

# CHỦ ĐỘNG CÁI CHẾT ĐỂ TÁI SINH TRONG MỘT KIẾP SỐNG TỐT ĐẸP HƠN

**Đức Đạt Lai Lạt Ma**  
**Hoang Phong dịch**  
**Nhà xuất bản PHƯƠNG ĐÔNG 2010**

## Mục Lục

Lời mở đầu

Ý thức về cái chết

Mở rộng tầm nhìn

Những bất lợi khi che dấu cái chết

Những điều lợi khi ý thức được vô thường

Tự giải thoát khỏi sự sợ hãi

Nhìn tổng quát về bài thơ

Mở đầu bài thơ: Quy phục Văn Thù Sư Lợi

Tóm lược những lời khuyên

Chuẩn bị cho cái chết

Tóm lược những lời khuyên vượt qua những chướng ngại cản trở

Một cái chết tốt lành

Tóm lược những lời khuyên

Tạo những điều kiện thuận lợi vào giờ phút lâm chung

Tóm lược những lời khuyên

Thiền định trong khi chết

Bốn giai đoạn đầu tiên theo thứ tự bình thường

Sự tan biến của tứ đại

Tóm lược những lời khuyên

Cấu trúc bên trong

Các cấp bậc tri thức  
Cấu trúc của kinh mạch trong cơ thể  
Cấu thể của khí lực trong cơ thể  
Những giọt lỏng căn bản của cơ thể  
Bốn giai đoạn cuối cùng của cái chết  
Chứng ngộ tánh không  
Tóm lược những lời khuyên  
Ánh sáng trong suốt của cái chết  
Những giọt tinh tế, nền tảng của những tâm thức tinh tế  
Tóm lược những lời khuyên  
Thần linh Du Già  
Giao hợp sinh lý và con đường tâm linh  
Tóm lược những lời khuyên  
Phản ứng trong giai đoạn chuyển tiếp  
Các trình độ tu tập khác nhau  
Tóm lược những lời khuyên  
Hướng về sự tái sinh tích cực  
Tóm lược những lời khuyên  
Suy tư hằng ngày về bài thơ  
Phụ lục  
Chú Thích

# Lời mở đầu

(của người dịch)

Sự sống biến đổi liên tục, không gián đoạn và ngưng nghỉ, thỉnh thoảng có những biến cố lớn mà ta gọi là cái chết. Cái chết nói chung, theo định nghĩa y khoa, là phổi hết thở, tim ngưng đập, máu huyết ngưng lưu thông, các giác quan không còn phản ứng nữa... Nếu muốn xác định cẩn thận hơn, cần có máy móc đo sự tê liệt của não bộ. Theo quan điểm của những người Phật giáo Tây Tạng, thật sự cái chết không giản dị như vậy, quá trình của cái chết vẫn tiếp diễn, sau khi đã hội đủ những tiêu chuẩn theo định nghĩa y khoa. Cho đến nay, khoa học, kể cả y khoa, các ngành thần kinh học, tâm lý học, tâm linh học không có kỹ thuật nào hay máy móc nào có thể theo dõi, quan sát những gì xảy ra sau khi được gọi là đã chết.

Người Tây Tạng tu tập theo các trường phái Phật Giáo của họ đã dùng các kỹ thuật thiền định (còn gọi là du-già) để nhận biết, theo dõi và phân tích được quá trình của cái chết. Họ còn có thể đi xa hơn nữa, cho đến quá trình chuyển sang một thể dạng mới của sự sống, tức sự tái sinh. Khi tâm thức thoát khỏi những thành phần vật chất cấu tạo cơ thể, và những khái niệm phát sinh từ giác cảm, kể cả phần tri thức thông thường, sẽ dần dần trở nên tinh tế hơn, trước khi thoái lui trở lại trong quá trình thô thiển của sự tái sinh. Trong thời điểm chuyển tiếp hay trung gian giữa hai quá trình đó, tâm thức rơi vào một trạng thái nhẹ nhàng và tinh tế nhất, một cái khoen trong chu kỳ sinh diệt, một giai đoạn mà các cấu hợp tạm thời của thân xác, gồm cả xác thân và tri thức, bị tan rã. Những người tu tập cao thâm có thể nhân đó để thoát hẳn ra khỏi chu kỳ của sự sống và sự chết.

Một duyên lành giúp tôi được đọc quyển sách mới đây của Đức Đạt-lai Lạt-ma. Quyển sách giúp ta nhìn thẳng vào cái chết, nhưng thật sự khuyên ta phải sống như thế nào và làm thế nào để có thể tái sinh trong những kiếp sống thuận lợi hơn. Quyển sách cũng chỉ dẫn những người tu tập cao phương cách vượt hẳn ra khỏi khỏi chu kỳ của sự sinh và sự chết. Ngài phân tích cho ta thấy những trạng thái sẽ xảy ra trong quá trình của cái chết theo tối thượng Du-già Tan-tra thuộc Phật giáo Tây Tạng, như vừa tóm lược trên đây, và đưa ra những lời khuyên vô cùng thiết thực và hữu ích. Nội dung quyển sách ngắn và gọn, hàm chứa một triết lý thâm sâu và những hiểu biết không cùng.

Đức Đạt-lai Lạt-ma sinh năm 1935, chẳng những là một nhà lãnh đạo lưu vong của một quốc gia bị tàn phá mà còn là một vị Thầy toàn thiện và một người lãnh đạo tinh thần cho cả dân tộc Tây Tạng. Ngài đã dẫn dắt một số người Tây Tạng đi tìm tự do năm 1959 và sống lưu vong trong một nước đông dân, rất nghèo. Người Tây Tạng lưu vong, họ chẳng những bảo tồn được truyền thống văn hóa và tín ngưỡng của mình, mà còn quảng bá nền tư tưởng Phật Giáo cao thâm của họ trên toàn thế giới.

Sách nguyên bản bằng tiếng Tây Tạng, dịch sang tiếng Anh và xuất bản năm 2002 (tựa đề: Advice on Dying And Living a Better Life, nhà xuất bản Atria Books, New York), dịch sang tiếng Pháp năm 2003 (tựa đề: Vaincre la Mort et vivre une vie meilleure, nhà xuất bản Plon, Paris). Bản dịch sang tiếng Việt dựa trên hai quyển sách này. Sách vỡ và tài liệu tiếng Việt về Phật giáo Tây Tạng tương đối hiếm hoi, mục đích của người dịch không phải để đóng góp một ít tư liệu bằng Việt ngữ về Phật giáo Tây Tạng, mà chỉ ước mong những lời khuyên của Đức Đạt-lai Lạt-ma sẽ đem đến những hiểu biết thiết thực và hữu ích cho người đọc.

Tôi xin cảm tạ văn phòng Đức Đạt-lai Lạt-ma tại Dharamsala, GS Tiến sĩ Jeffrey Hopkins tại Canada, người dịch quyển sách này từ tiếng Tây Tạng sang tiếng Anh, và nhà xuất bản AtriaBooks tại Hoa Kỳ đã cho phép tôi dịch quyển sách này của Ngài, và xin chấp tay hồi hướng công lao nhỏ nhoi này để thành khẩn cầu xin cho thế giới của chúng ta ít hận thù hơn, an bình hơn và hạnh phúc hơn.

*HoangPhong*

***« Tất cả mọi người đều chết, nhưng chẳng có ai chết cả »  
Tục ngữ Tây Tạng***

## Ý thức về cái chết

**«Giống như một người thợ dệt đã dệt đến đoạn cuối cùng của sợi chỉ, đời sống của con người cũng thế» Phật**

Ý thức được cái chết là điều hệ trọng: phải hiểu rằng ta không ở lâu trên địa cầu này. Không ý thức được cái chết, ta sẽ không thể tận dụng toàn vẹn cuộc sống của ta. Sự sống hàm chứa một ý nghĩa, nhờ sự sống đó ta mới có thể thực hiện được những gì tiếp nối về sau.

Phân tích cái chết không làm gia tăng sợ hãi, nhưng chính để giúp ta hiểu được giá trị quý giá của kiếp sống này, dựa vào sự sống ấy ta mới có thể thực hiện được những điều thiết thực, thay vì chỉ biết lo âu. Ta phải hiểu rằng khi cái chết đã đến, lúc ấy ta sẽ mất hết khả năng tu tập. Vì thế, quán nhận một cách ý thức về cái chết sẽ làm gia tăng sức mạnh giúp ta tu học.

Chấp nhận cái chết như là một quá trình của sự sống là điều cần thiết. Phật có nói:

Nơi ta có thể sống  
để tránh khỏi cái chết  
Quả là không có  
Nơi đó chẳng có trong không gian, trong đại dương,  
Cũng chẳng có trong lòng của một quả núi.

Nếu ta chấp nhận cái chết là một thành phần của sự sống, ta sẽ đối phó dễ dàng hơn khi cái chết xảy đến. Trong thâm tâm, ta biết rằng cái chết rồi sẽ mang ta đi, nhưng ta cứ nhất quyết không nghĩ đến nó, tình trạng như vậy chẳng những không hợp lý chút nào mà còn thật tai hại. Cũng giống như khi ta không công nhận sự già nua là thành phần bất khả phân của sự sinh tồn, ta gạt bỏ nó ra và không nghĩ tới nó. Hậu quả ta sẽ trở nên bất lực trước sự hiện diện của nó. Khi tuổi già đến và lúc đó ta phải chấp nhận nó thì quả là một điều khó khăn.

Nhiều người dù thân xác đã lớn tuổi nhưng cứ làm ra vẻ như còn trẻ. Trường hợp của tôi đây, khi gặp lại các bạn hữu đã quen biết từ lâu, chẳng hạn như một vài thượng nghị sĩ Hoa-Kỳ, tôi đã gọi họ « Đây ông bạn già của tôi » với ý nghĩ họ là một người bạn đã quen biết từ lâu, chứ không phải là những người bạn lớn tuổi.

Nhưng họ đã bắt lỗi tôi: « Chúng ta không phải là những người già, phải nói chúng ta là những người bạn quen biết từ lâu! » Nhưng thực tế thì họ đã già – lỗ tai họ đã mọc lông, dấu hiệu của già nua. Họ đau khổ vì phải chịu già nua, quả thật là ngu xuẩn. Tôi ước chừng đời người được khoảng một trăm năm, quá ngắn khi so sánh với sự hiện hữu của một hành tinh. Vì vậy nên sử dụng sự hiện diện ngắn ngủi của ta như thế nào để đừng gây ra lầm lỗi cho kẻ khác. Không nên dùng nó để gây ra những hành động tàn phá, nhưng nên hướng vào những sinh hoạt lợi ích – hoặc ít ra cũng không làm thương tổn đến kẻ khác, không gây ra lo buồn cho kẻ khác. Làm được như thế sẽ mang đến cho khoảng thời gian du lịch ngắn hạn của ta trên địa cầu này một chút ý nghĩa. Nếu một người đi du lịch viếng thăm một nơi nào đó trong chốc lát mà lại tạo ra vô số vấn đề, thì thật là đần độn. Nhưng nếu trong khoảng thời gian ngắn ngủi đó, với tư cách một người đi du lịch ta lại tạo được hạnh phúc cho kẻ khác, thì quả ta là một người khôn khéo, và rồi ta sẽ tìm được hạnh phúc trong chặn đường sắp tới. Nếu ta gây ra khó khăn cho kẻ khác mà không cảm nhận thấy ngay trong thời gian viếng thăm chẳng nữa, ta cũng sẽ tự hỏi cuộc viếng thăm của ta có ích lợi gì.

Trong một trăm năm hiện hữu, giai đoạn đầu dành cho tuổi thiếu thời, giai đoạn chót cho tuổi già nua, trong hai quá trình đó ta giống như một sinh vật chỉ biết ăn và ngủ. Trong giai đoạn trung gian, khoảng chừng sáu mươi hay bảy mươi năm, ta mới thật sự sống một cuộc sống có ý nghĩa. Vì thế mà Phật đã nói:

Nửa đời người chỉ dùng để ngủ, mười năm làm trẻ nhỏ, hai mươi năm làm người già. Trong hai mươi năm còn lại thì lo buồn, than vãn, đau đớn, bất an làm phí phạm rất nhiều thì giờ, chưa kể hàng trăm lần bệnh tật làm tiêu hủy thời gian nhiều hơn nữa.

Để có thể đem đến cho sự sống một ý nghĩa, chúng ta cần phải chấp nhận sự già nua và cái chết như những thành phần bất khả phân trong sự hiện hữu của chúng ta. Xem cái chết là một chuyện hão huyền sẽ tạo thêm dục vọng và vô số vấn đề, đôi khi còn cố tình tạo ra những điều không hay cho kẻ khác. Ta cứ xét hành vi của những người được xem là những nhân vật vĩ đại – chẳng hạn như các vị đế vương, vua chúa, v. v. – họ xây dựng lâu đài khổng lồ có tường cao vây kín, điều ấy cho thấy trong tâm tâm họ có cái ý muốn sống bất tận trong thế giới này. Đây là cách

họ tự dối gạt và đem đến đau khổ cũng như khó khăn cho biết bao nhiêu người chung quanh.

Dù không tin vào kiếp sau đi nữa, nhưng nếu biết nhìn thẳng vào thực tế cũng là một điều tốt, hữu ích và khoa học. Con người, tâm thức và mọi hiện tượng đều dính liền với một nguyên nhân và chúng biến đổi trong từng giây phút một, và cũng nhờ thế một sự thăng tiến nào đó mới có thể xảy ra được. Nếu mọi cảnh huống không biến đổi liên tục, chúng sẽ mãi mãi nằm trong khổ đau. Kẻ nào ý thức được những gì mang tính cách giai đoạn đều sẽ phải đổi thay, thì họ có thể tự an ủi khi phải trải qua một chuỗi dài thử thách, họ nghĩ rằng cảnh huống đó sẽ không kéo dài vô tận. Vì thế tại sao phải lo buồn? Sự may mắn lại rất mong manh. Tốt nhất không nên quá trông cậy vào may mắn. Dựa vào sự bất di dịch của sự sống là một thái độ lầm lạc. Ngay cả khi ta chấp nhận giả thuyết có những kiếp sau đi nữa, thì ta vẫn phải sống với hiện tại, tương lai không hệ trọng nhiều. Nếu đời ta chỉ dựa vào sự vui chơi và buông thả, ta sẽ bỏ mất dịp may tu tập tinh thần trong chiều hướng tích cực. Nguyên lý vô thường thật hữu hiệu.

Muốn ý thức được vô thường phải biết giữ một kỷ cương nào đó: tức phải khắc phục được tâm thức. Điều ấy không có nghĩa là phải đè nén hay khắc phục một điều gì bên ngoài. Kỷ cương không có nghĩa là cấm đoán mà chính là một sự lựa chọn, phải gạt bỏ những lợi ích ngắn hạn để chọn những lợi ích lâu dài. Đó chính là kỷ luật của cái « tôi », phát sinh từ luật nhân quả của nghiệp. Ví dụ như sau một cơn bệnh gần đây, tôi tránh không dùng những thức ăn chua và nước uống ướp lạnh, những thứ ấy trước đây đối với tôi là những thực phẩm vừa ngon lại dễ chịu. Giữ kỷ cương như thế tức là tự che chở lấy mình. Cũng giống như vậy, suy tư về cái chết chính là một kỷ cương trong mục đích cứu vớt, không phải là một hình phạt. Con người có khả năng làm được điều thiện, sự kiện ấy có vẻ hàm chứa một chút tự do nào đó, trong khi sự độc đoán chỉ kiểm hãm việc làm phải mà thôi. Chủ trương cá nhân buộc ta không chờ đợi bất cứ gì bên ngoài hay phát xuất từ những kẻ khác, mà chỉ trông cậy vào chính mình. Do đó Phật thường kêu gọi hãy « giải thoát cá nhân », có nghĩa là tôn trọng sự tự do của mỗi người, không dựa vào một tổ chức nào từ bên ngoài. Mỗi con người phải nắm lấy trách nhiệm tương lai của chính mình. Sự tự do và chủ trương cá nhân đòi hỏi mỗi người phải biết giữ kỷ cương. Kẻ nào tự biến mình thành một món đồ chơi của xúc cảm sẽ gạt hái những

hậu quả đau buồn. Vì thế, sự tự do phải đi đôi với một kỷ cương cá nhân mới trở nên hữu hiệu được.

## **Mở rộng tầm nhìn**

Trong phối cảnh tu tập Phật Giáo, mục đích là đạt được Phật Tính để có thể giúp đỡ thật nhiều người khác. Dù chỉ đạt được một phần nhỏ mục tiêu đó cũng có thể giúp ta tự giải thoát khỏi vòng khổ đau của sinh, già, bệnh và tử. Trong một mức độ thấp hơn nữa, thì cũng vẫn hữu ích để cải thiện các kiếp sống của ta sau này. Dần dần ta cũng sẽ được giải thoát, và đạt được Phật Tính. Trước hết, phải nhìn phối cảnh đó thật rộng, bao gồm cả các kiếp sống tương lai. Kế tiếp, phải hiểu rõ trình độ của ta mới có thể biến cải được khổ đau, dai dẳng từ kiếp này sang kiếp khác trong chu kỳ sinh tử, tức luân hồi (Samsara). Nhờ vào lòng từ bi, ta có thể mở rộng tầm nhìn trên đây để cùng chia sẻ với những người khác, lòng từ bi chính là để giúp tất cả mọi chúng sinh thoát vòng đau khổ và những nguyên nhân gây ra đau khổ. Từ bi giúp ta hướng về Phật Tính.

Trước khi thấu triệt được bản chất của khổ đau và luân hồi, ta phải cẩn thận chọn lựa những gì thiết yếu trong cuộc sống này, vì chúng sẽ quyết định cho những kiếp sống tương lai. Biết nhìn vào khổ đau thật là điều cần thiết để mở rộng lòng từ bi. Là những người Tây Tạng, chúng tôi cố gắng tạo lập một hình thức tự trị cho xứ sở chúng tôi để phục vụ cho người dân trên quê hương của chúng tôi. Đồng thời chúng tôi cũng cố gắng thiết lập vị trí tạm của chúng tôi trên đất Ấn Độ. Thực hiện được mục đích thứ nhất là việc chính, nhưng cũng phải dựa vào mục đích sau với tính cách giai đoạn.

## **Những bất lợi khi che dấu cái chết**

Ý thức được cái chết của ta là một điều tốt. Tại sao? Kẻ nào không ý thức được cái chết sẽ không tập trung hữu hiệu được những hành vi của chính mình. Họ sống một cuộc sống không có ý nghĩa gì cả, họ không phân biệt thái độ nào, hành vi nào sẽ gây ra đau khổ hoặc tạo ra hạnh phúc.

Không nhìn thấy cái chết gần kề, sẽ giống như một người ngủ mê và tưởng mình là vĩnh cửu: « Ta chưa chết đâu, còn lâu ta mới chết ». Khi giây phút đó đến gần, ta không còn sức để phản ứng nữa. Ngay cả nhiều người Tây Tạng lúc còn trẻ vào tu

viện nghiên cứu kinh sách và tu tập, nhưng khi phải thực hiện những điều đã học thì họ lại bất lực, chỉ vì họ không đạt được sự hiểu biết thật sự của vô thường.

Nếu sau khi suy nghĩ kỹ về việc tu học, ta quyết tâm vào tu viện vài tháng hay vài năm, ấy là sự cảm nhận về vô thường đã ảnh hưởng đến ta. Nhưng nếu nhu cầu khẩn thiết đó không đủ sức đứng vững trước sức tàn phá của vô thường, thì những gì ta tu học rồi cũng sẽ sụp đổ. Một số người vào tu viện nhiều năm nhưng không thăng tiến một chút nào. Suy tư về vô thường không những thúc đẩy ta quyết định tu tập mà còn tiếp tục nuôi dưỡng nó. Kẻ nào thấm nhuần trong thâm tâm rằng cái chết là chắc chắn, chỉ lúc nào chết là chưa biết mà thôi, kẻ đó rất tích cực, giống như có một người bạn bên cạnh nhắc nhở họ: « Cẩn thận, hãy nhìn cho kỹ: lại thêm một ngày vừa hết rồi đó ! ».

Ta có thể rời bỏ gia đình và chọn cuộc sống nơi tu viện. Tu viện sẽ cho ta một tên mới, quần áo mới. Ta sẽ bớt bận rộn hơn. Nhưng cần phải thay đổi thái độ, hãy hướng sự chú tâm của ta vào những đối tượng cao cả hơn. Nếu ta vẫn tiếp tục chạy cảm với cuộc sống hời hợt: thức ăn ngon, quần áo sang trọng, nhà đẹp, thích kẻ khác ăn nói tâng bốc, thích có nhiều bạn hữu, nhiều giao du, hoặc ngay cả việc bạn bè khích động, thì chẳng những ta không gặt hái được kết quả nào cả mà còn có thể rơi xuống thấp hơn trước nữa. Không phải chỉ từ bỏ những sinh hoạt phù phiếm để che mắt bạn bè cùng tu học: sự biến đổi phải phát xuất từ bên trong. Điều này không phải chỉ áp dụng cho các nhà sư và các ni cô mà cho bất cứ ai muốn thực sự tu học.

Có thể ta cũng bị ám ảnh bởi cảm giác là cái chết có thể xảy ra bất cứ lúc nào, nhưng đồng thời ta cũng cứ nghĩ rằng cái chết chưa phải ngay bây giờ, ta vẫn còn đang sống, phải cần những thức ăn ngon, những giao du thích thú. Kẻ nào sẵn sàng thụ hưởng hiện tại, mặc dù là một hiện tại hời hợt và lệ thuộc vào dục vọng, sẽ sẵn sàng sử dụng tối đa mọi phương tiện trong mục đích làm thỏa mãn những thèm khát của mình: cho vay nặng lãi, khinh miệt bạn hữu, kiện thưa để làm giàu thêm. Tiền bạc thu hút họ hơn là sự tu học, ngay cả khi họ thử noi theo giáo lý nhà Phật thì họ cũng chẳng chú tâm được. Nếu có một tờ tài liệu lọt ra từ một quyển sách, họ do dự trước khi nhặt lên, nhưng nếu là một tờ giấy bạc rơi xuống đất, tức thời họ khom xuống để nhặt lấy. Nếu may mắn, ta có dịp gặp những người tu hành hy sinh đời mình cho những mục đích cao cả, nhưng biết đâu ta cũng chỉ vồn vện

ngưỡng mộ đức tính mộ đạo của họ, thế thôi. Trong khi ấy, nếu ta thấy một người nào đó thật sang trọng đang khoe khoang của cải, biết đâu ta cũng muốn được như vậy. Và rồi, ta sẵn sàng đánh mất thăng bằng của chính ta để nghiêng về phía những giá trị vật chất.

Kẻ nào chỉ nghĩ đến bon chen trong thế giới này sẽ sống trong đam mê và đi đến chỗ tạo ra những hành động xấu. Những vương mắc đó chỉ đem đến khó khăn và đau buồn cho họ và cả những người chung quanh. Trên đường tu học tuân tưng từng giai đoạn hướng về Giác Ngộ, cũng có kẻ biết gom góp tiền của để chia sẻ với kẻ khác, nhưng nếu họ gặp những người chỉ thích có vàng nén, có lẽ họ khó tránh khỏi sự phân vân phải chọn lựa giữa một thứ tình cảm thân thiện giả tạo và lòng oán hận trước một kẻ thù. Ngay khi ta nghe nói đến việc tu học sẽ đem đến lợi ích, nhưng ta vẫn thốt lên: « Đồng ý, nhưng mà... », một chuỗi dài những tiếng « nhưng mà » tiếp nối nhau. Biết đâu qua những chu kỳ liên tiếp của nhiều kiếp sống đã làm ta quen dần với những xúc cảm bấn loạn. Nhưng nếu ta lại ghép thêm vào đó một cuộc sống phù phiếm thì tình trạng sẽ trở nên trầm trọng hơn và làm cho ta lạc hướng, không còn nhìn thấy những gì thật sự có thể mang đến lợi ích cho ta.

Thúc đẩy bởi sự thèm khát, ta đâu tìm được an vui. Ta cũng chẳng làm cho kẻ khác hạnh phúc hơn. Ta chỉ thấy chính bản thân ta: « Cái này của tôi, cái kia của tôi, thân thể của tôi, gia sản của tôi ». Ai chen vào những thứ ấy sẽ làm cho ta khó chịu ngay. Kể cả khi ta xem trọng và bám víu vào « bạn bè của ta » và « gia đình của ta », những người này cũng không giúp cho ta sinh hay tử được. Chúng ta tự đến đây một mình và chúng ta sẽ ra đi một mình. Nếu giả sử có một người bạn nào muốn theo ta lúc ta chết, thì chuyện đó cũng không thực hiện được, dù ta có bám víu vào chuyện đó cũng vô ích. Khi ta tái sinh trong một hoàn cảnh hoàn toàn mới lạ, khi ấy người bạn từ kiếp trước may ra có thể giúp ta, chuyện này cũng đáng suy nghĩ, nhưng không phải là hoàn cảnh hiện nay. Mặc dù vậy, giữa khoảng thời gian ta sinh và chết, kéo dài nhiều chục năm, ta vẫn gọi họ là « bạn của tôi », « chị của tôi », « anh của tôi ». Dù ta quyết tâm duy trì như thế cũng chẳng ích lợi gì, chỉ gây thêm hoang mang, dục vọng và hận thù.

Khi ta đặt quá lộ tầm quan trọng nơi bè bạn, ta sẽ rơi vào một vị thế tương tự như khi ta đối xử với kẻ thù. Sinh ra trong cõi đời này, ta không quen ai cả, cũng chẳng ai biết ta. Mặc dù mỗi người trong chúng ta đều giống như nhau, đều muốn hướng

về hạnh phúc và chối bỏ khổ đau như nhau, nhưng ta vẫn có thể gặp trường hợp có thiện cảm với gương mặt của vài người nào đó và ta nghĩ rằng: « Tôi thích những người này lắm », đồng thời ta lại không thấy thiện cảm với gương mặt của số người khác và ta thốt lên: « Người gì mà có bản mặt kỳ khôi ». Ta gán cho mỗi người một cá tính nhận diện nào đó, đặt thêm cho họ một biệt danh, sau cùng ta biểu lộ tình cảm gắn bó với nhóm người kể trước và tình cảm ruồng bỏ đối với nhóm người kể sau.

Những chuyện đó thử hỏi có giá trị gì đâu? Hoàn toàn không. Dù vậy, giữa thời gian sinh và tử suốt mấy chục năm, ta vẫn gọi họ là « bạn của tôi », « anh của tôi ». Tại sao phải hao phí bao nhiêu sinh lực cho một việc có tính cách hời hợt như vậy mà không hướng nó vào những gì sâu sắc hơn trong các hành vi của ta?

Nếu ta chưa bao giờ có dịp tu tập tinh thần, đến ngày chết, chỉ có những người thân vây quanh ta than khóc, dây dưa với những chuyện làm ăn còn dính líu, bên cạnh không có một người tu hành nào đưa tiễn ta bằng cách nhắc nhở những điều đạo đức, để rồi ta sẽ gặp thật nhiều khó khăn mà chính ta là nguyên nhân gây ra những khó khăn đó. Sự sai lầm ấy là do đâu? Do ta không hiểu biết gì cả về vô thường.

