**Khenpo Tsultrim giảng ngày 11/08/2018**

**Pháp bảo của sự giải thoát**

* + - 1. **Giới thiệu phần 4**

Buổi trước thầy đã nói về phương tiện, phần giới thiệu, chủ yếu của Đại thừa. Trong phần này nói rằng, mặc dù chúng ta đã có cuộc sống làm người trân quý, đã gặp được vị đạo sư tâm linh, đều có như nhau Phật tính, nhưng vì lý do nào, chúng ta không thể đạt được giải thoát. Vì luôn luôn có 4 che chướng đã ngăn không cho chúng ta đạt được Phật quả: Do bởi bị bám chấp vào những hoạt động của đời sống này, bám chấp vào những khoái lạc của luân hồi, bám chấp vào yên bình, không biết cách hay phương tiện để làm thế nào nào đạt được giác ngộ. Chính bởi 4 che chướng này, chúng ta luôn trôi lăn trong Luân hồi là như vậy.

Những đối trị cho **bám chấp** của cuộc đời này:

Để đối trị cho 4 che chướng này thì tổ Gampopa đã cho chúng ta 4 phương tiện để tự giải thoát khỏi 4 che chướng này. 4 phương tiện đó là:

* để đối trị lại tất cả sự bám chấp của **đời sống** này thì chúng ta phải thiền về sự vô thường**.**
* để đối trị lại những bám chấp **khoái lạc** của luân hồi thì chúng ta thiền về những khiếm khuyết của luân hồi, nhân và quả.
* để đối trị lại sự bám chấp của **yên bình** thì chúng ta thiền về sự yêu thương và từ bi.
* để đối trị lại việc không biết **làm thế nào** để đạt được tâm giác ngộ thì chúng ta phải có những yếu tố khác nhau để trưởng dưỡng Bồ Đề Tâm.

Bài giảng ngày hôm nay, Khenpo sẽ chỉ rõ cho chúng ta về “**Vô thường**”.

Trước khi chúng ta nói đến “Vô thường” thì ở đây chúng ta cần hiểu rõ tất cả những bài giảng của Đức Phật đều nằm trên **nền tảng** là **Bồ Đề Tâm**. Tất cả những bài giảng về Bồ Đề Tâm rất quan trọng. Và ở đây “Vô thường” nằm trong phần thực hành Bồ Đề Tâm của chúng ta. Nếu chúng ta không hiểu biết về vô thường thì chúng ta không thể thực hành được. Bồ Đề Tâm được chia thành hai khía cạnh khác nhau một là “Bồ Đề Tâm” tương đối và “Bồ Đề Tâm tuyệt đối”. Nếu như chúng ta không hiểu về vô thường thì chúng ta không thể nào hiểu được thế nào là Bồ Đề Tâm tuyệt đối. Như Thầy đã giảng trong kinh “Bát Nhã Tâm Kinh” – đây là một bài giảng rất quan trọng về Tính Không, nếu như chúng ta có thể hiểu về Tính Không thì chúng ta cũng sẽ nắm bắt được rất chắc chắn về Vô Thường. Vô Thường và Tính Không là hai phần cực kỳ quan trọng. Theo ý kiến riêng của Khenpo, nếu chúng ta học và hiểu rõ về Vô Thường thì đây chính là nền tảng cho Bồ Đề Tâm tuyệt đối hay nói cách khác Vô Thường là nền tảng cho những bài học về Đại Thủ Ấn của chúng ta.

Không chỉ có Bồ Đề Tâm tuyệt đối chúng ta mới cần phải hiểu về Vô thường mà ngay cả trong **Bồ Đề Tâm tương đối** chúng ta cũng cần hiểu biết rất chắc chắn về Vô thường bởi lẽ, nếu không hiểu về Vô thường thì chúng ta không có sự từ bỏ, buông bỏ. Khi thực hành Bồ Đề Tâm nghĩa là chúng ta thực hành để giải thoát chúng ta khỏi Samsara và chúng ta giải thoát cho tất cả mọi chúng sinh khác. Nếu như không có Bồ Đề Tâm đương nhiên chúng ta sẽ không bao giờ nghĩ tới chuyện sẽ giải thoát cho các chúng sinh khác trong Samsara này. Khi không có sự từ bỏ, buông bỏ thì đương nhiên chúng ta không thể giải thoát được cho chính bản thân chúng ta. Chính vì vậy việc hiểu về Vô thường là cực kỳ quan trọng, không chỉ đối với thực hành Bồ Đề Tâm tuyệt đối mà còn quan trọng với Bồ Đề Tâm tương đối là như vậy.

