**Khenpo Tsultrim giảng ngày 15/09/2018**

**Pháp bảo của sự giải thoát**

Khi không có những nỗ lực, thì chúng ta không thể nào tự giải thoát ra khỏi Samsara được. Muốn có được những nỗ lực như vậy, chúng ta cần có 1 nền tảng rất tốt. Nền tảng đó, đầu tiên phải nói về thân người trân quý, nếu chúng ta tái sinh vào thân khác – dù có muốn cũng không thể nào thực hành được Pháp. Một số cảm thấy sử hỷ lạc quá lớn, họ cảm thấy không cần phải thực hành Pháp. Một số chúng sinh cảm thấy quá đau khổ, họ cứ đau khổ như vậy và không thể nào thực hành được Pháp. Vì vậy, khi có thân người trân quý rồi, đó là nền tảng rất tốt cho chúng ta nỗ lực thực hành Pháp.

Khi có thân người trân quý rồi, thì vẫn chưa đủ, vì bản thân chúng ta không thể nào tự tìm được giác ngộ, nhất là trong thời mạt pháp này. Khi muốn đạt được thành tựu, chúng ta cần có sự hướng dẫn của 1 vị thầy tâm linh – là người dẫn đường, là người thuyền trưởng lèo lái con tàu cho tất cả chúng ta. Khi nương vào vị đạo sư, chúng ta sẽ tìm được giải thoát. Chư Phật trong 3 thời cũng nương vào vị đạo sư của mình và có thể đạt được quả vị phật. Chúng ta cũng vậy, cũng cần có sự tôn kính đến vị thầy. Trong thời Mạt pháp này, tâm trí của chúng ta bị ô nhiễm quá nhiều bởi những xúc tình tiêu cực, và chúng ta không thể nào gặp được đức Phật, đức Phật cũng không thể nào dạy cho chúng ta, vậy ai sẽ là người dạy cho chúng ta, chỉ vị đạo sư tâm linh thôi. Theo truyền thống Tây Tạng, vị đạo sư tâm linh có phẩm tính của chư Phật, vì đạo sư tâm linh còn từ bi hơn cả đức Phật, bởi vì họ là người hướng dẫn cho chúng ta trong thời Mạt pháp này. Chúng ta không gặp được đức Phật, không học được các bài giảng trực tiếp từ đức Phật, thì bắt buộc phải học qua những vị thầy. Vị thầy tâm linh sẽ hướng dẫn, chỉ cho chúng ta con đường, và cách đi đúng đắn, làm thế nào để chúng ta có thể đạt được giải thoát. Có thể ví vị thầy tâm linh như nguồn oxy cho chúng ta để thở, nếu không có oxy thì cuộc sống sẽ dừng lại. Trên con đường của mình, nếu chúng ta gặp được vị thầy thì chắc chắn mới thành tựu, nếu không có vị thầy thì đương nhiên không thành tựu được. Tương tự, chúng ta sẽ chết nếu thiếu oxy.

Dù có đầy đủ 3 điều kiện như trên:

1. có được thân người trân quý
2. có vị đạo sư
3. có nền tảng tốt

Vậy tại sao chúng ta vẫn còn lang thang trong luân hồi. Hãy tự hỏi mình như vậy. Như tổ Gampopa đã nói: chúng ta vẫn còn lang thang trong luân hồi, vì chúng ta còn 4 che chướng:

1. bám chấp vào những hoạt động của đời sống này,
2. bám chấp vào những khoái lạc của luân hồi,
3. bám chấp vào yên bình,
4. không hiểu nhờ phương tiện nào mà đạt được giác ngộ.