## **Những điều lợi khi ý thức được vô thường**

Nếu ta không muốn chờ đến ngày cuối cùng để biết rằng ta sắp chết, và ngay từ bây giờ ta biết thẩm định tình huống của ta một cách thực tế, ta sẽ không vướng mắc vào những chuyện phù phiếm. Ta không xao lãng những gì chính yếu.

Tốt hơn phải hiểu là ta có thể sắp chết đến nơi, và ta nên xác định những gì thật thiết yếu. Nếu lúc nào ta cũng nhớ trong thâm tâm sự phù du của kiếp sống này, ta sẽ ý thức được giá trị của thời gian còn lại và từ đó ta có thể cân nhắc hậu quả từng hành vi của ta. Khi cảm nghĩ mãnh liệt về cái chết không còn xa nữa, lúc đó ta sẽ cảm thấy con đường tu tập tinh thần để phát triển tâm linh là việc cần thiết. Như thế ta sẽ không bị phân tâm và xao lãng bởi những bữa ăn ngon, rượu chè say khướt và những câu chuyện thảo luận bất tận về chiến tranh, tình yêu hoặc những chuyện nói xấu lẫn nhau.

Mỗi người đều cố tìm hạnh phúc và lẩn tránh khổ đau. Chúng ta đều tìm mọi phương cách để vượt lên trên những khổ đau đang phải gánh chịu, dù rằng những khổ đau đó có tính cách cơ bản hay chỉ hời hợt bên ngoài. Nhiều người lúc còn trẻ đã biết nghĩ đến việc tìm phương cách để lẩn tránh khổ đau về sau. Nhiều người nhờ vào tôn giáo, nhiều người không cần, nhưng tất cả đều tìm đủ cách để giới hạn những khó khăn này, loại bỏ những khó khăn khác, đôi khi họ cũng dùng cả khổ đau để vượt lên những khổ đau khác lớn hơn, trong mục đích tìm lấy một chút nhẹ nhõm. Con người thường tìm cách loại bỏ những khổ đau bên ngoài, nhưng cũng có một thứ kỹ thuật khác nhắm vào việc loại bỏ khổ đau trên một bình diện sâu xa hơn, cho đến mãi kiếp sau nữa.

Tu tập tinh thần thuộc về loại kỹ thuật đó, nó đòi hỏi ta phải thay đổi thái độ. Tu tập tinh thần là tổ chức lại tư tưởng từ căn bản. Điều này tiếng Phạn gọi là dharma: « sự nắm giữ ». Khi loại bỏ những hành vi vô bổ, ta sẽ đạt được một cấp bậc tâm thức khác, giúp ta tránh khỏi khổ đau. Tu tập tinh thần sẽ che chở và bảo vệ ta, cả cho ta và những người khác nữa, khỏi rơi vào sự nghèo nàn về đạo đức. Khi ý thức được vị trí của chính mình trong chu kỳ sinh tử, ta sẽ ảnh hưởng được người khác đồng thời cũng giúp ta phát lộ được lòng từ bi. Vì thế ta sẽ xả thân để giúp kẻ khác bớt khổ đau. Ta sẽ cảm thấy việc chăm lo cho thật nhiều người là một việc tự nhiên. Tìm cách giúp kẻ khác, ta sẽ đạt được hạnh phúc. Từ bi làm giảm bớt sợ hãi trước những âu lo và tăng cường sức mạnh trong ta. Từ bi giúp ta cảm thấy có đủ khả năng để hoàn thành một nhiệm vụ, đấy là một sự khích lệ.

Gần đây, ở Bodgaya [1], tôi ngã bệnh vì bị nhiễm trùng dai dẳng ở ruột. Trên đường vào bệnh viện, tôi đau bụng rất nhiều, mồ hôi đầm đìa. Chiếc xe đưa tôi vào bệnh viện đi ngang nơi gọi là « Đỉnh Kên Kên » [2] nơi Phật đã từng thuyết pháp, dân chúng ở đây là những nông dân hết sức nghèo. Nói chung tiểu ban Bihar đã nghèo, riêng nơi đây lại còn nghèo hơn nữa. Tôi chẳng thấy đứa trẻ con nào đến trường. Chỉ toàn là cơ hàn và bệnh tật. Tôi vẫn còn nhớ một đứa bé bị polio hai chân mang nạng bằng sắt đã hoen rỉ. Không ai để ý đến em. Tôi hết sức xúc động. Chập sau, tôi lại thấy có một cụ già nằm trên đất, trước một quán nước trà, trên người chỉ có một mảnh vải dơ bẩn, không một người nào dòm ngó đến cụ. Lúc đến bệnh viện tôi cứ nghiền ngẫm về những hình ảnh đó, tôi biết rằng tôi được chăm sóc thuốc men, trong khi những người đó chẳng có gì cả. Mặc dù đang đau đớn,

nhưng tôi chỉ nghĩ đến họ mà thôi. Thân thể tôi tuy ướt sũng mồ hôi, nhưng sự quan tâm của tôi là nơi khác.

Cơn đau thật dữ dội (ruột tôi bị lủng vì lở loét) làm tôi không ngủ được, nhưng tâm tôi không chút gì sợ hãi hay bất an. Tình trạng của tôi biết đâu sẽ trầm trọng hơn nếu tôi tập trung suy nghĩ vào sự đau đớn. Đó là một kinh nghiệm nhỏ về lòng từ bi có thể trợ lực làm bớt đau đớn trên thân xác, và tránh khỏi lo âu, mặc dù những kẻ bất hạnh mà tôi đang nghĩ tới chẳng được chăm sóc gì.

Lòng từ bi giúp ta sức mạnh, đem đến can đảm, làm cho ta thư giãn. Khi ta thấy được cái đau khổ của vô số chúng sinh, sự đau khổ của chính ta nếu đem ra so sánh sẽ chẳng nghĩa lý gì.

## **Tự giải thoát khỏi sự sợ hãi**

***« Sự sống của ta khi cưỡng lại những nguyên nhân đưa đến cái chết giống như một ngọn đèn cưỡng lại một cơn gió mãnh liệt »***  
***Bảo hành vương chính luận (Bồ Tát Long Thọ)***

Vị Ban thiền Lạt ma thứ nhất có viết một bài thơ gồm mười bảy tiết (đoạn) mà nhiều người Tây Tạng thường đọc đi đọc lại để tập trung sự suy tư hằng ngày về cái chết. Tựa bài thơ là: Ước vọng được giải thoát khỏi những hiểm nguy của giai đoạn chuyển tiếp, người can trường thoát khỏi sự sợ hãi. Muốn thoát khỏi tình thế hiểm nguy, chẳng hạn như bị trộm cướp, đạo tặc, hay thú dữ, ta cần có một người hướng dẫn can đảm, thông minh để bảo vệ ta. Cũng thế, muốn được giải thoát khỏi sự sợ hãi do những ảo giác hiện ra lúc chết và trong giai đoạn chuyển tiếp giữa hai kiếp sống, ta nên noi theo những lời khuyên trong bài thơ này, bài thơ sẽ chỉ cho ta những kỹ thuật cần thiết. Khi nghiền ngẫm về bài thơ, ta sẽ học được phương cách phát hiện sự sáng suốt giúp ta vượt qua quá trình chuyển tiếp đó. Chết chính là lúc tâm linh hiển hiện ở mức độ cao siêu nhất. Suy tư hằng ngày cũng có thể phát hiện được những trạng thái tâm linh như thế.

Bài thơ gồm một chuỗi dài nguyện ước giúp cho mỗi người đem ra sử dụng khi cái chết xảy ra, trong mục đích giúp tâm thức ứng phó một cách tích cực hơn. Một số người, trong lúc chết, tìm cách phát huy năng khiếu tốt lành sẵn có để tái sinh trong một kiếp sống thuận lợi hơn. Mục đích của họ là đạt được sự tái sinh tốt đẹp trong kiếp sống sau này để có thể tiếp tục tu học. Một số khác tìm cách dựa vào các cấp bậc thâm sâu của tâm linh hiển hiện trong khi chết để vượt lên những thể dạng tâm linh cao thâm hơn nữa. Những người tu hành thì phát lộ lòng thiết tha phục vụ kẻ khác.

Bài thơ của vị Ban-thiền Lat-ma thứ nhất đề cập đến ba cấp bậc tu tập khác nhau – những người tu tập cao, những người đạo hạnh trung bình và những người còn thấp – cả ba cấp bậc tu tập ấy đều hướng vào sự ước vọng giữ cho tâm thức vững vàng để vượt qua giai đoạn chuyển tiếp trong khi chết, tức là khoảng thời gian tiềm ẩn giữa kiếp sống này và kiếp sống tương lai. Bài thơ còn chỉ dẫn chi tiết những gì nên làm trong từng thời điểm một. Đạt được một mức độ tu tập nào đó trong những ngày còn lại trong kiếp sống này quả là một điều cần thiết, đến khi chết ta có thể vượt qua những giai đoạn trung gian hiệu quả hơn.

Khi cái chết bất thần hiện ra, nếu ta không quen tu tập từ trước, thật khó cho ta ứng phó một cách thuận lợi. Thời điểm hôm nay là lúc ta nên tu tập để chuẩn bị trước, vì lúc này đây ta đang hạnh phúc và có nhiều điều kiện thuận lợi. Nếu ta thực hiện được, đến khi cần đến trong lúc hiểm nguy thật sự, ta sẽ không gặp khó khăn gì cả. Nhưng nếu lúc ta còn đủ thì giờ để nghe, để suy tư, để nghiên ngẫm và thắc mắc, ta lại không chịu chuẩn bị cho giây phút hấp hối, đến khi đó mọi sự đã trễ rồi, ta sẽ không có gì che chở cho ta, chẳng có một điểm nương tựa nào, ta chỉ còn hai mắt để khóc. Tốt hơn là sớm tập suy tư thường xuyên về quá trình của cái chết trong giai đoạn trung gian giữa hai kiếp sống – để hình dung mọi biến cố sẽ xảy ra, giúp ta quen dần với chúng. Quả thật là hệ trọng, lúc này đây ta vẫn còn ngày giờ để tận dụng những khả năng tốt nhất của ta với mục đích sau này sẽ giúp ta vượt qua giai đoạn trung gian một cách hiệu quả.

Biết được quá trình của cái chết và các phương pháp tập luyện chưa đủ: phải thực tập hàng tháng hay hàng năm liền cho thật quen. Ngày hôm nay khi giác quan còn lanh lẹ, tri thức còn tinh tấn, nhưng nếu tâm thức chưa quen với con đường đạo hạnh, khi chết ta sẽ gặp nhiều trở ngại vì phải phiêu lưu trên những nẻo đường hoàn

toàn xa lạ. Khi chết, sức lực sẽ suy giảm vì bệnh tật, tinh thần sa sút vì lo âu. Bởi thế phải tập luyện để chuẩn bị cách đối phó trong khi chết. Không có gì thay thế được và cũng chẳng có phương thuốc nào khác hơn.

Khả năng cần thiết để hiểu được những điều ấy là tùy nơi quyết tâm của ta, quyết tâm tin rằng những cảm nhận về hạnh phúc hay đón đau đều trực tiếp lệ thuộc vào những hành vi đạo hạnh hay tệ hại của chính ta. Trước hết, cần phải hiểu rõ quá trình của luật nhân quả, hay nghiệp (karma), tức những hành động tốt phát xuất từ một tâm thức hiền hòa, những hành động xấu phát xuất từ một tâm thức hỗn loạn. Tuy rằng thiện, ác, đều do thân, khẩu và ý tạo ra nhưng chính tâm thức dẫn đầu. Cội nguồn của sự tu học Phật Giáo là hướng vào việc cải thiện tâm thức. Giáo huấn nhà Phật đòi hỏi ở ta một tâm thức kỷ cương giúp ta nhận biết chính ta là nguyên nhân đem đến an vui hay khổ đau cho chính ta. Phật đã từng nói như sau:

Chư Phật không tẩy sạch được những hành động xấu bằng nước,  
Cũng không xóa hết được những khổ đau do chính tay mình đã tự hoá chuyển cho mình,  
Cũng không chuyển những khổ đau đó sang cho kẻ khác được.  
Chúng sinh chỉ có thể tự giải thoát bằng những lời giáo huấn liên quan đến thực thể và bản chất của vạn vật.  
Chính ta là người tự che chở cho bản thân ta. An vui hay đau buồn nằm trong tay của chính ta.

### **Nhìn tổng quát về bài thơ**

Bài thơ của Ban-thiên Lạt-ma gồm mười bảy tiết, trình bày các kỹ thuật đặc biệt của Phật giáo giúp ta vượt khỏi sự sợ hãi phát sinh từ cái chết và lợi dụng những chuyển biến của cái chết để thăng tiến trên mặt tâm linh. Tôi hy vọng việc mô tả các kinh nghiệm và các giai đoạn biến thể trên mặt vật chất sẽ giúp cho những ai cảm thấy cần hiểu biết về cái chết và các cấp bậc thâm sâu nhất của tâm linh có thể suy nghiệm một cách hữu ích. Đó cũng là một nguồn dữ kiện giúp khoa học quan tâm hơn đến sự hợp tác chung giữa các khoa học gia và những người luyện tập du-già trong mục đích tìm hiểu về những hiện tượng liên quan đến cái chết. Trong khi phần đông các học giả cho rằng tâm thức phát khởi từ thân xác, thì một vài chuyên

gia lại hình dung tâm thức là một thực thể riêng biệt có thể ảnh hưởng đến thân xác. Nếu những xúc động mạnh, chẳng hạn như hận thù, có thể gây ra ảnh hưởng trên thân xác, thì cũng có những phương cách luyện tập chuyên biệt giúp rèn luyện tâm thức, chẳng hạn như niềm tin, lòng từ bi, thiền định sâu xa về một đối tượng, suy tư về Tánh Không của vạn vật, hoặc do các phương pháp thiền định đặc biệt của Ninh-mã phái [3] thuộc Phật giáo Tây Tạng. Các kinh nghiệm đó chứng minh cho thấy sự luyện tập tinh thần đưa đến một chức năng độc lập có thể ảnh hưởng đến thân xác, đi đến chỗ có thể làm cho thân xác hoàn toàn tự chủ. Tôi nghĩ rằng tham khảo các y tá trong các nhà dưỡng lão chẳng hạn về những triệu chứng khi sắp chết có lẽ rất hữu ích.

Bảy tiết đầu trong bài thơ của Ban-thiền Lạt-ma giúp ta phải chuẩn bị cái chết như thế nào. Tiết một nói về quy y Phật, quy y Pháp và quy y Tăng (tức chương này), hai tiết tiếp theo (chương 3) đề cập đến việc rèn luyện tâm linh để ý thức được giá trị của sự sống. Hai chương này chỉ dẫn các phương pháp tốt nhất để suy tư về vô thường trong hiện tại, tính cách phù du của nó, mục đích giúp ta bớt bám víu quá đáng vào những những cảm nhận tạm bợ. Hai tiết bốn và năm (chương 4) khuyên ta phải tự đặt mình trong một phối cảnh như thế nào để có thể chủ động những khổ đau tột cùng, chẳng hạn như những ảo giác vào giờ phút lâm chung. Hai tiết sáu và bảy (chương 5) chỉ cho ta biết cách kiểm soát cái chết dựa vào những điều đã tu tập từ trước, đồng thời vẫn bảo toàn được sự trầm tĩnh. Ba tiết tiếp theo (chương 6) mô tả chi tiết những biểu hiện trong bốn giai đoạn đầu tiên khi cái chết xảy ra, cũng như các phương pháp chú tâm phải thực thi trong bốn giai đoạn ấy. Đoạn này đòi hỏi ta phải hiểu rõ cách tan rã của các thành phần vật chất cấu tạo ra thân xác, tức cơ sở nương tựa của tri thức và các cảm nhận liên đới với tri thức. Các cảm nhận này sẽ mở đường đưa đến ba cấp bậc tâm thức tinh tế và thâm sâu hơn. Các biểu hiện của những cấp bậc tâm thức tinh tế sẽ được mô tả trong tiết tiếp theo (chương 7). Chương này cũng nói đến cấu trúc giữa tâm thức và thân xác dựa theo « Tối thượng Du-già Tan-tra » [4]. Các tiết mười hai và mười ba (chương 8) mô tả phương cách ánh sáng tâm thức trong suốt phát hiện từ những cảm nhận nội tâm chính yếu và cao độ nhất. Cấp bậc thâm sâu tột cùng đó của tâm thức làm nền tảng cho toàn thể phần tri thức của sự sống.

Bốn tiết sau cùng (chương 9 và 10) vừa mô tả trạng thái trung gian (sau khi đã chết hẳn và trước khi tái sinh trong kiếp sau) vừa chỉ dẫn ta cách phản ứng trước những

biến cố thường rất kinh hãi có thể xảy ra trong giai đoạn này. Dù ta còn đang ở trình độ tu tập tinh thần nào đi nữa, các tiết này cũng sẽ chỉ rõ cho ta cách thức hướng dẫn sự tái sinh của ta.

Toàn thể mười bảy tiết giúp người tu tập chuẩn bị trước, đến khi chết sẽ tránh khỏi các tình huống bất lợi, và giúp họ biết xử lý giai đoạn trung gian một cách hiệu quả, vì điều này sẽ ảnh hưởng đến sự tái sinh trong kiếp sau.

## **Mở đầu bài thơ: Quy Phục Văn-Thù Sư-Lợi[5]**

Trước khi khởi đầu bài thơ, vị Ban-thiên Lạt-ma bày tỏ sự sùng kính của mình, quy phục Bồ Tát Văn-thù Sư-lợi, hiện thân cho Trí Tuệ của tất cả chư Phật. Tác giả xem Văn-thù Sư-lợi là thầy mình. Sự quy phục đối với Văn-thù Sư-lợi của Ngài là do các lý lẽ sau.

Căn nguyên của một cái chết tốt lành, một giai đoạn chuyển tiếp thành công, kể cả Phật tính của nhiều kiếp sống, đều liên hệ đến kết quả tu tập viên mãn về ánh sáng tinh khiết phát sinh từ cái chết. Có hai phương pháp khác nhau: từ bi và trí tuệ. Thực hiện tu tập về ánh sáng trong suốt trong khi chết là do trí tuệ phát huy. Trí tuệ được tuần tự trình bày qua các cấp bậc tu tập về thể dạng thâm sâu phát xuất từ sự đối chiếu giữa những biểu hiện bên ngoài và Tánh Không của sự hiện hữu nội tại—những lời giảng huấn này do vị thầy tốt của chúng ta là Phật Thích-Ca Mâu-Ni truyền lại qua ngài Văn-Thù Sư-Lợi. (Các trình độ giáo huấn khác nhau về lòng quyết tâm và những hành vi thiết thực khác là do Đức Di-Lặc và Quán-Thế-Âm Bồ-Tát truyền đạt). Một cái chết thanh thản và những thể dạng chuyển tiếp giữa hai kiếp sống đều nhất thiết liên hệ đến trí tuệ, vì thế ngài Ban-thiên Lạt-ma đã bày tỏ sự ngưỡng mộ của mình đối với Văn-Thù Sư-Lợi:

### ***Quy phục vị thầy Văn- Thù Sư-Lợi***

Sau khi bày tỏ lòng quy phục của mình đối với bậc trí tuệ, Ban-thiên Lạt-ma bắt đầu đọc thơ:

#### **Tiết 1**

Bản thân tôi và toàn thể không phân biệt bất cứ sinh linh nào trong không gian, xin qui y chư Phật của quá khứ, của hiện tại, của tương lai, xin qui y Pháp, xin qui y Tăng,

Cho đến khi nào được hoàn toàn giác ngộ.

Cho chúng tôi được giải thoát khỏi sự sợ hãi trong kiếp sống hiện tại, trong giai đoạn chuyển tiếp, và cho cả về sau.

Người Phật tử noi theo giáo lý của Phật bằng sự cố gắng của chính mình và nương tựa nơi Phật như một vị Thầy. Họ dựa vào giáo lý của Phật (những lời giáo huấn tùy theo các cấp bậc thực hiện) và đặt niềm tin nơi tập thể những người hướng dẫn tinh thần. Nhập tâm vào những lời giáo huấn ấy sẽ giúp ta tránh khỏi khổ đau. Người Phật tử xem Tam Bảo (Phật, Giáo lý của Phật, Tăng đoàn) là nơi nương tựa tốt cùng.

Nương tựa trong mục đích làm nhẹ bớt khổ đau và tránh khỏi luân hồi cho riêng ta sẽ không hội đủ sức mạnh để đạt được sự an trú tối thượng. Cách nhìn ấy còn quá hạn hẹp. Muốn đạt được Phật tính phải hướng vào sự an lành của tất cả các sinh linh có giác cảm, giải thoát cho tất cả chúng sinh khỏi khổ đau. Mục tiêu tiên khởi nhất về sự hiểu biết toàn năng của Phật tính là giúp đỡ kẻ khác.

Thật cần thiết phải nghĩ đến tất cả mọi sinh linh trong không gian và phải hướng đến việc tu tập trong mục đích đạt được giác ngộ tốt cùng và tối thượng, thực hiện những nguyện vọng như thế sẽ giúp ta vượt xa hơn những người tu tập nhắm vào các mục đích hạn hẹp. Cách tu tập trên đây đòi hỏi phải loại trừ mọi chướng ngại, không những để giúp ta thoát khỏi vòng luân hồi, mà còn đưa ta đến sự hiểu biết toàn năng. Sự tỉnh giác cuối cùng, còn gọi là niết bàn tối thượng, vượt xa hơn hai cực đoan là chu kỳ sinh, bệnh, tử (samsara), và thể dạng an lạc bất động, các thể dạng hạn hẹp ấy chỉ để giúp ta tự giải thoát ra khỏi chu kỳ của khổ đau, nhưng thiếu hẳn khả năng giúp đỡ kẻ khác.

Ngài Ban-thiên Lạt-ma thứ Nhất khuyên ta nên nương tựa vào Phật, vào giáo lý của Phật và Tăng đoàn để đạt đến Giác ngộ tốt đỉnh trong mục đích đem đến sự an lạc cho tất cả chúng sinh. Điều này gọi là sự nương tựa vào nguyên nhân: ta quy y nơi Tam Bảo đang hiện hữu trong chính tâm linh của kẻ khác – quyết tâm làm chấm dứt mọi khổ đau và phát huy những thể dạng tinh thần chế ngự những khổ

đau đó. Khẩn cầu những người đã đạt được Tam Bảo là khơi động lòng từ bi của họ, lòng từ bi đó ta không đặt trở lại trong lòng họ mà chính để mở rộng lòng ta.

Hướng vào sự nương tựa nguyên nhân chính là noi theo cách tu tập Đạo Pháp do chính vị Thầy là Đức Phật thuyết giảng. Ngài xem Tăng đoàn là khuôn mẫu cao nhất trong sự thực hiện. Nếu ta chọn con đường tu tập, sau khi đã vượt qua nhiều cấp bậc trên đường giải thoát khổ đau, đạt được một trình độ cao, có nghĩa là ta trở nên một thành viên của Tăng đoàn. Sau đó, trên đường giải thoát khỏi luân hồi mọi chướng ngại sẽ bị loại bỏ dần dần, và rồi ta sẽ trở thành một vị Phật. Khi đã tự giải thoát khỏi mọi sợ hãi, ta sẽ đạt được sự hiểu biết toàn năng giúp ta hiểu được bản chất những người xung quanh và từ đó sẽ tìm được những phương cách thích nghi để giúp họ. Để giúp thực hiện điều ấy, tiết đầu tiên của bài thơ khuyên ta hãy nên cầu khẩn lòng từ bi của Tam Bảo.

Quy y là điểm khởi đầu cho mọi việc tu tập, vì thế bài giảng của Ban-Thiền Lạt-ma đã nhắc đến điều này như một ước nguyện tiên khởi. Không quy y khó thành công trong sự tu tập. Thái độ hoàn toàn tin tưởng nơi Tam Bảo cũng chưa đủ. Phật từng nói: « Ta thuyết giảng con đường Giải Thoát cho các con, nhưng phải hiểu rằng sự giải thoát là do chính nơi các con ». Phật chỉ là người Thầy thuyết giảng, Phật không đem tặng cho ta sự giải thoát: chính mỗi người trong chúng ta phải tự trau dồi phẩm hạnh, thiền định và sáng suốt.

Chẳng hạn như câu thần chú Om Mani Padme Hum [6] , mà người ta thường đọc lên để đánh thức lòng từ bi của chính họ hướng vào tất cả muôn loài sinh vật. Sau khi dứt một loạt niệm chú— hai mươi một, một trăm lẻ tám lần, hay nhiều hơn nữa —, hiệu quả của nó sẽ hiển lộ minh bạch hơn trong bài tụng niệm tiếp theo đây, hướng đến Quán-Thế-Âm Bồ-Tát, tượng trưng cụ thể cho lòng từ bi của tất cả chư Phật. Bài tụng niệm như sau:

Nhờ vào đức hạnh tu tập  
Tôi ước mong đạt đến trạng thái  
Ngang với trạng thái của Quán Thế Âm Bồ Tát  
Để giúp đỡ tất cả muôn loài sinh linh đều được ngang hàng như vậy.

Không thể nào đạt được Phật tính bằng cách chỉ niệm câu Om Mani Padme Hum, nhưng nếu sự tụng niệm đi đôi với lòng thương người thật sự, ta có thể đạt được

Phật tính. Cũng giống như thế, khi ta thụ giáo, gặp gỡ, hoặc đi nghe một vị thầy giỏi thuyết giảng, sẽ ảnh hưởng đến ta một cách tích cực và giúp ta đạt được những kinh nghiệm tâm linh sâu xa hơn. Lúc khai mạc những buổi hội chính thức, người thầy giám hộ lớn tuổi nhất của tôi là Ling Rinpoché và tôi đều cúi đầu trước mặt nhau đưa trán của chúng tôi chạm vào nhau, hoặc trong những dịp gặp gỡ khác, tôi cầm lấy tay ông đặt lên trán tôi, cử chỉ này truyền sang cho tôi một sức mạnh thật sâu kín làm gia tăng niềm tin tưởng và sự tự tin của tôi. Vào thời Đức Phật, người nào kính trọng và yêu mến thật sự thì ôm lấy chân của Phật, điều đó mang đến điều lành cho họ. Nhưng nếu kẻ nào không có một chút tin tưởng hay kính trọng nào thì dù có ôm lấy chân Phật và đặt trán mình lên chân Phật cũng chẳng có một hiệu quả nào. Nếu người thầy cho nhiều thì người đồ đệ còn phải cho nhiều hơn nữa.

Có một vị Lạt-ma rất tuyệt diệu trong tỉnh Amdo, khi có người nào xin ông đặt tay lên đầu để truyền cho mình điều lành, thì ông vẫn thường nói với họ: « Tôi không phải là một vị Lạt-ma có thể ban bố sự giải thoát bằng cách đặt bàn tay lên đầu của bất cứ ai, vì bản chất của bàn tay đã là đau khổ rồi ».

## **Tóm lược những lời khuyên**

1- Điểm khởi đầu của việc tu tập là sự an lành của tất cả mọi sinh linh – tức là sự giải thoát khổ đau cho tất cả muôn loài để đạt đến sự toàn thiện. Hãy trau dồi chủ đích đó trong trong mục tiêu giúp đỡ kẻ khác nhiều chừng nào hay chừng ấy.

2- Chư Phật thuyết giảng con đường tu học, nhưng không đem tặng ta một kết quả sẵn có nào cả. Mỗi ngày, chính ta phải tự tu tập về đức hạnh, thiền định và nâng cao sự sáng suốt.