* + - 1. **Vô thường** (Pháp bảo của sự giải thoát trang 31)

Vô thường là một trong bốn phương pháp để đối trị lại với bốn che chướng của chúng ta, ngăn cản chúng ta không cho chúng ta giải thoát khỏi Samsara này. Vô thường là một trong những pháp để chúng ta có thể đối trị lại những bám chấp của cuộc sống này.

*Nhìn chung tất cả các pháp duyên hợp là vô thường. Đức Phật đã nói “Này các vị Tăng, mọi pháp duyên hợp là Vô thường”.*

Tại sao Đức Phật Ngài nói “các pháp **duyên hợp** là vô thường” bởi lẽ tất cả các pháp đều do tất cả thành phần hợp lại thành một pháp và không có một pháp nào tồn tại một cách độc lập cả. Điều này cũng đã được Khenpo giảng rất kỹ trong kinh Bát Nhã Tâm Kinh, chính vì vậy có thể nói rằng khi các pháp là duyên hợp, là tập hợp lại của hơn một thành phần thì đương nhiên không bao giờ có thể tồn tại được mãi mãi và đương nhiên có một ngày nào đó sự hợp thành sẽ bắt buộc phải tan rã ra.

Nếu như hỏi: “Bằng cách nào chúng là Vô thường?”Đây là câu hỏi với hàm ý là làm như thế nào, khi tất cả mọi duyên hợp lại như vậy thì một ngày nào đó mọi duyên đó sẽ tan rã ra, thì tất cả mọi sự sẽ là kết thúc.

Ví dụ như khi chúng ta có sự tích lũy, thì kết thúc của sự tích lũy là đương nhiên một ngày nào đó chúng ta không thể tích lũy được nữa thì sự tích lũy sẽ chấm dứt; Hay như tất cả sự xây dựng thì kết thúc của nó là sự sụp đổ. Tại sao lại như vậy? Vì khi chúng ta xây lên một cái gì đó thì đương nhiên một ngày nào đó nó sẽ phải cũ đi, hỏng, và cuối cùng là sụp xuống. Hoặc như trong mọi cuộc gặp gỡ, chúng ta gặp nhau một ngày, hai ngày, có thể chúng ta gặp cả một đời nhưng kết thúc của mọi cuộc gặp gỡ đương nhiên luôn là chia tay nhau, chúng ta không bao giờ có thể gặp nhau mãi mãi được.

Cũng như vậy, kết thúc của sự sống thì là cái chết, đã sinh ra thì sẽ phải có chết đi – đó là quy luật của cuộc sống rồi. Ngài Aryadeva một học giả lớn người Ấn Độ có nói rằng: Nhân của cái chết có nghĩa là sự sinh ra, nếu như bạn không muốn chết thì bạn đừng tái sinh nữa. Đây chính là chân lý của các Pháp, không ai có thể thay đổi được và không ai có thể nói khác đi được cả.

*Kết quả của mọi sự tích lũy là tan rã. Kết quả cuối cùng của sự xây dựng là sụp đổ. Tất cả cuộc gặp gỡ rồi cũng kết thúc là chia ly. Kết thúc của cuộc sống là cái chết.*