Khi có đầy đủ 3 điều kiện hoàn thiện rồi, mà chúng ta vẫn trôi lăn trong Luân hồi vì 4 che chướng. Buổi trước thầy có nói về phương pháp đối trị cho che chướng đầu tiên của chúng ta: đó là thiền về sự Vô thường, điều này mang lại 2 thành quả:

1. biết cách từ bỏ Luân hồi
2. hiểu được 2 bản chất của Pháp

Từ đó chúng ta mới tìm được con đường để giải phóng. Khi hiểu được rằng chúng ta đều có khả năng, phẩm tính đó, thì sẽ biết được rằng mọi thứ đều Vô thường. Ngày hôm nay, chúng ta ở trong Luân hồi, nhưng sẽ không ở đây vĩnh viễn. Nếu biết cách chuyển khả năng và phẩm tính đấy, thì chúng ta sẽ thoát được khỏi Luân hồi.

Tiếp đến, chúng ta biết được rằng Vạn pháp đều tồn tại trong sự liên hệ với nhau, và tồn tại trong sự tương hỗ.

Khi có những bám chấp vào lạc thú của Luân hồi, cách đối trị là: chúng ta thiền về những lỗi lầm của Luân hồi – là những nỗi khổ đau. Khi còn trong Luân hồi, không ai có thể thoát được khổ đau, cho dù chúng ta có là người quyền năng bao nhiêu, yếu đuối như thế nào, chúng ta đều khổ đau. Dù là người xinh đẹp hay xấu xí, chúng ta cũng khổ đau. Dù già hay trẻ, tất cả ai cũng có khổ đau. Khi vẫn còn trong Luân hồi, có nghĩa là chúng ta vẫn còn khổ đau, không một ai có thể thoát được. Đó chính là lỗi của Luân hồi. Chúng ta phải thiền về lỗi Luân hồi như 1 sự đối trị lại với những bám chấp vào lạc thú Luân hồi.

Bây giờ chúng ta vào chương 5 – “Nỗi khổ đau của luân hồi”.

**CHƯƠNG 5. NỖI KHỔ ĐAU CỦA LUÂN HỒI**

Khi đã học về Vô thường, chúng ta biết rằng 1 ngày nào đấy, chúng ta sẽ phải chết, và tái sinh. Nếu may mắn, chúng ta sẽ có cơ hội có cuộc sống ở trên cõi Thiên, có lạc thú của cõi Thiên. Khi nghĩ như vậy, chúng ta cảm thấy hài lòng, và bám chấp vào lạc thú của luân hồi. Để đối trị lại với những thói quen này, chúng ta phải thiền về những khiếm khuyết của luân hồi. Khi đó, chúng ta mới hiểu những khiếm khuyết của Luân hồi là ở đâu, và mới phát khởi được tâm yêu thương, lòng bi mẫn, tử tết với các chúng sinh khác, sau đó mới phát khởi được Bồ đề tâm. Việc hiểu được về khiếm khuyết của Luân hồi là khổ đau sẽ giải thoát tâm trí của chúng ta. Tiếp theo chúng ta có thể phát khởi được Bồ đề tâm đối với tất cả chúng sinh khác.

Khi nói về lạc thú của cõi Thiên hay cõi Nhân: cõi Thiên chỉ có chư Phật và chư Bồ tát nhìn thấy được thôi, chúng ta chỉ nghe lại những gì mà chư Phật và chư Bồ tát dạy, bởi vì chúng ta không nhìn được cuộc sống của cõi Thiên (sẽ nói sau về những nỗi khổ trong cõi Thiên).

Trong cõi Người, thì rất rõ ràng, về của cải vật chất, chúng ta càng kiếm được bao nhiêu thì càng có những nỗi khổ đau về những của cải vật chất này. Việc bám chấp vào của cải vật chất, có thể 1 lúc nào đó chúng ta có thể cho qua được, nhưng chúng lại đem theo sự lo lắng. Khi đi bằng phương tiện công cộng như xe buýt, chúng ta bắt buộc phải đi theo hành trình của xe buýt, và có những lo lắng là bị lỡ giờ, không theo kịp hành trình. Khi rời xe buýt và vào trong phòng rồi, thì chúng ta có thể vứt bỏ toàn bộ nỗi lo lắng đi. Khi có 1 cái xe đạp nhỏ, nếu để ở ngoài thì chúng ta sẽ lo lắng 1 chút ít vì có thể cái xe đạp có thể không quá đáng giá, thì chúng ta chỉ có 1 chút lo khi để xe ở ngoài thôi. Khi có 1 cái ô tô, rất tiện lợi và đem lại niềm vui, vì chúng ta không phải đi theo lịch trình xe buýt nữa, mà chúng ta có thể tự lái, tự đi theo ý của mình. Khi để xe ô tô ở ngoài thì đương nhiên chúng ta sẽ lo lắng rất nhiều. Như vậy, càng có nhiều của cải vật chất, chúng ta sẽ có được 1 chút tự do, nhưng chúng đem lại sự lo lắng, những nỗi khổ đau.