## **Chuẩn bị cho cái chết**

***« Quên rằng tôi sẽ phải từ bỏ tất cả và ra đi, tôi đã phạm vào những sai lầm làm hại đến sự tốt lành của bè bạn và cả kẻ thù của tôi » Phật***

## *Tiết 2*

Cho chúng tôi xin rút tĩa thật nhiều tinh anh từ thân xác đang chống đỡ sự sống này. Không xao lãng bởi những việc vô ích trong kiếp sống hiện tại. Chính cơ sở vững chắc đó, tuy khó đạt được nhưng dễ bị hủy diệt. Sẽ giúp chúng tôi cơ may lựa chọn giữa ích lợi và mát mát, giữa tiện nghi và bản hàn.

Cần có những hoàn cảnh thuận lợi từ bên trong và bên ngoài để đem lại thành công trong việc tu tập. Hiện ta đang ở trong hoàn cảnh thuận lợi đó. Là một con người, ta có sẵn thân xác và đầu óc giúp ta hiểu được những lời giảng huấn. Đây chính là những điều kiện bên trong, những điều kiện ấy thật thiết yếu. Bên ngoài, ta cần có sự hướng dẫn và một chút tự do để thực hiện. Nếu ta chú tâm một cách nghiêm chỉnh, chắc chắn sẽ có kết quả. Nếu không chịu khó, quả là một sự lãng phí vô ngần. Cần phải ý thức giá trị của những điều kiện vừa kể, thiếu những điều kiện ấy sẽ khó cho ta thực hiện việc tu học. Tốt nhất nên ước tính gia sản sẵn có của ta hôm nay.

Ta có sẵn thân xác của một con người trong một môi trường khá tốt, thêm vào đó quyết tâm tu tập của ta, thế là điều kiện đã đủ để làm cho cuộc đời ta thêm giá trị. Quả thật là hệ trọng. Hãy bắt tay vào việc ngay đi ! Nếu hướng hành vi của ta vào những chủ đích xứng đáng, ta sẽ thực hiện được nhiều điều xứng đáng. Nếu để cho ba thứ nọc độc là ham muốn tình dục, hận thù và sa đọa lôi cuốn, ta sẽ gạt hái đủ loại hậu quả từ những hành động xấu đưa đến.

Thật khó cho tất cả mọi chúng sinh biết bước vào con đường ngay thẳng bằng sức mạnh của chính mình, chẳng hạn như hàng thú vật, chúng thiếu hẳn sự thăng bằng của con người [7] . Tuy nhiên vẫn có một số trường hợp hiếm hoi thú vật phát động được những hành vi tích cực, nhờ vào hoàn cảnh thích hợp xui khiến [8] . Nhưng khi cần phải suy nghĩ thì thật là chuyện phức tạp cho chúng. Khi bị tình dục hay hận thù lôi cuốn, chúng biểu lộ một cách tạm thời và nông cạn. Chúng không đủ sức tạo ra những hành vi xấu xa bằng hành động hay bằng lời nói nặng nề và lấc léo. Chính con người mới có đủ khả năng tạo ra nhiều cung cách khác nhau. Chẳng qua vì trí thông minh của con người hữu hiệu hơn, họ có thể dẫn thân vào những điều tốt lành hoặc xấu xa trên một bình diện lớn hơn.

Khi con người biết hướng vào điều thiện, họ sẽ tạo được một sức mạnh đáng kể. Nếu lúc nào ta cũng biết ý thức và hướng vào những hành vi đạo đức, chẳng những các mục tiêu trong kiếp này mà cả trong các kiếp sau cũng đều được viên mãn. Nếu ta thiếu ý thức, những hành động xấu sẽ gây ra khổ đau vô biên. Trong số muôn loài sinh vật tiến hóa trên hành tinh từ lúc thành hình, loài sinh vật đem đến nhiều tiến bộ hơn hết cho hành tinh này chính là con người, nhưng chính những sinh vật tạo ra nhiều lo âu, khổ đau và vô số các vấn đề khác – chẳng hạn như hủy diệt cả địa cầu – cũng chính là con người. Con người có đủ khả năng làm được những gì tốt đẹp nhất và cả những gì tồi tệ nhất. Thân xác có khả năng thụ hưởng tiện nghi hay phải gánh chịu cơ hàn, tạo ra sự dư dả hay phải chịu đựng sự mất mát, vì thế phải thận trọng đừng gây ra thiệt thòi cho bản thân ta.

Nếu biết chắc trong quá khứ ta đã từng theo đuổi con đường tốt trong suốt chuỗi dài nhiều kiếp sống, và giả thử nếu trong kiếp sống này ta có làm lỡ phạm vào những chuyện điên rồ, cũng có thể là không quan trọng lắm. Nhưng có chắc đâu đã là như thế. Bất cứ một hiện tượng biến đổi nào cũng phải có một nguyên nhân; sự biến dạng liên tục của thân xác ta cho biết là nó đang gánh chịu một số nguyên nhân nào đó. Những thành phần của cha và mẹ là các nguyên nhân và điều kiện cấu tạo ra thân xác ta. Muốn cho trứng của mẹ và tinh trùng của cha đi đến chỗ phối hợp với nhau, phải có thật nhiều điều kiện.

Nếu cho rằng sự cấu thành ra thân xác gồm thịt và máu chỉ cần có trứng và tinh trùng là đủ, thì lúc thành lập vũ trụ trứng và tinh trùng chưa có, chúng cũng không thể tự phát sinh mà không có một nguyên do nào (nếu không thì phải xem chúng, hoặc là xuất hiện cùng khắp mọi nơi, không giới hạn trong không gian và thời gian, hoặc là không hề có) [9]. Vậy điều đó cho thấy còn có vô số các yếu tố khác đã chen vào: yếu tố chính yếu hơn hết là nghiệp (karma).

Mỗi cấu trúc của vũ trụ gồm có nhiều kỷ nguyên: thành lập, tồn tại, hủy hoại, cuối cùng là một thời kỳ trống không. Sau khi chu kỳ gồm bốn giai đoạn như thế chấm dứt, một thế giới mới được thành lập do sự luân chuyển của gió, của năng lượng và tiếp theo là sự xuất hiện của những thành phần khác. Tuy rằng diễn tiến trên đây phù hợp với những khám phá khoa học mới nhất cũng như với triết học Phật giáo, nhưng cũng có một thời kỳ mà vũ trụ không hiện hữu. Quá trình thành lập một thế giới khởi sự bằng cách dựa vào rất nhiều nguyên nhân và điều kiện, chính những

nguyên nhân và điều kiện đó tạo ra các hiện tượng. Những hiện tượng ấy, hoặc là tác phẩm của một vị trời sáng tạo, hoặc phát sinh từ nghiệp (tức là những hành động từ trước) của những con người sinh ra nơi đó, cảm nhận được hoàn cảnh đó, sinh sống trong môi trường đó. Theo quan điểm Phật giáo, bất cứ gì đã xuất phát từ một nguyên nhân sẵn có, tức đã nằm trong trạng thái vô thường (kể cả một vũ trụ), không cần phải lệ thuộc thêm vào những mệnh lệnh hay vào ý chí mạnh mẽ của một vị trời không có nguồn gốc gì cả.

Thật ra, quá trình thành lập môi trường xung quanh phát sinh từ sức mạnh nơi nghiệp của chúng sinh. Ta phải luôn luôn chú ý để hiểu rằng không có nguyên nhân nào lại không gây ra hậu quả. Định luật hết sức chặt chẽ đó cho thấy trên bình diện lâu dài, những nguyên nhân tốt tạo ra những hậu quả tốt và những nguyên nhân xấu tạo ra những hậu quả xấu. Điều này cũng có nghĩa là một hậu quả tốt phải có những nguyên nhân tốt tích tụ từ trước. Cũng thế, muốn đạt được một hậu quả khả quan phải cần có từ trước một nguyên nhân thật hùng mạnh. Muốn có được thân xác con người làm nền tảng cho sự sống, nhất định phải có sự tích tụ thật nhiều nguyên nhân và điều kiện mạnh mẽ từ những kiếp sống trước để tạo ra từng thành phần của cơ thể, chẳng hạn như hình dáng, màu da, sự bén nhạy của các giác quan và những đặc điểm khác của cơ thể.

Nếu thực hiện được một hành vi đạo đức, những gì hàm chứa trong hành vi đó sẽ giữ nguyên cho đến khi nào quả của nó phát sinh toàn vẹn trong kiếp sống này hay trong một kiếp sống khác về sau, chúng ta không đến nỗi quá mong manh đâu. Nhưng không phải chỉ có hành vi tốt. Một thể dạng tâm thức tiêu cực dai dẳng, chẳng hạn như giận dữ, sẽ làm mất hết khả năng tích lũy đạo đức và ngăn chặn tâm thức không phát triển được, giống như một hạt giống bị phơi khô dưới ánh nắng mặt trời. Ngược lại, gia tăng mạnh mẽ hành vi đạo đức sẽ tiêu diệt khả năng phát sinh hậu quả của những hành vi thiếu đạo hạnh, làm cho chúng không còn khả năng tiếp tục gây hậu quả được nữa. Vì thế, không những phải kết hợp thật nhiều nguyên nhân thuận lợi mà còn phải loại bỏ những sức mạnh đối nghịch để bảo vệ những nguyên nhân tốt đẹp không bị hủy hoại.

Những hành vi tốt tích lũy những nguyên nhân tốt, tức những tiềm năng tốt, chúng phát sinh từ một tâm thức có kỷ cương, trong khi các hành vi xấu sinh ra từ một tâm thức bất trị. Con người bình thường, chẳng hạn như chúng ta đây, đã quen lệ

thuộc vào bản năng từ rất lâu đời. Trong vị thế do bản năng chi phối, bản loạn phát sinh từ thú tính thường bùng lên rất mãnh liệt, trong khi những hành vi phát xuất từ một tâm thức kỷ cương lại có sức mạnh kém hơn. Cần hiểu rằng sự sống đang chống đỡ thân xác ta thật là tuyệt vời; đó là kết quả tổng hợp từ rất nhiều hành vi tốt, kết quả của một tâm thức kỷ cương trong quá khứ. Muốn đạt được kết quả như thế phải cần đến thật nhiều nhẫn nại, vì thế kết quả ấy rất quý giá, ta phải sử dụng nó thật ý thức, phải thận trọng đừng phung phí thân xác ta. Nếu như những khả năng mà ta hiện có không phải là chuyện hiem hoi, dễ tạo ra, thì cũng chẳng phải để ý làm gì. Nhưng thật ra đâu phải thế.

Cấu trúc của tâm thức rất khó đạt được, và nếu như nó bền vững, bất biến, không gánh chịu một sự suy thoái nào, ta sẽ có thì giờ để tận dụng nó. Nhưng tiếc thay, cấu trúc ấy của sự sống thật mong manh, dễ bị tan rã vì tác động của một số nguyên nhân bên trong cũng như bên ngoài. Tập « Bốn trăm tiết về các hành vi du-già của người Bồ-tát » của Thánh Thiên [10] xác nhận rằng thân xác từ lúc khởi đầu đã lệ thuộc vào tứ đại: đất, nước, lửa và khí, các thành phần này luôn luôn đối nghịch nhau. Hậu quả là sự an lành của thân xác lệ thuộc vào thế thăng bằng thật mong manh giữa bốn thành phần kể trên, mong manh vì chúng không giữ được sự hoà hợp lâu dài. Ví dụ như ta cảm thấy lạnh, hơi nóng sẽ làm ta dễ chịu lúc đầu, nhưng có thể sẽ trở nên khó chịu về sau. Bệnh tật cũng vậy. Một vị thuốc dùng để trị một căn bệnh nào đó cũng có thể gây ra những phản ứng phụ có hại. Vậy phải ngăn chặn những loại phản ứng như thế. Cơ thể của ta có thể trở thành nguồn phát sinh nhiều thác loạn và biến chứng. Khi loại bỏ được những thác loạn và biến chứng đó, tự nhiên ta sẽ cảm thấy thoải mái trong cuộc sống.

Thân xác cần có thức ăn để nuôi sống, nhưng nếu ta lạm dụng, thì thay vì thức ăn là một nguồn dinh dưỡng đem đến sức khoẻ nó lại mang đến bệnh tật và đau đớn cho ta. Những nơi thiếu dinh dưỡng và lâm vào cảnh thiếu ăn và chết đói là những nơi ngập tràn đau khổ. Nhiều quốc gia có đủ mọi thứ thức ăn lại chịu hậu quả không hay của việc dư thừa thực phẩm, chẳng hạn như ăn không tiêu [11]. Nếu như một sự thăng bằng nào đó có thể tái lập giữa các cực đoan như vừa kể mà không gây ra biến cố nào, ta gọi như thế là « hạnh phúc », nhưng thật là ngu xuẩn khi ta tưởng tượng như thế là đã thoát khỏi, hoặc sẽ thoát khỏi mọi bệnh tật. Loại cơ thể như chúng ta đây là một cái ổ chứa đủ thứ vấn đề. Nếu như không gánh chịu

bệnh tật, chiến tranh, đói kém, ta sẽ không bao giờ chết. Nhưng bản chất của thân xác ta là tan rã. Ngay khi được thành hình, cứu cánh của thân xác là sự ra đi.

Thân xác này là một tặng vật quý giá, hàm chứa rất nhiều khả năng, nhưng lại rất mong manh. Chỉ vòn vẹn được sống, đã là một điểm hội tụ quan trọng và vì thế ta phải mang một trọng trách lớn lao. Ta có khả năng tạo ra điều thiện cho chính ta và cho kẻ khác, nhưng nếu để những chuyện lặt vặt trong suốt cuộc sống làm cho ta xao lãng, thì thật là phí phạm biết bao nhiêu ! Ta nên tự nhủ sẽ sử dụng cuộc sống này và thân xác này một cách hiệu quả, ta nên nhờ vị thầy của ta, nhờ Tam Bảo cũng như kêu gọi những sự hỗ trợ khác giúp ta. Ta tự nỗ lực từ bên trong và nhờ sự nâng đỡ từ bên ngoài. Không phải chỉ tụng liên miên những chữ trong các tiết mục của bài thơ này là đủ, mà phải suy nghĩ để hiểu hết ý nghĩa, và lúc nào cũng phải để tâm vào đấy.

Tóm lại, thân xác chuyên chở sự sống của ta thật là hữu ích, rất khó để có nó, nhưng cũng rất dễ để đánh mất nó, ta phải tận dụng nó để đem đến an vui cho ta và cho kẻ khác. Những gì tích cực đều thoát ra từ một tâm thức kỷ cương. Khi tâm thức đã an bình, trong sáng, hạnh phúc, thì những lạc thú từ bên ngoài như thức ăn thanh tao, quần áo sang trọng, hàn huyên với bạn bè, tuy có thể làm cho cuộc sống dễ chịu hơn, nhưng không còn là một điều tối cần thiết cho ta nữa. Nếu tâm thức bất an và bất loạn, bất kể những gì xung quanh dù cho có tốt đẹp đến đâu đi nữa, thâm tâm ta vẫn luôn luôn mang đầy kinh khiếp, hy vọng và sợ hãi. Với một tâm thức nghiêm minh, ta có thể chọn lựa một cách hiệu quả giữa giàu sang và bản hàn, giữa sức khoẻ và bệnh tật. Dù cho không có người bạn nào giúp sức, ta vẫn có thể làm được. Căn nguyên hạnh phúc và an vui của chính ta bắt nguồn từ một tâm linh trong sáng và nghiêm minh. Đối với môi trường chung quanh, khi ta biết giữ tâm thức trong sáng và nghiêm minh, bạn bè, người bạn đường của ta, cha mẹ ta, con cái ta và những người thân thuộc chung quanh, tất cả sẽ cảm thấy dễ chịu hơn trong cuộc sống. Tổ ấm của ta an bình hơn, những người cùng chia sẻ tổ ấm đó với ta cũng cảm thấy hoàn toàn thoải mái. Những người đến thăm ta, khi vừa bước chân vào nhà, cũng cảm thấy ngay một chút hạnh phúc nào đó. Ngược lại, nếu tâm thức ta bất loạn và bất trị, không những ta luôn luôn ở trong trạng thái buồn bực, mà những ai vừa bước vào cửa đều nhận ra ngay không khí cãi vã và khủng hoảng thường xuyên.

Giữ cho tâm thức nghiêm minh chính là cách tạo hạnh phúc, ngược lại ta sẽ rất đau khổ, vậy nên tìm cách giảm bớt những xung năng bất trị trong tâm. Hãy bỏ ý định vượt lên trên địch thủ của ta, ưu đãi bạn bè của ta hơn kẻ khác, làm gia tăng tài sản của ta v.v. đồng thời hãy khắc phục tâm thức để hướng vào điều thiện, nhiều chùng nào tốt chùng ấy. Đó chính là cách rút tĩa những gì tinh anh biểu hiện bằng xác thân quý giá và mong manh này.

## **Tóm lược những lời khuyên**

1. Hãy ý thức giá trị của thân xác, nó đúng thực là của ta vì nó là kết quả của rất nhiều nguyên nhân tốt trong quá khứ. Nên hiểu rằng những lời giáo huấn trong bài thơ là dành cho ta, sẵn sàng để cho ta sử dụng.
2. Kiếp sống làm người thật quý giá, ta có thể dùng nó như một sức mạnh tích cực hoặc sử dụng nó để gây ra tàn phá, ta cũng hiểu là kiếp sống này hết sức mong manh, vì thế ngay từ giây phút này, hãy cố gắng sử dụng nó một cách hữu ích.
3. Sự thoải mái của cơ thể liên hệ đến thế thăng bằng tạm thời giữa những thành phần cấu tạo ra nó, sự hòa hợp ấy rất hời hợt. Hãy xem những gì tạm thời là tạm thời.
4. Một tâm thức nghiêm minh giúp ta sáng suốt, thư giãn và hạnh phúc, trái lại nếu tâm thức dao động, dù hoàn cảnh xung quanh có tốt đẹp cách mấy chẳng nữa, kinh hoàng và âu lo vẫn xâm chiếm ta.

### **Tiết 3**

Xin cho chúng tôi được hiểu rằng không nên phung phí một giây phút nào, Cái chết được biết chắc chắn, nhưng giờ chết không sao biết trước được, Những gì kết hợp sẽ phân tán, những gì tom góp sẽ hủy diệt. Đi xuống bắt đầu từ nơi tột đỉnh. Cứu cánh của sự sinh là cái chết.

Từ khởi thủy của thời gian, chúng ta thường xuyên bị ám ảnh bởi ảo giác của sự trường tồn, chúng ta cứ tưởng rằng trước mặt có cả một khoảng thời gian không giới hạn. Điều đó đưa ta vào một vị thế rất nguy hiểm vì ta cứ hện tất cả mọi

chuyện vào ngày mai. Để chống lại tư thế đó, ta cần suy tư về vô thường và cái chết có thể xảy đến cho ta bất cứ lúc nào.

Mặc dù không có gì chắc chắn là ta sẽ chết tối hôm nay, nhưng khi ta ý thức được cái chết là gì, ta sẽ hiểu rằng ta cũng có thể chết tối hôm nay. Vậy nếu ta có khả năng hành động giúp ta trong kiếp sống này và cả kiếp sống sau, ta nên dành ưu tiên cho cách cư xử theo chiều hướng đó, hơn là chọn những gì dễ dãi và hời hợt cho sự hiện hữu của ta trong kiếp sống hiện tại. Hơn thế nữa, vì không thể biết trước đích xác giờ chết của ta, ta lại càng nên tránh đừng phạm vào những sai lầm làm hại cho ta trong kiếp này và cả kiếp sau. Càng thận trọng có nghĩa là ta càng cố gắng không tạo thêm những run rẩy bất lợi làm phát sinh những hành vi mà ta không kiểm soát được. Đồng thời tùy theo khả năng sẵn có, ta nên hăng hái thực thi những hành vi chặn đứng những biểu hiện phát sinh từ một tâm thức thô bạo. Được vậy, dù ta chỉ còn sống một ngày, một tuần, một tháng hay một năm, thời gian đó đều có ý nghĩa. Tâm thức và hành vi của ta, trên bình diện lâu dài, sẽ giúp ta thăng tiến, càng sống lâu ta càng gặt hái nhiều điều tịch cực.

Trong trường hợp ngược lại, nếu ta rơi vào vòng ảnh hưởng do ảo giác của vô thường tạo ra, ta sẽ sống một cách hời hợt bên lề của kiếp sống này mà thôi, rốt lại ta sẽ mất mát rất nhiều. Vì thế, trong tiết này, Ban-thiền Lạt-ma đã kéo sự chú tâm của ta trở về với những giá trị quý báu trong từng giây phút của hiện tại.

Về phần tôi đây, hôm nay đã sáu mươi bảy tuổi. Tôi là người già nhất trong số mười ba vị Đạt-lai Lạt-ma trước tôi, trừ vị Đạt-lai Lạt-ma thứ Nhất là Gendrun Drup, vị này sống đến tám mươi tuổi. Vị thứ năm sống đến sáu mươi sáu tuổi, vậy tôi lớn tuổi hơn ông này: tôi đã là một người già ! Ngày nay, nhờ kỹ thuật trị liệu tân tiến về y khoa và điều kiện sinh sống cải thiện hơn, tôi có một vài hy vọng nào đó để lưu lại trong thế giới này đến tám mươi hay chín mươi tuổi. Nhưng chắc chắn là sớm muộn gì tôi cũng chết. Người tây tạng chúng tôi nghĩ rằng có thể hy vọng kéo dài sự sống bằng các nghi lễ, nhưng tôi không chắc chút nào là nhờ vào đó một người tu hành có thể sống lâu hơn.

Trong suốt cuộc sống, nếu muốn cho các nghi thức tu tập bên ngoài có thêm hiệu quả, bên trong ta phải tu tập bằng thiền định để đạt được những nhận biết vững vàng trong tâm thức. Thêm vào đó, phải nhận thức được Tánh không của sự hiện hữu nội tại, điều này không thể thiếu sót được vì chính đó là sự hiển lộ của trí tuệ,

trong lúc mà ta vẫn tư tưởng về cái tôi lý tưởng của ta. Đồng thời cũng cần phát lộ lòng từ bi hướng về kẻ khác để đạt đến Giác Ngộ. Vì những điều kiện gay go như thế, nên việc thiền định lâu dài trong suốt một cuộc đời tu tập không phải là chuyện dễ thực hiện.

Tin tưởng mọi sự sẽ vĩnh viễn và kèm thêm vào đó lòng ích kỷ đã ăn sâu vào tim ta, biến nó giống như trung tâm của thế giới, tất cả sẽ làm thiệt thòi cho ta rất nhiều, vậy cách suy tư hiệu quả nhất là nhìn vào vô thường, vào tánh không của mọi sự hiện hữu và lòng từ bi. Nếu không biết suy tư về những chủ đề ấy và chỉ biết thực hành nghi lễ, thì dù cho suốt một cuộc đời kiên trì cũng chẳng đem đến lợi ích gì.

Khi tôi được mười lăm, mười sáu tuổi, lúc ấy tôi đang tu học về các trình độ khác nhau trên đường Giác Ngộ, tôi khởi sự học một phương pháp thiền định thăng tiến theo từng cấp bậc. Đồng thời tôi cũng phải đảm trách việc giảng dạy, và muốn giảng dạy tôi phải tiếp tục gia tăng suy tư bằng phương pháp phân giải, vì lý do giáo huấn và suy tư phân giải luôn luôn đi đôi với nhau. Chẳng hạn chủ đề liên hệ đến cái chết gồm ba căn nguyên, chín lý do và ba quyết tâm như sau đây.

Căn nguyên thứ nhất: suy tư rằng cái chết là điều chắc chắn

1. Bởi vì cái chết, dù sao đi nữa, không thể nào tránh được,
2. Bởi vì không thể kéo dài sự sống mãi mãi và phút cuối cùng ngày càng gần thêm,
3. Bởi vì dù cho ta đang còn sống, nhưng thời gian còn lại rất ít để giúp ta dịp may tu tập.

Quyết tâm thứ nhất: tôi phải tu tập.

Căn nguyên thứ hai: suy tư rằng cái chết bất định

4. Bởi vì hy vọng sống được bao lâu hoàn toàn không ai biết trước,
5. Bởi vì những nguyên nhân đưa đến cái chết quá nhiều và khả năng duy trì sự sống lại hiếm hoi,
6. Bởi vì giờ chết không thể biết trước được, lý do là thân xác ta quá mong manh.

Quyết tâm thứ hai: tôi phải tu tập ngay từ bây giờ.

Căn nguyên thứ ba: hãy suy nghĩ rằng, đến lúc ta chết, không có gì giúp ta được nữa, ngoại trừ sự tu tập.

7. Bởi vì, trong phút lâm chung, bạn bè của ta đều bất lực,
8. Bởi vì, trong phút lâm chung, gia sản của ta sẽ không còn ích lợi gì nữa,
9. Bởi vì, trong phút lâm chung, thân xác không còn trợ giúp gì được cho ta.

Quyết tâm thứ ba: Tôi phải tập không bám víu vào tất cả những gì tuyệt vời trong cuộc sống này.

Trong chu kỳ sinh tồn, những gì kết hợp – như cha mẹ, con cái, anh em, chị em, bạn hữu – sẽ phân tán một cách tự nhiên. Dù ta có bám víu cách mấy: cuối cùng ta cũng phải tách rời họ. Cả thầy, cả đệ tử, cả cha mẹ, cả con cái, cả anh em chị em, cả chồng cả vợ, cả bạn hữu – bất kể họ là ai – họ phải tách rời nhau một ngày nào đó.

Khi nào người thầy lâu đời nhất của tôi là Ling Rinpoché vẫn còn khoẻ mạnh, tôi không đủ can đảm nghĩ đến cái chết của thầy tôi, hình như đó là một thứ xúc cảm không chịu đựng nổi cho tôi. Đối với tôi, ông là một khối đá cứng nhất để tôi nương tựa. Đến đời tôi tự hỏi không biết làm sao tôi có thể sống nếu không có sự hiện diện của thầy tôi. Nhưng khi ông ngã bệnh lần đầu, rồi thêm một lần thứ hai nghiêm trọng hơn, tôi bắt đầu tự nhủ trong một góc tâm linh: « Có lẽ hay hơn hết là thầy ra đi trong lúc này ». Có lúc tôi đã nghĩ đến trường hợp thầy tôi đã suy nghĩ kỹ và đã quyết định đến lúc phải ra đi vĩnh viễn, phần tôi thì nên chuẩn bị bắt tay vào trọng trách dành cho tôi: tức là đi tìm vị hóa thân của thầy tôi.

Không những bạn bè ta, tài sản của ta, và những gì ta tom góp được – dù cho giá trị cách mấy – đều trở nên vô ích. Bất kể cấp bậc gì hay chức vụ nào của ta, dù cao sang cách mấy, cũng không tránh khỏi sự sụp đổ. Mỗi khi tôi bước lên bục và trước khi ngồi xuống để thuyết giảng, tôi đọc nhằm một câu kinh Kim Cương về vô thường để tự nhắc nhở lấy tôi:

Hãy quán xét mọi vật, chúng đều được sinh ra từ sự kết hợp của nhiều nguyên nhân,

Chẳng hạn như những vì sao lấp lánh, những tưởng tượng phát sinh từ một cái nhìn bệnh hoạn,

Cho đến ánh sáng lập lòe của một ngọn đèn dầu, những ảo giác của ma thuật, Một giọt sương mai, những giọt bong bóng, những giấc mơ, những tia chớp và mây bay trên trời.