Đây là **kết quả**, cho dù chúng ta trải nhiệm và không thích nhưng đương nhiên đây là chân lý trong cuộc sống này rồi, chúng ta không thể nào tránh khỏi được. Những kết thúc này đưa lại cho chúng ta sự trầm cảm hoặc làm cho chúng ta cảm thấy không hạnh phúc chút nào, đương nhiên khi đó chúng ta sẽ cảm thấy đau khổ, chúng ta hoàn toàn không muốn những điều đó xảy ra. Vậy nếu chúng ta không muốn những điều này xảy ra thì đương nhiên chúng ta đừng tạo ra Nhân nữa. Bởi lẽ, kết quả của việc chia ly thì cái Nhân là những cuộc gặp gỡ, nếu chúng ta không muốn có chia ly nữa thì tốt nhất đừng gặp gỡ nữa. Nếu chúng ta muốn giải thoát thì đừng bao giờ chúng ta tạo ra những Nhân để làm cho chúng ta khổ đau thêm. Đây cũng chính là những bài giảng vô cùng quan trọng trong Đạo Phật bởi Đức Phật luôn dạy chúng ta từ những bài học đầu tiên là Tứ Diệu Đế hay Bốn chân lý, Bốn sự thật. Ngài nói về Khổ, Tập, Diệt và Đạo, Ngài luôn nói về sự khổ đau và phải tìm ra cái Nhân để gây ra những sự khổ đau đó là gì, khi chúng ta đã tìm ra Nhân của sự khổ đau đó, chúng ta muốn dừng sự khổ đau thì đương nhiên chúng ta phải triệt cái Nhân đó đi. Nếu như chúng ta không muốn đau khổ bởi sự chia ly thì đương nhiên chúng ta đừng gặp nhau nữa. Chúng ta không muốn mất sự tích lũy thì đừng tích lũy nữa. Đây là cách để giải phóng chúng ta một cách tuyệt đối khỏi Luân hồi này.

Rất nhiều người cho rằng thiền về sự Vô Thường hay học về sự Vô Thường này **không quan trọng** vì chúng ta học những người đã hiểu biết quá nhiều, đã học quá lâu rồi. Những bài học về Vô thường chỉ dành cho những người mới bắt đầu, còn với những người đã tiến xa trên con đường học pháp thì chúng ta không cần phải quan trọng học về Vô thường nữa, nhưng càng học nhiều, chúng ta càng tiến nhiều thì chúng ta càng cần phải quán chiếu nhiều về Vô thường bởi chúng ta càng học nhiều, chúng ta càng tiến xa thì chúng ta càng lún sâu vào Luân hồi. Chính bởi vậy những bài thiền và những bài giảng về Vô thường này luôn nhắc nhở cho chúng ta, luôn là những chỉ dẫn làm thế nào để không tạo thêm Nhân để làm chúng ta đau khổ nữa. Nếu sự tích lũy gây cho chúng ta những sự trầm cảm, những sự không hạnh phúc thì chúng ta dừng đừng tích lũy nữa. Nếu chúng ta không muốn chết thì đừng tái sinh nữa.

Tất cả mọi bài giảng của Đức Phật luôn thật sự sâu sắc như vậy. Chúng ta luôn luôn phải tìm lại nguồn căn gây ra những nỗi đau khổ, một khi chúng ta tìm ra được nguồn căn đó, và chấm dứt được chúng thì chúng ta sẽ không bao giờ phải nhận những Quả.

Tiếp theo, chúng ta nói đến **thiền** thế nào về Vô thường. Có nhiều người nghĩ rằng thiền là chúng ta chỉ cần ngồi xuống, nhắm mắt và không nghĩ gì cả nhưng trên thực tế thiền có rất nhiều cách, rất nhiều phương pháp để thiền. Thật ra, thiền là cách chúng ta lặp đi lặp lại, tạo cho chúng ta **thói quen**, để trở nên quen thuộc biến phương pháp này trở thành con đường cho chúng ta nhờ việc chúng ta lặp đi lặp lại thiền hàng ngày.

**Trí tuệ** của chúng ta sẽ chia ra làm ba, thứ nhất là trí tuệ chúng ta có được nhờ chúng ta **nghe**, hiểu; thứ hai là trí tuệ chúng ta có được nhờ những trải nhiệm chúng ta có được khi **quán** **chiếu**; và thứ ba là trí tuệ chúng ta có được nhờ khi chúng ta nhận thức được qua **thiền**.

