**Khenpo Tsultrim giảng ngày 25/08/2018**

**Pháp bảo của sự giải thoát**

Thầy nhắc lại cho chúng ta học từ phần đầu đến giờ: chúng ta đã có 1 thân thể rất trân quý, 1 cuộc sống làm người rất quý giá, có vị thầy tâm linh, có những kinh nghiệm từ quá khứ đến giờ trong nhiều kiếp. Nhưng tại sao chúng ta vẫn không thoát khỏi Samsara này? Lý do là chúng ta luôn có **4 che chướng** – ngăn chúng ta không đạt được Phật quả, không thoát được Samsara này:

1. Do bám chấp vào các **hoạt động** của đời sống này
2. Do bám chấp vào những **khoái lạc** của Luân hồi
3. Do bám chấp vào sự **yên bình**
4. Do **không hiểu** nhờ phương tiện nào mà chúng ta đạt được giác ngộ

Mỗi che chướng này có 1 cách đối trị riêng. Đối với che chướng đầu tiên, chúng ta thiền về sự Vô thường – đã được nói ở buổi trước.

Nói về **Vô thường**: mọi thứ đều thay đổi, không có gì **vĩnh viễn**. Có những điều thay đổi theo xu hướng tích cực, đồng thời với xu hướng tiêu cực. Ngày hôm nay, có thể chúng ta cảm thấy không hài lòng với điều gì đấy, hay cảm thấy mệt mỏi, khi đó sẽ có suy nghĩ không chịu đựng được, làm cho chúng ta càng có thêm nhiều khổ đau. Khi bị đau khổ về thân thể, cộng thêm tác động bằng suy nghĩ của mình, sẽ làm cho nỗi đau khổ càng lớn, mạnh dần lên.

Ví dụ: khi bị ai đó nói những lời rất nặng nề, những lời nói đó mặc dù chỉ nói 1 lần thôi, nhưng trong tâm trí, chúng ta luôn nghĩ về những từ đấy, lặp đi lặp lại, khi đó xúc tình tiêu cực nổi lên và chúng ta càng đau khổ hơn.

Khi bị đau ốm, xúc tình tiêu cực cũng nổi lên, và thường chúng ta hay nghĩ là tại sao lại là tôi, tại sao không phải là người khác, lúc nào tôi cũng bị mệt mỏi như thế này. Khi than thở như vậy, ngoài việc mệt mỏi và đau khổ về thân thể, thì tinh thần lại đau khổ thêm. Cách đối trị ở đây là như thế nào: chỉ có duy nhất là chúng ta thay đổi suy nghĩ của mình đi, thay đổi tâm tư. Chúng ta phải nghĩ về vô thường: nghĩ rằng đau khổ về thân thể không phải là vĩnh viễn, vĩnh hằng, mà chỉ là 1 khoảnh khắc thôi. Sau đấy khỏe lại, khi chúng ta nghĩ được như vậy thì khổ đau sẽ giảm đi.

Nói về tiêu cực:

Khi nghĩ về tiêu cực, chúng ta hãy nghĩ rằng mọi thứ đều có thể thay đổi, và không cảm thấy buồn khổ quá về vấn đề đó. Ngược lại, một cách tiêu cực, khi đang rất đầy đủ, hạnh phúc, gia đình tốt lành, sức khỏe có, thì chúng ta đừng bao giờ **quá kiêu ngạo** hay quá ngạo mạn nghĩ rằng những điều này không bao giờ thay đổi cả. Một ngày nào đấy, có thể những sự hạnh phúc sẽ mất đi, sức khỏe không thể nào mà mãi mãi khỏe mạnh như vậy được. Khi đó, chúng ta cần phải nhớ về Vô thường – nhắc ta phải sử dụng thời gian đang có một cách thật thông minh. Đó là cách chúng ta thiền về Vô thường.

Trong bất cứ một hoàn cảnh nào, khi chúng ta đi về 1 phía thái cực: khi **quá** **vui** hay **quá khổ**. Lập tức chúng ta phải thiền ngay về sự Vô thường – là sự đối trị cho sự bám chấp vào lạc thú của Luân hồi này. Đôi khi chúng ta sử dụng **giáo pháp** chỉ là để đem lại **lợi lạc cho cuộc sống** này. Tổ Gampopa có nói rằng là chúng ta phải dùng tâm trí và theo tâm trí như là giáo pháp.

Tại sao lại như vậy? Chúng ta thường sử dụng giáo pháp cho những lợi ích rất ngắn hạn, phục vụ cho đời sống này tốt lên thôi, mà không có ý nghĩ lâu dài. Chẳng hạn khi không khỏe mạnh, ngay lập tức chúng ta thực hành pháp Phật dược sư. Hay khi cảm thấy điều gì đó không được tốt lành, lập tức chúng ta khẩn cầu đến ngài Tara hay đức Achi. Việc thực hành pháp như vậy, chỉ có thể loại bỏ được tạm thời xúc tình tiêu cực hay những che chướng trong cuộc sống của chúng ta thôi. Và đấy không phải là các thực hành pháp chân chính.

Khi thực hành pháp chân chính, chúng ta phải tập trung vào việc thực hành pháp – phải đem cho chúng ta **lợi ích lâu dài**, không chỉ cho đời sống này mà còn cho đời sống sau. Nếu chỉ tập trung vào lợi ích ngắn ngủi của đời sống này thì chúng ta sẽ bị cuốn theo 8 ngọn gió chướng. Khi đó, chúng ta chỉ càng lún sâu vào Samsara thôi.

Khi tâm trí thực hành pháp 1 cách rất chân thành, chúng ta phải thiền về Vô thường – nghĩa là thiền về cái chết và Vô thường của cái chết.

