**Khenpo Tsultrim giảng ngày 10/11/2018**

 **Pháp bảo của sự giải thoát**

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

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

**3.1. Cõi Địa ngục**

**3.2. Cõi Ngạ quỷ**

**3.3. Cõi súc sinh**

**3.4. Cõi người**

----------- Tiếp tục -----------

Thầy gửi lời chào tất cả các anh chị em.

Vì có 1 số bạn mới gia nhập lớp, dù chúng ta đã học qua phần 5, quyển “Pháp bảo của sự giải thoát” rồi, thầy sẽ nhắc lại qua, cho cả người cũ lẫn người mới có thể bắt kịp được.

Quyển “Pháp bảo của sự giải thoát” có tất cả 6 phần:

1. Phần đầu tiên nói về Phật tính: tất cả chúng ta cũng như chư Phật, đều có Phật tính như nhau, không có gì khác biệt.

2. Chương 2: cần có thân thể để hỗ trợ chúng ta thực hành để đạt được Phật quả.

3. Chương 3: chúng ta phải nương tựa vào vị thầy tâm linh, nhờ vị thầy mới có thể tiến đến cong đường Phật quả.

4. Dù chúng ta đã có đầy đủ **nhân** cơ bản:

- cuộc sống làm người trân quý

- gặp được vị thầy tâm linh

Dù đã có các đau khổ để thực hành, nhưng tại sao chúng ta vẫn lang thang trong Luân hồi, vì chúng ta vẫn có 4 **che chướng**:

- bám chấp vào cuộc sống đời này,

- bám chấp vào khoái lạc Luân hồi,

- bám chấp vào sự yên bình,

- không thể hiểu nhờ phương tiện nào để có thể đạt được giác ngộ.

Chính vì 4 che chướng này, nên tại sao ngày hôm nay, mặc dù đã có cuộc sống làm người trân quý, gặp được vị đạo sư tâm linh, nhưng chúng ta vẫn không thể nào đạt được quả vị Phật là như vậy.

Trong những buổi trước, thầy đã nói rồi: Khi có những bám chấp vào đời sống này, chúng ta luôn nghĩ rằng ngày hôm nay chúng ta chưa cần thiết phải thực hành giáo pháp. Chúng ta vẫn có thể vui vẻ với những hạnh phúc tạm thời và ngắn hạn. Ví dụ, chúng ta bị cuốn hút vào những bộ phim, nghe nhạc, những hành động của đời sống thế tục. Chúng ta nghĩ rằng ngày mai, ngày mai sẽ đến và ngày mai sẽ làm, nhưng chẳng có gì đảm bảo là ngày mai chúng ta có thể làm được việc đấy, bởi vì cuộc sống này luôn luôn là **Vô thường**. Phương pháp đối trị với những bám chấp vào cuộc sống này là luôn thiền về Vô thường. Khi đó, chúng ta hiểu rằng bây giờ là lúc phải thực hành. Chúng ta không được phí phạm cơ hội chúng ta đã có: có thân người, có đầy đủ thuận duyên, và gặp được vị thầy tâm linh. Vì ngày mai chắc gì đã đến, nên ngay bây giờ chúng ta phải thực hành giáo pháp.

Thường khi thực hành giáo pháp, chúng ta hay **mong cầu** điều gì đó rất **thế tục**: đời này, hoặc đời sau có cuộc sống khỏe mạnh hơn, thành công hơn, hay đạt được cái gì đó. Hoặc vì lợi ích cá nhân hay lợi ích gì đó, mà chúng ta thực hành giáo pháp. Chúng ta quên mất rằng mục đích khi thực hành giáo pháp, là để giải thoát chúng ta khỏi Luân hồi. Đương nhiên, thầy không nói rằng, khi thực hành giáo pháp, không phải là chúng ta không cần quan tâm đến đời sống này, như sức khỏe, những điều trong cuộc sống – đương nhiên cần phải quan tâm. Tuy nhiên, mối quan tâm chính ở đây là **giải thoát** chúng ta khỏi Luân hồi này. Khi đạt được những thành quả như vậy, thì đến kiếp sống sau, chúng ta không cần mong cầu, những điều này cũng tự nhiên đến, mà không cần nỗ lực, dụng công nhiều. Khi càng mong cầu những điều thế tục, chúng ta sẽ chỉ đạt được sự hài lòng thỏa mãn tạm thời – thế tục thôi. Khi những thỏa mãn này kết thúc, chúng ta chỉ có đau khổ. Vậy đừng bao giờ quên rằng việc thực hành giáo pháp là để giải thoát chúng ta. Khi đó, mọi sự sẽ đến với chúng ta, kể cả đời sống sẽ dài lâu hơn, sẽ khỏe mạnh hơn, những của cải vật chất, những điều đấy sẽ đến rất tự nhiên. Vậy chúng ta luôn luôn nhớ rằng việc thực hành giáo pháp không phải để đạt được cái cả, mà để giải thoát chúng ta khỏi cuộc sống Luân hồi này.

Để đối trị với nỗi khổ đau của Luân hồi, chúng ta có nói về:

1. những khiếm khuyết của Luân hồi:

- Nỗi khổ **lan tỏa khắp**,

- Nỗi khổ của sự **thay đổi**,

- Nỗi khổ **chồng** đau khổ.

3 nỗi khổ hợp thành sự khiếm khuyết của Luân hồi.

2. khổ đau trong 6 cõi: địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, cõi nhân, bán thiên, cõi thiên.

Chúng ta đã nói về tất cả nỗi khổ đau của các cõi này rồi.