Tôi suy nghĩ về cái mong manh của mọi hiện tượng, chúng đều có một nguyên nhân, tôi liền bật hai ngón tay: tiếng động khô khan và ngẩn ngui vang lên tượng trưng cho vô thường. Và thế đó tôi tự nhắc với tôi rằng tôi sắp bước trở xuống chiếc gai này [12] .

Tất cả mọi sinh vật – dù có đời sống dài hay ngắn – chắc chắn cũng sẽ phải chết. Không có một lối thoát nào cả. Khi đã rơi vào chu kỳ của sinh tồn, ta không thể nào thoát ra khỏi bản chất của ta. Bất kể những điều kỳ diệu nào bao quanh ta, và dù cho ta biết lợi dụng chúng để tận hưởng đi nữa thì từ nơi bản chất, cả chúng và cả ta cũng sẽ cùng nhau đi đến chỗ suy thoái cuối cùng [13] .

Dù sao thì ta cũng chết, nhưng ta không biết được ngày giờ của phút lâm chung mà thôi. Nếu đoán trước được thì biết đâu ta cũng có thể chuẩn bị. Kể cả trường hợp có vẻ ta còn sống lâu, nhưng ta cũng không thể quả quyết một trăm phần trăm rằng hôm nay không phải là ngày ta chết. Vậy không nên hện tất cả vào ngày mai. Trái lại, ta phải chuẩn bị như thế nào để nếu như tối hôm nay ta chết, ta sẽ không còn gì để hối tiếc. Nếu ta suy nghĩ sâu xa về tính cách vô định và đương nhiên về cái chết của ta, ta sẽ cảm thấy càng ngày càng phải cương quyết sử dụng thời gian còn lại một cách sáng suốt hơn. Như nhà du-già tây tạng tông-khách-ba [14] đã nói:

Khi ta ý thức được những khó khăn để duy trì thân xác này, ta sẽ không thể nào thụ động được.

Khi nắm được ý nghĩa sâu xa của điều ấy, ta sẽ hiểu rằng phung phí thời giờ một cách vô ý thức là nguyên nhân của lo buồn.

Khi suy tư về cái chết, tức ta chuẩn bị để sống trong kiếp sau.

Khi ta biết suy nghiệm về hành động và hậu quả sinh ra từ những hành động đó, thì cội nguồn của vô ý thức sẽ khô cạn.

Trên đường tu học, khi nắm vững được bốn căn nguyên ấy,

Những điều thực hiện khác về đạo đức sẽ nảy nở một cách dễ dàng.

Không những suy nghĩ về cái chết sẽ giúp ta chuẩn bị cho phút hấp hối và gọi lên những hành vi đem đến lợi ích cho kiếp sống về sau, mà ngay trong lúc này biết

tập luyện như thế còn ảnh hưởng một cách cực mạnh trên những cảm nhận của tâm thức ta nữa. Ví dụ đối với một người không ý thức được cái chết là một điều hiển nhiên, bạn bè và cả gia đình họ sẽ có cảm giác bất lực vì không thể nào nói chuyện với họ một cách thực tế được, dù cho họ đã già nua và sắp ra đi. Họ vẫn cần những người xung quanh khen họ có vẻ tươi tỉnh. Tất cả đều biết đấy chỉ là những điều nói dối. Quả thật là khô hời.

Đôi khi, ngay những bệnh nhân đã đến giai đoạn chót, chẳng hạn như ung thư, nhưng vẫn nhất định tránh không chịu dùng những tiếng như « chết » hay « cái chết ». Tôi thấy không thể nào đề cập đến cái chết đang tiềm tàng nơi họ, họ nhất định không chịu nghe. Đối với những ai không đủ can đảm đối đầu với chữ « chết », dù đó là một thực tế đi nữa, lúc cái chết đến gần sẽ làm cho họ sợ hãi và kinh hoàng. Hãy lấy một thí dụ khác, khi tôi thấy một vị bác sĩ gần kề giây phút cuối cùng, tôi có thể nói mà không ngần ngại chút nào: « Dù cho anh sắp ra đi hoặc anh sẽ khỏi bệnh, anh cũng cần phải chuẩn bị cho cả hai giả thuyết đó »[15] . Cùng nhau suy tư về cái chết gần kề là một việc hoàn toàn có thể thực hiện được. Đối với một người sẵn sàng đương đầu với cái chết không hối tiếc, ta chẳng cần ta phải giấu diếm gì cả? Nếu một vị bác sĩ, từ trước đã nghĩ đến vô thường, sẽ can đảm hơn, sung sướng hơn trong giờ phút lâm chung. Suy tư về tánh cách vô định của cái chết là cách nuôi dưỡng tâm linh bằng sự an bình, kỷ cương và đạo đức, vì điều đó sẽ đem đến cho tâm linh nhiều lợi ích hơn những gì thuộc vật chất phù phiếm trong cuộc sống ngắn ngủi này.

## **Tóm lược những lời khuyên**

1. Nếu ta quán nhận được tính cách bất định về cái chết, ta sẽ sử dụng thời gian còn lại một cách hiệu quả hơn.
2. Muốn tránh việc hẹn sự tu tập sang ngày hôm sau, ta đừng để cho ảo giác của trường tồn xâm chiếm lấy ta.
3. Phải ý thức rằng một địa vị dù cho tuyệt vời cách mấy rồi cũng phải chấm dứt.
4. Không nên tin tưởng sau này ta sẽ còn thừa ngày giờ.

5. Hãy thành thật trước cái chết của ta. Hãy khuyên những người khác nên minh bạch trước cái chết của chính họ. Đừng tìm cách lừa dối lẫn nhau, bằng cách tiếp tục khen nhau, khi giờ chết đã gần kề. Sự lương thiện đem đến can đảm và an vui.

## **Vượt qua những chướng ngại cản trở một cái chết tốt lành**

*«Dù ta có bám víu kéo mây, ta cũng không lưu lại được. Có ích lợi gì khi khiếp sợ và kinh hãi trước một chuyện không tránh khỏi». Phật*

### **Tiết 4**

Cho chúng tôi được giải thoát khỏi sự đau đớn vô biên gây ra từ đủ loại nguyên nhân đưa đến cái chết,  
Trong thế giới của nhận định sai lầm giữa chủ thể và đối tượng này,  
Xác thân ảo ảnh, cấu tạo bằng tứ đại ô nhiễm  
Kể cả tâm linh, đang bắt đầu tan rã.

Hãy khởi sự kiến tạo những thể dạng tâm linh đạo đức càng sớm càng hay trong kiếp sống hiện tại. Như thế ta mới có thể hướng tâm thức vào con đường đạo đức, kể cả trong giờ phút lâm chung. Trong quá trình của cái chết, ta có thể bị bệnh tật ngặt nghèo hành hạ. Trừ phi ta đi hết đoạn đường trong cuộc sống của ta thì thôi, nếu không ta cũng có thể chết đột ngột vì tai nạn hay bị chấn thương ở não, chẳng qua vì ân đức đã cạn, vốn liếng do những nghiệp tốt lành giúp ta sống còn, ta cũng đã tiêu dùng hết. Trong hoàn cảnh ấy, tu tập tâm linh lâu dài không thể thực hiện được nữa (nhưng cũng có thể không nhất thiết như vậy). Khổ đau quá sức có thể gây ra kinh hoàng làm mất hết khả năng suy tư của ta, ngoại trừ những người đã đạt được sức mạnh thiền định trong các cấp bậc cao. Chính vì lý do như thế và đang trong lúc này đây, ước mong thoát khỏi đớn đau và sợ hãi bủa vây để được chết một cách thoải mái, quả là điều quan trọng; đó cũng là dịp làm tăng thêm vốn

liếng đạo đức mà ta đã từng vun xới; và rồi nhờ đó biết đâu ta cũng sẽ ý thức được ý nghĩa của cái chết của chính ta.

Vì chính cái chết đi đôi với sự phân ly giữa thân xác và tâm thức, do đó cũng nên ý thức bản chất của cái « tôi » là gì, nó luôn luôn liên hệ với những cấu hợp vật chất và tinh thần. Loại thân xác mà ta hiện có được xác định đơn giản như một thực thể, phát sinh từ bốn thành phần là đất, nước, lửa và khí, những cấu hợp đó gánh chịu những đón đau gây ra do nhiều nguyên nhân có thể rất nhỏ nhoi. Thân xác ấy giống như một ảo giác. Nó hiện hữu trong một lúc nào đó, một lúc sau thì biến mất. Chúng ta có cảm giác đang hiện hữu một cách đương nhiên, nhưng thật ra chúng ta hoàn toàn trống không về sự hiện hữu nội tại. Tuy thân xác có vẻ sạch sẽ khi được tắm rửa, được hạnh phúc, tự tại, và kỷ cương, nhưng có thể nói đó là cả một thế giới dung túng những khái niệm sai lầm, những ảo giác sai lạc về bản thể đích thực của tâm thức và cả những đối tượng của tâm thức.

Thế giới của những khái niệm sai lầm trên đây sẽ được bàn đến trong tiết bốn liên quan đến chu kỳ luân hồi của sự sống. Những khái niệm ấy gồm chung trong các hành động (nghiệp) phát sinh từ những xúc cảm bấn loạn. Những xúc cảm bấn loạn phát sinh từ vô minh [16], và nhất là từ thứ quan niệm cho rằng có sự hiện hữu nội tại, quan niệm đó đánh lừa ta về bản chất đích thực của « cái tôi » và của mọi vật thể, tức xem chúng hiện hữu tự nơi chúng, một cách tự tại. Vô minh chính là nguyên nhân cơ bản tạo ra chuỗi dài khổ đau trong những chu kỳ liên tiếp của sinh diệt.

Khái niệm sai lầm về sự hiện hữu nội tại sẽ tạo ra nghiệp – nghiệp ở đây có nghĩa là hành động và cả những xu hướng do hành động tạo ra – nghiệp sẽ làm động cơ xoay vần cho chu kỳ sinh diệt. Những hiện tượng dính liền với quá trình của vô minh có vẻ như là một hiện hữu tự tại, nhưng thật ra không phải thế. Chúng tạo ra một thế giới sai lầm. Thế giới của chu kỳ hiện hữu phát sinh từ quan niệm sai lầm giữa chủ thể và đối tượng – tức chủ thể nhận thức và đối tượng của hành vi nhận thức, những hiện tượng thuộc bên ngoài và bên trong – sai lầm vì xem chúng hiện hữu một cách nội tại và đương nhiên, tự nơi chúng và do nơi chúng.

Tiết bốn giúp ta thực hiện ước vọng tránh khỏi những lo âu quá đáng nhờ vào sự tu tập hữu hiệu che chở, khi tâm thức bắt đầu tách rời khỏi phần thân xác ảo giác cầu

hợp bằng tứ đại. Dâm dăng và hận thù là những chướng ngại cản trở các hành vi đạo đức.

## **Tóm lược những lời khuyên**

1- Hãy tu tập ngay từ giờ phút này, đến khi lâm chung, cách cư xử đạo đức của ta đã thuần thục sẽ hướng dẫn những hành vi của ta một cách tích cực hơn.

2- Hãy nhìn thân xác ta như một thế giới hàm chứa những giá trị giả tạo. Khi được tắm rửa, ta cảm thấy thân xác có vẻ như sạch sẽ, cũng thế ta có cảm giác những nguồn phúc hạnh sẽ kéo dài vô tận dưới sự kiểm soát của ta, nhưng thực ra không đúng như thế. Thân xác tứ đại (đất, nước, lửa và khí) phải gánh chịu mọi đòn đau và nó biến đổi từ phút giây này sang phút giây khác, tùy thuộc vào những xung năng thúc đẩy nó.

3- Sinh vật và các vật thể xung quanh có vẻ như hiện hữu tự nơi chúng. Vô minh chấp nhận ảo giác đó, và làm phát sinh những xúc cảm đớn đau vì thèm khát dâm dục trầm trọng, vì hận thù và bán loạn. Tiếp theo, những xúc cảm đớn đau sẽ gây ô nhiễm trong từng cử chỉ trên thân xác, qua từng lời nói, trong cả tâm thức, để rồi kích động sự xoay vần của chu kỳ sinh diệt. Hãy luôn luôn tự nhắc nhở rằng ta đang sống trong thế giới của những khái niệm sai lầm.

### **Tiết 5**

Chúng tôi xin được tránh khỏi những sinh khởi sai lạc do lỗi lầm  
Trong giờ phút cuối cùng đây thất vọng, và từ nơi xác thân được trau chuốt cẩn  
thận này

Những kẻ thù khiếp đảm và những hung thần của cái chết hiện ra.  
Đưa chúng tôi đến chỗ tự hủy diệt bằng khí giới của ba thứ nọc độc là xa hoa, hận  
thù và lầm lẫn.

Phút lâm chung thật là then chốt vì chính nó đánh dấu một kiếp sống đang chấm dứt để chuyển sang một kiếp sống khác. Nếu như trong giây phút then chốt ấy, thân xác vẫn còn thuộc về ta, thì ta còn có thể trông cậy vào nó, nhưng nó đã bỏ ta một cách đột ngột. Cái thân xác mà ta vô cùng nâng niu, mặc cho nó quần áo tuyệt

đẹp, tiêu xài không tiếc tiền cho nó, đùm bọc nó, cho nó đủ thứ thuốc men và kích thích nó phạm vào những hành vi tội lỗi, nó đang bỏ rơi ta.

Chỉ vồn nói đến cái chết đã làm ta khó chịu. Khi quá trình cái chết của chính ta trở nên quá lộ liễu và những khía cạnh khiếp đảm của vô thường mà bài thơ của Ban-thiền Lạt-ma gọi là « hung thần của sự chết » đang phát hiện, thì trong lúc đó một số người phản ứng thật mãnh liệt bằng cách bám víu vào những gì mình có, chẳng hạn như cha mẹ mình, bạn hữu của mình, một số khác lại tỏ ra oán hận bạn hữu và cả sự đau đớn đang hành hạ mình. Nếu như những ám ảnh dâm dục và hận thù không phải là nguyên nhân tạo ra sự bám víu của ta, thì ta cũng sẽ bám víu quá đáng vào sự hiện hữu tự tại của ta và những ảo giác khác, nói chung là những dấu hiệu của vô minh. Ba thứ nọc độc – thèm khát tà dâm, hận thù kẻ khác, vô minh – sẽ tạo ra vô số chướng ngại cho việc tu học. Chính đó là những khí giới dùng để tự thanh toán ta vào giờ phút lâm chung. Để tránh khỏi những tư tưởng độc hại ấy bùng dậy trong suốt quá trình của cái chết, ta hãy cầu xin những thèm khát dâm dục mãnh liệt và sự gia tăng hận thù đừng xâm chiếm lấy ta và ảo giác đừng hiện ra để quấy rầy ta.

Riêng đối với cái chết, cần nhất không nên dùng những loại thuốc làm ta mất khả năng suy tư. Người tu học phải tránh những chất ma túy làm cho đàn độn, phải giữ cho tâm thức mình mãi được chừng nào tốt chừng đó. Nếu xin chích thuốc để « cái chết được nhẹ nhõm », tức là đánh mất dịp may giúp ta suy tư về vô thường và tìm thấy an bình trong chính sự vô thường đó, và không cho ta phát lộ lòng từ bi và tình thương yêu kẻ khác. Chất ma túy nào chống được đau đớn nhưng không làm tê liệt tâm thức may ra có thể hữu ích, nếu chất ma túy đó không làm gián đoạn sự sinh hoạt bình thường của tâm thức, tránh được những đau đớn làm cho tâm thức bị xao lãng.

## **Tóm lược những lời khuyên**

- 1- Nên hiểu rằng thân xác mà ta đang chăm sóc với bất cứ giá nào, sẽ bỏ ta một ngày nào đó.
- 2- Tránh đừng nuôi tiếc địa vị mà ta sẽ phải từ bỏ.
- 3- Đừng nghi ngờ sự ra đi của ta.
- 4- Hãy tránh xa sự thèm khát dâm dục, hận thù và vô minh, như thế ta mới có thể

thực thi những hành vi đạo đức trong khi chết.

5- Hãy ý thức rằng nếu uống một viên thuốc hay chích một mũi thuốc để tìm một cái chết gọi là bình an, ta sẽ đánh mất một dịp may quý báu để thực thi những điều đạo hạnh.

## **Tạo những điều kiện thuận lợi vào giờ phút lâm chung**

*« Một số người chết trong bụng mẹ / một số khác khi mới sinh / một số khác khi mới biết bò / một số khác khi đã biết đi / Một vài người đã già, những người khác đã trưởng thành / Họ đều theo nhau ra đi / như hoa quả rơi xuống đất ».*

**Phật**

### **Tiết 6**

Cho chúng tôi vẫn còn nhớ lại những lời giáo huấn khi tu học  
Trong lúc các y sĩ đã bó tay và nghi lễ đã chấm dứt  
Bạn hữu không còn hy vọng gì về sự sống của chúng tôi  
Và chúng tôi cũng chẳng còn gì để có thể vớt vát được nữa.

Chương vừa qua nêu lên hai chương ngại cản trở một cái chết tốt lành: sự đau đớn không chịu đựng nổi và những ảo giác gây ra kinh hãi, thù hận, hay hoang mang tâm thần. Ta phải tìm cách loại bỏ những chương ngại đó, đồng thời phát huy thái độ rộng lượng bằng cách ôn tập những điều đã tu học. Lúc không còn hy vọng gì nữa, bác sĩ đã bó tay, các nghi lễ tôn giáo không còn ích lợi gì nữa, khi bè bạn và người thân đã hết hy vọng, là chính lúc phải làm tất cả những gì có thể làm được để giữ vững tâm thức hướng về đạo đức.

Để thực hiện điều ấy, ta cần phải nhớ lại những lời giáo huấn nêu lên cho ta những hành vi đạo hạnh. Đó là những gì tôi sẽ trình bày trong các tiết tiếp theo đây, và những lời huấn đạo đó phải đem ra thực thi trước khi ánh sáng trong suốt thuộc quá trình cái chết hiện ra, trong lúc ánh sáng đó còn đang hiển hiện và cả sau khi đã biến mất, tức là lúc khởi sự giai đoạn trung gian [17] . Trong giai đoạn trung gian ấy, ta có thể thực thi các nghi thức đặc biệt của du-già. Dù đã học được những lời huấn đạo nào thì ta cũng phải nhớ lại thật minh bạch vào giây phút đó, tùy nơi khả

năng và trí thông minh của của mỗi người. Hãy sử dụng phép tu tập thường lệ từ trước theo trình độ mà ta đã học hỏi được.

Năm sức mạnh sau đây sẽ giúp sức cho ta trong khi thực hành:

1- Sức mạnh của thói quen. Ôn tập thường xuyên để tập cho thuần thục, mặc dù đang ở trình độ nào cũng thế, chỉ cần quyết tâm muốn thoát khỏi vòng sinh tử, phát lộ tình thương và lòng từ bi trong mục đích đạt được giác ngộ vì sự an vui của kẻ khác, hoặc đạt được các cấp bậc trong tối thượng Du-già Tan-tra.

2- Sức mạnh hướng về tương lai. Hãy nghĩ như thế này: « Tôi sẽ tiếp tục tu tập trong kiếp sống này, trong giai đoạn chuyển tiếp, và cả những kiếp sống sau cho đến khi nào tôi đạt được Phật tính ».

3- Sức mạnh của những hạt giống tốt. Hãy gom góp sức mạnh từ những hành vi xứng đáng (nghiệp tốt) để hướng dẫn sự tu tập của ta.

4- Sức mạnh của sự gạt bỏ. Hãy tự nhủ rằng những hiện tượng như sinh, diệt và giai đoạn trung gian chỉ có thể hiện hữu do nơi ta mà thôi: chúng hoàn toàn không có tính cách hiện hữu tự tại. Phải hiểu rằng yêu thương cái tôi là cách tạo ra kẻ thù, vậy hãy suy nghĩ như thế này: « Sự kiện tôi phải gánh chịu khổ đau trong chu kỳ sinh diệt là do yêu thương cái tôi của chính mình. Nguồn gốc của cái ngã dính liền với sự tin tưởng rằng muôn loài và muôn vật đều hiện hữu một cách tự tại. Điều này hoàn toàn sai ».

5- Sức mạnh của ước vọng. Hãy thường xuyên lặp đi lặp lại lời nguyện như sau: « Dù sau khi đã chết, tôi vẫn xin trong kiếp sau sẽ có một thân xác khả dĩ giúp tôi trong việc tu tập Đạo Pháp. Tôi xin sẽ gặp được một vị thầy tốt hướng dẫn để giúp tôi không bỏ dở sự tu tập ».

Năm sức mạnh vừa kể rất cần thiết giúp ta nhớ lại những gì đã tu tập, nhất là trong lúc phải đương đầu với vô số khó khăn.

Khi chắc chắn có một người sắp chết, thân nhân xung quanh không nên khóc lóc, nắm tay, ôm họ hay là ta thán. Chuyện đó không giúp ích được gì. Trái lại, cách cư xử như thế kích động sự lưu luyến thế giới này trong tâm thức của người chết, và như thế sẽ làm tiêu tan hy vọng giúp họ chọn lấy một thái độ phù hợp với đạo đức.

Người xung quanh nên nhắc nhở kẻ hấp hối những lời giáo huấn và cách thực thi đạo đức bằng cách nói thật nhỏ nhẹ bên tai họ cho đến khi nào hơi thở chấm dứt.

Ví dụ như nếu người chết tin vào một vị Trời sáng tạo, cứ nghĩ đến vị Trời đó thì sẽ được nhẹ nhõm hơn. Họ sẽ cảm thấy bớt bám víu hơn vào môi trường chung quanh, ít sợ và ít hối tiếc hơn. Nếu người sắp chết tin vào sự tái sinh, hãy nghĩ đến kiếp sau, hướng vào quyết tâm phục vụ kẻ khác, cũng sẽ đem đến những kết quả như trên đây. Điều hệ trọng là giữ tâm thức thật an bình, đừng làm xáo trộn quá trình của cái chết đang diễn ra.

Đối với một Phật tử, họ có thể tin tưởng nơi Đức Phật và phát nguyện xả thân để thực hiện những hành vi đạo hạnh trong kiếp sau. Nếu là một người không tin tưởng gì cả cũng có thể cho rằng cái chết là một thành phần bất khả phân của sự sống: khi nó phát hiện cũng chẳng có gì phải bận tâm lo nghĩ.

### **Tóm lược những lời khuyên**

1. Phải hiểu rằng vào một lúc nào đó, tất cả mọi hy vọng sống thêm trong kiếp này sẽ tiêu tan. Vào giây phút ấy, bác sĩ, tu sĩ, bạn hữu và người thân đều bất lực không giúp ta bảo tồn sự sống này thêm nữa. Ấy là lúc chính ta phải tự tìm cách giúp đỡ lấy ta.
2. Trong khi hấp hối, cần phải nhớ lại những lời giáo huấn tùy theo trình độ của ta và chú tâm vào đó.
3. Hãy ôn tập cho quen, quyết tâm giữ vững đường hướng tinh thần đúng như thế trong bất cứ trường hợp nào, dù cho gặp khó khăn cách mấy đi nữa. Hãy thực thi thật nhiều hành vi xứng đáng để gom góp sức mạnh hỗ trợ sự sống và cả cái chết của ta. Hãy ý thức rằng khổ đau sinh ra từ sự yêu mến cái tôi của mình quá đáng, vậy hãy tập yêu thương kẻ khác. Thường xuyên ước vọng sẽ được tiếp tục tu tập trong những kiếp sau.
4. Khi có một người sắp chết, cần thận đừng làm cho họ bối rối bằng những cử chỉ bám víu hay căng thẳng, điều đó chỉ gây ra cho người chết những phản ứng tiêu cực. Đừng ta thán sự ra đi của họ. Tránh đừng ôm họ vào lòng và khóc trước mặt họ. Hãy giúp họ ra đi trong sự tự hào bằng cách gọi lên cho họ một viễn tượng tốt đẹp sẽ được tiếp tục tu học sau này.

5. Xin những người xung quanh sau này hãy làm như thế cho ta lúc ta sắp chết. Tìm cách thu xếp thế nào để có một người thân thỉnh thoảng nhắc nhở bên tai một thái độ tinh thần nào đó mà ta muốn thực hiện khi chết.

## Tiết 7

Xin cho chúng tôi vững tin với sự hân hoan và tuyệt vời  
Trong khi miếng ăn và của cải tom góp bằng sự ích kỷ phải bỏ lại  
Những người thân vô cùng yêu mến và thân thiết phải vĩnh viễn xa lìa  
Để đơn độc bước vào mộ toàn cảnh thật hiểm nguy.

Thói thường, khi người ta thông báo cái chết của ta đã gần kề, điều đó sẽ gây cho ta, cả bạn hữu và gia đình ta, một sự đau buồn lớn. Chính từ nơi trọng tâm của những đau đớn đó sẽ phát khởi quá trình của giai đoạn hấp hối: sự biến mất dần dần của tâm thức. Như tôi đã giải thích trước đây, nếu ta biết nghiền ngẫm để rút tĩa tinh túy trong cuộc sống, biết chăm lo tu tập và biết suy tư về vô thường, khi đến phút lâm chung ta sẽ dễ dàng nhớ lại những gì cần thiết để tránh những tác hại do ưu phiền và đau đớn gây ra. Những ảo giác liên quan đến cái chết, thay vì làm ta phân tâm, sẽ nhắc nhở ta thực thi những gì đã tu tập và khuyến khích ta trong việc tham thiền.

Biết giữ lấy trong tâm những lời khuyên nhủ đó, may ra ta sẽ chết trong niềm vui sướng và tin tưởng, giống như một đứa trẻ sung sướng được quay về ngôi nhà của cha mẹ mình. Lúc nhập vào giai đoạn chuyển tiếp giữa hai kiếp sống, những người có trình độ cao có thể nhìn thấy trước sự tái sinh của chính họ. Những người như thế sẽ chết trong tin tưởng và không lo phiền. Người tu tập có trình độ trung bình sẽ không sợ hãi, người có trình độ thấp thì không hối tiếc. Nếu tâm ta đã chuẩn bị để tái sinh trong một kiếp sống đầy ý nghĩa, đủ khả năng tiếp tục đeo đuổi sự tu học, thì lúc cái chết xảy ra ta sẽ không hối tiếc, không hoảng hốt, không lo âu. Tâm thức ta sẽ tan dần trong niềm tin tưởng.

Tôi đã thấy một số nhà sư thông thái chết trong trạng thái đó. Khi biết mình sắp chết, họ cho gọi người thân đến để từ biệt. Vào đúng ngày chết, họ khoác lên người chiếc áo cà sa màu nghệ, không lộ vẻ lo âu gì cả, họ tham thiền và chết. Tại nơi đây, nơi tịnh Dharamsala [18] này, một nhà sư sai một đệ tử của ông mang đến cho ông chiếc áo cà sa. Ông khoác lên người và chết ngay sau đó. Nhiều nhà sư khác

cũng tại đây, trên đất Ấn Độ này, sau khi chết, tâm linh lưu lại nhiều ngày trong trạng thái ánh sáng trong suốt. Một người lưu lại trong trạng thái đó đến mười bảy ngày, nhiều người khác trong chín hay mười ngày. Mặc dù trong một xứ nóng bức, nhưng sau khi trút hơi thở cuối cùng, thân xác của họ rất tinh khiết, không một mùi hôi hám trong suốt thời gian như vừa kể trên.