Thứ nhất, khi **nghe** thấy gì thì chúng ta có thể hiểu rất nhiều thứ, nhưng những thứ chúng ta hiểu không bao giờ tồn tại với chúng ta cả chính vì vậy cho nên có những lúc chúng ta hiểu vấn đề nhưng không thể nào thực hiện được vì chúng ta chưa trải nhiệm. Những điều nghe và hiểu đó chưa trở thành những thứ của chính chúng ta, và chúng ta chưa trải nhiệm thì khi có bất kỳ vấn đề gì xảy đến thì việc nghe và hiểu của chúng ta lập tức biến mất.

Tiếp theo, khi muốn và hiểu một cách rất chắc chắn thì chúng ta phải **quán chiếu** và khi quán chiếu về những điều chúng ta nghe và hiểu đó thì chúng ta mới có trải nhiệm, giống như khi chúng ta tiến gần lại ngọn lửa thì cảm thấy có nhiệt toả ra, nhưng khi chúng ta cảm thấy nhiệt toả ra mà chưa sờ vào ngọn lửa. Nếu chúng ta sờ tay vào ngọn lửa rồi mới cảm nhận được sức nóng của lửa. Và cũng như vậy, khi tiến gần tới nước thì chúng ta chỉ cảm thấy rằng nước có độ ẩm mà thôi, chúng ta cũng không biết rõ được độ ẩm của nước là như thế nào, thế nhưng khi uống nước vào thì thực tế chúng ta sẽ cảm nhận thấy nước rất mát, rất trong và làm cho chúng ta hết khát.

Khi chúng ta chưa làm quen, chưa tạo được thành thói quen thì **thiền** chính là cách có thể giúp chúng ta làm quen hơn, và tạo thành thói quen của thiền tạo cho chúng ta nhận thức, chính vì vậy ở đây chúng ta phải học cách làm thế nào để thiền và thiền về Vô thường là như vậy.

1. **Phân loại**: *Để phân loại, chúng có hai loại:*
2. *Vô thường của thế giới* ***bên ngoài*** *và*
3. *Vô thường của* ***bên trong*** *chúng sinh*

*Thêm nữa, vô thường của thế giới bên ngoài được xếp thành hai phần: vô thường* ***thô*** *và vô thường* ***vi tế****. Thế giới bên trong cũng được chia thành hai phần: vô thường của* ***người khác*** *và của* ***chính mình****.*

Vô thường bên trong chúng sinh chia làm hai phần là: Vô thường của **người khác** và Vôthường của **chính mình.** Ở đây, khi nói về phương pháp Thiềnthì Vô thường của thế giới bên ngoài.

**2.2. Phương pháp thiền**

1. **Vô thường của thế giới bên ngoài**
2. Đầu tiên, chúng ta xem xét về Vô thường **thô** của thế giới bên ngoài là từ phía dưới thấp của vòng vũ trụ của gió cho đến bốn giai đoạn của **Thiền tập trung** chẳng có gì khác ngoài bản chất thường hằng hay bền vững, không có gì là không thay đổi.

Đôi khi, tất cả các từ giai đoạn **Thiền đầu tiên** và thấp hơn bị phá huỷ bởi **Lửa.** Thầy nói rằng: Vũ trụ này của chúng ta theo như trong Đạo Phật nói rằng vũ trụ của chúng ta được tạo thành bởi một Mandala Gió và chúng ta bị lưu giữ ở dưới này là bởi chính những Mandala Gió đó. Mandala Gió nằm ở tầng thấp nhất, bốn tầng phía trên có bốn tầng Thiền.

Thế giới này của chúng ta chia ra làm ba cõi: thứ nhất là cõi dục giới, thứ hai là cõi sắc giới và thứ ba là cõi vô sắc giới. Ở cõi dục giới và sắc giới thì chúng sinh có thân thể vật lý, còn ở cõi vô sắc giới thì chúng sinh không có thân thể vật lý. Chính bởi vậy, ở phần này chỉ nói đến phần Vô thường **thô** của thế giới bên ngoài thì những chúng sinh thuộc về cõi vô sắc giới thì sẽ không bị liên quan. Khi nói đến những Vô thường **vi tế** thì những chúng sinh ở cõi vô sắc giới này họ cũng có những sự vô thường vi tế. Ở đây, cuối cùng cho dù mọi sự vật có bản chất chắc chắn như thế nào, hay bền vững đến như thế nào cuối cùng cũng sẽ bị phá huỷ bởi Gió từ dưới thấp cho đến cao hơn và đây chính là bản chất của Vô thường.

