**Khenpo Tsultrim giảng ngày 18/08/2018**

 **Đầu giờ ôn lại bài**

Thầy có nói, nếu xét về vô thường của thế giới bên ngoài từ cõi thấp của vòng vũ trụ Gió cho đến bốn giai đoạn của Thiền tập trung có gì khác ngoài “bản chất thường hằng hay sự bền vững **không có gì không thay đổi**, tất cả từ giai đoạn Thiền đầu tiên và các cõi thấp hơn bị phá hủy bởi Lửa, đôi khi các giai đoạn thiền thứ hai và cõi thấp hơn bị phá huỷ bởi Nước” Đây chỉ là những tên gọi chứ không phải sự Thiền của mình. Sau này sẽ được học và sẽ hiểu rõ hơn. Ta nên quan tâm phần vũ trụ của mình ở phía dưới, sau đó là các tầng Thiền thứ nhất và thứ hai, thuộc về cõi sắc và vô sắc hai cõi đó có những chúng sinh giác ngộ có thể nhìn thấy được.

Câu nói của Tổ Phagmo Drupa nói rằng: “Từ cõi địa ngục cho đến những cõi tịnh độ bị thay đổi bởi tính Không” ở đây có nghĩa rằng bản chất của tất cả các Pháp từ cõi địa ngục cho đến cõi tịnh độ là rỗng rang. Tổ không hề nói rằng tính Không ở đây có thể thay đổi được, mà ở đây muốn nói rằng Nhân của các Pháp có thể thay đổi từ cõi địa ngục cho tới cõi tịnh độ. Đây chính là Nhân – Quả của các Pháp.

**Pháp bảo của sự giải thoát**

Buổi học trước, thầy nói về hai phần: thứ nhất là **Thiền** về thế giới **bên ngoài** và xét về vô thường thô của thế giới bên ngoài và thứ hai là Thiền về **bên trong** của tất cả chúng sinh. Ở hai phần này trong phần Thiền về vô thường của thế giới bên ngoài giúp chúng ta hiểu được những Pháp rất vi tế. Khi hiểu được bản chất của các Pháp rất vi tế, chúng ta cần hiểu rõ về Vô thường và sẽ hiểu rõ được về bản chất của tất cả các Pháp. Khi hiểu được bản chất của các Pháp, như đã được học trong Bát Nhã Tâm Kinh có nói về Tính không – Tính không không có nghĩa là không có gì cả mà Tính không ở đây nói về sự rỗng rang – bản chất rỗng rang của tất cả các Pháp. Tất cả các Pháp tồn tại trong mối quan hệ tương hỗ lẫn nhau. Khi chúng ta hiểu được về những yếu tố rất vi tế như thế này thì chúng ta sẽ hiểu rõ hơn về các Pháp. Còn khi Thiền về những điều bên trong bản thân hay của chúng sinh thì chúng ta có được đối trị với những bám chấp của chúng ta vào cuộc sống này, bám chấp vào những lạc thú của thế gian này. Khi đó chúng ta không lãng phí thời gian sống mà nỗ lực hơn cho việc học và việc thực hành Pháp.

Ở buổi trước Thầy có nói đây là những tên gọi của những **vùng đất** mà thôi. Khi nói rằng từ dưới thấp của vòng vũ trụ đó cho đến bốn giai đoạn của Thiền tập trung chẳng có gì khác hơn ngoài bản chất thường hằng hay sự bền vững không có gì là không thay đổi.

1. Đôi khi tất cả từ giai đoạn Thiền đầu tiên và thấp hơn bị phá huỷ bởi Lửa.
2. Đôi khi tất cả các giai đoạn Thiền thứ hai và thấp hơn bị phá huỷ bởi Nước.
3. Đôi khi ở giai đoạn Thiền thứ ba và thấp hơn bị phá huỷ bởi Gió.
4. Đôi khi thế giới bị phá huỷ bởi Lửa và không còn gì lại kể cả tro.

Tất cả những điều này chỉ là nói đến tên gọi của tất cả các miền đất và điều này không liên quan gì tới việc Thiền cả mà chỉ hoàn toàn là tên của các vùng đất.

Hôm nay, thầy nói đến Vô Thường ở **bên trong** của chúng ta và của mỗi chúng sinh. Ở đây chia ra làm hai phần là: Vô thường bên trong của **chính mình** và Vô thường bên trong của **người khác**.

Khi một người nào đó vừa qua đời, có câu truyện vui tại Tây Tạng như sau (thầy không chắc có thật hay không): Có một vị Tăng làm bạn với một con quỷ, con quỷ này thường tới và nói cho vị Tăng này biết là ai sẽ chết và chết vào khi nào bởi vì con quỷ có khả năng nhìn thấy điều đó.

Vào một ngày vị Tăng có hỏi với con quỷ rằng hãy nói trước cho tôi khi nào tôi chết để tôi còn biết và chuẩn bị nhé.