Những người như thế có khả năng lưu lại một cách toàn vẹn trong thể dạng ánh sáng trong suốt, tức ánh sáng trong suốt của cái chết, và ra đi trong niềm vui sướng, với niềm tin tưởng mãnh liệt.

Người thầy lớn tuổi nhất của tôi là Ling Ringpoché, kể cho tôi nghe về một vị Lạt-ma, câu chuyện vừa buồn lại vừa khôi hài. Khi sắp chết vị Lạt-ma này khoác lên người chiếc áo màu nghệ và tuyên bố với những bạn đồng tu rằng mình sắp ra đi. Sau đó ông ngồi tréo chân theo tư thế thiền định rồi ra đi. Một trong những người đệ tử mới của ông từ một vùng xa vừa đến không hiểu rằng người tu hành cũng có thể chết trong tư thế tham thiền. Anh này khi hay tin thầy mình đã chết, bước vào phòng lại thấy thầy mình đang ngồi, anh hốt hoảng tưởng là ma nhập vào thân xác của thầy, vội xô ông ngã xuống đất.

## **Tóm lược những lời khuyên**

1- Để tránh những bán loạn do cái chết gây ra, hãy dựa vào tôn giáo sẵn có của mỗi người để phát lộ từ tâm đến muôn loài, chú tâm vào sự cần thiết rút tĩa những tình anh của kiếp sống hiện tại, một kiếp sống dựa trên niềm hân hoan và may mắn đã biết tu tập, nhất là hãy suy tư càng nhiều càng tốt về vô thường.

2- Cách tập luyện cơ bản đó sẽ giúp ta nhớ lại những điều phải thực thi trong khi chết. Những hình ảnh khủng khiếp và mọi thứ ảo giác tuy có thể phát sinh nhưng không thể làm lung lay sự trầm tĩnh của ta, không làm xao lãng sự suy tư trong vui sướng và tự tin của ta.

## Thiền định trong khi chết

*« Kiếp sống này sẽ bị xóa đi rất nhanh / Giống như dùng một chiếc gậy để viết chữ trên mặt nước » Phật*

### Tiết 8

Cho chúng tôi phát hiện được tinh thần đạo đức cực mạnh  
Trong lúc tứ đại gồm đất, nước, lửa và khí tan biến dần dần  
Sinh lực biến mất, miệng và mũi trở nên khô và teo lại  
Hơi ẩm tan đi, hơi thở hỗn hển và tiếng khò khè vang lên.

Bảy tiết đầu tiên trên đây của bài thơ đề cập chung cho cả hai xu hướng Phật giáo là kinh điển (Su-tra) và mật tông (Tan-tra). Phật giáo Tan-tra hướng vào cách tu tập đặc biệt đòi hỏi phải tưởng tượng chính ta là một con người đầy từ bi và trí tuệ, mang hình ảnh xác thân của một vị Phật. Tám tiết tiếp theo đây sẽ trình bày riêng cho ta cách tu tập theo phương pháp Mật-tông, nhất là phương pháp tối thượng Du-già Tan-tra.

Những điều mô tả về cái chết qua các trạng thái tan rã dần dần của xác thân và tâm thức, cũng như của tứ đại, là do tối thượng Du-già Tan-tra khám phá. Lúc thụ thai, một quá trình thành lập phát sinh từ chỗ thật tinh tế đến chỗ thật thô thiển, ngược lại, trong diễn tiến của cái chết, sự tan rã khởi sự từ chỗ thô thiển nhất đến chỗ tinh tế nhất. Các hiện tượng tan biến gồm tứ đại – là đất (các phần cứng của xác thân), nước (các chất lỏng), lửa (hơi ẩm), khí (sinh lực, cử động).

Dù cho ta giữ được hy vọng đi suốt cuộc sống cho đến phút chót hay bị gián đoạn nửa chừng, quá trình của cái chết đều bao gồm nhiều giai đoạn khác nhau. Với một cái chết đột ngột, các giai đoạn đó phát hiện rất nhanh, ta không kịp để ý. Khi cái chết xảy ra theo từng giai đoạn tuần tự, ta có thể nhận biết và lợi dụng ngay các giai đoạn đó. Những dấu hiệu báo trước cái chết, chẳng hạn như sự thay đổi trong cách thở gây cảm ứng cho mũi, các giấc mơ khi ngủ và những dấu hiệu trên cơ thể, các dấu hiệu đó có thể phát hiện nhiều năm trước khi chết, tuy thế, đối với một người bình thường, các dấu hiệu ấy chỉ xảy ra từ một hay hai năm trước. Những dấu hiệu báo trước cái chết gồm có sự chán ghét môi trường chung quanh, căn nhà của mình, người thân của mình, v.v. Mong muốn được đi nơi khác chẳng hạn. Hay ít rac ùng không còn tha thiết gì đến những thứ đang có. Đồng thời, ta cũng có thể thay đổi thái độ quen thuộc trước đây, chẳng hạn như tính tình cứng rắn bỗng trở nên dễ thương, hay ngược lại. Sự nồng nhiệt gia tăng hoặc giảm thiểu hẳn đi. Cũng có thể xảy ra những biến dạng trên cơ thể hoặc trong cung cách cư xử của ta. Cách

ăn nói của ta trở nên thô lỗ hơn, kể cả cố tình thích dùng những lời chửi rủa, hoặc thường xuyên nêu lên cái chết.

Khi diễn tiến của cái chết bắt đầu, ta sẽ tuần tự trải qua tám giai đoạn. Bốn giai đoạn đầu là sự tan biến của tứ đại. Bốn giai đoạn sau liên quan đến sự xâm nhập của tâm thức vào tâm điểm sâu kín nhất của tâm linh, gọi là ánh sáng tâm thức trong suốt. Các giai đoạn của cái chết tương trưng bằng các cấp bậc sâu kín của tâm thức như trên đây vẫn thường xuyên xảy ra trong đời sống hằng ngày. Nhưng thông thường chúng ta không để ý tới. Tám giai đoạn tuần tự đó xảy ra trong các trường hợp như: khi hấp hối, khi ta bắt đầu ngủ, khi giấc mơ chấm dứt, lúc nhảy mũi hay bất tỉnh và trong lúc khoái lạc. Thứ tự diễn tiến sẽ đảo ngược khi cái chết hoàn toàn chấm dứt, cũng giống như lúc vừa thức giấc, bắt đầu mơ ngủ, sau khi nhảy mũi, lúc vừa hồi tỉnh sau cơn hôn mê hay khoái lạc.

Tám giai đoạn đó được xác định bằng một số hình ảnh, mặc dù mắt không nhận thấy được.

Thứ tự theo chiều thăng tiến như sau:

- 1- ảo ảnh
- 2- khói
- 3- đom đóm
- 4- đóm lửa của một ngọn đèn
- 5- bầu-trời-tâm-thức có màu trắng rực rỡ
- 6- bầu-trời-tâm-thức có màu đỏ rực rỡ
- 7- bầu-trời-tâm-thức có màu đen đậm
- 8- ánh sáng trong suốt

Thứ tự ngược lại như sau:

- 1- ánh sáng trong suốt
- 2- bầu-trời-tâm-thức có màu đen đậm
- 3- bầu-trời-tâm-thức có màu đỏ rực rỡ
- 4- bầu-trời-tâm-thức có màu trắng rực rỡ
- 5- đóm lửa của một ngọn đèn
- 6- đom đóm
- 7- khói
- 8- ảo ảnh

## ***Bốn giai đoạn đầu tiên theo thứ tự bình thường sự tan biến của tứ đại***

Thông thường, các thành phần thô thiển tan biến vào các thành phần tinh tế hơn. Trong lúc các thành phần thô thiển làm cơ sở nương tựa cho tâm thức tan biến, thì các thành phần tinh tế sẽ hiển hiện rõ hơn. Tất cả gồm tám giai đoạn, bốn giai đoạn đầu như sau:

Giai đoạn 1: Thành phần đất suy thoái và tan biến trong thành phần nước. Thể cứng của xác thân, chẳng hạn như xương cốt, không còn làm nền tảng chống đỡ cho tâm thức được nữa. Các khả năng của thể cứng tan biến và chuyển sang thể lỏng của thân xác, chẳng hạn như máu và các chất nhờn. Từ lúc này, khả năng của thành phần nước làm nền tảng cho tâm thức phát lộ rõ rệt hơn. Thân xác trở nên gầy ốm và tứ chi lỏng lẻo. Ta sẽ mất hết sức lực: sinh lực và vẻ đẹp của xác thân sẽ hao mòn suy giảm một cách thảm hại. Mất tối xâm lại, chỉ thấy mờ mờ. Ta không thể mở mắt hay nhắm mắt được nữa. Có thể ta có cảm giác như đang lún xuống đất hay trong bùn. Có thể đi đến chỗ ta phải kêu cứu thật lớn: « Kéo tôi lên ! ». Hoặc là ta cố sức gượng dậy. Lúc đó điều quan trọng là không nên vùng vẫy, hãy trầm tĩnh và giữ thái độ đạo đức. Những gì đang hiện ra trong tâm thức chỉ là ảo ảnh.

Giai đoạn 2: Tiếp theo là khả năng của thành phần nước suy thoái và tan biến trong thành phần lửa – tức hơi ẩm giúp cơ thể sinh hoạt. Khả năng của thành phần lửa nắm giữ vai trò chống đỡ cho tri thức sẽ gia tăng thêm. Lúc này ta không còn cảm giác thích thú hay đau đớn nữa, cũng không còn nhận ra những cảm giác trung hoà phát xuất từ các giác quan và từ tri thức tâm thân. Miệng, lưỡi và cuống họng trở nên khô vì thiếu nước miếng, nước bọt bám ở răng. Tiếp theo là các chất lỏng khác như nước tiểu, máu, chất lỏng căn bản và mồ hôi bắt đầu khô. Ta không còn nghe được tiếng động. Tiếng vo ve thường nhật trong tai cũng ngưng bật. Ta nhận ra trong tâm thức những gì giống như những luồng khói, hay một lớp sương mỏng toả ra trong gian phòng, hoặc giống như khói thoát ra từ một ống lò.

Giai đoạn 3: Khả năng của thành phần lửa suy thoái và tan trong thành phần khí, tức gió hay sinh lực điều động các cơ năng như hít vào, thở ra, ợ, khạc, nói, nuốt, duỗi các khớp xương, co tay chân, mở khép miệng, mở khép mi mắt, tiêu hóa, tiểu tiện, đại tiện, có kinh nguyệt và xuất tinh. Hơi ẩm của cơ thể suy giảm, hậu quả là

không còn tiêu hóa thức ăn được nữa. Nếu lúc sống thiếu đạo đức, hơi ấm sẽ chuyển dần từ trên xuống dưới, từ đỉnh đầu cho đến tim. Phần trên của cơ thể lạnh trước. Nếu từ trước ta sống trong đạo đức, hơi ấm sẽ chuyển từ gan bàn chân lên đến tim, đồng thời ta cũng mất khả năng ngửi được mùi vị. Ta không còn theo dõi được những sinh hoạt và ý muốn của những người chung quanh, ngay cả tên tuổi của cha mẹ, bạn hữu cũng không nhớ ra được. Ta cảm thấy khó thở, hơi thở ra kéo dài, trong khi hít vào thì càng lúc càng ngắn. Cổ họng khô khè và hồng hên. Ta có cảm giác như thấy nhiều đom đóm, cũng có thể là thấy khói, hay là tia lửa giống như trong một cái chảo đen dùng rang đậu.

Giai đoạn 4: Khả năng của thành phần khí sẽ suy thoái và tan dần trong phần tri thức tinh tế hơn. Lưỡi dày ra và rút lại, cuống lưỡi trở nên tím xanh. Ta mất hết cảm giác, nếu ai chạm vào cơ thể cũng không biết, kể cả các cử động cũng không ý thức được. Hơi thở tuy chấm dứt ở mũi, nhưng thật ra vẫn còn lưu lại qua các cấp bậc hô hấp tinh vi, còn gọi là khí. Hơi thở chấm dứt ở mũi không có nghĩa là quá trình của cái chết đã đến giai đoạn chót. Trong tận cùng của tâm thức vẫn leo lét một đóm lửa giống như một ngọn đèn dầu hay một ngọn nến (hay chỉ đơn giản là vàng hào quang chập chờn của một ngọn đèn dầu hay một ngọn nến). Lúc đầu, ánh sáng rất leo lét giống như dầu hay sáp sắp hết. Tiếp theo, thành phần khí hàm chứa và chuyên chở các khái niệm tâm thức, cũng bắt đầu tan biến, hình ảnh của ngọn lửa trở nên rõ ràng hơn.

Thông thường, cơ thể con người gồm có bốn thành phần, nhưng có sự khác biệt về kinh mạch và khí trong cấu trúc của tứ đại, do đó những hình ảnh bên trong phát sinh qua quá trình tan rã của tứ đại có phần khác biệt đối với một số người. Vì vậy có vài điểm khác nhau trên chi tiết qua các lời bình giải về quá trình tan rã trong các kinh sách Tan-tra do Phật truyền lại (hệ thống chính sẽ được dẫn giải trong sách này), chẳng hạn như kinh Chakrasamvara [19] , và kinh Kalachakra [20] , hoặc như các kinh điển Tan-tra thuộc dòng xưa nhất của Phật giáo tây tạng là dòng Ninh Mã. Những khác biệt ấy rất nhỏ, hầu hết do nơi thành phần khí và những giọt thể lỏng luân chuyển không giống nhau trong các kinh mạch của cơ thể. Vì những yếu tố bên trong có sự khác biệt tùy theo mỗi cá nhân, nên cách thực tập du-già cũng có phần khác nhau đôi chút. Ngay trường hợp các yếu tố bên trong giống như nhau, những triệu chứng của cái chết hiện lên trong tâm thức cũng có thể khác

nhau vì những người luyện du-già hướng trọng tâm vào những điểm khác nhau trên cơ thể.

Để giúp ta vượt qua quá trình các giai đoạn vừa kể, ước vọng của Ban-thiền Lạt-ma trong tiết này là nhắc ta cần biểu lộ một tư thế đạo đức vững mạnh. Chúng ta đây, là những chúng sinh bình thường, gánh chịu ảnh hưởng của sinh tử, đã mang sẵn những xu hướng phát sinh từ những hành vi cả tốt lẫn xấu của chính ta xuyên qua nhiều kiếp sống trước, nhưng quả của những hành vi đó chưa có dịp phát lộ ra hết mà thôi. Mỗi lần ta quyết tâm thực thi một số hành vi mà ta không lường được hậu quả, có nghĩa là ta tự góp phần vào việc duy trì chính ta trong chu kỳ sinh diệt.

Những hành vi có tầm ảnh hưởng lớn lao có thể đẩy ta vào nhiều kiếp sống liên tiếp trong chu kỳ hiện hữu. Lúc gần chết, một trong các xu hướng, tốt hoặc xấu, sẽ giữ vai trò căn bản làm nền móng cho kiếp sống mới. Nhiều nghiệp khác sẽ ảnh hưởng phụ thêm, liên quan đến các phẩm tính của cuộc sống, chẳng hạn như sức khoẻ, tài lợi và trí thông minh. Vì thế, tư tưởng của ta, tình trạng tâm thần của ta lúc gần kề cái chết thật là hệ trọng. Ngay cả trường hợp ta biết tu tập đạo đức suốt trong kiếp sống này, nhưng lúc sắp chết chỉ cần một hành vi ngược lại cũng đủ khơi động và nuôi dưỡng những xu hướng nguy hiểm có sẵn trong mỗi người. Giây phút đó hết sức quan trọng. Chẳng hạn như tiếng động gây ra do một người nào đó đặt một vật gì thật mạnh có thể gây cho người hấp hối khó chịu hay giận dữ. Trái lại một người tuy ít đạo đức hơn, nhưng lúc chết lại chứng tỏ một tâm linh thật tốt, sẽ khơi động xu hướng của nghiệp liên quan đến đạo đức, giúp họ tái sinh trong một kiếp sống tốt lành. Vì thế, phải thật cảnh giác vào phút lâm chung, phải cố gắng giữ trong tư thế đạo đức. Những người chăm sóc cho kẻ đang chết cần hiểu rằng tâm linh của người ra đi rất mong manh. Vậy hãy cẩn thận đừng quấy rầy họ bằng cách ăn nói quá lớn tiếng, khóc lóc hay khua động đồ đạc, cần giữ một môi trường an bình xung quanh người hấp hối.

## **Tóm lược những lời khuyên**

1- Để khỏi bị bất ngờ khi quá trình của cái chết xảy ra, ta nên nhớ lại những giai đoạn tan biến của tứ đại chẳng hạn như những dấu hiệu bên ngoài đi kèm theo với

quá trình của cái chết, và cần nhớ lại cả những dấu hiệu bên trong, sẽ mô tả trong tiết tiếp theo.

2- Chú ý khi ghi gán kê cái chết, cần khơi động những xu hướng tốt bằng thái độ đạo đức.

3- Những dấu hiệu báo trước cái chết có thể xảy ra từ một đến hai năm trước khi chết. Nhờ vào sự nhắc nhở đó, ta sẽ kịp chuẩn bị, nhưng tốt nhất nên chuẩn bị sớm hơn nữa.

## **Tiết 9**

Chúng tôi xin đạt được dạng thể tâm thức trong đó cái chết không hiện hữu  
Trong lúc ảo giác của sợ hãi và kinh khiếp hiện ra  
Nhất là ảo ảnh, khói và đom đóm xuất hiện.  
Đồng thời tột đỉnh của tám mươi ý niệm cũng biến mất.

Khi tứ đại tan biến, đủ loại ảo ảnh hiện ra. Đôi khi mắt và tai vẫn còn hoạt động, nhưng hình ảnh và âm thanh bất thường đã xuất hiện. Hình ảnh đủ loại nổi lên trong tri thức. Chẳng hạn những người đau đớn kiệt quệ vì bệnh tật có thể thấy hỏa hoạn làm cho khiếp đảm. Có người lại thấy cảnh tượng dễ chịu, lạ lùng và cảm thấy thư giãn. Sự khác biệt là do các xu hướng phát sinh từ những hành động đạo đức hay làm lỗi trong kiếp sống hiện tại hay các kiếp sống về trước. Những xu hướng đó cũng báo trước kiếp sống tái sinh thuộc loại nào và phẩm lượng nào, cũng giống như sắc trời trước khi mặt trời mọc báo trước thời tiết trong ngày.

Trong khi tứ đại tan biến tuần tự, hết thành phần này đến thành phần khác, các dấu hiệu bên trong cũng xuất hiện. Sự tan biến của thành phần đất trong nước tạo ra hình ảnh giống như ảo giác trong sa mạc. Sự tan biến của nước trong lửa tạo ra những cụm khói trong lò hoặc là một lớp sương mỏng lan tràn trong một gian phòng. Sự tan biến của lửa trong khí sẽ tạo ra đom đóm hoặc những tia lửa trong đáy một cái chảo màu đen để rang đậu (sự tan biến của khí sẽ trình bày trong chương sau).

Các dấu hiệu đó – như ảo ảnh, khói, đom đóm, ngọn lửa và kể cả bốn hiện trạng sẽ mô tả sau này – hiện ra với người chết tuần tự từng giai đoạn một. Đối với những

nạn nhân chết đột ngột, hoặc vì tai nạn hoặc vì khí giới, những dấu hiệu kể trên xuất hiện không toàn vẹn.

## **Tóm lược những lời khuyên**

1- Hãy hiểu rằng hàng triệu ảo ảnh, trong đó có một số rất hãi hùng và đáng ngại, sẽ hiện ra khi chết, chúng phát sinh từ nghiệp. Đừng để cho chúng làm ta phân tâm.

2- Hãy ghi nhớ năm lòng ba hình ảnh đầu trong số tám hình ảnh: ảo ảnh trong sa mạc, các cụm khói trong lò hay khói mỏng trong gian phòng, đom đóm hoặc các tia lửa trong chiếc chảo đen rang đậu.

### **Tiết 10**

Xin cho chúng tôi giữ được tâm thức và nội quan vững mạnh

Trong khi sinh khí bắt đầu tan dần trong tâm thức

Trong khi luồng hơi thở bên ngoài chấm dứt và những biểu hiện thô thiển đối nghịch cũng bắt đầu tan biến

Đồng thời hình ảnh giống như đóm lửa của một ngọn đèn dầu hiện ra.

Tri thức có thể định nghĩa như luồng ánh sáng hàm chứa sự hiểu biết. Nó chiếu rọi vì bản chất của nó là sự trong sáng. Tri thức đó chiếu rọi và làm hiển hiện môi trường xung quanh giống như một ngọn đèn xóa bỏ bóng tối làm cho mọi vật hiện rõ. Tri thức cảm nhận được các vật thể theo phong cách mà nó đã quen thuộc từ trước, tuy rằng nó không nhận biết được rành mạch các vật thể đó.

Tri thức được cấu tạo bằng những đoạn nhỏ của khoảnh khắc thời gian, nhưng không phải bằng các tế bào, bằng các nguyên tử hay những hạt căn bản của vật chất. Chính vì thế mà bản chất của tri thức và vật chất hoàn toàn khác biệt từ căn bản, và những nguyên nhân thực thể của chúng cũng khác biệt. Những thành phần vật chất hàm chứa những thành phần vật chất khác làm nguyên nhân thực thể cho chúng (ta gọi như vậy vì nguyên nhân thực thể ấy tạo ra thành phần vật chất, tức là thực thể căn bản của hậu quả), nhất định phải có một mối tương quan căn bản giữa nguyên nhân của thực thể và hậu quả của thực thể.

Chẳng hạn, đất sét là nguyên nhân thực thể của cái bình bằng đất. Nguyên nhân thực thể của tâm thức nhất định sẽ tạo ra một thành phần sáng và thông minh – tức một phần nhỏ thuộc quá khứ của tâm thức. Bất cứ một khoảnh khắc tri thức nào cũng đòi hỏi phải có một khoảnh khắc tri thức khác xảy ra trước đó làm nguyên nhân thực thể. Điều này có nghĩa là tâm thức hàm chứa một sự tiếp nối liên tục không khởi thủy. Cũng giống như thế, chu kỳ nhận biết trở lại quá khứ cần phải dựa vào suy luận. Chỉ cần nhớ lại một kỷ niệm chính xác trong kiếp trước cũng đủ. Không bắt buộc ai cũng phải nhớ. Sự vắng mặt các kiếp sống trước và các kiếp sống tương lai chưa bao giờ nhận thấy trực tiếp được.

Tuy nhiên đã có những trường hợp nhớ lại các kiếp sống trước đã được xác nhận rõ rệt. Mặc dù thân xác lệ thuộc một số điều kiện nào đó để tăng trưởng hay thoái hóa, nó vẫn mang một sự sống, khi sự sống chấm dứt, nó sẽ hư thối nhanh chóng và hóa thành thân ma. Mặc dù trước đây nó mang vẻ đẹp nào đi nữa, hấp dẫn cách mấy đi nữa, nó cũng trở thành một thân ma. Nếu ta tìm hiểu sức mạnh của sự sống làm cho thân xác không bị hư thối, ta sẽ nhận ra đó chính là tâm thức. Tâm thức thâm nhập vào thịt da tránh cho nó khỏi bị hư thối. Chuỗi tiếp nối liên tục của tâm thức (continuum) là những gì lưu lại trong kiếp sống về sau.

Nếu có sự khác biệt giữa bản chất của tâm thức và vật chất thì đương nhiên phải có sự khác biệt giữa hai nguyên nhân thực thể tạo ra chúng. Nhưng không phải vì vậy mà chúng không thể tương tác với nhau, chúng tác động với nhau bằng nhiều cách. Vật chất có thể tạo điều kiện hiện hữu cho tâm thức, chẳng hạn như trường hợp phần vật chất tinh tế bên trong tròng mắt tạo ra điều kiện tương liên với tri thức thị giác, cũng như phần thân xác của ta làm cơ sở chống đỡ hay nền tảng cho phần tri thức.

Cũng thế, tâm thức tạo hình thể cho vật chất, bởi vì chính các hành vi, tức là nghiệp của ta, do tâm thức thúc đẩy tạo ra cấu trúc của môi trường xung quanh. Ảnh hưởng tích tụ từ vô số nghiệp của thật nhiều người kết hợp lại sẽ tạo ra hệ thống thế giới mà chúng ta đang sinh sống. Theo Tối thượng Du-già Tan-tra, tâm thức chuyển động, thúc đẩy bởi một làn gió vật chất thực sự. Mặc dù dưới những hình thức tinh tế nhất, khí lực không hề được cấu tạo bằng những hạt vật chất. Sự phối hợp giữa tâm thức và khí chặt chẽ đến nỗi chúng trở thành một thực thể không phân biệt được, một người đạt được giác ngộ sẽ mang một thân xác hàm chứa khí

lực tinh tế dưới thể dạng của nguyên nhân thực thể, một loại thân xác vượt ra ngoài những hạt căn bản vật chất, giống như trường hợp của Ứng thân Phật [21] nơi Thanh Tịnh Độ [22].

Nếu ta đem áp dụng giáo lý về nguyên nhân thực thể và các điều kiện tương hợp để giải thích thụ thai, ta sẽ thấy chất liệu của mẹ và của cha – tức trứng và tinh trùng – tác động như những nguyên nhân thực thể đối với thân xác đứa bé và những điều kiện tương tạo đối với tâm thức. Khoảnh khắc sau cùng của tri thức đứa bé trong kiếp sống trước tác động như một nguyên nhân thực thể lúc thụ thai, đồng thời cũng tác động như một điều kiện tương kết với thân xác. Trên bình diện sơ khởi, thân xác – kể cả dưới dạng bào thai – được xem là cơ sở vật chất cho tri thức nương tựa. Vì thế, khí chuyên chở tri thức, giống như con ngựa chuyên chở người kỵ mã. Thân xác là một thực thể vật chất chống đỡ cho tri thức. Dù rằng tâm thức có thể tách rời thân xác vật chất, giống như trường hợp khi chuyển từ kiếp sống này sang kiếp sống khác, nhưng tâm thức không bao giờ có thể hoàn toàn tách rời khỏi cấp bậc tinh tế nhất của thành phần khí.

Tôi không nghĩ rằng khí lực ở dạng thật tinh tế, hay là năng lực, có thể xếp vào một trong bốn thành phần của tứ đại – đất, nước, lửa và khí – vì nó nằm ra ngoài những hạt vật chất. Khí lực thật tinh tế, thể hiện dưới dạng thể chuyển động của tâm thức tinh tế. Nó có cùng một thực thể với tâm thức. Rất khó phân tích khí lực và tâm thức tinh tế bằng các dụng cụ khoa học. Tuy nhiên, có thể khám phá một cách khoa học biểu hiện của khí lực và tâm thức tinh tế trong trường hợp đã chết hẳn theo tiêu chuẩn y khoa, trước khi phân tri thức của thân xác tan biến, trong khi thân xác chưa hoàn toàn hư thối. Một số nhà khoa học đến bệnh viện của chúng tôi, nhưng không có ai chết trong lúc họ thiết đặt máy móc, và khi có người tu học cao qua đời thì máy móc của họ lại chưa kịp chuẩn bị.