Chúng ta ở trong ba cõi: thứ nhất là cõi dục giới, thứ hai là cõi sắc giới và cuối cùng là cõi vô sắc giới. Ở đây, những vũ trụ của chúng ta khi bị phá huỷ bởi những yếu tố như Lửa, Nước và Gió thì sẽ bị phá huỷ đầu tiên là tầng dục giới, còn đối với tầng sắc giới thì đôi khi bị phá huỷ, đôi khi lại không bị phá huỷ.

Ở tầng sắc giới chia ra làm bốn nhóm bao gồm giai đoạn Thiền thứ nhất, giai đoạn Thiền thứ hai, giai đoạn Thiền thứ 3 và giai đoạn Thiền thứ 4 thuộc về sắc giới.

Ở sắc giới khi những người nào đạt được giai đoạn Thiền thứ **nhất** và thấp hơn thì sẽ bị Lửa phá huỷ,

đến giai đoạn Thiền thứ **hai** thì sẽ tìm được sự hỷ lạc trong đó. Ở tầng Thiền thứ hai này sẽ bị phá huỷ bởi Nước. Nước sẽ phá huỷ tầng Thiền thứ hai và thấp hơn.

Còn ở tầng Thiền thứ **ba** là tầng Thiền khi chúng ta thở, là tầng Thiền hít vào và thở ra, tầng Thiền này sẽ bị Gió phá huỷ. Đây chính là ý nghĩa của phần này.

Tới địa thứ **tư** của Thiền định thì sẽ không bị phá huỷ bởi Lửa, Nước hay Gió nữa. Đó là sự tự diệt khi chúng sinh trong đó chết.

*Trong A tỳ đạt ma câu xá luận có nói:*

*“Sự Vô thường của những trụ xứ này nở hoa và hoà tan vào trong chúng sinh. Hơn nữa dường như thế gian này sẽ bị thiêu huỷ bởi Lửa”*

Đây là tầng Thiền thứ tư, ở tầng Thiền thứ tư này sẽ không bị phá huỷ bởi Nước, Lửa và Gió nhưng tầng Thiền này vẫn thuộc cõi Sắc giới nên khi chúng ta vẫn đang trong cõi Sắc giới, ở ba tầng dưới này thì chúng ta sẽ bị Nước Lửa và Gió huỷ hoại. Những chúng sinh ở tầng Thiền thứ tư này họ hoàn toàn không có những Niệm. Cho nên khi họ sinh ra thì những trụ xứ của họ sinh ra cùng tới khi họ chết đi thì những trụ xứ của họ biến đi theo, không cần Nước Lửa hay Gió phá huỷ mà tự động nó phá huỷ là như vậy.

*“Hơn nữa dường như thế gian này sẽ bị thiêu huỷ bởi Lửa”. Trong Kinh Gia Chủ Pagini vấn thỉnh có nói:*

*“Sau một kiếp ba của thế gian này có bản tính là màu không gian sẽ trở lại thành màu không gian. Kể cả núi Tu Di cũng bị thiêu và tan rã”*

Khi chúng ta càng tồn tại lâu ở Samsara có thể chúng ta đạt được tới tầng thiền thứ tư là rất tốt. Nhưng khi chúng ta đạt tới tầng Thiền thứ tư này rồi chúng ta cũng không thể tránh được quy luật của Vô thường và cả thế gian này của chúng ta, cả vũ trụ này của chúng ta cuối cùng cũng sẽ bị thiêu huỷ bởi Lửa???.

1. **Vô thường vi tế của thế giới bên ngoài:**

Vô thường vi tế có thể nhìn thấy được trong sự thay đổi của bốn mùa, trong sự lặn và mọc của mặt trời và mặt trăng, trong sự biến mất của một khoảnh khắc.