Tại sao phải thiền về Vô thường và cái chết? Vì khi thiền về cái chết, chúng ta có thể hiểu là cho dù có cố gắng đến mức độ nào, cho dù có yêu mến cuộc sống đến thế nào đi chăng nữa, chúng ta có thể tìm mọi cách làm cho cuộc đời này hạnh phúc, sung sướng và đầy đủ, thì 1 ngày chúng ta sẽ **bỏ tất cả ở lại**.

Khi hiểu rất rõ ràng như vậy, chúng ta sẽ không quá dành nhiều thời gian chỉ để xây dựng cuộc sống của kiếp này không thôi, mà biết bố trí thời gian 1 cách hợp lý, làm thế nào dành thời gian để làm tốt cuộc sống này, nhưng đồng thời chúng ta cũng chuẩn bị cho cuộc sống sau nữa.

Đôi khi, khi thiền về sự Vô thường, trong phần thứ 2 nói rằng thiền về sự Vô thường của những yếu tố thô và vi tế của thế giới bên ngoài. Khi nói về Vô thường bên ngoài, tức là thế gian bên ngoài, chúng ta thường có ý nghĩ rằng thế gian bên ngoài tồn tại theo khối, rất vững chắc. Chúng ta có thói quen nghĩ như vậy từ bao đời nay rồi, và cho rằng như vậy. Nhưng thế gian này đến 1 ngày nào đấy cũng sẽ bị phá hủy, bởi: Lửa, Nước, Gió.

Hằng ngày khi xem tin tức ở những bản tin, chúng ta thấy có những trận cuồng phong phá hủy thành phố, trận bão cuốn trôi cả vùng, những trận động đất sụp cả vùng đất xuống, có những thành phố hoàn toàn biến mất.

Các yếu tố bên ngoài chúng ta, tại sao lại có thể biến mất được như vậy? Một cách tâm linh, hãy hiểu như sau: thậm chí thân thể của chúng ta được tạo thành bởi những yếu tố tứ đại: Lửa, Nước, Đất, Gió, và Không gian.

1. Lửa là những yếu tố thuộc **nhiệt** trong cơ thể chúng ta.
2. Đất: gồm những thành phần như **xương**, tóc.
3. Nước: **máu**, đờm, dãi.
4. Không gian: khoảng **tâm trí** của chúng ta
5. Gió: **hơi thở**

Chúng ta không thể nào điều khiển được thân thể, mà những “đại” này điều khiển. Chính vì vậy, chúng ta không thể nào điều khiển được thế giới bên ngoài, mà những “đại” này điều khiển. Đối với chúng ta, trong thế giới này có 6 nẻo: địa ngục. ngạ quỷ, súc sinh, người, cõi bán thiên và cõi thiên. Trong cõi người, chúng ta thấy rằng chẳng có gì có thể tồn tại 1 cách thường hằng được cả.

Thầy có đi thăm 1 **bảo tàng lịch sử** ở Washington DC, thầy thấy bảo tàng lịch sử rất quan trọng, vì thầy biết được những quá khứ, những lúc mà loài người làm được cái gì và để lại cái gì trong lịch sử. Khi nghĩ 1 cách sâu xa, có thể thấy rằng chúng ta có nỗ lực đến đâu đi chăng nữa, có cố làm cái gì đi chăng nữa, 1 ngày nào đó khi chúng ta qua đi, thì chỉ còn lại điều gì tồn tại – chỉ còn lịch sử mà thôi. **Không có 1 ai** có thể sống được vĩnh viễn hay mãi mãi cả. Nếu như chúng ta chỉ có tập trung sống trong đời này thôi, thì sẽ phí hoài cuộc sống làm người. Cho dù đạt được địa vị rất cao, hay có thể làm nên 1 điều gì mà chúng ta muốn, thì 1 ngày nào đó, chúng ta sẽ phải rời vị trí, địa vị này. Các bạn hãy cố gắng thiền và nghĩ như vậy.

Tuần trước chúng ta đến phần Vô thường và 9 lỗi (3x3): trong đấy có **3 lỗi** và **3 phần nhỏ**, có nghĩa là 3 lần 3 là 9.

Thứ nhất, chúng ta:

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

*(1) Tôi chắc chắn sẽ phải 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*

*(2) Thời điểm chết là không chắc chắn*

*(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*

*(3) Không có bất cứ sự giúp đỡ nào khi cái chết xảy đến*

*(a) chúng ta không được tài sản của chúng ta giúp đỡ*

*(b) người thân thuộc, bạn bè không thể giúp được chúng ta*

*(c) thân thể của chúng ta cũng chẳng giúp gì được chúng ta*

Thầy đã nói 2 phần đầu rồi, hôm nay thầy sẽ nói tiếp phần thứ 3:

Khi chúng ta chết, không có cái gì có thể giúp đỡ chúng ta cả, tại sao lại nói như vậy.

***(3) Không có bất cứ sự giúp đỡ nào khi cái chết xảy đến***

*(a) chúng ta không được tài sản của chúng ta giúp đỡ*

*(b) người thân thuộc, bạn bè không thể giúp được chúng ta*

*(c) thân thể của chúng ta cũng chẳng giúp gì được chúng ta*

Chúng ta chắc chắn phải chết cho dù chúng ta là ai đi chăng nữa. Trong bất cứ hoàn cảnh nào, khi cái chết đã đến rồi, thì chẳng có gì có thể giúp đỡ được chúng ta. Tài sản, người thân thuộc, bạn bè, không 1 cái gì có thể giúp đỡ được trong thời điểm chúng ta chết.