Con quỷ nói rằng nó sẽ nói điều đó trước khi vị Tăng qua đời.

Hằng ngày, con quỷ đến và vẫn nói rằng ngày mai ở vùng này sẽ có người này, người này chết. Từng ngày một, con quỷ tới và nói cho vị Tăng như vậy và rồi đến một ngày con quỷ tới và nói với vị Tăng rằng ngày mai sẽ tới lượt ông chết đấy!

Lúc này vị Tăng rất ngạc nhiên và bực tức và nói với con quỷ rằng ta đã nói với nhà ngươi là phải nói với ta từ sớm rồi, để ta còn chuẩn bị mà tại sao bây giờ nhà ngươi mới nói.

Lúc này con quỷ đáp, tôi nói với ông từng ngày rồi nhưng có bao giờ ông nghe tôi và khi tôi nói cho ông về cái chết của những người khác thì ông phải hiểu rằng một ngày nào đó ông cũng sẽ chết giống như họ, ông không thể nào thoát được khỏi cái chết đâu.

Và chúng ta cũng vậy, lúc nào cũng nghĩ rằng chúng ta còn trẻ, còn sức khoẻ và có thể sẽ sống một cuộc sống đến tận 80, 81 tuổi nhưng chúng ta lại không biết được rằng khi nào chúng ta chết có thể ngày mai chúng ta chết, có thể ngày mai khi chúng ta thức dậy chúng ta đã nằm trong giai đoạn thân trung ấm rồi, không có gì đảm bảo cho chúng ta cả, và chúng ta không chắc chắn được thời điểm mà chết là vào thời điểm nào, lúc nào. Những tài sản nào mang đi được khi chúng ta chết mới là điều quan trọng.

Một vài năm trước đây, thầy rất ốm. Khi thầy nằm trên chiếc giường của bệnh viện thì bản thân thầy cũng không biết được lúc nào mình sẽ chết và lúc đó thầy nghĩ rằng những gì mình có thể **mang đi theo** được nếu mình chết, tài sản nào mình có thể mang đi theo được là tất cả những gì chúng ta tích tụ được bằng vật chất thì chúng ta không thể nào mang đi theo được. Khi nằm trên chiếc giường bệnh, kể cả đến quần áo, chúng ta cũng phải thay sang thành quần áo bệnh viện chứ không còn là quần áo thường nữa và lúc đó thầy chỉ có một ý nghĩ rằng những điều thầy tích tụ được là những bài Thiền, những thời Thiền, những buổi nhập thất mà thầy đã thực hiện, những lần tụng đọc chú mà thầy tích luỹ được. Tất cả những điều này sẽ đi theo thầy và không ai có thể nói khi chết, chúng ta bỏ lại những công đức này, bởi những công đức này thật sự đi theo chúng ta khi vào thời điểm cuối cùng của cuộc sống. Còn tất cả những gì bằng vật chất mà chúng ta đã tích luỹ được trong đời sống này thì không thể nào đi theo được. Việc chúng ta chết sẽ đến vào một ngày, sớm hay muộn mà thôi. Vậy chúng ta không chỉ nghĩ đến cuộc sống ở kiếp này mà chúng ta còn cần phải chuẩn bị cho cuộc sống kiếp sau nữa. Đương nhiên, ai cũng có những hoá đơn cần phải thanh toán, đương nhiên ai cũng phải lo cho cuộc sống riêng của mình, ai cũng phải lo cho gia đình của mình, nhưng chúng ta cần bỏ ra một chút thời gian, một chút trong số bao nhiêu phần trăm đó, chúng ta chia thời gian và phải cân bằng. Chúng ta tạo những nỗ lực bởi chính những nỗ lực để tích luỹ những công đức như vậy thì những công đức này sẽ đi theo chúng ta vào khi thời điểm sống kết thúc.

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

*Chúng ta phải chuyển sang một cuộc sống khác không có sự lựa chọn nào khác. Điều này được hiểu rằng:*

*a. khám phá sự vô thường trong* ***chính chúng ta*** *và*

*b. áp dụng sự vô thường của* ***người khác*** *cho chính mình*

**a. Khám phá sự vô thường trong chính chúng ta**

*Thiền đầu tiên về điều này theo những cách sau: “Thiền về cái chết, Thiền về những đặc tính của cái chết, Thiền về sự kiệt sức của cuộc đời này và Thiền về sự chia ly”.*

Ở đây, khi nghĩ về Thiền thì chúng ta thường nghĩ về Thiền định nhưng ở đây nghĩa **không phải là Thiền định**, mà ý nghĩa ở đây chúng ta luôn luôn phải giữ chính niệm và phải giữ chính niệm là như thế nào? Là chúng ta **luôn luôn phải hồi nhớ về Vô thường**. Đôi khi chúng ta bị những yếu tố trong cuộc sống, những hành động trong cuộc sống làm chúng ta sao nhãng và làm chúng ta quên đi mất luật của Vô thường. Có những điều vui vẻ xảy đến, có những điều làm chúng ta bị cuốn hút vào và quên mất rằng chúng ta chắc chắn sẽ phải chết.