Khi khí hay năng lực chống đỡ các cấp bậc khác nhau của tri thức trở nên quá yếu và hoàn toàn tan biến trong tri thức, những mức độ tâm thức càng lúc càng tinh tế hơn sẽ phát sinh. Khởi đầu của giai đoạn bốn, trong khi khí làm cơ sở cho một số thể dạng bắt đầu tan biến, thì hình ảnh của một ngọn đèn dầu hay một ngọn nến hiện ra, lúc đầu leo lét sau đó trở nên vững vàng hơn. Chính lúc này hơi thở bắt đầu ngưng. Thông thường, các chuyên gia cho rằng thời điểm đó đánh dấu sự chấm dứt của quá trình cái chết, nhưng thật ra cái chết chỉ xảy ra rất lâu về sau. Trong

giai đoạn vừa kể, các cấp bậc biểu hiện sơ khai nhất của chủ thể và của đối tượng trở nên cách biệt và tách rời nhau thành những thực thể riêng biệt, và tất cả đều tan biến hết. Mắt không còn nhận ra những dạng thể nhìn thấy được, mũi không còn nhận ra mùi, lưỡi không nhận biết được vị, thân xác hoàn toàn trở nên vô cảm đối với những vật thể cọ xát và đụng chạm. Bản thể sáng ngời và thông suốt của tâm thức hiện lên một cách thật tinh khiết.

Khi chết, nếu ta có đủ khả năng cảnh giác để nhận biết các giai đoạn tan biến, giữ vững nội tâm để cố gắng thực thi phần đạo đức đã học hỏi, việc tu tập sẽ rất hiệu quả. Ít nhất nó cũng ảnh hưởng được kiếp sống tương lai của ta.

## **Tóm lược những lời khuyên**

1- Mặc dù tâm thức và vật chất có hai nguyên nhân thực thể khác nhau, nhưng vẫn có thể tương tác bằng nhiều cách.

2- Sau ba dấu hiệu bên trong là: ảo ảnh, khói và đom đóm phát sinh, dấu hiệu thứ tư giống như một ngọn lửa đèn dầu xuất hiện, leo lét lúc đầu và trở nên vững vàng sau đó.

3- Mặc dù vào thời điểm ấy hơi thở bên ngoài, tức ở mũi, chấm dứt và không còn ý thức được các phản ứng của giác quan đối với môi trường xung quanh nữa, người chết vẫn chưa phải là chết. Cần nhất đừng lay động thân xác, hãy chờ cho đến khi chết hẳn.

4- Khi chết giữ cho tâm thức và nội tâm thật tinh thức sẽ giúp ta nhận biết giai đoạn nào của chu kỳ bên trong đang hoàn tất, điều đó sẽ giúp ta phát động những xu hướng thật mạnh nhắm vào một kiếp tái sinh tốt lành.

## Cấu trúc bên trong

*« Ngày mai đây, sau khi bạn ra đi  
Chắc chắn bạn sẽ quay trở lại »*

Thư của Shura viết cho Kanika [23]

### Tiết 11

Chúng tôi xin được hiểu rõ bản chất thực sự của chính chúng tôi

Nhờ vào du-già đã xem chu trình của sinh tử và cả niết bàn đều là hư vô.

Trong lúc ảo giác gia tăng và những gì thực hiện sắp hoàn tất cũng tan biến – cái khởi thủy tan trong cái tột cùng.

Tiếp theo là những giác cảm phát sinh giống như ánh trăng, ánh sáng mặt trời, và bóng tối lan tràn.

Để có một ý niệm rõ ràng về bốn giai đoạn sau cùng của cái chết, cần hiểu thêm các cấp bậc của tri thức cũng như cấu trúc của kinh mạch, khí lực, và những giọt lỏng căn bản (lưu chất) trong cơ thể. Điều này rất hệ trọng trên phương diện sinh học và tâm lý học thuộc trường phái Tan-tra.

### Các cấp bậc tri thức [24]

Tôi thượng Du-già Tan-tra chia tri thức thành nhiều cấp bậc khác nhau: thô sơ, tinh tế và thật tinh tế. Các cấp bậc thô sơ gồm tri giác phát sinh từ ngũ giác – tri giác của mắt tiếp nhận màu sắc và hình dạng; tri giác của thính giác là âm thanh; tri giác của mũi là mùi; tri giác của lưỡi là vị; tri giác của xúc giác là kinh nghiệm phát sinh từ sự sờ mó. Mỗi cá thể tri giác đều có một lãnh vực hoạt động liên hệ – màu và hình dáng, âm thanh, mùi vị –, và kinh nghiệm xúc giác.

Tinh tế hơn các bậc vừa kể, nhưng vẫn còn nằm trong mức độ thô thiển, đó là tri giác giúp ta biết suy nghĩ. Tri giác gồm có ba cấp bậc tương quan với ba mức độ sinh khí khác nhau – mạnh, trung bình và yếu – dựa vào đó tri thức phát hiện dưới ba cấp bậc khác nhau. Nhóm tri thức thứ nhất liên quan đến những chuyển động mạnh của khí hướng về các đối tượng nhận biết và gồm có ba mươi sáu cảm nhận liên quan đến các khái niệm, chẳng hạn như sự sợ hãi, bám víu, đói, khát, lòng từ bi, bản năng chiếm giữ và ganh tị. Nhóm tri thức thứ hai gồm những chuyển động trung bình của khí hướng về các đối tượng của nó – các đối tượng này gồm có bốn

mươi khái niệm, chẳng hạn như vui vẻ, ngạc nhiên, hào phóng, thích ôm ấp, anh hùng tính, ác ý và lòng gạt... Nhóm tri thức thứ ba liên hệ đến những chuyển động nhẹ của khí hương về các đối tượng nhận biết – gồm có bảy khái niệm là sự quên lãng, sự sai lầm, chẳng hạn như thấy nước do ảo ảnh, chứng ù lý, chứng trầm cảm, sự lười biếng, nghi ngờ, mọi thềm muốn và hận thù. (Ngay trong từng nhóm tri thức hay từng khái niệm vừa kể, cũng có thể phân loại tỉ mỉ hơn thành nhiều cấp bậc thô thiên và tinh tế khác nhau).

Ba nhóm cảm nhận bằng khái niệm trên đây nằm trong mức độ thô thiên của tâm thức, nhưng vẫn tinh tế hơn tri giác phát sinh từ ngũ quan. Đó là những phản ứng thuộc những mức độ tri thức thâm sâu, vì vậy càng lúc chúng càng mang ít cảm nhận đối nghịch. Các ảnh hưởng thuộc ba cấp bậc tinh tế của tâm thức phát hiện vào các giai đoạn trùng hợp với sự chấm dứt của các cấp bậc thô thiên nhất của tri thức, hoặc do quyết tâm – chẳng hạn như các trạng thái thiền định thật sâu –, hoặc chỉ là những phát hiện tự nhiên – chẳng hạn như trong quá trình của cái chết hay khi lảng vào giấc ngủ.

Khi khí lực của tám mươi khái niệm tan biến, các khái niệm nương tựa trên đó cũng tan biến theo. Điều này giúp cho ba mức độ tinh tế của tri thức hiển hiện theo thứ tự sau đây: bầu-trời-tâm-thức có sắc trắng rực rỡ, bầu-trời-tâm-thức có màu đỏ cam rực rỡ, kế tiếp là bầu-trời-tâm-thức màu đen thật đậm (sẽ mô tả trong các giai đoạn năm và bảy). Các thể dạng này sẽ đưa tới cấp bậc tinh tế nhất của tâm linh, tức ánh sáng tâm thức trong suốt, nếu ta biết ứng dụng vào việc tu tập, ánh sáng tâm thức trong suốt sẽ là một sức mạnh rất lớn. (Sẽ nói đến trong giai đoạn hiển hiện thứ tám thuộc phần sau).

Trước khi đi vào chi tiết, cần phải giải thích thêm những biến chuyển đi kèm với bốn giai đoạn vừa kể. Theo sinh lý học của tối thượng Du-già Tan-tra, khí lực và các giọt thiết yếu luân chuyển trong các kinh mạch vật chất của cơ thể.

## **Cấu trúc của các kinh mạch trong cơ thể**

Có ít nhất bảy mươi hai kinh mạch trong cơ thể: động mạch, tĩnh mạch, gân và các ống dẫn truyền lộ diện hay tiềm ẩn, chúng bắt đầu phát sinh nơi vị trí của tim khi vừa thụ thai. Ba kinh mạch quan trọng nhất xuất phát từ một điểm giữa hai lông mày lên đến đỉnh đầu, kế đó là dọc theo xương sống, sau hết kéo dài đến điểm tột

cùng của cơ quan sinh dục. Sự mô tả các kinh mạch trung tâm này dựa vào cách tưởng tượng khi tham thiền, vị trí các kinh mạch bên phải và bên trái khi tưởng tượng có hơi khác biệt với những vị trí thực sự của chúng. Tưởng tượng ra vị trí lý tưởng của chúng giúp dễ khơi động các cấp bậc thâm sâu nhất của tâm thức. Đôi khi cách mô tả mang tính cách lý tưởng như trên đây cũng dùng để xác định các điểm tập trung giúp vào việc thiền định [26].

Có bảy « bánh xe » chiếm giữ các vị trí trọng yếu phân bố trên ba kinh mạch vừa kể, và mỗi bánh xe có một số nan hoa khác nhau, các nan hoa còn có tên là các « cánh hoa của những kinh mạch tinh tế ».

1- Bánh xe Đại Hạnh có vị trí trên đỉnh đầu và gồm ba mươi hai cánh kinh mạch. Nó mang tên bánh xe Đại Hạnh vì tâm điểm là vị trí của giọt trắng căn bản, nền tảng của phúc hạnh.

2- Bánh xe Thụ Hưởng có vị trí nơi trung tâm cổ họng gồm mười sáu cánh kinh mạch, có tên là bánh xe Thụ Hưởng vì đó là nơi cảm nhận vị giác.

3- Bánh xe Hiện Tượng có vị trí nơi tim gồm tám cánh kinh mạch. Nó mang tên bánh xe Hiện Tượng vì hàm chứa những luồng khí lực rất tinh tế và cả phần tâm thức, nguồn gốc của mọi hiện tượng.

4- Bánh xe Phát Tán: có vị trí thuộc khu thần kinh nơi bụng gọi là đám rối dương [27] , với sáu mươi bốn cánh kinh mạch. Ngọn lửa nội tâm do luyện tập du-già khơi động cũng như những phương tiện phát huy sự sáng khoái cao độ đều nằm ở vị trí này, vì thế nên có tên là Bánh xe Phát Tán.

5- Bánh xe Phúc Hạnh tối thượng có vị trí ở cuối xương sống, gồm ba mươi hai cánh kinh mạch. Mức độ thâm sâu nhất của phúc hạnh phát sinh ở vị trí này, nơi tận cùng của xương sống.

6- Bánh xe của trung bộ vật báu: (tức là đầu của cơ quan sinh dục), gồm có mười sáu cánh kinh mạch.

7- Sau hết là bánh xe giữa lông mày, gồm mười sáu cánh kinh mạch.

Nơi vị trí của tim, ba kinh mạch bên phải và ba bên trái quấn vòng xung quanh kinh mạch trung tâm (mỗi kinh mạch khoanh tròn một vòng) và sau đó hướng xuống phía dưới. Các kinh mạch quấn tròn tạo thành sáu vòng tất cả, các vòng quấn tạo ra một vùng thắt ở tim, chặn không cho khí di chuyển trong kinh mạch trung tâm. Vòng thắt rất chặt, do đó tim là một trở ngại đáng kể cho việc tham thiền. Nếu không tận dụng những kỹ thuật tham thiền thật đúng, có thể xảy ra tình trạng suy nhược thần kinh.

Nơi các trung tâm vừa kể— như chân mày, đỉnh đầu, cổ họng, tim, khu thần kinh bụng, cuối xương sống, cơ quan sinh dục – hai kinh mạch bên phải và bên trái đều quấn một vòng xung quanh kinh mạch trung tâm (mỗi kinh mạch cũng tự quấn một vòng chung quanh chúng), kết quả tạo ra hai mối thắt. Khí lực căng phồng nơi kinh mạch phải và trái bóp chặt và ngăn chặn không cho khí chuyển vào kinh mạch trung tâm. Các vị trí bị quấn chặt trên đây gọi là các « các nút thắt ». Cần hiểu rằng cách phác họa và mô tả kinh mạch cũng như các bánh xe kinh mạch trên đây chỉ nhằm vào mục đích thực hành, chúng không nhất thiết phải đúng như hình tướng, dạng thể và vị trí thật, chúng có thể khác nhau tùy theo mỗi người.

## **Cấu thể của khí lực trong cơ thể**

Khi ta tập trung tâm thức vào một đối tượng, chính là nhờ vào các chuyển động của khí, hay là năng lực. Tâm thức cuỗi lên khí như người kỵ mã trên lưng ngựa. Theo tối thượng Du-già Tan-tra, cấu trúc tâm lý của ta hàm chứa năm luồng khí cơ bản và năm luồng khí thứ yếu như sau:

1- Luồng khí chuyên chở sự sống. Vị trí chính thuộc nhóm kinh mạch tim. Vai trò của nó là duy trì sự sống và phát khởi năm luồng khí thứ yếu để điều khiển ngũ giác và sự xúc động.

2- Luồng khí đào thải hướng xuống phía dưới. Vị trí chính thuộc nhóm kinh mạch nơi bụng dưới. Luồng khí này lan truyền trong tử cung hoặc ống dẫn tinh, bong đái, hai bên đùi, v.v...Luồng khí này khi ngưng lại sẽ kích động nước tiểu, phân và kinh nguyệt.

3- Luồng khí nóng (lửa). Vị trí chính thuộc nhóm kinh mạch của khu thần kinh nơi bụng (đám rối dương), chính nơi đây phát sinh ra sức nóng bên trong khi tập luyện du-già. Luồng khí này giúp sự tiêu hóa, tách rời phần tử tinh lọc ra khỏi những phần tử cặn bã, v.v...

4- Luồng khí hướng về phía trên. Vị trí chính thuộc nhóm kinh mạch nơi cuống họng. Luồng khí này tác động qua cuống họng và miệng, là nguồn gốc của tiếng nói, vị của thức ăn, các động tác nuốt, ợ, khạc, v.v.

5- Luồng khí xâm lược. Vị trí chính nằm ở các khớp xương, tạo ra sự mềm mại trong các cử động, như động tác duỗi và co của tứ chi, mở khép miệng, mi mắt.

Khí điều khiển các chức năng thân xác và tâm thần. Một sức khoẻ dồi dào cần có sự luân chuyển thông suốt của các chuyển động khí: tắc nghẽn sẽ tạo ra khó khăn.

Thông thường, khí lực không di chuyển trong kinh mạch trung tâm, chỉ trừ trường hợp khi xảy ra quá trình của cái chết. Tuy nhiên các kỹ thuật du-già ở cấp bậc cao có thể làm cho chúng di chuyển trong kinh mạch trung tâm – giúp phát huy các trạng thái tâm thức sâu kín nhất [28]. Trong bốn giai đoạn cuối cùng của cái chết, các luồng khí làm nền móng cho tri thức di chuyển và hoà tan với nhau trong các kinh mạch phải và trái. Tiếp theo đó, khí ở các kinh mạch phải và trái sẽ xâm nhập và hoà tan với nhau trong kinh mạch trung tâm. Các kinh mạch phải và trái xếp xuống (vì khí đã chuyển sang kinh mạch trung tâm) khai thông các nút thắt: khi các kinh mạch này đã xếp hết, kinh mạch trung tâm được giải tỏa giúp các luồng khí lưu chuyển bên trong. Sự khai thông đó sẽ làm phát sinh các thể dạng tâm thức tinh tế giúp cho người luyện tập tối thượng Du-già Tan-tra sử dụng vào việc tu tập. Các luồng khí chuyên chở một tâm thức đại hạnh sâu kín, cưỡng lại một cách mãnh liệt sự bám víu vào mọi vật thể. Một tâm thức như thế sẽ có khả năng đạt được chân như.

Cách nay hơn hai mươi năm, có một vị ni sư hơn tám mươi tuổi trú ngụ nơi hành lang của một căn nhà tại một ngôi làng gần đây. Nhiều người đến xin bà tiên đoán cho họ về thời vận tương lai. Bà ta xin được nói chuyện với tôi, vì thế tôi đã gặp bà. Bà trình cho tôi một quyển sách về cách tu tập theo truyền thống Ninh-mã, tựa sách là «Sự xuyên phá và nhảy vọt». Chúng tôi cùng nhau đàm đạo. Bà ta kể với tôi rằng lúc trẻ khi còn ở Tây Tạng, bà đã lấy chồng, nhưng người chồng đã chết.

Bà từ bỏ đời sống thế tục và tất cả của cải. Sau đó, bà lên đường đi hành hương. Bà đến Drikung và gặp một vị Lạt-ma thật già, đã tám mươi tuổi sống trên một ngọn núi trong vùng này. Vị Lạt-ma có khoảng mười hai đệ tử. Bà kể rằng chính mắt bà đã thấy hai lần các vị sư dùng khăn quàng cổ để bay từ đỉnh đồi này sang đỉnh đồi khác. Bà quả quyết chính mắt thấy như vậy [29] !

Nếu là chuyện thật, không những đó là một thành tích kỳ diệu mà còn là kết quả do sự luyện tập Du-già về khí lực. Các vị sư sống nơi hẻo lánh với vị Lạt-ma già nua rõ ràng đã cởi bỏ được lòng tin cố định và tháo lỏng các nút thắt nơi các kinh mạch. Theo tôi nghĩ, có lẽ họ đã chứng ngộ được thể dạng tánh không của sự hiện hữu nội tại, cũng như lòng vị tha tràn ngập tình thương và từ bi. Dù có thể họ không được hưởng một nền giáo dục cao, nhưng họ đã đạt được phần tinh anh của sự chứng ngộ về tánh không.

### **Những giọt lỏng căn bản của cơ thể**

Nơi vị trí trung tâm của các bánh xe (chakras) có những giọt màu trắng bên trên, và bên dưới là những giọt màu đỏ, sức khoẻ thể xác và sức khoẻ tinh thần đều dựa trên các giọt đó. Trên đỉnh đầu, thành phần trắng trội hơn, trong khi đó nơi trung tâm thần kinh bụng (đám rối dương), thành phần đỏ ưu thế hơn. Các giọt đó có nguồn gốc từ giọt căn bản của tim, lớn như một hạt cải hay bằng một hạt đậu thật nhỏ. Giọt căn bản cũng giống như các giọt khác, có màu trắng bên trên và màu đỏ bên dưới.

Tình trạng vừa mô tả tồn tại cho đến khi chết, vì thế giọt nơi tim còn gọi là « giọt bất hoại ». Luồng khí thật tinh tế chuyên chở sự sống tích tụ trong giọt này. Vào giây phút cuối cùng của cái chết, các luồng khí tan vào bên trong. Chính vào thời điểm đó, sẽ phát sinh ánh sáng trong suốt của cái chết.

Nếu nhận biết được những phát hiện thuộc các tầng lớp của tâm thức, thuộc các kinh mạch và các giọt lỏng thiết yếu bên trong, ta có thể theo dõi được các cấp bậc tâm thức tan biến như thế nào trong những giai đoạn chót của cái chết.

## **Bốn giai đoạn cuối cùng của cái chết**

Bốn giai đoạn chót của cái chết bắt đầu bằng ba cấp bậc tâm linh tinh tế và kết thúc bằng một dạng thể tâm linh thật tinh tế. Khi các cấp bậc thô thiển của tâm thức tắt dần, ba giai đoạn tâm linh tinh tế sẽ hiện lên. Khi trải qua ba giai đoạn đó, tâm thức ta sẽ từ từ trở nên không đối nghịch nữa, vì mất dần sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng.

Giai đoạn 5. Khi tám mươi bốn ý niệm cảm nhận trong cấp bậc thô thiển của tri thức tan biến, giai đoạn thứ nhất trong ba giai đoạn tinh tế nhất của tâm thức xuất hiện, đồng thời một thứ ánh sáng màu trắng sáng chói hiện ra. Một vùng ánh sáng tỏa rộng, giống như bầu trời mùa thu chan hòa ánh sáng trắng. Ngoài ra không có gì khác hiện ra trong tâm thức vào lúc đó. Theo truyền thống, Phật giáo thường hay dùng hình ảnh bầu trời mùa thu để so sánh, vì vào mùa thu ở Ấn Độ, nơi xuất xứ của những bài giảng huấn này, khi những cơn mưa lũ của mùa hè chấm dứt, bầu trời trở nên trong sáng không vương mây và không bụi bặm. Cũng giống như thế, khi hết chướng ngại, những cảm nhận thô thiển cũng tan biến theo, đồng thời một cảm giác mở rộng sẽ phát sinh. Trạng thái thứ nhất trong ba trạng thái tinh tế nhất gọi là « sự hiển lộ » vì có sự hiển lộ tương tự như có ánh trăng hiển hiện, nhưng thật ra không có ánh sáng gì cả từ bên ngoài. Khoảng không gian đó trống không vì nó vượt khỏi tám mươi bốn cảm nhận và những luồng khí chuyên chở nó.

Về mặt vật chất, mặc dù người chết không cảm nhận được, nhưng các hiện tượng của giai đoạn 5 sẽ phát triển như sau: 1) Những luồng khí nơi các kinh mạch bên phải và bên trái phía trên tim sẽ dồn vào kinh mạch trung tâm qua một lỗ mở ra trên đỉnh đầu. 2) Vì lý do đó, nút thắt nơi các kinh mạch tại đỉnh đầu được tháo gỡ. 3) Nút thắt được buông thả đưa giọt trắng trên đỉnh xuống thấp và làm cho thể nước cũng giảm thiểu. Khi nước hạ thấp ngang với vị trí bên trên của nút thắt gồm sáu vòng quấn do các kinh mạch phải và trái nơi tim tạo ra, tức thời vùng ánh sáng trắng rạng rỡ xuất hiện.

Giai đoạn 6. Khi bầu-trời-tâm-thần màu trắng rạng rỡ và thành phần khí của nó tan biến, bầu-trời-tâm-thần màu đỏ cam hiện ra, chiếu sáng hơn cả bầu trời màu trắng, giống như bầu trời mùa thu không bụi bặm, không mây, chan hòa ánh sáng màu đỏ cam. Ngoài ra không có gì khác hiện ra trong giai đoạn này. Thể dạng đó gọi là «

sự hiển lộ thăng tiến » vì giống như mặt trời đang lặn với ánh sáng thật rực rỡ. Nhưng thật ra đây chỉ là một hình ảnh nội tâm, không có ánh sáng nào như thế hiển hiện bên ngoài. Dạng thể đó còn gọi là dạng thể « gần như trống không », vì nó vượt lên trên mọi biểu hiện tâm thức và cả thành phần khí dùng để chuyên chở tâm thức.

Trên phương diện vật chất sẽ diễn tiến như sau: 1) Các luồng khí nơi các kinh mạch phải và trái phía bên dưới tim di chuyển vào kinh mạch trung tâm qua một lỗ hở nơi vị trí thấp nhất ở cuối xương sống hoặc cơ quan sinh dục. 2) Vì thế, các nút thắt nơi các bánh xe thuộc kinh mạch của cơ quan sinh dục và của rốn được tháo gỡ. 3) Biến chuyển này giúp cho giọt đỏ (dưới dạng một vạch nhỏ thẳng đứng) nằm vào vị trí trung tâm của bánh xe thuộc kinh mạch rốn di chuyển lên trên. Khi giọt đỏ ngưng lại đúng vào vị trí phía dưới nút thắt tạo ra bởi các kinh mạch phải và trái nơi tim, bầu trời-tâm-thần màu đỏ cam hiển hiện và gia tăng.

Giai đoạn 7.) Bất thần ứng hiện một màu đen thật đậm, khi đó tâm thức màu đỏ cam đang lúc phát triển và phần khí của nó cũng khởi sự tan dần trong bầu-trời-tâm-thức đen đậm vừa mới hiển hiện. Có thể so sánh như một bầu trời mùa thu không bụi bặm, không vương mây, bỗng nhiên bị bóng tối dày đặc che kín, giống như trời sụp tối. Không có gì khác xảy ra thêm. Trong giai đoạn đầu của bầu-trời-tâm-thức màu đen, ta vẫn còn tri thức, nhưng sau đó vào giai đoạn cuối ta mất hết tri thức và chìm trong một màn tối hoàn toàn, tương tự như khi bất tỉnh. Giai đoạn này gọi là « giai đoạn gần hoàn thiện » vì đã gần với sự hiển hiện của ánh sáng tâm thức trong suốt. Người ta còn gọi giai đoạn này là « sự trống không lớn » vì nó vượt lên trên bầu-trời-tâm-thần màu đỏ cam và khí chuyên chở nó.

Trên phương diện vật chất sẽ diễn tiến như sau: 1) Các luồng khí bên trên và bên dưới của kinh mạch trung tâm quy tụ lại ở tim, tháo gỡ nút thắt tạo ra do sáu vòng quấn của các kinh mạch phải và trái. 2) Trong thời điểm này, giọt trắng trên đỉnh đầu chuyển xuống càng lúc càng thấp hơn và giọt đỏ nơi rốn càng cao hơn. Cả hai sẽ nhập vào tâm điểm của giọt bất hoại nơi tim. 3) Khi hai giọt này gặp nhau, một màu đen thật đậm hiện ra.

Giai đoạn 8. Tâm thức trở nên tinh tế hơn so với trước đây, trong giai đoạn vô thức sau cùng của bầu-trời-tâm-thần màu đen. Sự lưu chuyển của khí yếu đi, chỉ còn luồng khí tinh tế nhất tồn tại. Vào lúc đó, phần vô thức tan biến và ánh sáng tâm

thức trong suốt, loại ánh sáng tinh tế nhất, phát hiện. Từ thời điểm này, tất cả mọi cảm nhận bằng khái niệm đều chấm dứt, và ba « nguồn nhiễu loạn » – tức là các phát hiện màu trắng, màu đỏ, màu đen, tương tự mặt trăng, mặt trời và bóng tối bao phủ, không cho hiển hiện màu sắc của bầu trời tự nhiên – tất cả đều tan biến. Một vùng thật sáng mở rộng, giống như bầu trời mùa thu vào lúc hừng đông, trước khi mặt trời mọc, xóa bỏ tất cả các nhân tố nhiễu loạn. Tâm thức thâm sâu tốt cùng đó còn gọi là « bản thể nội tại của ánh sáng trong suốt ». Nó « hoàn toàn trống không » vì nó vượt lên trên tám mươi khái niệm và cả ba cấp bậc tâm linh tinh tế.

Trên phương diện vật chất sẽ diễn tiến như sau: 1) Hai giọt trắng và đỏ tan vào giọt bất hoại của tim – phần trắng hòa với phần trắng bên trên của giọt bất hoại, phần đỏ hòa với phần đỏ bên dưới của giọt bất hoại. 2) Các luồng khí nơi kinh mạch trung tâm tan vào luồng khí thật tinh tế chuyên chở sự sống. 3) Hiện tượng này kích động và làm phát hiện các luồng khí thật tinh tế và ánh sáng tâm thức trong suốt.