***(a) chúng ta không được tài sản của chúng ta giúp đỡ***

Tài sản sẽ không giúp được gì, cho dù chúng ta có nhiều tài sản thế nào, có giàu có thế nào đi chăng nữa, khi thời điểm chết đến, chúng ta không thể dùng tài sản để **mua sự sống**.

Có 1 câu chuyện thế này: có 1 vị rất giàu, giàu nhất thế gian này, 1 ngày kia khi thần chết đến và nói với ông ta rằng, thời điểm chết đã đến rồi bây giờ phải đi theo ta.

Người phú ông giàu có nói với thần chết rằng là hãy cho tôi ở lại trên thế gian này thêm 1 vài tháng nữa, tôi sẽ chia cho ông 1 phần tài sản của tôi.

Thần chết lắc đầu.

Sau đấy, ông nói là hãy cho tôi xin 1 vài tuần nữa thôi, tôi sẽ chia cho ông 1 nửa tài sản của tôi.

Thần chết lắc đầu.

Sau đấy, ông nói rằng cho tôi 1 vài tuần nữa thôi, tôi sẽ cho ông 3 phần 4 tài sản của tôi.

Thần chết lắc đầu.

Sau đấy, ông có nói với thần chết rằng cho tôi 1 vài tiếng thôi, tôi có thời gian đi chào tất cả họ hàng.

Thần chết lắc đầu và mang ông ta đi.

Qua câu chuyện này, để nói rằng là, khi thời điểm chết đến, chúng ta không thể nào có thể cầu xin 1 ai để cho chúng ta sống thêm 1 giây phút nào, hay 1 khoảnh khắc nào nữa, mà bắt buộc lúc đấy chúng ta phải từ bỏ tất cả. Khi thầy còn là đứa trẻ con sống trong tu viện, thường những đứa trẻ con hay chơi đùa, vì chưa có nhiều hiểu biết lắm. Những vị tăng lớn (người chú thầy) nói với những vị tăng trẻ là chừng nào các con có được ấn của đức Phật Amitayus thì các con có thể chơi đùa như vậy. Nếu như các con không có dấu ấn của đức Phật Trường thọ, hãy nghĩ rằng các con có không thời gian để chơi đâu, đừng có phí phạm thời gian như vậy.

Đúng là như thế, khi chúng ta còn rất trẻ, thì không thể nào phí phạm thời gian được. Nếu như tích lũy được nhiều tài sản thế nào đi chăng nữa, cho đến 1 ngày khi chết, chúng ta cũng phải bỏ lại tất cả, không thể nào dùng được tài sản để mua thêm thời gian, để kéo dài được cuộc sống thêm. Những tài sản bằng vật chất đến lúc đó phải **bỏ lại hoàn toàn**.

*Ngoài việc không đem lại lợi ích cho chúng ta, tài sản còn* ***hãm hại*** *chúng ta trong cuộc đời này và như sau: sự hãm hại trong cuộc đời này đến từ những tranh cãi và đánh nhau vì tài sản, trải nghiệm khổ đau vì trở thành nô lệ cho tài sản, bảo vệ tài sản khỏi những kẻ trộm. Tiếp đến, chúng ta sẽ bị ném vào những cõi thấp vì quả chín muồi của những hành động kể trên.*

*Trong Bồ Tát Hạnh có nói:*

*Cho dù tôi có sống hạnh phúc cả một thời gian dài*

*Nhờ nhận được rất nhiều những tài sản vật chất*

*Tôi sẽ phải ra đi với hai bàn tay trắng và cơ cực*

*Giống như đã bị cuỗm hết bởi một kẻ trộm*

Tại sao nói tài sản không đem lại lợi ích gì cho chúng ta, bởi vì bản thân tài sản là những vật vô tri vô giác, nó không đem lại sự đau khổ, nhưng **sự bám chấp** vào tài sản đó đem lại những xúc tình tiêu cực và làm cho chúng ta thấy đau khổ.

Có 1 ví dụ thế này: có 1 ngày đức Phật đang dạy trong rừng, có 1 ông chăn trâu bị mất trâu, ông đuổi theo và tìm nó mãi, và ông thấy rất vội vàng và hốt hoảng. Khi đấy, đức Phật nhìn thấy và nói rằng là: ông ta có con trâu và ông ta sẽ phải chịu đau khổ về con trâu đấy. Còn chúng ta không có con trâu và chúng ta không có sự đau khổ. Đương nhiên đức Phật yêu tất cả chúng sinh như nhau thôi, con trâu cũng là 1 chúng sinh được đức Phật yêu quý như thế. Ở đây, đức Phật muốn nói rằng đó là sự bám chấp của ông ta vào con trâu – nên khi nó mất hoặc đi lạc, ông ta cảm thấy vô cùng đau khổ.

Cũng giống như vậy, trong đời sống này, nếu như bạn tin 1 ai đấy, hoặc yêu đồ vật gì của bạn hoặc bất cứ thứ gì, nếu như chỉ có yêu không, bạn **không có bám chấp** vào thì bạn chỉ có sự **hỷ lạc** và không có sự đau khổ. Nhưng khi bạn yêu và có sự bám chấp, thì đương nhiên kết quả đem lại là đau khổ. Vật chất không thể đem lại chỉ vật chất không, bản thân nó không đem lại đau khổ cho chúng ta, mà chỉ bám chấp vào vật chất đó hoặc vào vật hữu hình đó, mới đem lại đau khổ.