Khi càng trải nghiệm được những lạc thú này, thì khi mất đi, chúng ta càng khổ đau thêm. Trước đây khi thầy sống ở Ấn Độ thì không có vấn đề gì cả, nhưng bây giờ khi từ Mỹ thầy quay lại Ấn Độ (ở Mỹ quá sạch sẽ, không có ô nhiễm), thầy gặp rất nhiều vấn đề như đau họng, nhức mắt. Chúng ta càng trải nghiệm những lạc thú, thì càng có những nỗi khổ đau khi không còn có những lạc thú ấy nữa. Khi sang Ấn Độ, thầy đã rất đau khổ vì thầy đã không mang được không khí từ Mỹ đem sang. Những lạc thú trong Luân hồi không bao giờ là vĩnh viễn, chỉ kéo dài trong những khoảnh khắc thôi, khi những lạc thú này kết thúc, chúng ta sẽ quay lại với khổ đau. Càng trải nghiệm lạc thú này bao nhiêu, thì chúng ta càng trải nghiệm khổ đau lớn như vậy.

Những chúng sinh cõi Thiên có cuộc sống rất lâu dài, trường thọ, thời gian đến khi chết của họ rất lâu. Họ chỉ biết 7 ngày trước khi họ chết, họ sẽ tái sinh ở đâu và trong 7 ngày này, họ cảm thấy vô cùng đau khổ, vì họ đã trải nghiệm tất cả lạc thú của cõi Thiên rồi. Và khi họ biết được thời điểm chết của họ, 7 ngày trước khi chết, họ cảm giác hoàn toàn là những sự khổ đau.

Khổ đau trong Luân hồi gồm những gì:

1. *Nỗi khổ lan tỏa khắp*
2. *Nỗi khổ của sự thay đổi*
3. *Khổ đau chồng khổ đau*

*Ba khổ đau này hợp thành những khiếm khuyết của luân hồi*

*Nếu những nỗi khổ đau được giải thích bởi điều gì tương tự, nỗi khổ lan tỏa khắp sẽ giống như quả không chín, nỗi khổ của sự thay đổi giống như ăn phải quả độc, nỗi khổ chồng khổ giống như mốc trên quả.*

Về nội dung dịch, có 1 vị thầy bên Tây Tạng nói rằng chỗ này sẽ sửa lại, từ không có nghĩa là “quả” mà giống như từ “mụn”. Người Tây Tạng hay dùng ví dụ cái mụn. Khi có cái mụn sinh ra, chúng ta sẽ không cảm thấy gì cả, mà chỉ khi cái mụn bắt đầu bị nhiễm trùng, sưng tấy lên, đỏ lên, thì chúng ta mới cảm thấy đau đớn. Cũng vậy, chúng ta không nhận được ra những nỗi khổ đau, giống như cái mụn, khi nó đỏ lên mới thấy đau.

*Có thể dịch lại là:*

1. *nỗi khổ lan tỏa khắp sẽ giống như mụn khi nó chín,*
2. *nỗi khổ của sự thay đổi giống như ăn phải quả độc:* cái này là đúng, vì quả độc rất là ngon, nhưng khi ăn vào quả độc, chúng ta sẽ chết.
3. *nỗi khổ chồng khổ giống như vết trên cái mụn.*

Ý nghĩa ở đây sẽ sửa lại 1 chút là như vậy, chứ không phải là quả (tiếng Anh dùng từ “quả), nhưng thầy bảo đã có vị thầy sửa lại rồi, nên không dịch là “quả” mà dịch là “mụn”.