Trước tiên ví dụ:

1. như sự xuất hiện năng lực của mùa **xuân** trong thế gian bên ngoài mặt đất trở nên mềm mại, màu sắc tươi đỏ, cỏ cây rau trái tất cả bắt đầu đâm chồi.
2. Nhờ sự xuất hiện của mùa **hè** thì mặt đất trở nên ẩm ướt, sắc màu trở nên xanh lá, cây cỏ rau trái và những chiếc lá mở ra điều này là sự thay đổi bởi nhân vô thường;
3. Nhờ năng lực của mùa **thu** mặt đất trở nên rắn, sắc màu chuyển sang vàng, cây cối cỏ và quả chín, đây cũng là thấu hiểu của vô thường, sự thay đổi của thời gian;
4. Nhờ năng lực của mùa **đông** khiến tất cả mặt đất đông cứng, màu sắc nhạt chuyển sang xám xịt khiến cỏ cây trở nên khô rụi và đây cũng chỉ ra sự thay đổi của thời gian là vô thường.

Vô thường trong sự lặn và mọc của mặt trời và mặt trăng có nghĩa là nhờ năng lượng của rạng đông. Thế giới bên ngoài trở nên rõ rang và sang trắng. Nhưng khi đêm xuống thế giới bên ngoài chỉ trong bóng tối đó cũng là dấu hiệu của vô thường.

Tại sao lại có sự thay đổi của bốn mùa? Nhân của sự thay đổi này là do Vô thường, nếu như không có Vô thường thì đương nhiên sẽ không có sự thay đổi, sẽ vĩnh viễn mãi là như vậy thôi. Nhưng ở đây, ngay cả những cảnh quan bên ngoài của chúng ta cũng phải thay đổi, tất cả đều nằm trong quy luật của Vô thường. Vậy khi có bất kỳ điều gì xảy đến với chúng ta trong cuộc sống thì chúng ta ngay lập tức phải nhớ đến một điều “mọi thứ đều là Vô thường”.

Ngay cả đến sự mọc của mặt trời và mặt trăng cũng vậy khi sự mọc và lặn thì chúng ta hãy nhìn sự Vô thường. Mặt trăng cũng vậy, theo những ngày trong tháng, những ngày đầu tiên thì mặt trăng nhỏ, sau đó đến ngày rằm thì mặt trăng trở nên rất to và rõ, sau đó mặt trăng lại nhỏ lại dần thì đây cũng là quy luật của Vô thường.

Đi từ những điều **tổng quan** cho tới từng cái **cụ thể**. Đầu tiên là từ cảnh quan xung quanh bốn mùa, thế giới bên ngoài để thay đổi, sau đó là những cái nhỏ hơn là mặt trời, mặt trăng và sau đó là đi tiếp đến những phần rất nhỏ ví dụ sự Vô thường nhìn trong sự tan biến của từng khoảnh khắc vào mỗi và từng thời điểm, thời điểm đầu tiên của thế giới không tồn tại tới giây thứ hai mỗi một **khoảnh khắc** là tương tự và bởi vì sự tương tự này nên chúng ta lầm tưởng và nhận thức chúng là một như trôi theo một dòng sông.

Mỗi **khoảnh khắc** của chúng ta thay đổi nhưng bởi chúng ta không nhận ra được. ví dụ chúng ta có thể nói rằng “tôi vừa gặp bạn năm ngoái” nhưng người năm ngoái gặp không phải là bạn vì bản thân chúng ta thay đổi từng ngày, từng giờ, từng giây. Thân thể của chúng ta thay đổi, chúng ta nhìn lại những bức ảnh của mình trước đây thì trong ảnh chúng ta nhìn rất già và bây giờ có thể chúng ta nhìn trẻ hơn hoặc cũng có thể bức ảnh của chúng ta trước đây nhìn rất tươi trẻ còn bây giờ chúng ta trông già đi.

Không phải cứ nói về vô thường là chúng ta nói về khía cạnh xấu hay khía cạnh tiêu cực của nó mà đôi khi sự vô thường cũng là những khía cạnh rất là tốt. Ví dụ: Nhưng năm trước đây, cơ thê thầy nặng nề to béo, sau đó nhờ nhưng nỗ lực tập luyện, thầy đã giảm cân va thoải mái hơn. Chúng ta nên tận dụng những cơ hội của Vô thường và tận dụng tất cả những ngữ nghĩa của nó.