*Tiếp đến, chúng ta sẽ bị ném vào những cõi thấp vì quả chín muồi của những hành động kể trên.*

Chúng ta bị rơi vào cõi thấp vì bị kiểm soát bởi **tam độc**. Khi có sự giận dữ rất mạnh mẽ, chúng ta sẽ tái sinh vào cõi Địa ngục. Khi có những bám chấp rất lớn, chúng ta sẽ rơi vào cõi Ngạ quỷ. Khi có sự vô minh lớn, chúng ta tái sinh vào cõi Súc sinh. Khi tâm trí bị kiểm soát bởi xúc tình tiêu cực như vậy, thì chúng ta sẽ tái sinh ở 3 cõi thấp. Ở đây nói rằng khi có những bám chấp vào tài sản, thì chúng ta nảy sinh xúc tình tiêu cực rất lớn, rất mạnh, chính **xúc tình tiêu cực** này sẽ đẩy chúng ta tái sinh vào trong **3 cõi thấp** là như vậy.

Ví dụ khi có tài sản và có ai đó lấy mất, chúng ta cảm thấy rất là bực bội. Khi có và bám chấp vào những tài sản như vậy, chúng ta có vô minh, bởi vì chúng ta luôn nghĩ cách làm thế nào để kiếm thêm nhiều tài sản, mà quên mất những gì cần làm, những gì phải buông bỏ. Như vậy, chúng ta làm ra rất nhiều **bất thiện hạnh**, hay có những niệm làm trở nên **vô minh**. Chúng ta chỉ có chăm chú làm thế nào để kiếm được nhiều tài sản mà thôi. Hãy quán sát những hành động, khi thực hành những hành động vì giáo pháp, đôi khi có những người nói rằng mục đích của chúng ta phải làm công chúng rất lớn, phải tổ chức những pháp hội rất to. Nhưng mục đích để làm gì, là thu về những nhà tài trợ lớn và đem lại nhiều tài sản. Như vậy chúng ta sẽ thành người chỉ vì vật chất thôi. Kể cả khi thực hành giáo pháp như vậy, chúng ta lại càng bị rơi vào, cuốn theo những ngọn gió chướng, chứ không phải là cách hành pháp chân thật. Chúng ta sẽ lại xây dựng cho **Luân hồi** của chúng ta **mạnh hơn** và không nghĩ rằng thực hành giáo pháp là để giải thoát. Tài sản không thể nào mua cho cuộc sống dài hơn được, mà ngược lại sẽ bắt chúng ta trở thành nô lệ cho những tài sản.

Tại sao lại nói là **nô lệ**: 15 năm trước đây, thầy có nhớ là chúng ta không có điện thoại, những bàn ghế rất sơ sài, quần áo cũng vậy và đương nhiên chúng ta sống sót chứ có ai làm sao đâu. Không có internet, chúng ta vẫn sống bình thường. Ngày hôm nay thì sao, tất cả chúng ta đều có internet, ai cũng phải có 1 cái điện thoại. Khi có rất nhiều nhu cầu như vậy, đương nhiên chúng ta có rất nhiều hóa đơn phải trả, càng có nhiều hóa đơn, càng cần phải kiếm ra nhiều tiền để trả. Như vậy chúng ta sẽ trở thành nô lệ cho những đồ hiện đại. Có những người thu nhập rất thấp, mà họ luôn nghĩ rằng phải có điện thoại thông minh, internet, họ tìm mọi cách làm thế nào để trả cho những hóa đơn như vậy. Những thứ đấy thực ra có cần thiết cho cuộc sống của họ đâu, nhưng họ luôn luôn nghĩ rằng là họ phải có. Chính vì bám chấp vào những vật chất như vậy, nên họ trở thành nô lệ cho những vật chất ấy.

Chính vì vậy, tại sao có thể nói rằng, khi bị nô lệ cho những tài sản như vậy, chúng ta bám chấp vào những tài sản, từ đó nảy sinh những xúc tình tiêu cực, đưa chúng ta 1 ngày nào đấy sẽ rơi vào, tái sinh vào cõi thấp hơn.

***(b) Người thân thuộc, bạn bè không thể giúp được chúng ta****.*

*Điều này được nói như sau:*

*Khi thời điểm chết đến, con của bạn cũng không thể trở thành nơi nương tựa, cha bạn, mẹ bạn và bạn bè cũng không thể. Không ai mà bạn có thể nương tựa vào.*

Ở đây, sự nương tựa không giống như nương tựa vào Tam bảo hay quy y, mà có nghĩa là bảo vệ chúng ta. Ở Tây Tạng có câu tục ngữ là: thời điểm chết đến, kể cả mẹ của thầy thuốc cũng phải chết thôi. Người thầy thuốc có thể chữa bệnh cho tất cả mọi người, nhưng khi thời điểm chết đến cũng không thể cứu được mẹ. Khi chết, ở đây không nói là không có ai xung quanh, không có bạn bè, người thân hay họ hàng, mà có thể họ đứng xung quanh chúng ta, họ rất buồn bã, đau khổ, nhưng **họ bất lực** và không làm gì được cả. Họ chỉ có thể tỏ ra sự buồn bã hoặc đau đớn, thương cảm cho chúng ta. Giống như người mẹ không có tay, có đứa con rơi xuống nước. thì người mẹ chả biết làm gì ngoài việc gào khóc thôi. Ở đây cũng như vậy, khi mà nhìn những người chết, thì những người họ hàng, bạn bè thân thuộc đứng xung quanh, không thể làm gì giúp người chết cả, ngoài việc khóc hay thương xót hay an ủi chút gì đó. Chẳng ai có thể giúp đỡ vào thời điểm chúng ta bắt buộc phải chết.