1. **Nỗi khổ lan tỏa khắp**

Khi giải thích về 3 nỗi khổ đau theo như định nghĩa thì *nỗi khổ lan tỏa khắp* sẽ là cảm xúc trung lập. Vì chúng ta không để ý đến nó thôi, nỗi khổ đau này tồn tại mà chúng ta không biết rằng nó là khổ đau, chỉ khi nào nó nổi lên rõ ràng, thì chúng ta mới hiểu được rằng đấy là khổ đau. Giống như trường hợp nói về cái mụn, khi thấy cái mụn trên da, chúng ta không để ý đến nó, chỉ đến khi nào nó chín và gây ra đau đớn thì nó đã trở thành vết thương rồi.

Tiếp theo là *nỗi khổ của sự thay đổi* sẽ là cảm giác của lạc thú, bởi vì bất cứ lạc thú nào cuối cùng cũng sẽ kết thúc, nó cũng đưa chúng ta đến đau khổ. Chúng ta càng trải nghiệm lạc thú bao nhiêu, thì càng trải nghiệm khổ đau bấy nhiêu. Khi chúng ta càng bám chấp vào những lạc thú, thì đương nhiên càng khổ đau. Ví dụ khi càng bám chấp vào bản thân, chúng ta trở nên rất nhạy cảm. Nếu bớt nhạy cảm đi, tức là chúng ta bớt bám chấp vào bản thân hơn.

*Nỗi khổ chồng khổ:* sẽ là cảm giác khổ đau. Ví dụ khi đau đầu hoặc đau bụng, là nỗi khổ chồng khổ, vì thân người của chúng ta đã là nỗi khổ lan tỏa khắp rồi, tiếp theo lại có thêm sự đau đớn cho đau đầu hay ốm đau.

*Nếu những đặc tính sơ khởi của những khổ đau này được giải thích, chúng ta sẽ thấy được thời điểm những nỗi khổ lan tỏa khắp khi những uẩn nhiễm ô tồn tại.*

Khi còn có những xúc tình tiêu cực, đương nhiên chúng ta sẽ có những nỗi khổ đau. Khi còn có 5 căn, 5 giác quan, nỗi khổ đau giống như cơn mưa rơi xuống và chúng ta hứng trọn.

Tất cả chúng sinh bình thường không bao giờ nhận ra được nỗi khổ lan tỏa khắp. Vì khi có nỗi khổ đau rất nhỏ, chúng ta không bao giờ nhận ra được: ví dụ khi bị đau tai hoặc bị cắt 1 chút vào tay, thì không bao giờ chúng ta cảm thấy khổ đau. Khi cắt rất sâu vào tay, hoặc bị 1 bệnh rất nặng, thì chúng ta mới cảm thấy rõ ràng nỗi khổ đau. Khi vừa mới đau tai xong, hay thoát khỏi bệnh hiểm nghèo rồi, chúng ta mới nhận ra tai của mình cũng bị đau nhỉ. Nỗi khổ lan tỏa khắp cũng như vậy, chúng ta không thể nào nhận thức được nỗi khổ đau nhỏ. Khi giải thoát khỏi khổ đau lớn thì chúng ta mới nhận thức được khổ đau nhỏ.

Giống như ban ngày, ánh sáng mặt trời chiếu chói chang, chúng ta không thể nào nhìn rõ ánh đèn. Buổi đêm, khi không còn ánh sáng mặt trời nữa, chúng ta sẽ nhìn thấy ánh đèn rất rõ ràng.