- Ở 3 cõi thấp, thứ nhất là **địa ngục**, chúng sinh phải chịu nỗi khổ đau của quá nóng hoặc quá lạnh, nên có 2 loại địa ngục nóng và lạnh. Họ phải chịu nỗi khổ đau trong những địa ngục này không ngừng

- Khổ đau của cõi **ngạ quỷ**: khi nghe đến cái tên, chúng ta đã hiểu nỗi khổ đau của cõi này rồi. Những chúng sinh ở đây luôn luôn gặp vấn đề về ăn uống, họ luôn luôn bị đói, bị khát. Thậm chí khi có được thức ăn, thì họ cũng không thể nào ăn được. Vì họ bị những lời nguyền hoặc cấu tạo của cổ họ quá nhỏ, không thể nuốt được đồ ăn thức uống.

- Khổ đau của cõi **súc sinh**: là vô minh. Chúng sinh ở đây không thể nào hiểu được, và không thể nào giải thoát được chính họ. Họ không biết thế nào là đúng, sai, thế nào là thiện hạnh, thế nào là bất thiện hạnh. Mặc dù ở cõi súc sinh này, họ cũng có trí thông minh chứ không phải không có, nhưng vì không hiểu thế nào là thiện hạnh, bất thiện hạnh, nên họ không thể nào thoát được cõi này. Họ bị vô minh bao phủ là như vậy.

3. Cõi người: có 8 nỗi khổ đau khác nhau.

Chúng ta thường nghĩ rằng chỉ tôi có nỗi khổ đau thôi, còn người khác sung sướng chẳng làm sao cả, nhưng chẳng có ai thoát được 1 trong 8 nỗi khổ đau này.

- **Sinh** ra là khổ

- **Già** đương nhiên là khổ rồi

- **Bệnh** cũng là đau khổ

- **Chết** lả đau khổ: khi chết chúng ta có những nỗi sợ hãi, hoặc có những bám chấp, nên việc chết cũng là khổ.

- Khi phải **xa lìa** người chúng ta yêu thương,

- Gặp những người chúng ta **không** **ưu thích**, gây ra những rắc rối. Mặc dù không muốn, nhưng chúng ta không có lựa chọn nào khác cả, vẫn phải gặp họ thôi.

- Khi không có được cái gì chúng ta **mong cầu**:

Những người giàu mong muốn có thêm sự tự do, họ mong muốn có thêm thời gian để thư giãn, nhưng họ không có được. Còn những người nghèo thì sao, họ mong muốn có thêm cơm ăn, áo mặc, mong muốn có thêm những cái xe. Đức Phật đã nói rồi, càng giàu thì càng nghèo, luôn luôn chúng ta có những sự mong muốn và không bao giờ nó dừng lại cả. Nếu không tìm được những gì mong muốn thì chúng ta khổ đau là đương nhiên.

- Khi phải **bảo vệ** điều chúng ta có:

Khi ngồi học trong phòng này, nếu có ô tô để ở ngoài, thì lập tức chúng ta sẽ lo lắng về cái xe để như vậy đã được chưa, luôn luôn có những nỗi lo như vậy. Chúng ta có nhà thì phải lo lắng về ngôi nhà, có gia đình thì phải lo lắng bảo vệ gia đình. Bất cứ cái gì chúng ta có, đều phải lo lắng để bảo vệ chúng.

Như vậy có 8 nỗi khổ đau này trong cõi người, không ai có thể tránh được 1 trong những nỗi khổ này cả. Và đừng bao giờ nghĩ rằng người khác không khổ đau, chỉ có mình có khổ đau thôi. Ai cũng phải chịu 1 trong 8 nỗi khổ đau như vậy, các bạn hãy tự quán chiếu như vậy.

Khi nói về sự **sinh**, tại sao lại có sự sinh, vì khi sinh ra đương nhiên chúng ta có khổ đau, và nguồn căn của khổ đau là bởi vì chúng ta có sự sinh. Tại sao lại có sự sinh như vậy. Vì đa số khi chết đi, chúng ta chết trong sự sợ hãi, và có những bám chấp. Sợ hãi rằng khi chết đi, chúng ta bỏ lại gia đình, những người thân thương, bỏ lại nhà cửa, đồ đạc, của cải. Chính vì vậy chúng ta không muốn chết, nên vào thời điểm chết, đương nhiên chúng ta sẽ tái sinh lại. Khi đó, có 4 loại sinh:

- sinh bởi những thần thông: những loài ngạ quỷ thường có sự sinh như vậy.

- sinh ở trong những nơi ẩm ướt: thường nói về những loài côn trùng, như muỗi sinh ra từ nước.

- sinh ra từ trứng: đa số là động vật, nhưng cũng có nhân loại sinh từ trứng (một số trường hợp đặc biệt, hoặc trường hợp khác là ngài Liên Hoa Sinh sinh ra trong lòng 1 bông sen).

- sinh ra từ thai mẹ: đại đa số.

Buổi trước, chúng ta học về những nỗi khổ đau khi sinh ra từ thai mẹ.

Khi nói về sự sinh, điều này hơi nặng với chúng ta, bởi vì chúng ta đã bám chấp quá lâu trong Luân hồi này rồi. Chúng ta cần có phương pháp đối trị mới có thể rời bỏ được Luân hồi này. Phương pháp đối trị này phải mạnh thì chúng ta mới bỏ có thể được, nếu không vẫn bám chấp vào Luân hồi này. Chính vì vậy cần có những biện pháp rèn luyện cho tâm trí. Nếu như có ai đó nói với về khổ đau, thì chúng ta nghĩ rằng cũng kệ nó thôi. Nhưng nếu có ai nói những khổ đau này là liên tục, liên tiếp, thì lập tức chúng ta sẽ có phản ứng và sẽ không muốn phải chịu như vậy. Sự khổ đau liên tục bắt đầu từ sự sinh, và sinh từ bào thai.