Việc Thiền giúp chúng ta nhớ lại và làm cho chúng ta quen với, Thiền ở đây có nghĩa là làm cho quen dần với. Chúng ta biết, học rất nhiều thứ, nhưng thường quên mất điều chúng ta cần. Chúng ta có thói quen, hay những niệm bình thường rất là dữ dội và thường xuyên quên mất Vô thường. Khi học về Thiền chúng ta thường có đối tượng Thiền, nhưng trong quá trình Thiền thì thường xuyên tâm trí của chúng ta chạy theo những niệm tưởng khác và thường quên mất đối tượng Thiền của chúng ta lúc đó là gì. Ở đây cũng giống như vậy, chúng ta quên mất rằng cần nhớ về Vô thường. Việc chúng ta nghĩ đi nghĩ lại về Vô thường, làm cho quen dần với Vô thường, và luôn luôn hồi nhớ về Vô thường là như vậy.

Khi Thiền về cái Chết, có rất nhiều người **sợ** khi nói về cái Chết.

Ví dụ: Khi không còn gì ăn vào ngày hôm sau thì chúng ta rất lo lắng và sợ, và không bao giờ mong muốn ngày hôm sau đến một chút nào. Ngược lại nếu như ngày hôm sau có điều gì đó cho chúng ta vui chơi, có gì đấy để thích thú thì chúng ta rất mong đợi ngày mai sẽ đến. Tương tự như vậy nếu cuộc đời sau mà không chuẩn bị chút nào thì chúng ta rất sợ. Chúng ta sợ cái chết nhưng cái chết không đáng sợ chút nào mà chỉ sau cái chết mới là sự đáng sợ. Đương nhiên cuộc sống phải chấm dứt, và khi chấm dứt là điều rất tốt nhưng vấn đề ở đây là cuộc sống không hề chấm dứt được mà chúng ta lại tiếp tục cuộc hành trình, và bắt buộc sẽ phải tái sinh và chúng ta sẽ làm gì để chuẩn bị cho điều đó, giống như chuẩn bị hành trang cho một buổi đi dã ngoại của ngày hôm sau thì chúng ta phải chuẩn bị tất cả mọi thứ thì chuyến đi của chúng ta mới dễ dàng, và cảm thấy thoải mái được, và không sợ hãi. Và khi không có sự thực hành gì, không làm gì, thì đương nhiên chúng ta thấy sợ hãi khi cái chết đến. Nếu chuẩn bị kỹ càng rồi, chúng ta sẽ đón nhận cái chết dễ dàng hơn, và cái chết không đáng sợ, chỉ có sau khi chết là đáng sợ.

*Để Thiền về cái Chết các hành giả hãy nghĩ rằng bản thân mình cũng không tồn tại được lâu trong thế gian này và phải đi sang kiếp sống sau. Quán chiếu như vậy.*

*Thiền về những* ***đặc tính*** *của cái chết nhờ quán chiếu: “Cuộc sống của tôi kết thúc, hơi thở này sẽ ngừng lại, thân thể này sẽ trở thành cái xác và tâm trí này sẽ lang thang ở những nơi chốn khác. Quán chiếu đơn giản như vậy.*

Ở đây chúng ta cần phân chia ra chúng ta có **thân thể** và **tâm trí**. Khi thở, một hơi thở hít vào và một hơi thở ra, sau đó hơi thở ngừng lại thì thân thể và tâm trí tách rời nhau ra và thân thể chấm dứt ở đó. Thân thể giống như chúng ta mua quần áo mà thôi. Tâm trí của chúng ta muốn mua một thân thể như thế nào thì cần phải có những công đức. Giống như khi muốn mua quần áo, có nhiều tiền thì chúng ta sẽ mua được những bộ quần áo rất đẹp, rất sang, và hàng hiệu lớn. Còn nếu không tích luỹ được nhiều công đức, hoặc rất ít, thì chúng ta chỉ mua được những bộ quần áo với chất lượng hàng Trung Quốc thôi.

Khi chúng ta tích luỹ được nhiều công đức thì đời sau chúng ta sẽ có được thân thể tốt hơn. Tại sao phải lo lắng như vậy, tại sao không tích luỹ công đức mà lại lo đến cái chết như thế nào?

Bản thân thầy mong muốn rằng, với những công đức của kiếp sống này, thì sang đời sau, thầy sẽ có 1 sức khỏe, đời sống tốt hơn.