*Bên cạnh việc không đem lại lợi ích cho chúng ta, những người thân sẽ làm hại chúng ta trong cuộc đời này và tiếp sau. Sự hãm hại trong đời này là những nỗi khổ đau lớn lao từ việc lo sợ cho những người thân yêu của chúng ta có thể chết, ốm đau, hay bị những người khác đánh bại. Tiếp theo, chúng ta sẽ bị ném vào những cõi thấp vì quả chín muồi của những hành động kể trên.*

Thường khi có những người thân yêu: bạn bè, họ hàng…, chúng ta luôn luôn lo lắng về họ, dẫn đến làm cho chúng ta **bám chấp** vào. Ở đây nói người thân làm hại, không phải là làm hại 1 cách vật lý, mà việc chúng ta bám chấp vào người thân làm nảy sinh những **xúc tình tiêu cực**: giận dữ, bám chấp, vô minh. Những xúc tình tiêu cực như vậy xuất phát từ những người thân, họ hàng… đẩy chúng ta tái sinh vào cõi thấp là như vậy.

Thầy có ví dụ rằng: ngay trung tâm của thầy, đôi khi có 1 số người đem đến thư viện chung của các thầy, các sách, tượng Phật, chuỗi tràng, những đồ thực hành. Họ nói rằng, bây giờ họ cưới vợ, cưới chồng rồi, và người vợ, người chồng mới không muốn họ theo đạo Phật nữa, cho nên họ đem trả lại những đồ như vậy, và họ từ bỏ giáo pháp.

Đó chính là những chướng ngại, những người thân yêu đã trở thành chướng ngại cho việc đem lại cho chúng ta hạnh phúc tuyệt đối là như vậy. Ở đây, chúng ta chỉ thấy đc hạnh phúc tương đối trước mắt, rằng chúng ta có được người thân yêu, cưới đc người thân thương. Nhưng bản thân người thân yêu lại chính là chướng ngại cho chúng ta đạt được Niết bàn, hay đạt được toàn tri. Thầy nói không có nghĩa là ai cũng vậy, có những trường hợp, người chồng theo đạo Thiên Chúa, người vợ theo đạo Phật, vậy mà người chồng thậm chí còn nhớ những bài đọc Cúng dường thực phẩm khi ăn. Mặc dù ông chồng hoàn toàn không có lòng tín ngưỡng, ông rất giúp đỡ người vợ. Mặc dù không thực hành, nhưng ông ủng hộ, giúp đỡ người vợ trong việc thực hành. Như vậy thì thật tốt, nhưng đôi khi có những người thân yêu lại chinh là che chướng của chúng ta cho việc thực hành pháp.

**(c) Thân thể của chúng ta cũng chẳng giúp gì được chúng ta**

*Chúng ta không nhận được sự trợ giúp từ những phẩm tính của thân thể cũng như từ chinh thân thể mình. Đầu tiên, cho dù thân thể ta có thể mạnh mẽ, khỏe tới cỡ nào, cũng không thể quay lưng lại với cái chết. Cho dù thân thể có linh hoạt, nhanh nhẹn đến thế nào, cũng không tránh khỏi cái chết. Cho dù chúng ta có học hành giỏi giang, tài hùng biện giỏi đến cỡ nào, chúng ta cũng chẳng thể tránh khỏi cái chết nhờ tranh luận. Ví dụ, khi mặt trời đã ở trên những ngọn núi, không ai có thể dừng hoãn hay kéo nó lại cả.*

Đầu tiên, những phẩm tính của thân thể, ví dụ như các võ sĩ quyền anh, họ rất khỏe mạnh, nếu đấm thì chúng ta có thể chết ngay, nhưng khi thần chết đến, họ không thể nào đánh lại được mà sẽ bị lôi đi. Thậm chí những người học võ rất giỏi, họ có thể rất là khéo léo, dẻo dai, nhưng khi thần chết đến thì họ không thể nào dùng võ để chiến đấu lại được và bắt buộc lúc đó họ phải đi theo thần chết.

Khi thần chết đến, **không ai** có thể **cưỡng lại** được, từ những người chạy nhanh nhất thế giới cũng không thể nào mà chạy thoát khỏi. Đến những nhà luật sư có tài hùng biện, khả năng logic rất tốt, nhưng khi thần chết đến, họ không thể nào cãi cọ lại được và phải đi theo thần chết.

Cho dù có giỏi giang cỡ nào đi chăng nữa, khỏe mạnh hay linh hoạt như thế nào đi chăng nữa, khi thần chết đến, chúng ta không thể thoát được và bắt buộc phải đi theo.

*“khi mặt trời đã ở trên những ngọn núi, không ai có thể dừng hoãn hay kéo nó lại cả.”*

Một số ví dụ để có thể hiểu được: kể cả khi chúng ta dừng hoãn được mặt trời, **thời gian không bao giờ có thể giữ lại được**. Khi đức Liên Hoa Sinh đi đến Tây Tạng, ngày hôm đấy Người ban cho vị vua 1 buổi lễ, và buổi lễ phải xong trước khi mặt trời lặn. Để kịp buổi lễ rất dài, Người đã tìm cách giữ lại mặt trời, tức là trời sáng suốt cả ngày. Mọi người thời đó chưa ai có đồng hồ, nên mọi người không biết tại sao và cảm thấy 1 ngày trôi qua sao dài như vậy. Bởi vì đức Liên Hoa Sinh giữ mặt trời lại. Khi thực hiện xong buổi lễ cho nhà vua rồi, đức Liên Hoa Sinh nói rằng tc mọi người hãy đi về đi và về nhà nghỉ ngơi, sau đấy Người thả mặt trời ra, khi đó đã là nửa đêm. Kể cả đức Liên Hoa Sinh có thể giữ được mặt trời cho sáng rất lâu, nhưng khi thả ra thì thời gian đã trôi qua, không thể nào lấy lại được, lúc đấy đã là thời điểm nửa đêm rồi.

