó ập đến, sẽ có biết bao nhiêu đau khổ.”.
- \* Sức mạnh và những giác quan của ta yếu đi.
- \* Sự thương thức đời sống qua các giác quan yếu dần.
- \* Ngài Jeng-nga-wa dạy rằng: “Nỗi đau của cái chết kinh khủng nhưng ngắn ngủi, còn sự lão hóa thì đáng sợ biết chừng nào!”.

**(iii) Bệnh:**

- \* Đau đớn và khô não gia tăng và ít khi vắng mặt. Điều này tạo ra sự đau khổ tinh thần.
- \* Ta phải uống thuốc và ăn những món không ngon miệng v.v..., trải qua những cuộc giải phẫu.
- \* Ta mất sinh lực và không còn ham muốn những thứ lôi cuốn.
- \* Khi ta bệnh, đôi khi ta không thể nhìn những món ăn ta thích mà không cảm thấy ngao ngán.

**(iv) Tử:**

- \* Ta phải chia lìa với những điều ta thích.
- \* Ta phải chia tay với người bạn đời, thân quyến và bạn bè.
- \* Ta còn phải xa lìa vật sở hữu quý báu nhất của mình, tức thân thể ta.
- \* Khi chết, thân thể ta có thể chịu nhiều đau khổ.

**(v) Gặp những gì không vừa ý:**

- \* Chỉ cần gặp kẻ thù hay những người ta không thích là ta đã cảm thấy không vui lòng.
- \* Lúc nào ta cũng lo ngại kẻ thù sẽ hại ta ra sao.
- \* Ta sợ nghe người khác nói những lời không vui, chỉ trích ta v.v...
- \* Ta sợ phải đối diện với cái chết, dù đó là điều hiển nhiên.

**(vi) Chia lìa với những điều vừa ý:**

- \* Khi phải chia tay với một người thân, tâm ta nặng trĩu âu sầu.
- \* Ta nhớ những người và vật mà ta phải chia xa.
- \* Ta thường không có dịp gặp lại những gì ta đã mất và khi chết, ta phải chia lìa với mọi thứ, ngay cả thân thể ta.

**(vii) Không được những gì ta muốn:**

- \* Ta bị thất vọng nặng nề khi ta làm việc tích cực để đạt được điều gì, nhưng lại không thành công.
- \* Tệ hơn nữa, khi ta làm việc tích cực vì một điều gì, nhưng đối thủ của ta lại đạt được những gì ta tìm kiếm.
- \* Ta tốn nhiều công sức để thỏa mãn những nhu cầu của mình, nhưng không có gì bảo đảm là ta sẽ nhìn thấy kết quả của công lao này.

**(viii) Ngũ uẩn (năm thành phần cấu tạo):**

- \* Đây là năm uẩn ô nhiễm mà ta chuốc lấy từ nghiệp lực và phiền não.
- \* Chúng là điều chứa những đau khổ ta phải trải qua trong tương lai.
- \* Dựa trên những uẩn này, ta cảm nhận khổ vì đau khổ, khổ vì thay đổi và khổ vì điều kiện.

**2. Ba loại khổ**

**(i) Khổ vì Đau Khổ:**

- \* Quán chiếu những cảm giác đau khổ mà ta đã trải qua. Cái đau khi thân thể ta bị thương; nỗi khổ tâm vì điều này và vì người khác không tử tế với ta.

**(ii) Khổ vì Thay Đổi:**

- \* Quán chiếu khi ta xem những cảm giác vui sướng là hạnh phúc hoàn hảo, không vướng khổ và mang đến cho ta hạnh phúc vĩnh cửu.
- \* Rồi quán chiếu rằng những cảm giác vui sướng này sẽ chắc chắn thay đổi và ta lại không tránh được đau khổ.
- \* Nghĩ đến lúc ta ăn một món ngon, thấy nó ngon vô cùng, nhưng nếu ăn nhiều quá, ta sẽ no rồi cảm thấy khó chịu. Nếu ta ăn quá nhiều, ta sẽ không thể nào nhìn món ăn này nữa.
- \* Nếu ta lạnh và ra ngoài nắng, ta thấy ấm, nhưng nếu ngồi quá lâu, ta sẽ bị cháy da.
- \* Đây là nỗi khổ vì thay đổi: Nó là sự vắng mặt tạm thời của khổ nhưng không thể mang đến cho ta sự sung sướng lâu dài. Tất cả những niềm vui sướng của ta đều là như thế.

### (iii) **Khổ vì Điều Kiện**

- \* Điều này nói về các uẩn bị ô nhiễm.
- \* Quán chiếu rằng, ngày nào ta còn tái sinh trong thân ngũ uẩn ô nhiễm này, ta sẽ phải tiếp tục trải qua muôn vàn đau khổ.

Sau khi quán chiếu các nỗi khổ khác nhau theo cách này, ta hãy khởi tâm nhận rõ rằng kiếp sống luân hồi của ta đầy đau khổ.

Nhận ra điều này, ta hãy khởi tâm nhàm chán những nỗi khổ cũng như các thú vui trong kiếp luân hồi, bởi vì chúng quyện chặt vào nhau.

Qua đó, phát nguyện mạnh mẽ rằng ta sẽ nhận diện nguồn gốc của những nỗi khổ và quyết tâm loại trừ chúng.



*Ghi chú: Xin hồi hướng công đức đến sự toàn giác của tất cả chúng sinh. Mọi sai sót là lỗi của người dịch. Quan Âm Thiền Phật Học Viện, Lozang Ngodrub, Lozang Pema dịch và hiệu đính tại Brisbane, Queensland, tài liệu phân phát nhân dịp Ani Lozang Tsewang hướng dẫn bàn luận và thiền luận về đề tài trên tại Chùa Linh Sơn, 89 Rowe Terrace, Darra Queensland, vào ngày 21 tháng 7 năm 2007.*