*Thiền về sự* ***kiệt sức*** *của cuộc đời này qua quán chiếu: “Từ năm ngoái đến năm nay, một năm đã qua đi và cuộc sống của mình rút ngắn lại. Từ tháng trước đến nay, một tháng đã qua đi và cuộc đời tôi ngắn lại hơn. Từ ngày hôm qua đến ngày hôm nay là một ngày và cuộc sống của mình đã ngắn lại. Thời khắc vừa đi qua ngay bây giờ chính là khoảnh khắc đang trôi qua.*

Mỗi một khoảnh khắc trong cuộc sống trôi qua và không thể nào chúng ta lấy lại được. Đối với thầy, mỗi lần tổ chức sinh nhật, thầy không thích 1 chút nào cả. Bởi vì mỗi lần tổ chức sinh nhật, thầy thấy rằng 1 năm nữa qua đi, và 1 năm nữa thầy tiến lại gần cái chết. Và thầy không biết là ngày nào thầy sẽ chết và sống được bao nhiêu lâu nữa.

Chính vì vậy, mà những người già họ không bao giờ thích tổ chức sinh nhật là như vậy bởi khi sinh nhật họ sẽ thấy họ gần hơn với cái chết và họ không muốn tổ chức. Chúng ta cần nghĩ rằng vào mỗi buổi sáng khi chúng ta thức dậy chúng ta cần nghĩ rằng ngày hôm nay mình đã có được một ngày, và cũng không biết được chắc rằng ngày hôm nay tiến gần hơn đến cái chết như thế nào. Khi đi ngủ, chúng ta hãy nghĩ rằng đã lại một ngày qua đi rồi và thời gian qua đi như vậy, không thể nào lấy lại được và chúng ta sẽ lại tiến gần hơn cái chết. Chúng ta luôn luôn phải có những ý nghĩ như vậy, chúng ta luôn phải giữ những chính niệm, và nghĩ về những điều như thế.

Mỗi một khoảnh khắc nhỏ bé trôi qua, và quãng thời gian đã trôi đi thì không thể nào lấy lại được. Ví dụ: như ngày hôm nay đã là tháng 8 rồi, và tháng 7 đã qua đi, và có thể nói rằng tháng 7 của năm 2018 không bao giờ quay trở lại được. Ngày hôm nay là ngày 18, vậy ngày 17, chúng ta không bao giờ có thể lấy lại được. Bây giờ đang là buổi tối của ngày 18, khi buổi tối trôi qua, chúng ta cũng không bao giờ lấy lại được. Mỗi khoảng thời gian đơn lẻ nhỏ bé qua đi và chúng ta không thể lấy lại được. Chúng ta đừng phí phạm những thời gian, và chúng ta luôn luôn phải nghĩ rằng chúng ta phải sử dụng thời gian 1 cách khôn ngoan thế nào.

Ngài Santideva có nói: *Trong nhập Bồ Tát Hạnh:*

*Chẳng có ngày hay đêm còn lại chắc chắn*

*Cuộc sống cứ vậy trôi qua*

*Và không bao giờ lấy lại được nữa*

*Vậy sao cái chết không đến*

*Với một người như tôi đây*

Khi làm việc, Thiền hay tụng đọc chú, chúng ta có thời gian nghỉ ở giữa chừng, nhưng cuộc sống không bao giờ có thời gian dừng lại, mà cứ tiếp tục trôi đi, những con số để đánh thứ tự của năm thì nó thay đổi và không có điểm nào dừng lại cả. Kể cả chúng ta có nghĩ hay không nghĩ tới điều đó, cũng không có chút thời gian nào dừng lại cho chúng ta được. Chúng ta luôn luôn quán chiếu về điều này, khi thấy thời gian trôi đi liên tục như vậy thì chúng ta sẽ không bỏ lỡ thời gian, sẽ không phí phạm thời gian. Và khi không phí phạm thời gian của mình thì chúng ta sẽ thấy cuộc sống của mình dài hơn, vì đã sử dụng thời gian trong cuộc đời của một cách có ý nghĩa và sẽ không phải hối tiếc một chút gì cả.

*Thiền về sự chia ly và sự quán chiếu. Bây giờ bất cứ thứ gì tôi có, người thân, tài sản, thân thể này và v.v… tôi yêu thương quá, chẳng có gì có thể đi theo tôi mãi mãi. Một ngày gần thôi tôi sẽ phải chia lìa với chúng. Quán chiếu như vậy.*

Chúng ta yêu quí những điều gì? Chúng ta yêu quí gia đình, yêu quí căn nhà, cái ô tô, những tài sản, chúng ta yêu quí những thứ này làm sao. Nhưng đương nhiên đến một ngày chết đi, chúng ta phải chia lìa và thậm chí cả thân thể. Chúng ta dù cho có yêu quí thân thể đến bao nhiêu đi nữa thì khi chết chúng ta cũng phải chia lìa với nó, bản chất là như vậy.