Nếu như trong lớp có bạn nào có ý định có con, hoặc đang có bầu, thì để nghe những điều này là quá nặng nề. Thực ra đây không phải là điều gì đó quá lên, đây là sự thật, nhưng lại rất nặng đối với những người đang có mang hay đang nghĩ đến chuyện có con. Bởi vì, trước đây, thầy giảng về điều này trong lớp, có 1 cô đang có bầu (thầy không biết cô có bầu). Khi cô nghe xong như vậy, thì lập tức cô bỏ luôn giáo pháp, vì nó quá nặng nề. Vì phương pháp đối trị rất mạnh, nên nếu chúng ta đang có bầu thì có thể không phải nghe, hoặc hãy nghĩ 1 cách đơn giản, đó chỉ là 1 phương pháp để không bám chấp vào Luân hồi này, để chúng ta cảm thấy không quá nặng nề.

Chúng ta đã được học hết về **Thân trung ấm** (tiếng Tạng gọi là Bardo – đã được học rồi). Đây là bài gợi nhớ về Bardo và làm thế nào để chuẩn bị, chúng ta phải nhớ lại, phải giữ chính niệm, trong giai đoạn Thân trung ấm. Khi tái sinh, chúng ta phải trải qua quá trình Thân trung ấm, hay Bardo, từ đó mới có thể nhập vào thai mẹ. Trước khi nhập thai mẹ, trong giai đoạn Bardo, chúng ta có những quyền năng rất kỳ lạ: có thể đi lại trong bầu trời, có được cái nhìn của những vị trời, thậm chí có thể bay được. Cái nhìn của vị trời khác với của chúng sinh bình thường.

Chúng ta chỉ nhìn được rất ngắn thôi, các vị trời có thể nhìn được nơi chốn tái sinh từ rất xa, hay nhìn được rất xa. Chúng ta chỉ nhìn được phía trước của bức tường, nhưng các vị trời có thể nhìn vượt qua được bức tường đó.

Tiếp theo, chúng ta phải nhớ đến năng lực của nghiệp: các cõi tái sinh sẽ khác nhau. Do bởi nghiệp, nên chúng ta có 4 loại mê mờ phát triển theo nghiệp lực. 4 loại mê mờ dựa trên 4 yếu tố tạo thành cơ thể của chúng ta: đất, nước, gió, lửa.

Khi vào giai đoạn Thân trung ấm, 4 yếu tố này tự động rời nhau ra, khi đó giống như màn đêm, có những tiếng động rất lớn, khiến chúng ta cảm thấy rất hoảng sợ. Bởi vì nghiệp, lúc đó, chúng ta nhìn thấy như cơn bão hình thành, hay như 1 cơn mưa, hay có thể nhìn thấy bóng đêm, hoặc âm thanh phát ra như của nhiều người tạo nên. Tùy theo nghiệp lực, chúng ta sẽ có những trải nghiệm, nhận thức khác nhau như vậy.

Khi bước vào giai đoạn Bardo, phải nhớ rằng, nếu có nghiệp tốt, chúng ta sẽ nhìn thấy nơi chốn rất tốt. Nếu có nghiệp trung bình, chúng ta sẽ nhìn thấy nơi chốn trung bình. Nếu có nghiệp xấu, chúng ta sẽ nhìn thấy nơi chốn rất thấp. Theo nghiệp lực, chúng ta sẽ trải nghiệm 10 đối tượng – sẽ hiện ra vào thời điểm Thân trung ấm.

Việc của chúng ta là cần phải nhớ là không quá hoảng sợ, không được cảm thấy thất vọng với những gì chúng ta không có được. Đó là những gì chúng ta đã tạo nên, thì bây giờ phải trải nghiệm thôi. Bây giờ là lúc chúng ta phải học làm thế nào để chuẩn bị cho lúc bước vào Thân trung ấm.

Trong giai đoạn Thân trung ấm, khi 1 người nghe thấy tiếng động đáng sợ, họ cố gắng tìm chỗ để chạy trốn, tùy theo **nghiệp lực** của họ, lúc đấy bỗng nhiên hiện ra:

*Một người nghĩ rằng họ bước vào một cung điện*

*Một người nghĩ rằng họ đang đi xuống từ những tầng cao của một tòa nhà*

*Một người nghĩ rằng họ đang trèo lên một ngai tòa*

*Một người nghĩ rằng họ đang đi vào một lều cỏ*

*Một người nghĩ rằng họ đang đi vào một nhà bằng lá*

*Một người nghĩ rằng họ đang đi vào một ụ cỏ*

*Một người nghĩ rằng họ đang đi vào rừng*

*Một người nghĩ rằng họ đang đi vào một cái lỗ trên tường*

*Một người nghĩ rằng họ đang đi vào một ụ rơm*

Trong giai đoạn Trung ấm, chúng ta không thể nào nhìn thấy hết cả 10 điều này hiện ra cùng 1 lúc, mà tùy theo nghiệp lực mà hiện ra là cái gì. Nếu có **nghiệp lực** tốt, mà tích tụ được nhiều **công đức**, thì khi nghe những tiếng động như vậy, sẽ hiện ra có thể là cung điện, hay là những tầng cao của tòa nhà, và sau đấy chúng ta trông thấy cha mẹ tương lai đang quan hệ, đi đến bào thai của người mẹ đó, và lẩn trốn vào đấy để trốn tiếng động như vậy. Đó là những người đã tạo công đức rất tốt, thì mới được như vậy. Với những người tạo ra được công đức trung bình thôi, nghiệp của họ thuộc loại trung bình, thì họ có thể nhìn thấy lều cỏ, và đi đến. Với những người không có chút công đức nào tích tụ, thì họ có thể chỉ nhìn thấy cái lỗ ở trên tường, hoặc ụ rơm, và đi đến chỗ đó. Tùy theo nghiệp lực, trong giai đoạn Thân trung ấm, những điều như vậy hiện ra. Sau đấy chúng ta đi tìm nơi ẩn trốn trong nơi thai của người mẹ. Khi vào những nơi như vậy, chúng ta có thể tái sinh vào những **cõi thấp**, hoặc vào cõi người, nhưng ở trong tầng lớp rất thấp của xã hội, ví dụ như những nơi đói nghèo, những nơi không có tài chính, tất cả những cái đó đều do nghiệp lực mà chúng ta đã tạo và phải gặp trong giai đoạn Thân trung ấm là như vậy.