Ví dụ nữa: có 1 hành giả uống rượu rất là nhiều. Một hôm, hành giả đó nói với bà chủ quán là tôi sẽ thanh toán khi mặt trời lặn. Ngày hôm đấy không hiểu sao trời sáng suốt và mặt trời không lặn đi tí nào cả. Những nhà chiêm tinh lẫn lộn hết cả, sao cứ thấy trời sáng như vậy. Lúc đấy nhà vua mới sai những người rất giỏi đến đến tìm hiểu lý do, thì họ phát hiện là vị hành giả rất giỏi và đã giữ không cho mặt trời lặn xuống. Nhà vua nói với vị hành giả đó là hãy thả mặt trời ra đi, ta sẽ thanh toán tiền uống rượu đó. Và vị hành giả thả mặt trời ra, lúc đấy cũng đã là nửa đêm rồi. Ví dụ này cho ta thấy là có những người có quyền năng giữ lại được mặt trời, nhưng không thể nào giữ lại được thời gian lại được.

*Thân thể chả giúp gì được cả. Điều này được nói:*

*Thân thể, được nuôi dưỡng nhờ thực phẩm và quần áo mà chúng ta tích lũy qua bao gian nan, sẽ không đi theo chúng ta được, mà thân thể sẽ bị những con chim hay chó ăn hay bị hỏa táng bởi ngọn lửa sáng rực, hay sẽ bị rữa ra dưới nước, hoặc sẽ được chôn dưới đất.*

Khi rời bỏ thân thể đi vào giai đoạn thân trung ấm – Bardo, thân thể vật lý không thể nào mang theo được cả. Chúng ta không thể nào mang nó theo được, cho dù có yêu quý, chăm sóc bao nhiêu đi chăng nữa, mà bắt buộc chúng ta phải để thân thể này lại, hoặc phải quăng ra cho thú, chim, hay chó ăn, hoặc sẽ bị hỏa táng, hoặc là chôn dưới đất. Không một ai có thể mang thân thể vật lý này đi được cả.

*Bên cạnh việc không mang lại lợi ích cho chúng ta vào thời điểm chết, thân thể còn là nhân hại chúng ta trong đời này và sau. Sự hãm hại trong đời này có nghĩa thân thể này không thể chịu đựng được ốm đau, nóng, lạnh, đói, khát, nỗi sợ bị người khác đánh đập, nỗi sợ bị người khác giết, nỗi sợ người khác có thể sẽ hành hạ, hay nỗi sợ rằng một ai sẽ lột da mất. Tiếp theo, bởi những lỗi lầm của thân thể, chúng ta sẽ bị ném vào những cõi thấp khi quả đã chín muồi.*

Mỗi khi trời thay đổi lạnh một chút, chúng ta đã cảm thấy không chịu được rồi và bị cóng. Khi trời ấm lên 1 chút, chúng ta đã cảm thấy nhiệt và thấy nóng quá. Khi đói, hay khát, chúng ta phải tìm đồ ăn, thức uống. Tóm lại, thân thể luôn luôn đem lại khổ đau, chúng ta phải tìm rất nhiều cách để **làm hài lòng cho thân thể** - phải tiếp cho ăn, đồ uống, phải bọc vào cho khỏi bị lạnh. Cả cuộc đời, chúng ta phải danh không biết bao nhiêu thời gian để chăm sóc cho thân thể, thế rồi cuối cùng vẫn phải phải bỏ lại nó. Khi chăm sóc cho thân thể như vậy, chúng ta bám chấp vào nó, rồi nảy sinh ra những nỗi sợ - sợ bị người khác làm hại, như đánh đập, giết hay hành hạ. Khi có nỗi sợ do **bám chấp** vào thân thể của mình thì những xúc tình tiêu cực sẽ nổi lên. Và tùy vào **xúc tình tiêu cực** sẽ ném chúng ta vào **cõi thấp** tương ứng, tại thời điểm tái sinh.

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

**b. Áp dụng những vô thường của người khác (cho bản thân)**

*Thực hành vô thường của cái chết “bởi áp dụng vô thường của người khác” nói đến quan sát cái chết của người khác, nghe về cái chết của người khác, và gợi nhớ lại trong tâm trí.*

Khi xem các bản tin hàng ngày, chúng ta thấy có những người bị chết bởi những đợt sóng thần, bởi động đất, hay tai nạn xe. Hàng ngày, chúng ta nghe, xem thấy và cảm thấy rất thương họ, phát khởi lên tâm buồn bã cho họ, nhưng không bao giờ nghĩ rằng điều này, tai nạn này một ngày nào đấy sẽ đến với minh. Tổ Gampopa (tác giả) muốn nói với chúng ta là: một khi nhìn thấy 1 ai đang chết, chúng ta phải kết nối với bản thân mình 1 ngày nào đấy, điều này cũng sẽ xảy ra cho bản thân. Chúng ta không chỉ tỏ ra thương họ, và hãy nghĩ rằng điều này có thể xảy đến với mình vào 1 ngày nào đó.