Một sư thầy khi giảng vê Vô thường, thì có học trò luôn kêu ca sao mọi viêc cứ thay đổi như vậy. Và chính người con gái của ông ta nói: có Vô thường, thì con mới có thể lớn lên được như ngày hôm nay. Vô thường không chỉ tạo ra những ý ngĩa tiêu cực mà còn có những ý nghĩa tích cực. Nên hãy nhìn vào Vô thường theo đúng bản chất của nó. Ví dụ ta nói ngày hôm nay là 1 ngày tệ hại nhưng rồi nó cũng sẽ qua đi như cách của Vô thường. Ngày mai có thế là 1 ngày tốt hơn. Không có gì là tồn tại mãi mãi. Nếu hôm nay là 1 ngày tuyệt vời thì bạn đừng vội ngạo mạn. Cuộc đời ta cũng không tồn tại mãi mãi. Đến 1 ngày nào đó mọi thứ có thể tệ đi và qui luật của vô thường giữ cho ta cân bằng.

1. Sự Vô thường được nhìn nhận theo sự Vô thường của người khác và sự Vô thường của mỗi con người bên trong của mỗi **chúng sinh**
2. Sự Vô thường của **người khác**

Tất cả các chúng sinh trong ba cõi. Trong sự đản sinh của Vô thường người ta thường nói Vô thường ờng của chúng sinh như những áng mây mùa thu. Đó là xem xét sự Vô thường từ bên ngoài, vì vậy nơi chốn thiền là yếu tố phải xem xét đầu tiên, xem xét ngoại cảnh.

Khi ta nói tới 3 cõi Vô thường như những áng mây mùa thu vì nhưng áng mây thu rất nhanh thay đổi. Mây mùa đông thi ốn định hơn. Vì vậy so sánh với áng mây thu có sự thay đổi nhanh chóng.

1. Khám phá sự vô thường trong **chính mình**

Chúng ta phải chuyển sang một cuộc sống khác. Không có ai là sống như vậy mãi mãi. Con người rồi cũng phải chết và không có sự lựa chon nào khác. Vì vậy phải khám phá sự vô thường trong chính mỗi chúng ta. Áp dụng sự Vô thường của người khác cho chính mình.

Khi khám phá Vô thường ta cân phải hiểu theo các cách sau:

- Cái chết

- Đặc tính của cái chết

- Sự kiệt sức của cuộc đời này

- Sự chia ly

Đã sinh ra trên đời -> sống -> chết. Cái **chết** sẽ là tất yếu và ko thể lựa chọn khác đi được. Đấy là qui luật của Vô thường. Nghĩ về Vô thường la nghĩ ta sống như thế nào để khi chết đi ta sẽ không phải chịu sự hối tiếc hay phải chết trong sự hối tiếc vì những việc gì mình đã phạm phải nhưng điều gì. Qui luật của vô thường ở đây ra sao? Khi chết, ta có thể đem theo những gì cho ta? Bất cứ điều gì chúng ta làm tốt hay xấu đều đi theo chúng ta. Vào thời điểm kết thúc cuộc sống của 1 người ta có thể biết được cái gì ta có thể mang theo cho mình. Đó là kết quả của ta. Cũng chính là việc ta sẽ tái sinh vào đâu do những việc ta đã làm lúc sống (tốt hay xấu). Vì vậy ta luôn luôn phải thiền vê vô thường để tự nhắc nhớ mình như vậy.

Khi thiền về vô thường, khi ta là 1 hành giả, thì rất tốt bởi thiền về vô thường khi ta chết đi sẽ khongo còn sợ hãi gì cả. Nếu ta khonng thực hành thiền vô thường hay thực hành kém thì tai thười điểm chết, ta sẽ cảm thấy sợ hãi khi phải đi sang 1 cuộc sống tiếp sau.

Ví dụ: khi ta có dự định mai ta sẽ đi chơi, ta sẽ chuẩn bị cho việc đi chơi rất kỹ lưỡng. Nếu ta không có kế hoạch thì hôm sau ta sẽ không biết phải làm gì và làm thế nào. Có những người không có tiền để mua thức ăn, thậm chí họ còn không muốn nghĩ tới ngày mai họ kế hoạch như thế nào.

