

# Kinh Quán Chiếu Vô Thường

*(Thiền Sư Thích Nhất Hạnh dịch từ kinh Pháp Cú trong Hán tạng) Kinh thứ 1*

1. Ý thức là mình vừa ngủ dậy thì nên mở tâm vui mừng. Hãy lắng nghe những lời sau đây ghi chép lại giáo lý của Bụt.
2. Tất cả các *hành* đều vô thường, tất cả đều là những cái đã được hình thành và đều sẽ phải suy yếu. Hễ có sinh là phải có diệt. Vượt thoát được cái sinh cái diệt ấy là hạnh phúc lớn.
3. Như người thợ gốm sử dụng khuôn và đất sét để nặn ra các vật dụng, tất cả những gì được tạo tác ra cuối cùng cũng đều phải bị hư hoại. Mạng sống con người cũng thế.
4. Như con sông chảy xiết, đi mà không trở lại, mạng sống con người cũng như

thế, một khi đi qua thì không trở về, già đi thì không trẻ trở lại.

**5.** Như kẻ mục đồng cầm gậy lừa bò đi ăn cỏ, cái già và cái chết cũng lừa mạng sống của chúng ta đi về nẻo chết.

**6.** Bất cứ ai, bất cứ là nam hay là nữ, bất cứ thuộc dòng họ nào, trăm ngàn như một, dù có chất chứa tài sản nhiều cách mấy cũng không ai thoát khỏi sự suy tàn.

**7.** Mỗi ngày mỗi đêm, sinh mạng tự giảm xuống, tuổi thọ cứ tiêu hao dần dần cho đến hết, như nước cạn trong hồ.

**8.** Cái *còn* dù có dài lâu cách mấy cuối cùng cũng phải trở thành cái *hết*, cái cao trở thành cái thấp, cái phối hợp đi tới cái ly tan, cái sinh đưa tới cái tử.

**9.** Các loài chúng sanh thường xung đột với nhau, do đó mà mạng sống bị tan vỡ, tùy theo hành động của mình mà bị sa đọa hoặc nhận chịu tai ương hoặc thừa hưởng phúc báo.

**10.** Tuổi già phải gánh chịu đau nhức, khi chết, trước khi tâm thức lìa bỏ thân xác thì lại bị sự tham tiếc gia đình ràng buộc như nơi chốn tù ngục, như vậy thì không thể chấm dứt được luân hồi trong thế gian.

**11.** Thương biết bao nhiêu! Khi tuổi già đến, nhan sắc biến đổi, suy tàn, ít có điều như ý, tuổi già chỉ thấy dẫm chân tại chỗ.

**12.** Dù có sống tới một trăm tuổi rồi cũng phải chết, tuổi già hay trở nên ngán ngẩm, bệnh tật liên miên cho đến hết đời.

**13.** Ngày hôm nay đã qua, mạng sống

theo đó mà rút ngắn lại, tình trạng giống tình trạng con cá thiếu nước, còn có cái vui gì?

**14.** Tuổi già thì nhan sắc tàn phai, bệnh tật hủy hoại cơ thể, hình hài suy yếu hư nát, tất nhiên phải chết.

**15.** Thân này cần được sử dụng như thế nào? Từ đó chảy ra những chất bất tịnh, bị bệnh tật đưa vào tình trạng khốn đốn. Cái nạn già và chết luôn luôn có đó.

**16.** Cứ mặc ý phóng túng trong vòng tham dục thì những điều trái với đạo lý càng ngày càng dồn chứa thêm. Chưa từng thấy cái nghe về sự vô thường biến thiên của vạn pháp cho nên người ta không biết là thọ mạng cũng vô thường.

**17.** Dù có con cháu, dù có cha anh ở đây đi nữa thì khi thân chết đến nơi, không

người thân nào có thể nương tựa giúp giữ mình ở lại.

**18.** Đêm ngày kiêu mạn, lười biếng, cho đến già rồi vẫn còn giữ thói dâm dật, có của mà không chịu chia sẻ cho kẻ thiếu thốn, chẳng biết vâng làm theo lời Bụt dạy, chính những cái thói xấu ác này sẽ làm hại chính mình.

**19.** Dù có đi trốn tới một địa phương nào đi nữa, trên không trung, dưới đáy biển hay trong hốc núi cũng không thể nào thoát được cái chết.

**20.** Sự việc xảy ra như đã xảy ra trong hiện tại, là do tự ta gây ra, sự việc sẽ xảy ra trong tương lai cũng thế, là do tự ta cả. Con người lâm vào tình trạng nhiễu loạn thảm thương như thế cho nên cứ phải mãi mãi đi tới với nỗi lo âu về cái già và cái

chết.

**21.** Biết được như thế ta phải cương quyết tự thanh tịnh hóa thân tâm và làm khô cạn chất liệu luân hồi. Vị khát sĩ làm được như vậy mới mong thoát được vòng vây của binh đội ma vương và vượt thoát được lưới sinh tử.