*Nhưng những chúng sinh thánh thiện-những người cao thượng đã vượt qua luân hồi như người đi vào dòng chảy-sẽ nhìn nhận nỗi khổ lan tỏa khắp đúng như khổ đau.*

Ví dụ các bậc Thanh văn, A la hán – những chúng sinh đã giác ngộ, họ có thể nhận được ra nỗi khổ đau lan tỏa khắp này. Còn chúng ta – những chúng sinh trong Luân hồi, chỉ có thể nhận ra được nỗi khổ đau lớn, nhưng nỗi khổ đau nhỏ thì không nhận ra được. Nhưng hàng Thanh văn, Duyên giác có thể nhận ra được.

*Một ví dụ khác, khi có một sợi tóc trong lòng bàn tay bạn, bạn không cảm thấy khổ đau hay khó chịu. Nhưng khi cũng sợi tóc này, rơi vào mắt bạn, lập tức có nỗi khổ đau và khó chịu.*

Vì có những nỗi khổ đau lớn, chúng ta không thấy được nỗi khổ đau nhỏ. Ngược lại hàng A la hán, họ có thể nhận ra được, cảm thấy được vì họ luôn luôn để ý đến nỗi khổ đau, giống như con mắt khi bị rơi vào.

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

*Khi một sợi tóc ở trong lòng bàn tay*

*Rơi vào mắt*

*Sẽ thấy khó chịu và khổ đau*

*Những đứa trẻ con, tựa như lòng bàn tay*

*Không nhận ra sợi tóc của nỗi khổ lan tỏa khắp*

*Những chúng sinh thánh thiện tựa như mắt*

*Và sẽ cảm thấy nỗi khổ lan tỏa khắp*

Những chúng sinh có con mắt trí tuệ có thể nhận ra nỗi khổ đau nhỏ như vậy, bởi vì họ đã tịnh hóa được hết các xúc tình tiêu cực rồi. Còn chúng ta vẫn còn nhiễm ô bởi các xúc tình tiêu cực, nên không thể nào nhận ra được những nỗi khổ đau như thế này. Nếu muốn nhận ra được những nỗi khổ đau nhỏ như vậy, chúng ta phải giải thoát ra khỏi những xúc tình tiêu cực, và đồng thời phải trưởng dưỡng Bồ đề tâm.

1. **Khổ bởi sự thay đổi**

*Loại khổ đau thứ hai, nỗi khổ của sự thay đổi, được gọi tên như vậy bởi vì mọi lạc thú và hạnh phúc của luân hồi sẽ thay đổi thành khổ đau.*

Thầy đã nói ở trên, chúng ta càng trải nghiệm hỷ lạc bao nhiêu, chúng ta càng có những nỗi khổ đau tương ứng như vậy. Chúng ta càng bám chấp vào bất cứ thứ gì, chúng ta càng khổ đau. Khi bạn cảm thấy thích, ưu ái 1 cái gì đó 31.40, khi mất đi, đương nhiên bạn sẽ thấy vô cùng khổ đau. Khi có 1 đồ vật mà bạn không thích gì cả, bạn cảm thấy rất là bình thường, khi nó mất đi thì đương nhiên bạn không cảm thấy khổ đau. Không phải đồ vật làm cho bạn khổ đau, mà chính là sự bám chấp của chính bạn vào những đồ vật đó, làm cho bạn khổ đau. Khi chúng ta càng có sự bám chấp vào những cái khác thì chúng ta càng có những khổ đau là như vậy.

*Trong kinh Đại Bi Liên Hoa nói:*

*Vương quốc của các vị trời là nhân của khổ đau. Tất cả những vương quốc của con người cũng là nhân của khổ đau.*

*Chính vì vậy, cho dù một người có đạt được Chuyển Luân Thánh Vương của chúng sinh, vẫn phải chịu sự thay đổi thành khổ đau.*

Bởi vì vương quốc là nơi có điều kiện tốt nhất, và lạc thú lớn nhất: cung điện, thức ăn ngon, cung cấp cuộc sống tốt nhất ở đó. Chính vì vậy người ta càng bám chấp vào, và khi mất đi sẽ chuyển thành khổ đau. Khi càng có nhiều, thì khi mất đi, càng khổ đau.