Khi ta học về giải pháp là ta đã chuẩn bị sẵn sàng cho thời điểm cái chết kề bên ta, không sợ hãi và ta đón nhận nó. Những người không thực hành thì vào thời điểm đó sẽ cảm thấy lo lắng và sợ hãi. Vậy thiền vê vô thường sẽ đem lại cho ta lợi ích lâu dài.

Thầy ví dụ khi thầy còn là 1 cậu bé 11-12 tuổi, học trong tu viện, những đứa trẻ con tầm tuổi đó thường rất thích chơi. Nhưng thường thì các thầy tu thấy trẻ con cứ chơi như vậy thì họ bảo thật phí hoài cuộc sống. Và người chú của thầy cũng nói với thầy rằng nếu cháu có giấy chứng nhận là cháu sẽ sống mãi mãi và ko bao giờ chết thì cháu có thể phí phạm cuộc sống này như vậy. Còn không cháu nên học tập, quán chiếu cho cuộc sống ở kiếp sau của mình.

Chúng ta không thể thoát khỏi qui luật của vô thường và chúng ta phải chắc chắn về những gì mà chúng ta đã học. Phải quán chiếu và thiền định. Có những lúc thầy mong được quay về với quá khứ để gặp lại những vị thầy mà mình đã từng học và dạy dỗ mình đẻ hỏi han. Thì các vị đó, người thì đã mất, người thì không có thời gian. Cơ hội đã trôi đi rồi thì khó mà gỡ lại được. Bây giờ ta phải chuẩn bị cho cuộc sống sau này của ta. Khi ta có cơ hội thực hiện ước mơ của mình thì ta hãy làm vì mọi thứ đều nằm trong qui luật của vô thường và thời gian mà đã qua đi thì sẽ không lấy ại được.

Kết thúc bài học ở đây. Ta có 03 cõi: dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Tầng thiền đó thuộc thế giới bên ngoài. Ta tập trung vào phần Vô thường để hiểu được Vô thường.

Chúng ta nhìn 1 cái cây từ xa, chỉ là 1 cái cây. Khi ta tới gần thì cái cây đó gồm nhiều phần hợp lại với nhau. Điều đó có thể được hiểu 1 cách vi tế rằng: các pháp đều do nhiều pháp hợp thành. Không có pháp nào tồn tại độc lập. Tất cả các pháp đều thay đổi và chịu ảnh hưởng của Vô thường. Tổ Phagmodrupa nói rằng: Cõi tịnh độ tất cả đều thay đổi nhờ tính không. Từ cõi địa ngục đến cõi tịnh độ, tất cả vạn pháp đều thay đổi bởi tính không. Mặc dù bầu không gian là tính không là không thay đổi nhưng thầy bảo là vẫn thay đổi.

**Các bước chỉnh format:**

1. Lấy luôn 1 file gốc làm mẫu thì không phải chỉnh nhiều
2. Cỡ chữ: 12
3. Font chữ: Times New Roman
4. Khổ giấy: Layout -> Page Setup -> khổ A4, lề trái 3cm, còn lại 2cm hết
5. Đánh số trang: luôn có “Ratna Shri Vietnam Group”
6. Ctrl+A: chuột phải, Paragraph -> Spacing = 0pt, Line Spacing: Multiple 1.2
7. Phân cấp tiêu đề: 1. -> 1.1. -> 1.1.3. ->… (tiếp nối từ các bài trước)
8. Gạch đầu dòng: để sát lề
9. Từ khóa, ý chính của đoạn: bôi đậm (dễ theo dõi ý).
10. Trích đoạn in nghiêng, copy text từ file PDF Pháp bảo của sự giải thoát
11. Nguyên tắc là chép nguyên văn, tuy chị Thảo dịch là văn nói, chỉ lược bớt lại từ thừa để văn viết được xuôi hơn. Ví dụ: từ “chúng ta” hay lặp…
12. Nếu thêm từ cho rõ nghĩa, để trong ngoặc đơn (…)