*Đầu tiên, thực hành thiền về vô thường của cái chết nhờ quan sát người khác đang chết. Ví dụ, khi có một người họ hàng có cơ thể khỏe mạnh, có hình thái sáng sủa và những cảm xúc tích cực, không có một ý niệm gì về cái chết trong tâm trí, không có một chút ý niệm nào cả. Bỗng dưng, người này mắc một căn bệnh chết người. Tất cả sức lực của thân thể mất đi, người này thậm chí còn không ngồi dậy nổi. Khuôn mặt và hình thái tươi sáng biến mất, khuôn mặt trở nên tái màu. Những cảm giác của người này là khổ đau, không thể chịu đựng được sự đau ốm, những cơn đau hành hạ, thuốc thang và những phương tiện y tế không có hiệu quả, những nghi lễ tôn giáo không giúp gì được. Người này nhận ra là mình sẽ phải chết, không có sự lựa chọn nào hết. Người đó cho tập trung hết bạn bè, thân bằng quyến thuộc lại, ăn bữa cuối cùng, nói những lời cuối. Vào thời điểm này, hãy quán chiếu “****tôi cũng có bản chất*** *như vậy, cùng nhân duyên, có cùng đặc tính. Tôi không thể vượt qua chân lý này được”.*

Chúng ta thường nhìn thấy cái chết của người khác trong cuộc sống, những người sống bên cạnh, họ hàng thân quen, thậm chỉ trên những bản tin hàng ngày. Nhưng chúng ta không ngấm những điều này và không bao giờ tự đặt bản thân mình vào địa vị của họ, và luôn nghĩ rằng là: ôi giời, **chưa đến lượt mình đâu**. Chúng ta cảm thấy tốt với cuộc sống như thế này, nhưng phải hiểu rằng, thực ra, chúng ta cũng giống như những người đó, hãy thử đặt địa vị vào họ, và nghĩ rằng không chỉ có họ đâu, mà 1 ngày nào đó sẽ đến lượt chúng ta. Khi ngấm được điều như vậy, rồi mới hiểu được, thì đương nhiên chúng ta sẽ không phí phạm cuộc sống, hay những cơ hội đang có và sẽ tận dụng cơ hội đó 1 cách hợp lý để làm thế nào chúng ta có thể giải thoát được mình sớm hơn.

*Khi hơi thở người này dừng, cho dù là người đáng yêu và quan trọng ra sao trong nhà, người đó cũng không thể trải qua thêm một ngày nữa. Người này nằm trên cáng, bị buộc chặt vào, và những người khiêng xác khiêng đi. Một vài người trong gia đình ôm cái xác và làm như níu lấy một cách trìu mến.*

Khi hơi thở dừng lại và chết, cho dù chúng ta là thành viên quan trọng như thế nào trong gia đình, và mọi người có yêu thương như thế nào, nhưng lúc đấy, mọi người chỉ tính toán đến việc làm sao vác được thân thể của chúng ta ra khỏi nhà càng sớm càng tốt, và không 1 ai có ý định là sẽ giữ lại cái xác của chúng ta cả, thậm chí họ phải trả nhiều tiền để cho việc khiêng cái xác đi, và trả nhiều tiền để hỏa thiêu (hỏa thiêu bên Mỹ rất đắt, tầm 6000-7000$/1 lần). Nếu như thân thể chúng ta thực sự là quý báu, thì người ta sẽ mua, nhưng ở đây chẳng có ai mua nó cả, vì thân thể khi chết đi chẳng có giá trị gì cả. Chúng ta hãy quán ` về điều này mà xem: tất cả người thân trong gia đình đứng xung quanh và buồn bã, và không ai muốn giữ lại thân thể của chúng ta đâu, mà tất cả mọi người chỉ muốn nhanh nhanh chóng chóng, thậm chí tính giờ, làm sao mang thân thể ra ngoài thôi.

Khi thân thể dừng hơi thở và chết, thậm chí không ai muốn ờ vào nữa, mà mọi người chỉ muốn **mau chóng bưng nó đi** thôi.

*Một vài người thì khóc than và làm như buồn nản, một vài người thì ngã ra đất, ngất đi khi một số người bạn nói rằng thân thể này là đất và đá, những hành động này là điên rồ và không có ý nghĩa lắm. Một khi cái xác đã được khiêng ra khỏi nhà, và bạn sẽ thấy không bao giờ nó trở lại vào nhà nữa, vậy bạn hãy thực hành thiền. Hồi nhớ lại tất cả và quán chiếu “tôi cũng có cùng bản chất như vậy, cùng nhân duyên, cùng đặc tính. Tôi không thể vượt qua chân lý này được”.*

Thầy nhắc chúng ta rằng: hãy luôn luôn quán chiếu về điều này, và nghĩ rằng là mình không có gì khác với những người chết này cả, vì mình có **cùng bản chất** như họ, có **cùng nhân duyên** như họ, và điều này không sớm thì muộn cũng sẽ xảy ra với mình giống như vậy thôi.

*Khi cái xác được đưa tới nghĩa địa và bỏ lại, khi đó những con giòi, chó, chó hoang, và những loại thú hoang tới ăn cho đến khi những cái xương rải rác ra chỗ này, chỗ kia, khi bạn nhìn những điều này, hãy hồi nhớ như trước đây và quán chiếu rằng “tôi cũng có cùng bản chất như vậy”, và vân vân.*

Theo tục lệ bên Ấn Độ, khi có người chết, họ đem thân thể đó vào trong rừng và buộc thân thể vào gốc cây, tảng đá, và các con thú hoang đến ăn. Thầy đã nhìn trong các bức tranh ngày xưa, có những vị hành giả yogi được mang ra nghĩa địa, nhưng thực ra là mang vào rừng và buộc vào cây, tảng đá. Bên Tây Tạng, truyền thống là khi có người mất, họ đem lóc thịt ra cho chim ăn. Không có nghĩa là khi chết, thân thể của chúng ta sẽ được đem vứt ra ngoài và cho những con thú hoang ăn, ý nghĩa của đoạn này là như vậy.