Ví dụ, trong 1 kiếp, chúng ta đạt được Chuyển Luân Thánh Vương, không phải tất cả, nhưng 1 số vị, trong đời này là Chuyển Luân Thánh Vương trở nên ngạo mạn hay lạm dụng quyền lực để làm những hành vi bất thiện hạnh, thì đến đời sau họ lập tức trở thành nô lệ. Sự thay đổi này sẽ đem đến khổ đau.

Ngay cả khi chúng ta trải nghiệm lạc thú của cõi thiên – không bao giờ là vĩnh viễn cả, và khi cạn kiệt rồi, chúng ta sẽ bị rơi xuống. Nên khi có điều gì tốt đẹp, hay có vị trí rất cao, thì đừng có quá ngạo mạn, vì những điều này có thể sẽ mất đi. Chúng ta có thể có sắc đẹp, sức khỏe, hay những vị trí rất tốt, nhưng 1 ngày nào đấy sẽ mất đi thôi.

Ngay cả những vị trời cũng vậy, mặc dù họ có những lạc thú, nhưng đến 1 ngày nào đấy họ sẽ bị rơi xuống Trái Đất, có nghĩa là họ sẽ tái sinh lại trong thân người hoặc trong thân súc sinh. Điều này thì không ai có thể nói được trước cả. Khi có rất nhiều công đức đã tích lũy được từ kiếp trước, bởi vì những nghiệp tích cực, một ngày nào đấy, khi sử dụng hết công đức giống như đốt sạch công đức của các nghiệp tốt đi, chúng ta sẽ không còn gì cả, và sẽ cạn kiệt.

Chính vì vậy, chúng ta đừng có phí phạm tất cả công đức đã tạo tác từ trong quá khứ. Ngày hôm nay khi có được sức khỏe, sự trẻ trung, chúng ta hãy sử dụng 1 cách tích cực, đừng có phí phạm.

Ví dụ khi có kỳ nghỉ, dù có tiền nhưng tiêu hết sạch đi, đến lúc về thì chúng ta không còn gì và sẽ bị đau khổ. Khi có tài sản tích tụ được từ bao nhiêu lâu, hãy tìm cách sử dụng cho hiệu quả. Những công đức đã được tạo trong quá khứ đến giờ, chỉ có hữu hạn thôi, chứ không phải vô hạn, nếu phí phạm đi thì chắc chắn chúng ta sẽ mất hết, nên đừng dùng vào những hành vi xấu. Tất cả công đức đã tạo tác sẽ cạn kiệt đi như vậy.

*Không chỉ có vậy, một người đã đạt được trạng thái của Brahma (Phạm Thiên) hay hơn nữa, vua của các vị trời, người đã vượt xa được cõi dục giới, trải nghiệm được lạc thú của thiền định, cũng sẽ rơi xuống. Trong Thư gửi bạn nói:*

*Một người đã đạt được lạc thú và hạnh phúc của cõi thiên*

*Thoát khỏi cõi dục giới*

*Sẽ lại trở về nơi ngọn lửa của cõi A tỳ (địa ngục)*

*Và khổ đau không ngơi nghỉ*

Kể cả những người đã đạt đến cõi của Brahma (chúng ta ở đây đang ở cõi Dục giới), họ không có những ham muốn như chúng ta, ở đây họ đạt được những thiền định, và họ nghĩ rằng họ đã đạt được niết bàn, nhưng bởi vì họ bị những ngọn gió chướng của lạc thú thổi vào, và bị cạn kiệt những công đức của họ. Sau đấy họ lại rơi xuống, và lại có những tà kiến, nghĩ rằng là như vậy không có Niết bàn, Niết bàn không tồn tại. Chính vì họ có những tà kiến như vậy, nên khi rơi xuống, họ rơi vào địa ngục A tỳ - 1 trong những địa ngục khổ đau nhất, khi vào đó rồi để ra được thì rất là khó.