Trong giai đoạn Bardo, ý thức của chúng ta đi đến nơi, nếu **bám chấp** vào người **mẹ** và không thích người **cha**, thì chúng ta sẽ tái sinh trong thân nam. Nếu bám chấp vào người cha, và không ưu người mẹ, thì chúng ta sẽ tái sinh trong thân nữ. Đó hoàn toàn do xúc tình, từ đó tạo nên ý thức, tâm thức, rồi tạo nên hình dạng, rồi nhập vào trong bào thai, do bởi sự khao khát. Khi đó, chúng ta được hình thành trong bào thai, thường trong 9 tháng. Có những bào thai 8 tháng đã đẻ rồi. Cũng có những trường hợp được viết rằng sống trong bào thai đến 60 năm. Đó là trường hợp của 1 bà mẹ khi bà chết đi, người con mới ra đời, lúc đấy người này đã ở trong thai mẹ đã 60 năm rồi. Điều này, thầy nghĩ là khó có thể có, là trường hợp vô cùng ngoại lệ, nhưng đã có sách viết như vậy. Còn bình thường, đứa trẻ chỉ ở trong thai mẹ là 8 tháng hoặc 9 tháng, không chính xác lắm, nhưng thường là như vậy.

*Vào những* ***tuần đầu tiên****, sau khi đứa trẻ hình thành, phôi thai, sự hòa hợp của những cơ quan thân thể và ý thức, trải nghiệm những nỗi khổ đau không chịu nổi bởi bị nấu, rán chín trong một cái ấm nóng. Vào lúc này, được gọi là hình ovan bởi trông giống như cục sữa đông.*

Một vài năm trước đây, thầy có xem tạp chí Times, khi họ làm chương trình có các bức ảnh về sự phát triển của thai nhi trong bào thai, thì giống hệt như những gì đức Phật đã tả và những gì mà quyển Pháp bảo của sự giải thoát của tổ Gampopa có nói đến. Điều này có thể nói rằng, những học thuyết của đức Phật từ 2500 năm trước đây, khi chưa có hệ thống siêu âm, hay các phương tiện hiện đại, thì đức Phật đã miêu tả rất chính xác như vậy. Đó không phải là 1 học thuyết giáo điều, mà là sự miêu tả chính xác. Chúng ta có những phương tiện hiện đại, có thể siêu âm, hay chụp những hình ảnh đứa trẻ ở trong thai mẹ, giống hệt như đức Phật đã tả 2500 năm trước đây.

Nỗi khổ đau của thai nhi trong quá trình hình thành: như bị nấu rán chín trong 1 cái ấm nóng. Bởi vì đứa trẻ lúc mới hình thành như vậy, chưa có tâm thức, nên nỗi khổ đau nó phải chịu không giống như chúng ta phải chịu. Chỉ khi tâm thức của đứa trẻ phát triển, khi có yếu tố gió thôi. Khi chưa có yếu tố gió, đứa trẻ đã phải chịu 1 số khổ đau, nhưng hoàn toàn không phải nỗi khổ đau mà chúng ta có hay nghĩ đến.

Khi mà chúng ta được tạo bởi 04 yếu tố tứ đại thì ở trong tầng thứ 2: Khi gió chạm tới thì tất cả nảy nở từ trong thai mẹ, thì 04 yếu tố bắt đầu nảy nở từ đây. Nhờ có 04 yếu tố này mà thai trở nên cứng hơn. Và 04 yếu tố dần dần phát triển:

Ví dụ: Con người được tạo nên bởi những yếu tố sau:

- Xương và thịt: Được tạo nên bởi yếu tố **đất**.

- Hơi ấm trong người và năng lượng để tiêu thức ăn: Được tạo nên bởi **lửa**.

- Hơi thở: Được tạo nên bởi yếu tố **gió**.

- Đờm dãi hay máu mủ: Được tạo nên bởi yếu tố **nước**.

Ngoài ra còn có thêm yếu tố thứ 5: là khoảng không gian trong cơ thể của chúng ta. Khi những yếu tố này phát triển sẽ tạo nên thành hình, làm cho bào thai dần dần trở nên cứng hơn. Phôi thai có dạng giống như cái u, thìa sắt hay quả trứng là như vậy.

Tiếp theo là đến ***tuần thứ 7****: Gió sẽ siết xuất sức mạnh hơn trong thai. Khi gió này sẽ phải chạm tới phôi thai, hai tay và hai chân xuất hiện. Khi này sẽ có một nỗi khổ đau như một người rất khỏe mạnh kéo những chi của thai ra và một người khác dùng gậy quật vào.*

Khi đến tuần thứ 7, chi bắt đầu hình thành, người mẹ có mang được khoảng 02 tháng. Cái bào thai phải chịu nỗi đau khi chi phát triển như vậy.