*Trong Bồ Tát Hạnh nói:*

*Cho tới bây giờ tôi vẫn không hiểu*

*Rằng tôi phải để lại tất cả ở phía sau*

Tại sao lại nghĩ rằng chúng ta phải để tất cả mọi thứ ở phía sau?

Bởi vì tất cả những thứ bằng vật chất thì không thể nào thuộc về chúng ta được. Cứ hình dung rằng khi đi nghỉ hè, kỳ nghỉ trong một nhà khách, hoặc khách sạn thì chúng ta không bao giờ nghĩ rằng khách sạn đó là của tôi, nhà khách này là của tôi bởi lẽ ngày mai hoặc một ngày nào đó đương nhiên chúng ta sẽ phải rời đi.

Cái thân thể của chúng ta cũng như vậy, thân thể cũng chỉ như khách sạn thôi. Chúng ta cũng chỉ sử dụng thân thể một cách tạm thời và một ngày nào đó thì cũng phải bỏ lại thân thể này. Chúng ta không thể nào nghĩ rằng thân thể này, hay tất cả những tài sản sẽ tồn tại mãi mãi được.

Một cách khác cho thực hành thiền này (về sự vô thường của chính mình) là quán chiếu về chủ đề “ba lần ba”. Hãy thiền về sự vô thường của cái chết nhờ quán chiếu.

Tại sao lại gọi: ba lần ba. Ba lần ba ở đây có nghĩa rằng có ba phần, và trong ba phần này có ba phần nhỏ hơn. Ở trong tiếng Tạng gọi là 9 nhánh của sự Vô thường hay 9 nhánh ý nghĩa của cái chết.

*Hãy thiền về sự vô thường của cái chết nhờ quán chiếu:*

1. *Tôi chắc chắn sẽ phải chết*
2. *Thời điểm chết là không chắc chắn*
3. *Không có bất cứ sự giúp đỡ nào khi cái chết xảy đến*
4. Khi thiền về việc **chắn chắn sẽ phải chết**, thì đừng tiêu cực, thất vọng về cái chết. Khi thiền về cái chết đến, thì chúng ta không lãng phí thời gian, mà sống 1 cuộc sống có ý nghĩa hơn. Tất cả mọi người đều mong muốn hạnh phúc, thành công, 1 cuộc sống viên mãn. Nhưng chúng ta phải luôn luôn nghĩ đến bản chất của Vô thường, và sống không lãng phí mà có ý nghĩa hơn.

Có 3 lý do nói rằng tại sao tôi chắc chắn của cái chết. Trong sách nói rằng: dù ở bất cứ nơi nào trên địa cầu hay trên thượng giới, chúng ta thấy được 1 người từ quá khứ vẫn còn sống đến bây giờ hay không.

***(1) Có ba lý do chắc chắn của cái chết:***

*(a) Bởi vì chẳng có ai trong quá khứ giờ vẫn còn đang sống*

*(b) Bởi vì thân thể này là duyên hợp và*

*(c) Bởi vì cuộc sống trở nên cạn kiệt mỗi thời khắc, cái chết chắc hẳn sẽ đến*

**(a) Bởi vì chẳng có ai trong quá khứ giờ vẫn còn đang sống**

Không 1 ai trong quá khứ, có thể sống đến tận bây giờ, những người già nhất trên thế gian này có thể sống được đến 120 tuổi. Ngoài ra, những người trong quá khứ, không còn ai tồn tại đến bây giờ cả.

Ở Tây Tạng, khi bạn gặp ông bà, hay cụ của minh thì thực sự là 1 điều may mắn. Vì gặp được ông bà đã là khó rồi, gặp cụ còn khó nữa, vì có thể họ không còn sống. Điều này chứng tỏ tất cả mọi người, ai cũng sẽ phải chết, qua đời vào 1 ngày nào đó.

*Acharya Ashvaghosha đã nói:*

*Cho dù ở bất cứ nơi nào trên địa cầu hay trên thượng giới, bạn đã bao giờ thấy một ai không sinh mà cũng không tử hay bạn đã từng nghe nói về ai như vậy chưa? Và như vậy bạn vẫn nghi ngờ!*

Kể cả có tái sinh vào cõi trời, hay tái sinh lại trên quả Địa cầu này, tất cả chúng ta ai cũng phải chết thôi. Thậm chí khi đọc những lời cầu nguyện, để tái sinh về cõi Tây phương cực lạc Dewachen, nhưng rồi 1 ngày nào đấy, chúng ta cũng phải chết, chứ không thể nào tồn tại được mãi mãi. Không 1 nơi nào mà cho chúng ta có thể tồn tại vĩnh viễn được.