Khi nhớ lại những điều này, hãy nhớ rằng mình cũng có cùng bản chất như vậy và **1 ngày nào đấy sẽ** **đến lượt mình**.

Khi những con thú hoang ăn xong rồi, chúng sẽ mang xương mỗi nơi một ít, xương của chúng ta sẽ rải rác ra khắp nơi, chỗ này 1 ít, chỗ kia 1 ít. Nhìn những điều như vậy, chúng ta hãy luôn luôn hồi nhớ là rồi sẽ đến lượt mình, chúng ta không thoát được đâu vì chúng ta có cùng bản chất như vậy.

Khi nghe thấy hay nhìn thấy 1 ai chết, đương nhiên chúng ta phải quán chiếu là rồi 1 ngày sẽ giống như họ thôi, vì chúng ta có cùng nhân duyên, có cùng bản chất. Điều này, chúng ta phải luôn luôn hồi nhớ.

Thầy có 1 người bạn lớn hơn thầy 1, 2 tuổi, là bạn thân, vừa mới qua đời, thầy rất là buồn. Khi nhìn thấy 1 ai rất là thân, thân cận với chúng ta, mà qua đời, hãy luôn luôn liên tưởng rồi cũng sẽ đến lượt mình như vậy thôi. Khi nhớ được những điều như vậy, thì chúng ta sẽ sử dụng năng lượng của cuộc sống 1 cách không phí phạm, và sẽ chuẩn bị cho không chỉ **cuộc đời này** mà cả cuộc **đời sau**, và không quá tập trung vào việc làm sao cuộc sống đời này tốt, mà quên mất rằng còn cuộc sống đời sau (vì chúng ta không bao giờ liên tưởng 1 ngày nào đấy, chúng ta cũng sẽ là người chết như vậy, mà chỉ cảm thấy thương cho ai đó bị chết thôi).

*Điều này được nói trong kinh:*

*Không chắc chắn được điều gì sẽ đến trước, ngày mai hay thế giới khác, vậy không tạo nỗ lực cho ngày mai, một người sẽ không sẵn sàng cho phần tiếp theo.*

Chúng ta hay nói rằng là hẹn gặp lại bạn ngày mai, nhưng chẳng biết rằng ngày mai của sẽ đến trước, hay là chúng ta sẽ gặp lại vào ngày hôm sau, hay là gặp lại vào thân trung ấm. Bởi vì **không có gì chắn chắn** là ngày hôm sau chúng ta có thể dậy được. Khi nỗ lực thiền về những điều này, chúng ta mới có thể hiểu, và không quá nỗ lực, không quá dồn hết năng lượng, không quá sử dụng rất nhiều thời gian tập trung vào chỉ có làm lợi lạc cho cuộc sống này, mà sẽ hiểu rằng năng lượng, thân thể mà chúng ta có, sẽ được sử dụng cho cả cuộc sống tiếp theo sau chứ không chỉ cuộc sống hiện tại này.

**3. Lợi lạc của thiền**

Lợi lạc của thiền: khi thực hành 1 cái gì, chúng ta phải biết là thực hành nó **vì sao như vậy**, đương nhiên phải tìm hiểu lợi lạc của việc đó, chúng ta làm **vì cái gì**. Nếu như không biết được lợi lạc đem lại thì tại sao chúng ta lại làm điều đó.

Ở đây cũng như vậy, khi biết được thực hành tại sao phải thiền như vậy, thì chúng ta mới hiểu được rằng khi nhận thức được Vô thường của các Pháp là duyên hợp, đưa 1 người tới buông xả vào bám chấp của đời sống này… (*đọc tiếp bên dưới*)

*Nhận thức được sự vô thường của các pháp duyên hợp đưa một người tới buông xả những bám chấp vào đời sống này. Hơn nữa, nó trưởng dưỡng đức tin, hỗ trợ sự kiên trì, và nhanh chóng giải thoát một người khỏi sự bám chấp và thù ghét. Điều này trở thành nhân của sự nhận thức bản chất bình đẳng của vạn pháp.*

Khi hiểu được lợi lạc rồi, chúng ta sẽ cảm thấy tinh tấn thực hành hơn, và biết rằng chỉ có giáo pháp mới có thể giúp được vào thời điểm chúng ta chết, bởi vì không bạn bè nào, không có người thân nào, tài sản nào có thể giúp được chúng ta cả. Đấy chính là **đức tin** và trưởng dưỡng đức tin là như vậy

Tiếp theo, **hỗ trợ sự kiên trì** là sao: chúng ta thường nói hôm nay không thực hành đâu, để sang ngày mai thực hành, và cảm thấy lười biếng 1 tí. Nhưng khi quán chiếu và thiền về Vô thường, chúng ta sẽ hiểu rằng cái chết có thể đến bất cứ lúc nào, và không thời gian để lười biếng được nữa.

* *nhanh chóng giải thoát một người khỏi sự* ***bám chấp*** *và thù ghét:* khi có những bám chấp vào thù ghét, chúng ta hiểu được rằng những bám chấp và thù ghét – những độc này sẽ đưa chúng ta tái sinh vào những cõi thấp.

Chúng ta phải tự giải thoát khỏi những độc này bằng cách:

1. tìm hiểu về vạn Pháp – là **duyên hợp**,
2. sẽ hiểu về tính chân như, cũng như là **Tính không**,
3. và sẽ loại bỏ được tất cả những **bám chấp** của chúng ta,
4. từ đó mới có thể **giải thoát** được bản thân là như vậy.