***Tuần thứ 11****: Xuất hiện gió của sự khai mở, khi gió chạm vào đứa trẻ thì chín khiếu xuất hiện.* *Dẫn đến nỗi khổ đau lớn lao khác tựa như ngón tay dò kiếm mở 1 vết thương mới và điều này rất đau đớn.*

Ví dụ: Khi mà chúng ta có bắn lỗ tai thì sẽ rất đau do người ta tạo nên lỗ trên thân thể thì như vậy đối với đứa trẻ lúc này thì mỗi lần mở một khiếu là chịu một nỗi đau như vậy.

*Tiếp theo là những nỗi khổ đau khác: Khi người mẹ ăn những thực phẩm không cân bằng ví dụ như là thực phẩm lạnh thì đứa trẻ sẽ trải nghiệm nỗi khổ đau như bị ném vào nước băng giá. Khi người mẹ ăn những thực phẩm nóng hay chua, đứa trẻ cũng sẽ trải nghiệm bởi khổ đau. Khi người mẹ ăn quá nhiều thực phẩm thì đứa trẻ sẽ phải trải nghiệm khổ đau của việc nghiền giữa những tảng đá. Khi người mẹ ăn quá ít thực phẩm thì đứa trẻ sẽ trải nghiệm nỗi khổ đau của việc đung đưa trong bầu trời. Khi người mẹ đi mạnh, nhảy hay bị đánh thì đứa trẻ sẽ trải nghiệm nỗi khổ đau của việc lăn tròn từ trên núi xuống. Khi người mẹ có hành vi quan hệ tình dục thường xuyên thì đứa trẻ sẽ trải nghiệm nỗi khổ đau bị quất bởi gai.*

Ở đây muốn nói rằng mặc dù người mẹ luôn quan tâm đến đứa trẻ không để nó bị tổn thương một cái gì cả bằng cách chăm sóc ăn uống và đứa trẻ không phải làm cái gì hết và chỉ nằm trong bào thai thì đứa trẻ cũng phải chịu những khổ đau. Do vậy, không có nơi nào trong cõi luân hồi mà chúng ta không phải chịu khổ đau cả.

*Vào* ***tuần thứ 37****: Hình thành những ý thức của sự bẩn thỉu và hôi thối của bào thai và bóng tối tù tội. Đứa trẻ cảm giác hoàn toàn buồn và mong muốn thoát ra.*

*Vào* ***tuần thứ 38****: Những gió hội tụ thành hoa sẽ xuất hiện trong bào thai mẹ. Khi gió chạm vào, đứa trẻ sẽ dịch chuyển để đối mặt với vị trí cửa ra của thai mẹ. Lúc này có một nỗi khổ đau lớn lao như có 1 cỗ máy sắt tóm lại và đến tuần thứ 38 thì đứa trẻ quá mệt mỏi và muốn thoát ra.*

Chính vì vậy thường những đứa trẻ sinh ra sẽ sinh ra bằng đầu nhưng có một số đứa trẻ sinh ra bằng chân ra trước. Đối với người Tây Tạng, đối với những đứa trẻ sinh ra bằng chân trước, họ lấy điều đó đặt tên cho đứa trẻ, có những người tên là Kangdu thì có nghĩa là họ sinh ra bằng chân trước. Tuy nhiên những người sinh ra bằng chân trước là rất hiếm và đa số họ sinh ra bằng đầu trước.

Trong thời gian dài **chín tháng**, đứa trẻ ở trong thai mẹ, nó cảm thấy bị nấu trong luồng chảy nóng, bị 28 loại gió khác nhau chạm vào, từ khi còn là một hình ovan đến khi toàn thiện đầy đủ cả thân thể, đứa trẻ được phát triển bởi những chất từ máu của người mẹ. Một thời gian chín tháng rất dài và đôi khi có rất nhiều người than phiền là người mẹ không quan tâm đến ta, không cho chúng ta đầy đủ, không yêu thương chúng ta. Chín tháng bà đã mang và lo lắng cho chúng ta ở trong bụng, lẽ ra bà có thể bỏ thai đi và giết chúng ta nhưng bà không làm như vậy

Chín tháng là thời gian dài bà mang thai chúng ta, vì vậy hãy nghĩ đến tình yêu thương của người mẹ như vậy cho dù người mẹ có tồi tệ như thế nào thì chúng ta hãy cố gắng yêu thương người mẹ và hãy nghĩ thời gian chín tháng người mẹ mang thai và chăm sóc chúng ta trong bào thai như vậy.

*Trong “Kinh nhập vào bào thai”, có nói:*

*Đầu tiên, một hình ô van được hình thành*

*Sẽ thay đổi thành hình thuôn của thịt*

*Từ hình thuôn trở thành dạng u*

*Và u này trở nên cứng*

*Nhờ đổi sang dạng rắn*

*Đầu và tứ chi xuất hiện*

*Xương phát triển và toàn bộ thân*

*Tất cả là do bởi nghiệp*

Bởi vì ở đây sự hình thành của nhân và duyên không chỉ bằng dưỡng chất của người mẹ. Khi một bào thai được hình thành như vậy, nó cần đầy đủ nhân và duyên và dưỡng chất của người mẹ thì mới hình thành được một bào thai, một thân thể hoàn thiện. Nếu chúng ta nói rằng chúng ta không cần những người khác và chúng ta không phải dựa vào ai khác thì điều đó như vậy là không đúng. Bản thân Thầy, Thầy cũng không biết làm thế nào có thể làm nên được những bộ quần áo của thầy, thậm chí ngôi nhà của Thầy, Thầy cũng không biết làm thế nào để làm được nhà, quyển sách Thầy đọc, Thầy cũng không biết cách nào để tạo được quyển sách đấy từ giấy, từ cách đóng vào v.v...