*Chính bởi vậy, cho dù chúng sinh hùng mạnh có khả năng tiên đoán vô hạn, những quyền năng kỳ diệu cũng không thể thoát khỏi nơi không có cái chết, vậy những chúng sinh như chúng ta thì chẳng còn gì có thể bàn.*

Những chúng sinh thậm chí có quyền năng lớn, những nhà tiên tri cũng không thể thoát được cái chết của chính mình. Như một người chạy nhanh nhất thế giới thì anh ta cũng không thể chạy thoát cái chết. Và có những người rất thông mình, họ có thể tìm được rất nhiều giải pháp hữu ích, khám phá ra rất nhiều điều có giá trị cho cuộc sống nhưng họ không tìm ra được cách trốn tránh cái chết đến.

*Những nhà đại hiền triết với năm loại tiên đoán, có thể bay xa trên bầu trời, cũng không thể tìm thấy nơi không có cái chết.*

Như bài trước có nói về những tầng thiền là chỉ những nơi chốn, ta không thể nhìn được nhưng những nhà tiên tri có quyền năng đặc biệt có thể nhìn và nghe được. Thậm chí những âm thanh chúng ta không bao giờ nghe được, những người có quyền năng đặc biệt có thể nghe được. Thậm chí, có những nhà tiên tri có thể nói được kiếp trước bạn là ai và kiếp sau bạn sẽ tái sinh ở đâu, nhưng những người có quyền năng lớn như vậy họ cũng đều phải chết.

*Không chỉ có vậy, mà ngay cả những chúng sinh cao thượng - hàng Duyên Giác, những vị Thanh Văn, A La Hán - cuối cùng cũng phải từ bỏ thân xác, vậy những người như chúng ta thì chẳng còn gì để nói. Trong Tuyển tập những bài kệ từ kinh điển Phật giáo nói:*

 *Tất cả những vị Phật Duyên Giác, Đại Thanh Văn của đức Phật còn bỏ lại thân xác các Ngài, vậy tại sao những chúng sinh bình thường như chúng ta lại không?*

Những vị A La Hán, Thanh Văn thậm chí họ có thể ngồi trên lửa, có thể uống thuốc độc mà không làm sao, nhưng cuối cùng họ cũng không thoát khỏi cái chết.

Một ví dụ điển hình là ngài Milarepa. Ngài Milerapa có thể bay được, ngài có thể ngủ trong không gian, có thể kiểm soát được những vùng lân cận xung quanh mình nhưng cuối cùng Milarepa cũng qua đời vào năm 82 tuổi. Điều đó cho thấy rằng tất cả chúng ta ai cũng phải chết.

*Không chỉ có thế, kể cả Đức Phật toàn hảo, thân Báo Thân với những tướng hảo chính, phụ, với bản chất tựa như kim cương không gì phá hủy nổi, cũng phải từ bỏ thân xác. Còn bàn gì đến những người bình thường như chúng ta! Acharya Ashvaghosha nói:*

 *Tướng dạng của tất cả chư Phật, được trang hoàng bằng những tướng chính và phụ-cho dù thân-tựa kim cương của Người là vô thường. Vậy những thân thể của những chúng sinh khác không có gì tinh túy chẳng có gì để bàn tựa như cây nước!*

Kể cả Đức Phật là người có thể kiểm soát được, nhìn thấy được tất cả mọi thứ nhưng cũng không thể nào thoát được cái chết.

Có một câu chuyện: Có một gia đình nọ muốn giết đức Phật vào thời đức Phật Thích Ca Mâu Ni, họ làm một cái hố lửa rất to, phủ những thứ che đậy lên, họ sẽ mời đức Phật đến và để ngài rơi vào hố lửa này và bị chết. Nếu đức Phật không chết họ sẽ đầu độc ngài bằng đồ ăn có thuốc độc. Ngày hôm sau, họ mời đức Phật đến ăn trưa. Trước khi đến nhà này, đức Phật có nói là hôm nay những đệ tử theo ngài chỉ có hàng A La Hán thôi, những vị khác sẽ không được theo, vì những những vị hàng A La Hán mới nhìn thấy hố lửa này. Và khi đức Phật đến, ngài đi qua hố lửa đó và hố lửa biến thành toàn bộ hoa sen. Gia đình này mời đức Phật đồ ăn có thuốc độc nhưng Ngài ăn vào mà không sao cả và những món thuốc độc này trở thành những món ăn rất ngon. Đức Phật mất nào năm 82 (84) tuổi (không vì ngộ độc thức ăn). Như vậy có thể nói Đức Phật có thân kim cương không gì phá hủy nổi, lửa hay vũ khí cũng không làm hại được Ngài nhưng cuối cùng Đức Phật cũng phải từ bỏ lại thân xác này.