**Vô thường phẩm Pháp Cú kinh đệ nhất**

## **Kinh Quán Chiếu Vô Thường 2**

**1.** Ý thức là mình vừa ngủ dậy thì nên mở tâm vui mừng. Hãy lắng nghe những lời sau đây ghi chép lại giáo lý của Bụt.

**2.** Tất cả các *hành* đều vô thường, tất cả đều là những cái đã được hình thành và đều sẽ phải suy yếu. Hễ có sinh là phải có

diệt. Vượt thoát được cái sinh cái diệt ấy là hạnh phúc lớn.

**3.** Như người thợ gốm sử dụng khuôn và đất sét để nặn ra các vật dụng, tất cả những gì được tạo tác ra cuối cùng cũng đều phải bị hư hoại. Mạng sống con người cũng thế.

**4.** Như con sông chảy xiết, đi mà không trở lại, mạng sống con người cũng như thế, một khi đi qua thì không trở về, già đi thì không trẻ trở lại.

**5.** Như kẻ mục đồng cầm gậy lừa bò đi ăn cỏ, cái già và cái chết cũng lừa mạng sống của chúng ta đi về nẻo chết.

**6.** Bất cứ ai, bất cứ là nam hay là nữ, bất cứ thuộc dòng họ nào, trăm ngàn như một, dù có chất chứa tài sản nhiều cách mấy cũng không ai thoát khỏi sự suy tàn.

7. Mỗi ngày mỗi đêm, sinh mạng tự giảm xuống, tuổi thọ cứ tiêu hao dần dần cho đến hết, như nước cạn trong hồ.

8. Cái *còn* dù có dài lâu cách mấy cuối cùng cũng phải trở thành cái *hết*, cái cao trở thành cái thấp, cái phối hợp đi tới cái ly tan, cái sinh đưa tới cái tử.

9. Các loài chúng sanh thường xung đột với nhau, do đó mà mạng sống bị tan vỡ, tùy theo hành động của mình mà bị sa đọa hoặc nhận chịu tai ương hoặc thừa hưởng phúc báo.

10. Tuổi già phải gánh chịu đau nhức, khi chết, trước khi tâm thức lìa bỏ thân xác thì lại bị sự tham tiếc gia đình ràng buộc như nơi chốn tù ngục, như vậy thì không thể chấm dứt được luân hồi trong thế gian.



**11.** Thương biết bao nhiêu! Khi tuổi già đến, nhan sắc biến đổi, suy tàn, ít có điều như ý, tuổi già chỉ thấy dậm chân tại chỗ.

**12.** Dù có sống tới một trăm tuổi rồi cũng phải chết, tuổi già hay trở nên ngán ngẫm, bệnh tật liên miên cho đến hết đời.

**13.** Ngày hôm nay đã qua, mạng sống theo đó mà rút ngắn lại, tình trạng giống tình trạng con cá thiếu nước, còn có cái vui gì?

**14.** Tuổi già thì nhan sắc tàn phai, bệnh tật hủy hoại cơ thể, hình hài suy yếu hư nát, tất nhiên phải chết.

**15.** Thân này cần được sử dụng như thế nào? Từ đó chảy ra những chất bất tịnh, bị bệnh tật đưa vào tình trạng khốn đốn. Cái nạn già và chết luôn luôn có đó.

**16.** Cứ mặc ý phóng túng trong vòng tham dục thì những điều trái với đạo lý càng ngày càng dồn chứa thêm. Chưa từng thấy cái nghe về sự vô thường biến thiên của vạn pháp cho nên người ta không biết là thọ mạng cũng vô thường.

**17.** Dù có con cháu, dù có cha anh ở đây đi nữa thì khi thân chết đến nơi, không người thân nào có thể nương tựa giúp giữ mình ở lại.

**18.** Đêm ngày kiêu mạn, lừa dối, cho đến già rồi vẫn còn giữ thói dâm dật, có của mà không chịu chia sẻ cho kẻ thiếu thốn, chẳng biết vâng làm theo lời Phật dạy, chính những cái thói xấu ác này sẽ làm hại chính mình.

**19.** Dù có đi trốn tới một địa phương nào đi nữa, trên không trung, dưới đáy biển

hay trong hốc núi cũng không thể nào thoát được cái chết.

**20.** Sự việc xảy ra như đã xảy ra trong hiện tại, là do tự ta gây ra, sự việc sẽ xảy ra trong tương lai cũng thế, là do tự ta cả. Con người lâm vào tình trạng nhiễu loạn thảm thương như thế cho nên cứ phải mãi mãi đi tới với nỗi lo âu về cái già và cái chết.

**21.** Biết được như thế ta phải cương quyết tự thanh tịnh hóa thân tâm và làm khô cạn chất liệu luân hồi. Vị khát sĩ làm được như vậy mới mong thoát được vòng vây của binh đội ma vương và vượt thoát được lưới sinh tử.