Trong cuộc sống, đương nhiên chúng ta phải dựa vào những người khác, cũng như vậy, khi có đầy đủ nhân và duyên thì bào thai mới hình thành được chứ không phải là một cái gì từ trên trời rơi xuống.

*Sau đó, gió sẽ quay mặt lại sẽ xuất hiện khi chạm vào đứa trẻ, đứa trẻ sẽ sinh ra, hai tay của đứa trẻ sẽ bị căng ra và một nỗi khổ đau lớn lao xuất hiện như bị hút vào một cái lưới bằng dây sắt.*

*Một vài đứa trẻ bị chết trong thai, đôi khi cả người mẹ lẫn đứa trẻ bị chết cùng một lúc. Khi đứa trẻ được sinh ra và rơi xuống nền đất thì nó phải trải nghiệm nỗi khổ đau như bị ném vào một đống gai.*

*Khi người ta tắm cho nó thì lại có một nỗi khổ đau khác như kiểu da nó bị lột da, và bị chà người vào tường cho đến mức xước da. Suy nghĩ về khoảng thời gian đó, về loại khổ đau và đau đớn này, sự bóp xiết, bóng tối và sự bẩn thỉu, cho dù con người đó có tham lam đến như thế nào nhưng nếu như bạn đề nghị người đó ở trong một cái hõm bẩn thỉu, đóng kín ba ngày để đổi lấy 3 ounce vàng thì chắc chắn người đó không chịu nổi. Nỗi khổ đau trong bào thai mẹ là như vậy.*

Ở đây, Thầy nói rằng, có những trường hợp, khi đứa trẻ chết cùng người mẹ, đối với người Tây Tạng, họ có một thành ngữ rằng :” Khi mà người mẹ sinh đứa con cũng giống như đứng trên ngưỡng cửa” trong Tiếng Việt chúng ta có nói rằng đó là “cửa sinh là cửa tử” thế nhưng người Tây Tạng họ dùng từ là đứng trên ngưỡng cửa, nếu mà đi được vào qua ngưỡng cửa thì sống, còn nếu chết là chúng ta không vào được ngưỡng cửa đó và khi người mẹ mà phải sinh đẻ thì người ta đứng trên bờ vực của cuộc sống rồi, và ở đây, chúng ta có thể thấy được là mặc dù phải chịu nguy hiểm như vậy, nhưng người mẹ vẫn chấp nhận bởi vì tình yêu với đứa con cho dù có thể nguy hiểm đến mạng sống của mình, nên người mẹ chấp nhận điều đó, để giúp chúng ta có thể hiểu được tình thương của người mẹ bao la như thế nào.

Đa số các bạn ở đây đều đã là mẹ rồi, cho nên Thầy nghĩ là Thầy không phải nói nhiều về việc này nữa, chính vì vậy trong các bản kinh của Kinh Kim Cương Thừa, luôn dùng hình ảnh của người mẹ bởi vì chỉ có người mẹ mới có tình yêu thương vô bờ bến đối với tất cả những người con. Chính vì vậy chúng ta phải có một tình cảm, sự yêu thương đối với tất cả những bà mẹ là vậy.

Sự miêu tả ở đây giúp chúng ta, nếu như chúng ta không muốn **chịu đựng** chỗ **bẩn thỉu**, trong phần, “*Cho dù con người có tham lam thế nào, nếu mà đề nghị người đó ở trong hõm bẩn thỉu, đóng kín ba ngày để đổi lấy 3 ounce vàng thì chắc chắn người đó không chịu nổi*” ví như việc chúng ta không muốn chịu những sự bẩn thỉu như vậy để chui vào cái thai mẹ, vì vậy chúng ta cố gắng làm thế nào để giải thoát được chúng ta, để cho chúng ta không phải chịu lại khổ đau như vậy. Đó là một cách để luyện tập tâm trí, những cách khi mà chúng ta đã có những trải nghiệm quá lâu, bám rễ từ trong luân hồi, từ vô thủy vô chung đến nay, để có thể đối trị lại được, làm cho chúng ta có thể loại bỏ được thói quen như vậy, thì chỉ có những cách diễn tả mạnh mẽ như vậy, và nó giúp cho chúng ta loại bỏ hoàn toàn thói quen mà chúng ta đã có từ lâu đời.

Và tiếp đến là nỗi khổ đau thứ hai và Thầy có nói rằng nỗi khổ đau này thì đương nhiên chúng ta không ai muốn nghe cả nhưng mà kiểu gì chúng ta cũng phải trải nghiệm qua, do đó chúng ta cũng nên nghe dần đi: đó là nỗi khổ đau của **tuổi già**, nỗi khổ đau của tuổi già là chúng ta đang phải đối mặt với điều này hàng ngày. Có tất cả mười nỗi khổ đau kinh hoàng của sự khổ đau của tuổi già, đó là cơ thể của một người thay đổi, tóc của họ thay đổi, da thay đổi, hình thái thay đổi, khả năng thay đổi, lòng tự trọng thay đổi, sự tích lũy công đức thay đổi, khả năng chống lại bệnh tật cũng thay đổi, tâm trí và thời gian, tâm trí thay đổi và thời gian đưa chúng ta đến cái chết gần hơn.

*1. Đầu tiên* ***cơ thể*** *thay đổi, có nghĩa là cơ thể bạn đã tự ổn định vững chắc thẳng thắn, nay nó trở nên thay đổi, có một số phụ thuộc vào gậy chống.*

Khi chúng ta còn trẻ, cơ thể của chúng ta rất là thẳng và khỏe mạnh, thế nhưng một ngày khi mà tuổi già đến, thì lưng chúng ta còng xuống và chúng ta phải phụ thuộc vào một cái gậy hay thậm chí chúng ta phải phụ thuộc vào xe lăn nữa, chúng ta không thể nào đi thẳng như khi còn trẻ.