**(b)** Bởi vì thân thể này là **duyên hợp**

*Cái chết là chắc chắn vì thân thể này là duyên hợp và các pháp duyên hợp thì vô thường. Vạn hữu là duyên hợp có bản chất bị hư hoại. Trong Tuyển tập những kinh điển Phật giáo có nói:*

 *Alas! Vì vạn hữu duyên hợp là vô thường, đó là đối tượng của sinh và diệt*

*(Kể từ khi thân thể thể này không phải là không duyên hợp, nó phải là duyên hợp; chính vì thế, nó là vô thường và cái chết là chắc chắn.)*

Khi tất cả các pháp là duyên hợp, những phần nhỏ hợp thanh một khối. Ta nghĩ khối đó là một nhưng thật ra nó gồm rất nhiều thành phần hợp lại. Một khi khối là những phần nhỏ nó không thể giữ nhau được vĩnh viễn và đến một ngày nó bị tan rã ra. Khi ta gặp một người làm một đồ vật rất tốt nhưng dến 1 ngày nó cũng bị cũ, bị hỏng, bị vỡ. Đấy là bản chất tự nhiên của duyên hợp.

**(c)** Bởi vì cuộc sống trở nên cạn kiệt mỗi thời khắc, **cái chết chắc hẳn sẽ đến**

*Cái chết của tôi là chắc chắn vì cuộc đời cạn kiệt từng khoảnh khắc. Mỗi lúc, cuộc sống chuyển động đến gần cái chết hơn. Chúng ta không nhận thức hay không để ý tới nó, nhưng có thể tìm hiểu qua những ví dụ. Tựa như một mũi tên được một người bắn cung tài năng bắn, tựa như nước chảy xuống từ sườn núi, như một người đang bị dẫn ra hành quyết, cuộc sống đi qua nhanh chóng như vậy.*

Cho dù ta có để ý hay không thì cuộc sống chúng ta vẫn trôi qua như bong bóng nước thôi. Mỗi khoảnh khắc qua đi cuộc sống của chúng ta ngắn lại dần cho dù ta có nhận thức được điều đó hay không.

*Điều này được nói tới:*

*Tựa như một mũi tên được một người bắn cung tài năng bắn; ngay khi dây cung được thả lỏng ra, mũi tên không dừng lại mà nhanh chóng chạm tới mục tiêu. Cuộc sống của tất cả loài người đều như vậy.*

*Trong ví dụ thứ hai, tựa như nước chảy xuống từ sườn núi, không ngừng lại một chút nào, cuộc đời của một người cũng không dừng lại. Trong Tuyển tập những đỉnh tôn quý có nói:*

*Những đạo hữu! Cuộc đời này trôi nhanh như nước chảy xuống từ vách núi dốc. Một người ngây ngô không nhận thức được điều này, trở nên say sưa ngạo mạn trên đống tài sản điên rồ.*

Khi đọc kinh, chúng ta còn có thời gian nghỉ ngơi, nhưng cuộc sống không có chút nào dừng lại, hay ngơi nghỉ cả. Giống như chơi 1 trò chơi, chúng ta phải tận dụng 1 giây hoặc 1 phút, để tiếp tục trò chơi. Cuộc sống cũng như vậy, chúng ta biết rằng không có 1 chút xíu nào dừng lại, chúng ta sẽ sử dụng thời gian 1 cách có ích, và không phung phí thời gian.

*Một người ngây ngô không nhận thức được điều này, trở nên say sưa ngạo mạn trên đống tài sản điên rồ.*

Người ngạo mạn ở đây nói đến họ hoan hỷ, và không bao giờ nghĩ đến việc mất tài sản đó cả.

Giống như người say, không phân biệt được chuyện gì đang xảy ra. Cũng vậy, chúng ta bị 5 giác quan làm cho thành như những kẻ say.

* Mắt bám chấp vào hình dáng bên ngoài
* Tai bám chấp vào âm thanh (rất hay)
* Mũi bám chấp vào mùi – mà chúng ta thấy thích thú
* Lưỡi bám chấp vào vị
* Thân thể bám chấp vào những xúc chạm

5 giác quan này làm cho chúng ta bám chấp vào cuộc sống, trở thành người say sưa, ngạo mạn.

*Trong ví dụ thứ ba, một người tử tù được đưa ra hành quyết, mỗi bước chân của người tử tù mang anh ta, từng phút, tiến gần tới cái chết hơn. Giống như vậy, cuộc sống của chúng ta tiến gần lại cái chết từng phút.*

Cuộc sống của nhân loại cũng như thế, mỗi một hơi thở - thở ra, thở vào, mỗi một khoảnh khắc trôi qua, chúng ta tiến gần lại cái chết của mình hơn.

***(2) Thời điểm chết thì không chắc chắn được giải thích bởi ba lý do sau:***

*(a) Bởi vì cuộc đời là không hạn định*

*(b) bởi vì thân thể này không có cốt lõi*

*(c) bởi vì có nhiều nguyên nhân của chết*

*Chính bởi vậy, không có thời gian chết chắc chắn.*

Chúng ta hay tạo kế hoạch lâu dài cho mình: như những người đến 65 tuổi về hưu, họ thường vạch ra kế hoạch chuyển ra nơi này, nơi kia sống, sau khi về hưu. Họ có rất nhiều kế hoạch, nhưng chưa chắc có thể thực hiện được, vì cuộc sống không biết ngày nào sẽ chấm dứt. Không có điều gì đảm bảo là thời điểm chết của họ là chắc chắn.