**Vô thường phẩm Pháp Cú kinh đệ nhất**

無常品法句經第一

## Bài kệ 1

Thùy miên giải ngụ 睡眠解寤  
 Nghi hoan hỉ tư 宜歡喜思  
 Thính ngã sở thuyết 聽我所說  
 Soạn kí Phật ngôn 撰記佛言

## Bài kệ 2

Sở hạnh phi thường 所行非常  
 Vị hưng suy Pháp 謂興衰法  
 Phu sanh triếp tử 夫生輒死  
 Thử diệt vi lạc 此滅為樂

## Bài kệ 3

Thí như đào gia 譬如陶家  
 Duyên thực tác khí 埴埴作器  
 Nhất thiết yếu hoại 一切要壞  
 Nhân mạng diệt nhiên 人命亦然

### **Bài kệ 4**

Như hà sử lưu 如河駛流  
 Vãng nhi bất phản 往而不返  
 Nhân mạng như thị 人命如是  
 Thệ giả bất hoàn 逝者不還

### **Bài kệ 5**

Thí nhân thao trượng 譬人操杖  
 Hành mục thực ngư 行牧食牛  
 Lão tử do nhiên 老死猶然  
 Diệc dưỡng mạng khứ 亦養命去

### **Bài kệ 6**

Thiên bách phi nhất 千百非一  
 Tộc tính nam nữ 族姓男女  
 Trữ tụ tài sản 貯聚財產  
 Vô bất suy tang 無不衰喪

### **Bài kệ 7**

Sanh giả nhật dạ 生者日夜

Mạng tự công tước 命自攻削  
 Thọ chi tiêu tận 壽之消盡  
 Như huỳnh xuyên thủy 如熒穿水

### **Bài kệ 8**

Thường giả giai tận 常者皆盡  
 Cao giả diệc đọa 高者亦墮  
 Hợp hội hữu ly 合會有離  
 Sinh giả hữu tử 生者有死

### **Bài kệ 9**

Chúng sanh tương khắc 眾生相剋  
 Dĩ tang kỳ mạng 以喪其命  
 Tùy hành sở đọa 隨行所墮  
 Tự thọ ương phúc 自受殃福

### **Bài kệ 10**

Lão kiến khổ thông 老見苦痛  
 Tử tức ý khứ 死則意去

Lạc gia phược ngục 樂家縛獄  
 Tham thế bất đoạn 貪世不斷

### **Bài kệ 11**

Đốt ta lão chí 咄嗟老至  
 Sắc biến tác mạo 色變作耄  
 Thiểu thời như ý 少時如意  
 Lão kiến đạo tạ 老見蹈藉

### **Bài kệ 12**

Tuy thọ bách tuế 雖壽百歲  
 Diệc tử quá khứ 亦死過去  
 Vi lão sở yếm 為老所厭  
 Bệnh điều chí tế 病條至際

### **Bài kệ 13**

Thị nhật dĩ quá 是日已過  
 Mạng tức tùy giảm 命則隨減  
 Như thiểu thủy ngư 如少水魚  
 Tư hữu hà lạc 斯有何樂

**Bài kệ 14**

Lão tắc sắc suy 老則色衰  
 Sở bệnh tự hoại 所病自壞  
 Hình bại hủ hủ 形敗腐朽  
 Mạng chung tự nhiên 命終自然

**Bài kệ 15**

Thị thân hà dụng 是身何用  
 Hằng lậu xú xú 恒漏臭處  
 Vi bệnh sở khôn 為病所困  
 Hữu lão tử hoạn 有老死患

**Bài kệ 16**

Thị dục tự tứ 嗜欲自恣  
 Phi pháp thị tăng 非法是增  
 Bất kiến văn biến 不見聞變  
 Thọ mạng vô thường 壽命無常

**Bài kệ 17**

Phi hữu tử thị 非有子恃



Diệc phi phụ huynh 亦非父兄  
 Vi tử sở bách 為死所迫  
 Vô thân khả hĩ 無親可怙

### **Bài kệ 18**

Trú dạ mạn nọa 晝夜慢惰  
 Lão bất chỉ dâm 老不止姪  
 Hữu tài bất thí 有財不施  
 Bất thọ Phật ngôn 不受佛言  
 Hữu thử tứ tệ 有此四弊  
 Vi tự xâm khi 為自侵欺

### **Bài kệ 19**

Phi không phi hải trung 非空非海中  
 Phi nhập sơn thạch gian 非入山石間  
 Vô hữu địa phương sở 無有地方所  
 Thoát chi bất thọ tử 脫之不受死

### **Bài kệ 20**

Thị vụ thị ngô tác 是務是吾作

Đương tác lệnh trí thị 當作令致是  
 Nhân vi thử táo nhiễu 人為此燥擾  
 Lý tiên lão tử ưu 履踐老死憂

## **Bài kệ 21**

Tri thử năng tự tịnh 知此能自淨  
 Như thị kiến sanh tận 如是見生盡  
 Tỳ-kheo yếm ma binh 比丘厭魔兵  
 Tòng sanh tử đắc độ 從生死得度