Thứ hai là **tóc** của chúng ta thay đổi, Thầy lấy ví dụ là ngay cả Thầy cũng vậy, khi mà Thầy mới sang Mỹ, thì tóc của Thầy dày đến mức khi Thầy dùng tông đơ để cắt thì tông đơ còn không quắp được và nó bị hóc lại vì tóc dày quá nhưng cũng với thời gian, tóc của Thầy thưa đi dần thậm chí bây giờ có những khoảng bị hói, nếu như các bạn nhìn lên đầu Thầy thì các bạn có thể thấy tóc Thầy trở thành màu ghi xám, đấy là về phía Thầy để Thầy lấy ví dụ cho các bạn thấy rằng tóc mình thay đổi.

*Tóc của mình khi còn trẻ thì bóng và đen nhưng khi về già thì nó sẽ chuyển sang bạc, rụng lưa thưa.*

2. Tiếp theo là đến **da**, *da của các bạn thay đổi,* *trước đây da của chúng ta mềm mại như là vải lụa Varanasi hay là tơ tằm Trung Hoa, tức là vải lụa quý của Ấn Độ, rất mượt mà và bóng, nhưng bây giờ da chúng ta cùng với tuổi tác trở nên xù xì và nhăn nhúm như cái vòng đeo bị làm bẹp*.

Dù chúng ta có cố hay tránh đi tuổi già vì chúng ta sợ những nếp nhăn, thì có những người đi đến giải phẫu thẩm mỹ, để tránh nếp nhăn nhưng giải phẫu thẩm mỹ cũng chỉ là ở một độ tuổi nào đó, khi mà chúng ta già rồi thì chắc chắn giải phẫu thẩm mỹ không thể nào làm được, lúc đó da chúng ta đương nhiên sẽ đầy nếp nhăn. Sau đó là đến hình thái thay đổi, trước đây chúng ta sáng láng như một bông hoa sen hé nở và bây giờ trở nên úa tàn nhợt nhạt như một bông hoa cũ. Thời còn trẻ, thì chúng ta đương nhiên như một bông hoa mới nở, còn về già thì bông hoa đó đã héo rồi.

*3. Tiếp theo là* ***khả năng*** *của bạn thay đổi, nghĩa là trước đây bạn có khả năng và háo hức làm bất cứ việc gì, khi thay đổi thì độ dẻo dai mất đi, bạn không thể đảm đương với một chút nỗ lực nào hết. Khi độ dẻo dai của tâm trí mất thì bạn mất hết hứng thú vào các hoạt động, năng lực của các giác quan xung quanh suy giảm, bạn sẽ không định hướng được đối tượng rõ nét và thường xuyên mắc lỗi.*

Ở đây Thầy muốn nói rằng, khi tuổi già đến thì những năng lực thay đổi, và chúng ta không còn dẻo dai như trước đây nữa. Thường như vậy thì chúng ta hay nói tuổi về hưu, bởi vì khi chúng ta nói là chúng ta về hưu có nghĩa là chúng ta không có khả năng làm việc nữa. Vừa rồi khi Thầy đi sang Sravasti thì Thầy có gặp những vị tăng lớn tuổi hơn, trước đây những vị này rất dẻo dai và khỏe mạnh nhưng mà bây giờ khi mà họ già, thậm chí họ không còn nhớ là họ nói gì nữa, họ mất hoàn toàn trí nhớ, và thậm chí họ lặp đi lặp lại điều mà họ vừa mới nói trước đấy một phút. Điều đó có thể nói rằng, khả năng chúng ta thay đổi là như vậy.

*4. Tiếp theo là* ***lòng tự trọng*** *của chúng ta thay đổi có nghĩa là trước đây mọi người tán dương, tôn trọng nhưng mà khi chúng ta thay đổi, già đi thì mọi người coi thường, thậm chí những người ít tuổi hơn, vị trí thấp hơn sẽ coi thường những người già và mọi người không thích cũng chẳng vì lý do gì hết. Những người già thì những đứa trẻ con dọa nạt và trở thành gánh nặng cho con cho cháu.*

Ở đây khi chúng ta về già, thì chúng ta mất hết khả năng, lập tức những người khác cũng mất sự tôn trọng đối với chúng ta đi, thậm chí đối với những người khi thời trẻ, lúc đang đi làm, họ giữ những trách nhiệm trọng trách, những người có quyền lực lớn, khi về già, họ mất đi những quyền lực như vậy họ sẽ vô cùng khổ đau, bởi vì họ có những sự tự mãn và sự tự mãn càng nhiều, khi mà bị mất đi, họ sẽ càng phải chịu khổ đau như vậy.

*5. Tiếp theo là sự* ***tích lũy công đức*** *của chúng ta thay đổi, có nghĩa là những tài sản mà tích lũy được bắt đầu suy giảm, bởi vì lúc này chúng ta không đi làm được nữa thì đương nhiên những tài sản của chúng ta suy giảm, chúng ta không giữ được nhiệt của cơ thể, chúng ta không thể trải nghiệm được những thực phẩm đặc biệt khi mà chúng ta thích ăn những gì, chúng ta thèm những gì mà chúng ta không có, nhưng mà những món chúng ta thích thì khó để mà tìm ra cho chúng ta được.*

Khi tuổi già đến thì niềm hứng thú cũng giảm đi, thậm chí là đối với quần áo và vải vóc thì chúng ta không còn sự hứng thú với chúng nữa. Ăn gì cũng cảm thấy chán và mặc gì thì cũng cảm thấy khó, có những người già họ cho đi chìa khóa ô tô bởi vì đến một tuổi già nào đó, họ không còn khả năng để lái xe được nữa, và họ không cảm thấy hứng thú với việc lái xe nữa mà nó như một gánh nặng. Chính vì vậy, khi đó, sự tích lũy công đức đã thay đổi và họ phải cho đi cả cái ô tô của mình.