***(a)*** *Trong các cõi khác hay trên những châu lục khác, cuộc sống là chắc chắn. Nhưng trong thế giới này, cuộc sống của chúng ta không đo được độ dài. Như được nhắc tới trong A tỳ đạt ma câu xá luận:*

*Ở đây là* ***không hạn định****; đó là mười năm cuối và vô hạn lượng lúc bắt đầu.*

*Vậy, thế nào là không hạn định? Tuyển tập những bài Kệ từ kinh điển phật giáo nói:*

*Một số thì chết trong bào thai, một số vào thời điểm sinh, cũng thế một số chết trong lúc bò, trong lúc chạy. Một số lớn lên, già, một số chêt yểu, một số chết trong tuổi trẻ đang lúc đẹp nhất. Tất cả đều đã qua đời.*

Cuộc sống, ở những nơi khác, châu lục khác có những thời hạn nhất định, nhưng ở cõi này – Diêm phù đề, cuộc sống không có hạn định. Không có gì đảm bảo cho chúng ta chết vào 1 lúc nào (xác định). Có những thời gian, cuộc sống kéo dài hơn, có những lúc, cuộc sống loài người bị rút ngắn lại. Hiện tại, có rất nhiều người sống được 100 tuổi, thậm chí hơn, điều này chứng tỏ cuộc sống của chúng ta đang kéo dài hơn. Nhưng thời điểm chết thì không ai có thể báo trước, hay đảm bảo cho chúng ta được cả. Có những người chết quá trẻ, trước cả cha mẹ (cha mẹ phải chứng kiến cái chết của những người con). Như vậy, cái chết đó không chắc chắn, nên thời điểm chết không bao giờ có hạn định được, hay xác định được thời điểm chết vào lúc nào. Tất cả mọi người sẽ phải chết, nên không có cái gì là vĩnh viễn.

***(b)*** *nói rằng thân thể này* ***không có cốt lõi*** *có nghĩa là không có bất cứ vật chất nào khối ở trong đó cả, chỉ có ba mươi sáu thành phần bất tịnh. Trong nhập bồ hạnh bồ tát có nói:*

*Đầu tiên, chia tách tinh thần,*

*Các lớp của da (từ thịt)*

*Và với con dao mổ của những suy xét*

*Hãy tách thịt từ khung xương*

*Và hãy tách mở ra kể cả xương*

*Hãy nhìn vào tận trong cả tủy*

*Để tìm tòi và tự hỏi bản thân*

*“Cốt lõi nằm ở đâu”*

Thân thể của chúng ta rất yếu ớt, khi nó chết đi, chẳng còn gì có giá trị cả. Con vật, khi chết Ii, những phần thịt của nó có thể đem đi bán, thậm chí với giá đắt. Còn con người, khi thân thể chết đi rồi, thì không thể nào sử dụng được. (Hỏi: lấy nội tạng bán, thầy nói rằng phải lấy khi còn sống, chứ lúc chết rồi, khô rồi, thì không thể nào sử dụng được). Nên khi thân thể chết đi rồi, chẳng còn gì quý giá.

Khi đi tìm cốt lõi của thân thể này thì không thể nào tìm được ở đâu cả.

***(c)*** *“rất nhiều* ***nhân*** *của cái chết” có bất cứ điều gì đều có thể tạo thành cái chết của chúng ta và những người khác.*

Ví dụ: thực phẩm là nguyên nhân gây ra cái chết, khi bị ngộ độc nặng, chúng ta có thể chết. Khi ăn quá nhiều thực phẩm, chúng ta sẽ bị bệnh béo phì, sau đó sẽ mắc rất nhiều bệnh: cao huyết áp, tiểu đường... Đó là những căn bệnh gây ra những cái chết của chúng ta.

Chính vì vậy mới nói, kể cả thức ăn – thứ gần gũi với chúng ta, sử dụng hằng ngày, cũng có thể là nhân cho cái chết.

*Trong thư gửi một người bạn nói:* (ngài Long thọ)

*Cuộc sống này với đầy rẫy hiểm nguy; mong manh hơn*

*Cái bong bóng cuốn theo gió*

*Thật là một sự kỳ diệu khi còn thời gian để sống*

*Để hít vào, thở ra và tỉnh dậy sau giấc ngủ*

Cuộc sống của chúng ta rất mong manh, khi hít vào và thở ra, rồi khi không thở được nữa, chúng ta có thể chết. Chúng ta cũng có thể chết trong giấc ngủ. Nên ngày hôm sau, khi tỉnh giấc và vẫn sống, thực sự là 1 điều kỳ diệu, vì cái chết có thể đến bất cứ lúc nào.