Đối với phần đông, cái chết hoàn tất khi cấp bậc tinh tế nhất của tâm thức phát hiện. Thường thường, tâm thức tinh tế nhất vẫn tồn tại trong thân xác ba ngày, tuy nhiên trong các trường hợp thân xác đã quá mỗi mòn vì bệnh tật, tâm thức tinh tế sẽ lưu lại ngắn hơn, có thể chưa đến một ngày. Đối với một người tu tập cao, giai đoạn này là một cơ hội quý báu. Những ai chứng ngộ được ánh sáng tâm thức trong suốt có thể lưu lại thật lâu dài trong thể dạng ánh sáng đó, và tùy theo kết quả tu học của họ từ trước, họ có thể lợi dụng thể dạng ánh sáng đó để nhận biết được hiện thực và chứng ngộ được Tánh không của sự hiện hữu nội tại nơi mọi hiện tượng, kể cả chu kỳ sinh diệt lần niết bàn.

## **Chứng ngộ tánh không**

Muốn sống với thực tại và chết không sợ hãi, ta cần phải hiểu thật thấu đáo giáo lý nhà Phật về hư vô. Tánh không [30] hoàn toàn không có nghĩa là không hiện hữu. Cũng có thể xảy ra trường hợp tánh không được xem như đồng nghĩa với không có gì, nhưng thật ra không đúng như vậy. Cái gì trống không trong mọi hiện tượng? Không hiểu rõ được những gì ta phủ nhận nơi mọi hiện tượng, ta sẽ không đủ khả

năng thấu triệt được sự khiếm diện hay tánh không là thế nào. Phật vẫn thường nói: bởi vì mọi hiện tượng chỉ có thể hiện hữu bằng cách lệ thuộc, nên chúng chỉ có tính cách tương đối. Điều đó có nghĩa là sự hiện hữu của chúng tùy thuộc vào nhiều nguyên nhân, nhiều điều kiện khác, trong đó kể cả sự hiện hữu của chúng nữa.

Thân xác của ta chẳng hạn, không thể hiện hữu một cách độc lập được: nó tùy thuộc vào rất nhiều nguyên nhân, chẳng hạn như trứng, tinh trùng, cũng như thức ăn và nước. Nó cũng tùy thuộc vào các phần cơ thể của nó: như tay, chân, thân người và cái đầu.

Hãy nhìn vào thân xác ta đúng như nó đang hiện hữu, nó có phải là hai cánh tay của nó, hai cái chân của nó, cái thân hình của nó, cái đầu của nó, hay là nó khác với những thứ đó. Nếu nó có vẻ hiện hữu một cách hoàn toàn cụ thể như đã phân tích trên đây, thì hiển nhiên cũng nên tìm hiểu xem thân xác đó liên quan đến một thành phần nào riêng biệt, hay là liên quan đến tổng thể của tất cả những thành phần ấy, hoặc là bất cứ một thành phần nào khác đã tạo ra nó. Càng tìm hiểu ta lại càng không tìm ra câu trả lời. Đó chính là đặc tính chung của tất cả mọi hiện tượng. Lý do tại sao không thể tìm thấy giải đáp bằng cách phân tích như trên đây, có nghĩa là những hiện tượng đó tự nó, nó không hiện hữu. Chúng không tự phát hiện một mình. Chúng không hiện hữu một cách nội tại, mặc dù bề ngoài ta vẫn thấy có sự hiện hữu.

Điều ấy không có nghĩa là sinh vật có giác cảm và những vật thể vô tri xung quanh ta là không có. Chúng chỉ không hiện hữu một cách thật cụ thể như ta thấy mà thôi. Nếu ta phân tích và suy tư cho kỹ, ta sẽ nhận thấy có một sự đồng nhất tiềm ẩn phía sau những biểu hiện luôn luôn biến động [31] của tất cả mọi con người và mọi hiện tượng. Đặc tính đồng nhất đó chính là Tánh không về sự hiện hữu nội tại của chúng. Nếu không thấu triệt được khái niệm đó, ta sẽ không phân biệt được thế nào là tánh không, thế nào là những biểu hiện bên ngoài.

Tất cả mọi hiện tượng – tức những nguyên nhân và hậu quả, chủ thể và hành động, tốt và xấu – đều hiện hữu bằng quy ước mà thôi. Chúng là những « sản phẩm tạo tác do điều kiện ». Mọi hiện tượng không thể độc lập bởi vì chúng phải tùy thuộc vào những yếu tố khác để tồn tại. Tính cách thiếu độc lập đó – hay là tánh không

của sự hiện hữu nội tại – giúp cho ta xác định được sự thực tối hậu của chúng. Hiểu được điều ấy chính là trí tuệ [32] .

Nguyên nhân chính của khổ đau là sự u mê [33] , phát sinh từ quan niệm sai lầm cho rằng mọi sinh vật và vật thể đều hiện hữu một cách nội tại. Thể dạng lầm lẫn đó phản ảnh một tâm thức sai lầm. Một trong những mục tiêu chính trên đường tu tập là phá bỏ vô minh bằng trí tuệ. Một tâm thức minh mẫn, dựa vào hiện thực, sẽ hiểu rằng mọi sinh vật và mọi hiện tượng không hiện hữu một cách nội tại [34] . Đó là trí tuệ của tánh không.

Một trong những trước tác ngoạn mục và hữu ích nhất của ngài Ban-thiền Lạt-ma là tập Luận cứ đã phá vô minh, tập luận này khá giống với chương tám tập sách hướng dẫn sinh hoạt của các vị Bồ Tát [35], bàn về tính vị kỷ và lòng bác ái đối với kẻ khác. Tập luận cứ đã phá vô minh của ngài Ban-thiền Lạt-ma trình bày cách phân giải thật linh động về các chủ đề. Chẳng hạn như quan niệm sai lầm cho rằng mọi sinh vật có giác cảm và mọi vật thể đều hiện hữu một cách nội tại, và sự quán nhận về nguyên lý « tạo tác do điều kiện », cũng như chủ đề về tánh không. Khi đọc tập sách này, tôi mới hiểu rằng cách suy luận của tôi về Trung Đạo còn thua kém rất nhiều.

Qua những lập luận trong tập sách trên đây, tôi mới chợt hiểu rằng, quả thật vô cùng khó khăn cho mọi người có thể chấp nhận mọi nhân dạng và hiện tượng chỉ hiện hữu bằng tên gọi hoặc bằng cách ám chỉ mà thôi và phải phủ nhận sự hiện hữu nội tại của chúng. Điều khó khăn này cũng đã được Tông-khách-ba [36] đề cập bằng một quan điểm khá đặc biệt trong một tiết mục của tập Đại luận về các giai đoạn trên Đường Giác Ngộ của ông:

Mặc dù rất khó cho tâm thức chấp nhận sự tạo tác phải có điều kiện,  
Có nguyên nhân và có hậu quả, nhưng lại không có sự hiện hữu nội tại.  
Nhưng thật là tuyệt vời khi biết dựa vào lập luận  
Để khẳng định, hệ thống ấy chính là con đường của Trung Đạo.

Trước đây, tôi vẫn không phủ nhận cung cách những sinh vật có giác cảm và các vật thể vô tri hiển hiện ra với chúng ta. Tôi vẫn nhìn sự biểu lộ bên ngoài đó đúng nguyên như thế, và tôi đặt cái trống không của sự hiện hữu nội tại ra bên ngoài những biểu lộ căn bản và quy ước. Khi suy tư về ý nghĩa văn bản trong tập sách

của ngài Ban-thiền Lạt-ma thứ nhất, tôi đã đạt được một sự hiểu biết mới. Điều đó có thể giải thích qua sự tán đồng của tôi về lời phát biểu của nhà du-già tây tạng quá cố, rất uyên bác, là ngài Gungtang Könchok Tenpay Drönmay, sống vào cuối thế kỷ XVIII đến đầu thế kỷ XIX, như sau:

Khi ta tìm kiếm sự hiện hữu nội tại bằng phân tích,

Ta không tìm thấy nó, nên ta phủ nhận nó.

Tuy nhiên, sự kiện không tìm thấy nó không thể phủ nhận là cơ sở của những gì đang tìm kiếm.

Để rồi sau cùng, ta thấy tất cả chỉ là những biểu hiện bằng danh xưng mà thôi [37]

Gungtang Könchok TenpayDrönmay muốn nói rằng, bên ngoài hiện trạng phủ nhận sự hiện hữu nội tại, các hiện tượng vẫn có và hơn thế nữa, chính những biểu lộ của chúng cũng không phải là một điều đáng nghi ngờ. Ngay chính các hiện tượng cũng thế, sự biểu lộ của chúng cũng không đặt thành vấn đề, nhưng theo ông, hình như những biểu lộ của nghiệp trên hiện tượng không thay đổi, biểu lộ của nghiệp được hình thành và hiện ra với ta tùy thuộc vào đặc tính của chúng. Sự hiện hữu nội tại phụ thuộc vào đây cần phải được phủ nhận. Đó là phối cảnh của trường phái tự chủ, trường phái thấp hơn hết trong hai trường phái thuộc Trung Đạo.

Theo cách lý luận của trường phái này, nếu cho rằng các hiện tượng đã được thành lập một cách dứt khoát và rõ ràng, thì nhất định sự thành lập đó phải do chính phong cách hiện hữu của chúng mà thành. Như vậy, chúng phải hiển lộ như một trí tuệ tốt cùng [38] . Nhưng thật ra, các hiện tượng, chẳng hạn như tứ đại, không thể tượng trưng cho trí tuệ tốt cùng được. Vì thế các hiện tượng cũng không hiện hữu một cách rõ ràng được. Trên đây là quan điểm của trường phái tự chủ. Theo tôi, nếu dựa trên phối cảnh đó, có thể là không quá khó để xác nhận bằng phân tích sự tạo tác liên đới với những điều kiện phát sinh từ nguyên nhân và hậu quả, điều này trái hẳn với sự khó khăn mà Tông-khách-ba đã nêu lên, theo định nghĩa của trường phái thứ hai thuộc Trung Đạo, tuy rằng trường phái thứ hai vẫn được xem là trường phái cao hơn.

Tập Luận cứ đả phá vô minh của ngài Ban-thiền Lạt-ma thứ Nhất giải thích rằng: Khi mọi hình dạng và vật thể hiện ra với ta, chúng có vẻ được tạo lập bằng những

đặc tính của chúng ngay từ lúc đầu. Một khi những hiển lộ bên ngoài ấy bị phủ nhận, thì hình như chính ngay cả hiện tượng cũng sẽ không hiện hữu. Vì lý do đó, Tông-khách-ba cho rằng, rất khó xác nhận sự tạo tác do điều kiện liên hệ với nguyên nhân và hậu quả, nhưng lại không có một hiện hữu nội tại nào. Nhờ vào tập luận cú đả phá vô minh của ngài Ban-thiền Lạt-ma thứ nhất, tôi đã hiểu được sự thật trong những điều do Tông-khách-ba dẫn giải. Tập sách này quả thật đã giúp tôi rất nhiều.

Chính thân xác ta không phải đơn thuần cũng không phải đa dạng, không phải số ít cũng chẳng phải số nhiều, hiểu được như vậy, tức sẽ hiểu rằng bản thân này không hiện hữu một cách nội tại. Nắm vững được điều ấy sẽ làm lung lay – ít nhất là một chút – sự sai lầm của ta liên quan đến sự hiện hữu nội tại của mọi hiện tượng. Ý thức được như vậy cũng chưa hoàn toàn đủ để loại bỏ quan niệm về hiện hữu nội tại, vì nó vẫn cứ dính liền với cái ngã. Tại sao như thế? Bởi vì « cái tôi » quy ước vẫn tiếp tục hiện hữu một cách nội tại và dai dẳng, dù cho ta đã ý thức được mọi hiện tượng không có sự hiện hữu nội tại nào. Mỗi khi cái « cái tôi » biểu lộ, tức thời có sự hiện hữu nội tại phát sinh đi kèm theo nó, vậy ta phải phủ nhận nó ngay. Mỗi khi quan sát tâm linh và thân xác, « cái tôi » liền xuất hiện, nhưng thật ra nó không có. « Cái tôi » đó không có thực. Ngài Ban-thiền Lạt-ma đã nói như sau:

Để phủ nhận một cách đơn giản sự hiện hữu thật  
Của « cái tôi » hiện ra khi ta quan sát tâm thức và thân xác,  
Ta hãy đặt chính sự vắng mặt đó (của « cái tôi ») như là một đối tượng cho sự chú  
tâm của ta,  
Với tất cả sự minh bạch, và đừng cho sức chú tâm bị lay chuyển.

Ngài Ban-thiền Lạt-ma thứ Nhất cho rằng, cách suy tư như thế sẽ giúp ta làm nhẹ bớt đi quan niệm về sự hiện hữu nội tại. Lời khuyên này đã giúp tôi rất nhiều.

Trong lúc vượt qua các giai đoạn của cái chết, ta nên ý thức được bản chất tối hậu đó của mọi hiện tượng, tức là tánh không của sự hiện hữu nội tại. Xem đó như một đối tượng để suy nghiệm về các thể dạng tâm thức tinh tế và mạnh nhất [39] , ta hãy tập trung tất cả sức mạnh suy tư vào chủ đề duy nhất ấy. Giữa hai bản chất có tánh cách quy ước và tối hậu, ta nên chọn sự tối hậu, tức là sự vắng mặt của mọi hiện hữu nội tại.

## Tóm lược những lời khuyên

1- Nhiều thái độ và khái niệm khác nhau sẽ phát khởi với nhiều sức mạnh khác nhau về sự chuyển động của khí trên các đối tượng của nó.

2- Hãy nhớ rằng, sau bốn dấu hiệu bên trong là ảo ảnh, khói, đom đóm và ngọn lửa (của một ngọn đèn hay một ngọn nến, leo lét ban đầu và vững vàng sau đó), ba trạng thái tâm thức tinh tế hơn tức là bầu-trời-tâm-thần màu trắng rực rỡ, bầu-trời-tâm-thần màu đỏ cam, bầu-trời-tâm-thần màu đen đậm sẽ phát hiện sau đó.

3- Hãy lợi dụng các trạng thái tâm thức thật tinh tế ấy để thể hiện tánh không đích thực.

4- Tánh không không có nghĩa là không có gì cả. Đúng hơn nên xem đó là tính cách thiếu sót của sự hiện hữu nội tại (tự tại) nơi mọi hiện tượng, kể cả sinh vật và mọi vật thể.

5- Tập phân tích mọi hiện tượng: Chúng có hiện hữu một cách nội tại hay không, chúng có phải do sự cấu hợp từ nhiều thành phần cá thể của chúng, hay là một thứ gì khác. Điều đó chứng minh cho thấy, mọi hiện tượng không đến nỗi quá cụ thể như chúng hiện ra với ta.

6- Mọi nguyên nhân và hậu quả, tác nhân và hành vi, điều tốt và điều xấu, đều hiện hữu một cách quy ước mà thôi. Trên thực tế, chúng chỉ là sản phẩm do nhiều điều kiện tạo tác ra chúng.

7- Tính cách thiếu độc lập của chúng, hay là tánh không của chúng về sự hiện hữu nội tại, chính là thực tính tốt cùng của chúng. Trí tuệ phải ý thức được điều đó, cũng như phải ý thức được vô minh tiềm ẩn trong những thèm khát dục tính lôi kéo theo hận thù và khổ đau.

8- Hãy dựa vào sự luyện tập du-già như đã trình bày trên đây, để đạt được sự hiểu biết về bản thể tối hậu của ta và của tất cả mọi hiện tượng.

## **Ánh sáng trong suốt của cái chết**

« Hãy ý thức rằng thân xác ta cũng mong manh như một cái đĩa bằng đất sét. Hãy hiểu rằng mọi hiện tượng chỉ là ảo ảnh, không có sự hiện hữu nội tại. Sau khi đã hủy diệt được những khí giới tâm thuốc độc của sự bám víu – chúng cũng quyên rũ như những cánh hoa – ta sẽ vượt xa hơn, ra bên ngoài ảo ảnh của chính cái chết »

Phật

### **Tiết 12**

Xin ánh sáng trong suốt của mẹ và con gặp nhau

Trong khi sự thực hiện gần như sắp hoàn tất, tự nó cũng tan dần trong hư không

Xin mọi sự sinh sôi chấm dứt

Và cảm giác tương tự như bầu trời mùa thu không ô nhiễm sẽ bùng lên.

Theo tối thượng Du-già Tan-Tra, không có thể dạng tâm thức nào tinh tế hơn là ánh sáng tâm thức trong suốt. Nó làm nền tảng cho tất cả mọi hiển hiện của chu kỳ sinh diệt và cho cả niết bàn.

Ánh sáng tâm thức trong suốt hiện hữu liên tục trong chu kỳ của mọi sinh diệt, không khởi thủy. Tâm thức đó gọi là tâm thức căn bản, vì nó không có tính cách nhất thời, trong khi bầu-trời-tâm-thần màu đen đậm gần như là tối đen, bầu-trời-tâm-thần màu đỏ cam, v.v. vừa phát sinh trước đó nhất định sẽ phải tan biến, là vì nguyên do các điều kiện tạo tác ra chúng chỉ có tính cách tạm thời và ngẫu biến. Bản chất của ánh sáng trong suốt hoàn toàn mang tánh không và chính là phần tâm thức bên trong.

Những trạng thái tâm thức khác có thể xem như sơ đẳng, mặc dù trong số đó vẫn có nhiều cấp bậc thô sơ và tinh tế khác nhau. Ngay cả các trạng thái tâm thức phát

hiện màu trắng, màu đỏ cam, màu đen dày đặc, tinh tế hơn tâm thức thông thường, nhưng vẫn còn sơ đẳng khi đem so sánh với tâm thức căn bản và bầm sinh của ánh sáng trong suốt. Các trạng thái tâm thức vừa kể vẫn còn mang tính chất giai đoạn giống như tâm thức thông thường.

Nhìn theo chiều hướng đó, ta thấy thế giới tạo ra bởi các khái niệm sai lầm về chủ thể và đối tượng (nêu lên trong tiết bốn) gồm có những hiện tượng sinh khởi từ hành động (nghiệp). Hành động hay nghiệp lại sinh ra từ những khái niệm thô thiển nhất của tâm thức. Nếu chúng ta đủ khả năng lưu lại mãi mãi trong bản thể bầm sinh của ánh sáng trong suốt không rơi trở lại những cấp bậc thô sơ hơn, nghiệp sẽ không tích tụ được nữa. Muốn thường xuyên lưu lại trong bản thể bầm sinh của ánh sáng trong suốt, cần phải tháo gỡ mọi chướng ngại cản trở sự hiểu biết toàn năng, để quán thấy rằng, tất cả chỉ là một cuộc diễn hành liên tục của những biểu hiện sai lầm giữa chủ thể và đối tượng. Chúng hiển hiện giống như có một sự hiện hữu tự tại. Nếu ta có đủ khả năng lưu lại trong ánh sáng trong suốt, tri thức phát sinh từ khái niệm cũng sẽ chấm dứt. Trước đó, ta vẫn còn vướng mắc trong những dao động phát sinh từ một cấp bậc sơ khai và nhất thời của tri thức, và nghiệp vẫn tiếp tục tích tụ.

Vào giai đoạn cuối cùng của cái chết, khi các phần tri thức thô sơ tan biến dần trong tánh không, tức là ánh sáng trong suốt hay bản thể tự tại, hằng hà sa số vật thể trong thế giới này cũng như các khái niệm về giống nhau hay khác biệt sẽ được tâm thức tinh tế làm cho lắng dịu. Những biểu hiện của môi trường và của mọi sinh linh có giác cảm đều tự tan biến. Nếu ta đủ khả năng chuyển ánh sáng trong suốt của cái chết thành một tâm thức có giá trị tinh thần thật cao độ, tâm thức sẽ nhận ra bộ mặt của chính nó, tức bản thể đích thực của chính nó: thực thể của tâm thức căn bản.

Đối với những người không tu hành, những hiển hiện thô thiển cũng tan biến. Nhưng sự tan biến của các biểu hiện quy ước ấy không phải do sự quán thấy hiện thực nhờ vào tham thiền. Trong suốt bốn giai đoạn sau cùng của cái chết, các luồng khí lực làm nền tảng chống đỡ cho tâm thức trở nên càng lúc càng tinh tế hơn. Vào giai đoạn cuối cùng, các luồng khí lực tạm thời, chống đỡ cho tri thức, sẽ hoàn toàn tan biến, tâm thức (dù của người tu hành hay người bình thường) đều trở nên không khác biệt nhau, trong khi một vùng trời tinh khiết mở rộng.

Đối với người tu hành, họ ước mong vượt khỏi trạng thái tánh không bình thường đó, tức là trạng thái vắng mặt đơn giản của những biểu hiện quy ước. Vào lúc ánh sáng trong suốt bắt đầu hiện ra, ta hãy cố gắng dựa vào ánh sáng ấy để quán thấy Tánh không kỳ diệu về mọi hiện hữu tự tại. Ta không thể thực hiện được điều ấy bằng cách cố gắng vào phút chót, khi ánh sáng trong suốt đã hiện ra, nhưng phải nhờ vào sức mạnh tu tập từ trước khi xảy ra giai đoạn tan biến, và đồng thời dựa vào sự nhận thức mãnh liệt về tánh không trong lúc đang diễn ra ba loại tâm thức là: bầu-trời-tâm-thần màu trắng, màu đỏ cam và màu đen. Điều này cho thấy sự tu tập liên tục thật cần thiết.

Trọng tâm trong việc tu tập của tôi là cách suy tư về bốn điều giáo huấn, ấy là vô thường, khổ đau, tánh không và lòng thương người. Ngoài ra, mỗi ngày tôi phải ôn tập về các giai đoạn xảy ra trong quá trình của cái chết bằng nhiều thể thức nghi lễ khác nhau. Tôi tưởng tượng ra hiện tượng tan biến của thành phần đất trong nước, thành phần nước trong lửa, v.v. Mặc dù tôi không thể quả quyết đã đạt được một kinh nghiệm sâu xa. Nhưng mỗi lần nghi lễ, đòi hỏi phải tưởng tượng ra sự tan biến của mọi biểu hiện, thì hơi thở của tôi ngưng hẳn lại trong giây lát. Tôi tin chắc rằng những diễn biến đầy đủ hơn sẽ phát sinh nếu người tu hành biết tập trung để nhìn vào những tan biến đó một cách thư giãn và sâu xa hơn nữa. Từ khi tôi luyện tập hằng ngày về Du-già thần thông, một phép tu đòi hỏi phải theo dõi tất cả mọi

hiển hiện của cái chết, và tôi đã quen thuộc với quá trình đó. Đến khi chết, những biến chuyển ấy, trên nguyên tắc, sẽ không còn xa lạ với tôi nữa. Nhưng tôi không biết chắc là có thành công hay không [40] .

Vài người bạn đồng đạo với tôi, trong số đó có những vị tu tập theo hệ thống gọi là Đại Toàn Thiện của giáo phái Ninh-mã thuộc Phật giáo Tây Tạng, họ kể cho tôi nghe những kinh nghiệm thật thâm sâu về sự tan biến mà họ đã quán nhận được, những kinh nghiệm ấy đều khá giống nhau. Nhiều người Tây Tạng được xác nhận đã chết hẳn theo tiêu chuẩn y khoa, nhưng thân xác họ còn giữ nguyên không hư thối trong một thời gian nào đó. Năm vừa qua, xác một vị Lạt-ma thuộc tông phái Tát-ca giữ nguyên tình trạng tươi tốt trong hơn hai mươi ngày [41] . Ông ta « chết » tại Dharamsala, nhưng ông vẫn còn lưu lại nhờ vào thiên định [42] . Xác ông sau đó được mang về Rajpur trong vùng Dhera Dun, nhưng vẫn chưa thấy hư rã. Tôi được biết trường hợp tương tự của khoảng mười lăm người Tây Tạng mà thân xác không hư thối sau khi chết, vài người giữ được vài ngày, vài người khác lâu hơn, đến ba tuần liền. Trường hợp vị thầy của tôi là Ling Rinpoché, xác ông giữ nguyên trong mười ba ngày liền.

Thể dạng tu tập cao nhất, liên quan đến hiện tượng mô tả trên đây, được gọi là thể dạng kết hợp ánh sáng tinh khiết mẹ và con. Ánh sáng trong suốt mẹ hiển hiện một cách tự nhiên khi chết, do chính sức mạnh của nghiệp. Ánh sáng trong suốt con chỉ phát hiện khi nào ta đã tu tập thật cao trong quá khứ bằng thiên định du-già. Sự gặp gỡ giữa ánh sáng trong suốt mẹ và con không phải do hai cá thể ánh sáng riêng biệt, mà thật ra chỉ là ánh sáng trong suốt của cái chết, tức ánh sáng trong suốt mẹ, phát sinh từ nghiệp, biến thành một thể dạng tâm linh, gọi là ánh sáng trong suốt con. Sự hội nhập của hai thứ ánh sáng như trên đây gọi là sự gặp gỡ giữa ánh sáng mẹ và ánh sáng con.

Theo một lối giải thích khác, người ta xem ánh sáng trong suốt con là tánh không. Khi có sự gặp gỡ của hai thứ ánh sáng mẹ và con có nghĩa là, ánh sáng mẹ không phải là ánh sáng của cái chết thông thường, mà trong trường hợp này nó có khả năng nhận thức được tánh không của sự hiện hữu nội tại, tức là ánh sáng trong suốt con. Trường hợp xem ánh sáng trong suốt mẹ như một loại tâm thức thông thường của cái chết, là cách giải thích thường thấy hơn, nhưng cả hai cách giải thích trên đây đều tương tự như nhau.

## **Những giọt tinh tế, nền tảng của những tâm thức tinh tế**

Những biểu hiện từ các cấp bậc thâm sâu của tâm thức liên hệ một cách chặt chẽ với quá trình vật chất của tứ đại – đất, nước, lửa, khí – nhất là thành phần khí. Bởi vì khí làm nền tảng cho tâm thức. Giọt thuộc vật thể tinh tế của tim, chứa đựng phần tri thức tinh tế nhất trong trạng thái bình thường, cũng tham dự vào quá trình của cái chết.

Trong Kinh Thời luân (Kalachakra Tantra), một bộ Kinh Đại thượng Du-già của Đức Phật, rất ảnh hưởng trong thế kỷ thứ X ở Ấn Độ, người ta thấy cách mô tả rất lạ lùng về tám giọt thể chất tinh tế nơi tám điểm trọng yếu của cơ thể. Đó là những điểm uế tạp cần được tinh lọc để biến thành những điểm hàm chứa tiềm năng. Cũng giống như giọt tim trình bày trong kinh « Guhyasamaja Tantra » [43] (câu trúc chính làm căn bản cho tập sách này). Tám giọt kể trên tạo ra thể chất tinh tế, kích thước cỡ như một hạt cải, gồm có các thành phần trắng và đỏ làm nền tảng cho các loại tâm thức tinh tế [44]. Các xu hướng do hành vi đạo đức hay kém đạo đức được tinh lọc nơi những phần tâm thức tinh tế đó. Các hành vi của thân, khẩu, ý lưu lại những xu hướng tiềm ẩn trong phần tri thức thuộc các giọt thể chất trên đây. Những xu hướng ấy nằm yên cho đến khi nào xảy ra những điều kiện kích

động làm cho chúng phát hiện thành thích thú, khổ đau, hoặc những biến cố khác trong chu kỳ sinh diệt.