*6. Tiếp theo chúng ta có những sự thay đổi vì sự* ***kháng cự*** *của* ***bệnh tật*** *thay đổi. Lúc đó chúng ta sẽ bị những trận ốm của tuổi già là những bệnh tồi tệ nhất và nó kéo theo những bệnh tật khác.*

Khi mà chúng ta có tuổi, yếu tố tứ đại mà tạo nên thân thể chúng ta yếu dần đi. Và lúc đó thân thể của chúng ta cũng yếu theo và lúc đó chúng ta rất dễ bị mắc các bệnh. Khi chúng ta còn trẻ, những yếu tố tứ đại rất khỏe, lúc đó chúng ta không bị ốm, nhưng khi chúng ta bị những yếu tố tứ đại suy đi thì chúng ta sẽ bị yếu và chúng ta dễ nhiễm các bệnh. Cái chết không đến một cách ngẫu nhiên như vậy mà từ sau tuổi bốn mươi, bốn lăm, những yếu tố tứ đại giảm dần và lúc đó chúng ta cảm thấy dễ đói, dễ khát và không chịu đựng được. Những người già khó chịu đựng thời tiết lạnh vì nhiệt trong người họ thay đổi. Ở ngoài trời lạnh, những người trẻ mặc rất ít quần áo, còn những người già phải chịu đựng rất khổ đau.

*7. Tiếp theo là* ***tâm trí*** *thay đổi, ngay tức khắc chúng ta quên những gì chúng ta vừa nói hay vừa làm thậm chí chúng ta còn bị lẫn.*

*8. Thời gian đưa tới* ***cái chết gần hơn****, lúc này hơi thở trở nên ngắn và chúng ta thở rất nặng nhọc và đấy là dấu hiệu khi mà chúng ta đến gần cái chết. Lúc này những sắc thái mà hợp thành đã bị hư hoại rồi.*

Đối với Thầy, bình thường mọi người hay tổ chức lễ sinh nhật nhưng đối với Thầy lễ sinh nhật thì Thầy sẽ cảm thấy buồn hơn vì cuộc sống 1 năm sẽ ngắn lại. Ví dụ như bây giờ Thầy 48 tuổi, và Thầy có thể nói rằng Thầy sống được đến năm 60, như vậy sinh nhật năm nay là Thầy còn 12 năm nữa và sinh nhật năm sau thì Thầy chỉ còn 11 năm nữa và cứ như vậy, mỗi một năm sinh nhật thì thầy lại tiến gần hơn đến cái chết. Vì vậy có thể nói rằng, thời gian đưa đến cái chết nó gần hơn.

*Trong Kinh sự đản sinh của Đức Phật nói:*

*Tuổi già là nhân để đẹp trở thành xấu*

*Tuổi già mang đi phẩm giá và năng lực*

*Tuổi già cướp đi hạnh phúc và là nguồn căn của khổ đau*

*Tuổi già là nhân của tử và mang đi hình thái của bạn*

*Vô vàn nỗi khổ đau của đau ốm, tóm tắt lại có 7 nỗi khổ đau lớn lao: Nỗi khổ của phẫu thuật khắc nghiệt, nỗi khổ đau của thuốc nóng hay đắng, khổ đau khi phải dừng khỏi ăn uống và những gì mình thích, khổ đau khi phải làm hài lòng bác sỹ, khổ đau khi tài sản giảm sút và khổ đau của nỗi sợ chết. Trong kinh “Sự đản sinh của Đức Phật” có nói rằng:*

 *Bị hành hạ bởi hàng trăm bệnh tật và nhiễm mắt*

 *Tựa như những ngạ quỷ giữa cõi người.*

Ở đây Thầy có nói là Thầy không biết mỗi khi đau ốm, chúng ta phải chịu những nỗi khổ đau khốn cùng. Tại sao nói rằng khi chúng ta khổ đau, chúng ta phải chịu sự khổ đau của tài sản giảm sút, ngoài những nỗi khổ đau khác thì Thầy nghĩ rằng tất cả chúng ta ai mà ốm thì đều hiểu, thuốc thì đắng, chúng ta sẽ bị cấm ăn những thứ nọ thứ kia, khi mà bác sỹ yêu cầu thì chúng ta phải làm đúng như vậy. Khi mà tài sản giảm sút, Thầy không biết là ở Việt Nam như thế nào nhưng ở bên Mỹ thì mọi thứ đều rất đắt đỏ. Ví dụ như là nhổ một cái răng thôi, thì cũng phải tốn mất 1000$, như vậy chúng ta phải tiêu tốn tiền và do đó tài sản bị giảm sút. Ví dụ, Thầy bị bệnh dạ dày, có những thứ, những món mà Thầy thích thì sẽ không được ăn như pho mát là Thầy bị cấm, bởi vì cân nặng của Thầy dư thừa nên là có những món mà Thầy rất thích như kem, sô cô la là Thầy cũng không được ăn và những điều như vậy đương nhiên là làm cho Thầy khổ đau. Cho nên chúng ta có thể hiểu là nỗi khổ đau khi phải ngừng ăn uống những gì mình thích và khổ đau khi phải làm hài lòng bác sỹ như vậy. Sau đó chúng ta còn bị hành hạ bởi hàng trăm tật bệnh và nhiễm mắt như là ngạ quỷ giữa cõi người vì chúng ta thèm thuồng mà chúng ta không thể nào được ăn uống. Do vậy vì sao nói “tựa như những ngạ quỷ giữa cõi người” là như vậy.