Tám giọt chia ra thành hai nhóm. Chúng tác động với nhau từng cặp một và tạo ra mọi dạng thể khác biệt của tâm thức. Nhóm thứ nhất có vị trí 1) nơi trán (hay đỉnh đầu), 2) nơi cuống họng, 3) nơi tim, 4) đầu cơ quan sinh dục. Nhóm thứ hai có vị trí 1) nơi rốn, 2) một nơi bí mật (nơi cuối của xương sống), 3) nơi trung tâm của cơ quan sinh dục, 4) đầu cơ quan sinh dục. Các giọt nơi trán và rốn tạo ra trạng thái tỉnh thức. Các giọt nơi cổ họng và cuối xương sống tạo ra trạng thái chiêm bao. Các giọt tim và trung tâm cơ quan sinh dục tạo ra trạng thái ngủ say. Các giọt nơi rốn và đầu cơ quan sinh dục tạo ra khoái cảm tính dục. Riêng giọt ở rốn có hai chức năng riêng biệt: Chức năng thứ nhất tạo ra trạng thái tỉnh thức trong vai trò của giọt thứ tư, trong số các giọt thuộc nhóm có vị trí bên trên. Chức năng thứ hai tạo ra khoái cảm tính dục trong vai trò của giọt thứ nhất trong các giọt thuộc nhóm bên dưới.

Mỗi giọt có hai loại tiềm năng, tinh khiết và không tinh khiết. Trong khi ta đang thức, các luồng khí lực bên trên của thân thể kết tụ ở trán, các luồng khí lực bên dưới tích tụ ở rốn. Những sinh lực tinh khiết tạo ra những biểu lộ đơn giản của mọi vật, những sinh lực không tinh khiết tạo ra biểu hiện của thể chất không tinh khiết. Trong trạng thái chiêm bao, các luồng khí bên trên tích tụ nơi cuống họng, các luồng khí bên dưới tích tụ ở vùng bí mật. Phần sinh lực tinh khiết tạo ra âm thanh thực sự, trong khi đó phần sinh lực không tinh khiết lại phát hiện thành những lời nói lẫn lộn và hỗn tạp. Trong giấc ngủ thật sâu, các khí lực bên trên tích tụ ở tim, các khí lực bên dưới ở vị trí trung tâm của cơ quan sinh dục. Các sinh lực tinh khiết làm phát sinh sự trong sáng phi vật chất, các sinh lực không tinh khiết làm phát sinh bóng tối. Trong trường hợp bị kích động mạnh về tính dục, các khí bên trên dồn về vị trí rốn, các khí bên dưới dồn về đầu cơ quan sinh dục. Trong lúc đó, sinh

lực tinh khiết gây ra sáng khoái, sinh lực không tinh khiết gây ra sự phóng thải hoặc bài tiết các chất sinh dục (đối với đàn ông hay đàn bà cũng thế).

Tu tập theo truyền thống kinh Thời luân là nhắm vào mục đích tinh khiết hóa các giọt trong bốn nhóm kể trên. Khi các giọt ở trán và rốn, nơi hiển lộ những vật thể không tinh khiết trong tình trạng Tinh Thức, nếu được tinh khiết hoá, thì các vật thể ấy sẽ trở thành những dạng thể trống không – vượt ra bên ngoài vật chất. Vì đây là các thể dạng trống không, nên có thể sử dụng chúng để hướng vào con đường đưa đến Giác Ngộ. Các giọt trong cuống họng và cuối xương sống có thể tạo ra ngôn ngữ lẫn lộn, nhưng khi được « tẩy sạch », có thể dùng chúng để khám phá ra những « âm thanh hùng mạnh » giúp cho việc tu tập. Các giọt nơi tim và trung tâm cơ quan sinh dục có khả năng tạo ra bóng tối, nhưng khi đã tẩy sạch, nó có khả năng hướng sự sáng suốt phi khái niệm của ta trên đường tu tập. Các giọt ở rốn và đầu cơ quan sinh dục có thể kích động sự bài tiết. Nhưng khi chúng được tinh lọc, hạnh phúc có thể chuyển thành sự an lạc lâu bền, không bài tiết, phục vụ cho mục đích tâm linh. Các khả năng tích cực đó phát khởi thành những dạng thể càng lúc càng cao rộng hơn và cuối cùng sẽ biến thành một thân thể kim cương cứng rắn và trong sáng, hàm chứa ngôn từ, tâm linh và đại hạnh của một vị Phật.

Theo truyền thống thời luân, các chướng ngại buộc chặt mọi sinh linh trong trạng thái khổ đau và giới hạn khả năng phát động lòng vị tha, đều nằm trong bốn giọt kể trên. Thành phần vật chất của những giọt đó không trực tiếp làm cơ sở phát tán cho nghiệp phát sinh từ các chướng ngại, nhưng đúng hơn là khí và những thành phần tâm thức thật tinh tế nằm trong hai nhóm gồm bốn giọt đó đã giữ vai trò trên đây. Chúng được phát sinh từ những xung năng của nghiệp, dù là nghiệp đạo đức hay kém đạo đức. Các giọt vật chất chỉ làm cơ sở chuyên chở cho các thể dạng tâm thức và khí tinh tế, cũng giống như thân xác thô thiển làm nền tảng chuyên chở cho tâm thức của ta.

Cách nay hai năm, một vị du-già gốc tây tạng tu tập theo đường phương pháp thiền định « Đại Toàn thiện » của giáo phái Ninh-mã đạt tới mức có thể hoàn toàn làm tan biến thể xác của mình, điều mà chúng tôi thường gọi là « đạt được thân xác cầu vòng ». Tên ông là Achok, gốc vùng Nyarong. Thỉnh thoảng ông ta cũng theo học ngành triết học tu viện đại học Geluk, gần Lhasa, nơi gọi là Sera. Ông cũng có học với người thầy giảng huấn trẻ tuổi nhất của tôi tên là Trijang Rinpoché, nhưng vị thầy chính của ông là một vị Lạt-ma phái Ninh-mã tên là Dujom Rinpoché. Mặc dù ông tu tập Tan-tra theo cả tân và cựu học phái Phật giáo tây tạng, nhưng phương pháp tu tập chính của ông vẫn là niệm chú Om Mani Padme Hum và cách thức thiền định kèm theo câu thần chú đó.

Cách nay độ ba năm, ông Achok thường xuyên nhắc đến ước vọng của ông trong kiếp sống này là được gặp vị Đạt-lai Lạt-ma. Một hôm, ông sai các đệ tử làm lễ chúc thọ cho vị Đạt-lai Lạt-ma. Sau khi làm lễ xong, ông Achok bất ngờ tuyên bố với các đệ tử là ông sắp ra đi. Ông khoác lên người chiếc áo cà sa màu nghệ, rồi bảo với đám đệ tử hãy khóa chặt nhốt ông vào một gian phòng trong một tuần. Các đệ tử đều vâng lệnh. Một tuần sau, họ vào phòng thì thấy ông đã biến mất chỉ còn lại chiếc áo. Sau đó, một đệ tử của ông và một nhà sư cùng tu học với ông đã đến Dharamsala kể cho tôi nghe câu chuyện này và mang tặng cho tôi một ché áo của ông.

Ông Achok là một nhà tu hành gần như hoàn toàn ản dật, không một tham vọng gì cả, khác với một số các vị Lạt-ma khác, ông chỉ muốn chứng tỏ là một người tu tập tốt, và sau cùng có thể đi đến chỗ biến mất được. Ta có thể nhận xét trong trường hợp này sự liên hệ mật thiết giữa nguyên nhân và hậu quả. Có nhiều người khác được xem là biết làm phép lạ nhưng không có một lý do chính đáng nào cả.

Theo tối thượng Du-giàTan-tra, các khả năng – trong đời sống thông thường tạo ra ảo ảnh và các sinh linh không tinh khiết bằng tác động của khí lực thật tinh tế và tâm thức – khi được tinh lọc bằng tu tập, có thể biến cải hẳn thành tâm thức, ngôn từ và thân xác của một vị Phật. Mục đích của chúng ta là làm thể hiện tâm thức căn bản và bả́m sinh của ánh sáng trong suốt, đó là cấp bậc tinh tế nhất của tâm linh, và lưu lại trong dạng thể đó, không thoái lùi trở lại những cấp bậc thô thiển. Trạng thái tinh khiết ấy không phải chỉ mang tính cách tâm thần: nó liên hệ với thể xác, một thân xác được nhào nặn bởi khí lực. Khí lực đó tượng trưng cho tột đỉnh của ánh sáng tâm thức trong suốt. Mục đích tối thượng của những phát khởi ấy là giúp đỡ kẻ khác tránh khỏi mọi khổ đau và trói buộc.

Mục đích của quá trình thanh lọc kể trên là đạt đến bản thể sáng ngời và minh tuệ của tâm linh: ta nên hiểu rằng các xúc động nhiễu loạn, chẳng hạn như sự thèm khát tính dục, hận thù, tỵ hiềm, ganh ghét và hung hãn không nằm trong phần tinh túy mà chỉ liên hệ đến vòng ven biên của tâm thức. Khi tâm thức hiểu rõ được bản thể của chính nó và khi đã đạt được sức tập trung cực mạnh, tâm thức sẽ dần dần có khả năng làm suy giảm và vượt hẳn lên trên những trạng thái nhiễu loạn kích động quá trình dai dẳng của khổ đau. Đó là quan điểm của người tây tạng về mối liên hệ mật thiết giữa tâm linh và vật chất, mối liên hệ đó rất tích cực trong suốt quá trình tinh lọc nhắm vào mục đích vị tha.

## **Tóm lược những lời khuyên**

1- Giai đoạn cuối cùng của cái chết xảy ra khi bản thể bả́m sinh của ánh sáng trong suốt xuất hiện. Bản thể ánh sáng ấy hiện hữu từ lúc thời gian chưa bắt đầu và sẽ hiện hữu vô tận.

2- Qua thể dạng của Phật tính, người ta có thể lưu lại trong bản thể bẩm sinh của ánh sáng trong suốt, không suy thoái trở lại những cấp bậc thô sơ của tri thức theo một quá trình đảo ngược [45] . Trong vị thế đó, nghiệp không còn tích tụ nữa.

3- Ngay cả đối với những người bình thường không tu hành, lúc chết cũng không xảy ra những biểu hiện thô thiển. Đối với một người tu học cao thâm, họ sẽ dựa vào sức mạnh do sự tu tập thiền định về tánh không để tìm cách lợi dụng trạng thái trên đây để thực hiện chân lý, tức tánh không của mọi hiện hữu nội tại.

4- Bản thể thông thường của ánh sáng trong suốt phát sinh vào giai đoạn chót của cái chết gọi là ánh sáng trong suốt mẹ. Ánh sáng trong suốt phát huy từ sức mạnh tu tập trên đường đạo hạnh gọi là ánh sáng trong suốt con.

5- Khi ánh sáng trong suốt của cái chết – tức ánh sáng mẹ – phát sinh do nơi nghiệp, trở thành một thể dạng tâm linh khi tiếp xúc với tánh không của ánh sáng trong suốt con, lúc đó chính là thời điểm gặp nhau giữa ánh sáng trong suốt mẹ và ánh sáng trong suốt con.

### **Tiết 13**

Chúng tôi xin được lắng vào trạng thái thật sâu của thiền định.

Trong tinh anh cực mạnh phát sinh từ sự kết hợp giữa phúc hạnh bẩm sinh và tánh không.

Xuyên qua quá trình bốn giai đoạn của tánh không, trong lúc xảy ra hiện tượng tan rã của thể tạng màu trắng giống như ánh trăng,

Gây ra vì lửa của sức mạnh âm tính nhanh như một tia chớp.

Nhờ vào kỹ thuật tập trung sinh lực, những người luyện tập du-già phát huy được hơi nóng bên trong, gọi là sinh lực âm tính hay là « hơi nóng thần bí » (tiếng tây

tạng gọi là Tumo) [46] , phát xuất từ vị trí thông thường thuộc trung tâm thần kinh nơi bụng (đám rối dương) truyền ngược lên trên theo kinh mạch trung tâm. Hơi nóng thần bí đó làm tan thể tạng trắng trong nhóm kinh mạch phức tạp trên đỉnh đầu (bánh xe đại hạnh). Qua cách mô tả ẩn dụ, tạng thể trắng thiết yếu đó có thể ví như mặt trăng và gọi là bản chất của giác ngộ. Tạng thể trắng tan dần và chuyển trở xuống bằng kinh mạch trung tâm. Khi từ từ xuống đến vị trí của bánh xe (chakra) nơi cổ họng, của tim, của rốn, và những vùng bí hiểm, sẽ phát sinh bốn cấp bậc hoan hỷ khác nhau: hoan hỷ, hoan hỷ cao độ, hoan hỷ đặc biệt và hoan hỷ nội tại.

Bốn loại hoan hỷ đó tượng trưng cho minh tuệ bộc phát từ trạng thái đại hạnh. Đối tượng của những niềm hoan hỷ ấy là tánh không, vì thế, niềm hạnh phúc vô biên và tánh không được xem như liên kết với nhau. Nhờ vào minh tuệ thiền định của đại hạnh trong phép tu tối thượng Du-già Tan-tra, lúc ánh sáng trong suốt mẹ phát hiện khi chết do tác động của nghiệp, ta có thể biến cái ánh sáng ấy thành một thể dạng tâm linh (là ánh sáng trong suốt con). Bài thơ của Ban-thiền Lạt-ma trong tiết này sẽ trình bày cách thực hiện điềm tối thượng liên quan đến cái chết.

Người luyện tập tối thượng Du-già Tan-tra hằng ngày có thể hình dung được tám dấu hiệu của cái chết— ảo ảnh, khói, đom đóm, ngọn lửa của một ngọn đèn dầu, bầu-trời-tâm-thức màu trắng rực rỡ, bầu-trời-tâm-thức màu đỏ cam đậm, màu đen thật đậm gần như hoàn toàn tối và ánh sáng trong suốt – bằng cách phối hợp với sự suy tư về tánh không, dựa vào ba cách chú tâm: nhận ra một dấu hiệu đang phát sinh, dấu hiệu phát sinh trước đó và dấu hiệu phát sinh sau đó. Ví dụ như: « Đom đóm xuất hiện. Khói toả ra. Một ngọn lửa đang bắt đầu le lói ». Mặc dù tám dấu hiệu không hiển hiện cụ thể trong khi tham thiền, trừ trường hợp những người luyện tập du-già ở trình độ thật cao, nhưng cứ duy trì ba cách chú tâm trên đây nhờ vào sức tưởng tượng, trong mục đích giúp ta quen dần với các dấu hiệu. Khi sức tu

tập đã thăng tiến và đạt được trình độ cao, lúc ấy nếu ta thiền định và tập trung thật mạnh vào tánh không, các dấu hiệu sẽ tự nhiên phát khởi.

## **Thân Linh Du-Già**

Theo cách luyện tập Tan-tra, sức tưởng tượng sẽ được sử dụng để khơi động sự phát triển tâm linh. Phép luyện tập thân linh Du-già đòi hỏi phải:

- 1) Tưởng tượng rằng tâm thức ta (mặc dù thường bị khuấy động bởi những xúc cảm khổ sở) là trí tuệ tinh khiết, thúc đẩy bởi lòng từ bi.
- 2) Thay vào những biểu hiện bình thường của thân xác (gồm thịt, máu và xương) bằng một thân xác toả ra sự sáng suốt khơi động bởi lòng từ bi.
- 3) Nâng cao ý nghĩa một cái tôi trong sáng, gắn liền với biểu hiện tinh khiết của thân xác và tâm linh, trong một môi trường lý tưởng, hoàn toàn xa thân vì kẻ khác. Theo phương pháp đó, ta tưởng tượng như đang khoác lên người biểu hiện của Phật, sinh hoạt của Phật, tiềm năng của Phật và quang cảnh của Phật. Quán tưởng chính là chìa khóa. Khi quán tưởng chính mình đang ở trong hoàn cảnh lý tưởng như thế, sẽ dễ tập trung vào tánh không và phát huy sự nhận thức sắc bén về tính cách trống không của mọi hiện hữu nội tại. Hãy cố gắng thực hiện tối đa như thế. Chính từ sự quán tưởng đó, thân linh sẽ hiển hiện [47] . Khi trí thức cảm nhận được tánh không, nó sẽ hiện lên với người tu tập giống như một vị thần linh trong khung cảnh tuyệt vời, với tất cả tiềm năng và lòng từ bi. Bằng phương cách đó, phép tu tập thân linh Du-già sẽ giúp thực hiện sự phối hợp giữa trí tuệ và lòng từ bi. Tâm thức cảm nhận được, nguyên tắc của tánh không sẽ hiện ra như một biểu hiện của một vị thần linh, với tất cả những hành vi bác ái. Theo một hình thức

luyện tập đặc biệt của thần linh Du-già thuộc tối thượng Du-già Tan-tra, phải thực tập sáu lần mỗi ngày. Trước hết, người tu tập chú tâm hướng vào tánh không, và sau khi đã nhập vào tánh không và dù đang ở mức độ hiểu biết nào đi nữa về tánh không, họ cũng sẽ quán nhận được sự phát hiện tuần tự của tám dấu hiệu về cái chết. Trong giai đoạn cuối cùng, người tu tập sẽ sử dụng bản thể bẩm sinh của ánh sáng trong suốt để ý thức tánh không, và dựa vào sự cảm nhận trạng thái tâm thức ấy để hiển hiện một cách thật lý tưởng trong thể dạng tràn đầy từ bi của một vị thần linh.

### **Giao hợp sinh lý và con đường tâm linh**

Người tu học giàu lòng từ bi và trí tuệ có thể dùng sự giao cấu trên đường tu tập tâm linh như một kỹ thuật để hướng tâm thức một cách mạnh mẽ vào bản thể tự tại căn bản của ánh sáng trong suốt. Mục đích là cập nhật hóa và kéo dài các tầng lớp sâu kín nhất của tâm thức, lợi dụng sức mạnh của nó để ý thức một cách vững chắc tánh không.

Một sự giao hợp tính dục đơn giản không có một chút gì liên hệ với sự phát triển tinh thần. Nhưng đối với một người đã đạt đến một mức độ tu tập thật cao, với lòng vững tin và trí tuệ, họ xem sự liên quan đó, kể cả sự gắn gũi của hai cơ quan sinh dục, không làm thương tổn gì cho sự bảo vệ phẩm hạnh tinh khiết.

Tại sao phối hợp sinh lý lại có thể giúp đỡ để thăng tiến trên con đường Đạo? Bởi vì tiềm năng các tầng lớp thô lỗ nhất của tâm thức rất giới hạn, và các tầng lớp tâm thức tinh tế lại mạnh mẽ vô cùng. Người tu học đến một mức độ cao cần phải đạt đến những tầng lớp tinh tế nhất của tâm thức. Để thực hiện điều ấy, cần phải làm suy yếu và không chế tạm thời những cảm nhận thô thiển. Để đạt được chủ đích đó,

phải tạo ra một sự thay đổi toàn diện các luồng năng lực bên trong. Dù cho các tầng lớp sâu kín nhất của tâm thức phát hiện trong các trường hợp như khi nhảy mũi hay ngáp, nhưng rõ ràng là chúng không kéo dài.

Cũng giống như thế, kinh nghiệm về sự biểu lộ các tầng lớp sâu kín rất cần thiết để sử dụng trong khi ngủ thật say. Nhờ vào những kỹ thuật đặc biệt tập trung tư tưởng khi khoá cảm, những người tu tập tinh thông có thể kéo dài các trạng thái tinh tế, thật thâm sâu và cường mạnh, để sử dụng chúng trong mục đích đạt tới tánh không. Trường hợp giao cấu trong khung cảnh bình thường sẽ chẳng đem đến một lợi ích gì cả.

Thân phụ của một vị quá cố tên Serkong Rinpoché, là một học giả uyên bác và cũng là người tu hành thành đạt. Ông ta thuộc tu viện Ganden, cách một khoảng xa về phía nam Lhasa. Người thầy Lạt-ma chính thức của ông là Trin Ngawang Norbu, trụ trì ở tu viện Drepung, phía tây Lhasa. Thân phụ của Serkong Rinpoché trú ngụ tại Lhasa, mỗi ngày vào lúc tinh sương, ông ta đi bộ đến tận Drepung để xách nước cho người thầy Lạt-ma của ông, quét dọn tu viện và thỉnh thoảng cũng tìm được chút thì giờ để nghe giảng huấn. Đến chiều ông ta lại quay về Lhasa.

Một buổi tối, người cha của Serkong gặp một cô gái và không giữ được lời nguyện của mình. Quá hối hận về hành vi đó, sáng hôm sau, ông ta đi Drepung, vừa đi vừa khóc. Khi ông ta bước vào phòng, vị Lạt-ma cũng vừa xong khóa tụng niệm. Vị thầy Lạt-ma Trin Ngawang Norbu nói với ông: « Đệ tử đã xa ngã rồi, cũng tốt, từ nay phải tu tập với một người bạn đường vậy ». Lời khuyên thật hết sức bất ngờ, nhưng sự kinh ngạc còn kỳ lạ hơn nữa, vì về sau này lúc người bạn đường của ông qua đời, những biểu hiện man-tra của nữ thần Vajrayogini [48] phát hiện trên đỉnh đầu của người chết.

Cũng trong khoảng thời gian này, có một vị Lạt-ma khác là Tabung Rinpoché, tu tập với một người bạn đường. Mỗi tháng vào ngày thuận lợi, vị sư Viện chủ và các vị Lạt-ma cao tuổi khác, chẳng hạn như ngài Trijang Rinpoché (sau này trở thành vị thầy giáo huấn của tôi), đều họp để nghe vị Lạt-ma Tabung Rinpoché giảng, nghi thức dùng đến hai khí cụ giống như hai ống sáo. Hai nhạc công, một người dùng tay phải, một người dùng tay trái, khi họ đối diện nhau và mỗi người thổi một giai điệu khác nhau, cử tọa đều ngưng tụng niệm và bật cười vì điệu nhạc kỳ quặc đó. Khi họ nhìn vị Lạt-ma Tabung Rinpoché, ông này vẫn ngồi yên, hoàn toàn không hay biết gì hết về những chuyện đang xảy ra. Sau này, vị viện chủ mới hiểu ra rằng chính trong lúc đó, vị Tabung Rinpoché đang tiếp nhận nhận sự giảng huấn hoàn toàn trên cấp bậc biểu hiện đơn thuần.

Chính trong thời gian này, vị Đạt-lai Lạt-ma thứ XIII đang duyệt xét để thẩm định sự chân chính của các vị Lạt-ma, và trong dịp ấy ông đã khai trừ một số lớn những người không xứng đáng. Ông xét đến trường hợp thân phụ của Serkong Rinpoché và của Tabung Rinpoché và xem đó là những trường hợp ngoại lệ. Qua quyết định trên đây, ông đã chính thức công nhận khả năng khác thường và quyền đặc biệt có người bạn đường khi tu tập tan-tra. Vậy thì có lẽ họ phải có những kinh nghiệm gì thật xa xưa, nhưng tôi chưa hề nghe họ khoe khoan gì về những điều ấy.

## **Tóm lược những lời khuyên**

1- Người tu tập ở mức độ cao nhất, với niềm tin trên đường Đạo, có thể biến cải ánh sáng trong suốt mẹ phát sinh do nghiệp vào lúc chết.

2- Trong các cấp bậc thấp hơn, những người tu tập thần linh Du-già thuộc tối thượng Du-già Tan-tra có thể hình dung biểu hiện của tám dấu hiệu của cái chết bằng ba cách chú tâm: nhận ra dấu hiệu đang phát sinh, dấu hiệu trước đó và dấu

hiệu tiếp theo. Tập cho quen với sự xuất hiện liên tục tám dấu hiệu của cái chết bằng cách liên kết với sự quán nhận về tánh không. Mỗi dấu hiệu đều có ba phần, trừ dấu hiệu đầu và cuối chỉ có hai:

- Áo ảnh xuất hiện. Khói sẵn sàng bốc lên.
- Khói tỏa ra. Áo ảnh vừa biến mất. Đom đóm chuẩn bị phát sinh.
- Đom đóm vụt phát hiện. Khói vừa tan biến đi. Một ngọn lửa bắt đầu le lói.
- Ngọn lửa hiện ra. Đom đóm vừa bay đi. Bầu-trời-tâm-thức sắc trắng rực rỡ đang chuẩn bị.
- Bầu-trời-tâm-thức sắc trắng rực rỡ hiện ra. Ngọn lửa vừa bị che khuất. Bầu-trời-tâm-thức màu đỏ cam chuẩn bị hiện ra.
- Bầu-trời-tâm-thức màu đỏ cam xuất hiện. Bầu-trời-tâm thức màu trắng rực rỡ vừa tan biến, màu đen thật đậm chuẩn bị phát sinh;
- Màu đen thật đậm hiện ra. Bầu-trời-tâm-thức màu đỏ cam vừa rút ra xa. Bản thể ánh sáng trong suốt đang ở thời điểm phát khởi.
- Ánh sáng trong suốt hiện ra. Màu đen xậm vừa bị xoá đi.

3- Trong cách tu tập đặc biệt của thần linh Du-già thuộc tối thượng Du-già Tan-tra, người tu học dùng sự hiểu biết về tánh không theo trình độ của mình để làm phát hiện tám dấu hiệu của cái chết. Họ lại tiếp tục sử dụng bản thể của ánh sáng trong suốt, tức nhận thức được tánh không – hay hình dung một thể dạng tri thức giống như thế – làm phương tiện để hiển hiện dưới dạng thể hoàn toàn lý tưởng và tràn đầy từ bi của một vị thần linh.

4- Đối với những người tu tập cao, đã phát lộ được lòng từ bi vững chắc và một trí tuệ vượt bậc, họ có thể sử dụng sự giao hợp tính dục như một kỹ thuật để tập trung cao độ tâm thức trong lúc bản thể tự tại và căn bản của ánh sáng trong suốt biểu lộ.

Nhờ vào nội tâm đó, họ ý thức được tánh không của mọi hiện hữu nội tại một cách vô cùng mãnh liệt.

## **Phản ứng trong giai đoạn chuyển tiếp**

*« Kẻ nào biết nói rằng: “Tôi sắp chết đây!”. Kẻ đó sẽ không còn sợ hãi nữa. Những ảo ảnh của cái chết thì có gì để làm cho họ sợ hãi ».* Phật

### **Tiết 14**

Chúng tôi ước mong xin đạt được thể dạng thiên định sâu xa về ảo giác để thay vào trạng thái trung gian, khi rời khỏi ánh sáng trong suốt, để vượt lên và đạt được dạng thể một thân xác đại hạnh với những dấu hiệu và vẻ đẹp đầy vinh quang và sáng ngời của một vị Phật, Phát hiện từ khí lực và bản thể ánh sáng trong suốt của cái chết.

Khi người du-già hiển lộ từ sự nhận thức tánh không, dựa vào tâm thức tinh tế nhất, họ sẽ thể hiện qua một thân xác tạo tác bằng khí lực (năng lực) và tâm thức, mang các dấu hiệu và vẻ đẹp của một vị Phật. Đó không phải là kết quả của tưởng tượng hay sự bắt chước, mà là một sự thật. Thay vì nhập vào trạng thái trung gian, người du-già thoát ra khỏi dạng thể của cái chết và thể hiện trong một thân xác mà ta gọi là ảo thân. Ảo thân gồm có hai thứ khác nhau: hoặc là một Thân xác ảo giác và ô tạp, hoặc là Thân Đại Hạnh của một vị Phật. Tiết này sẽ trình bày sự mong ước đạt được những biến cải sâu xa như trên đây.

Ánh sáng tâm thức trong suốt và khí lực dùng chuyên chở ánh sáng ấy, cả hai tạo thành một thể dạng duy nhất, nhưng trên phương diện diễn tả bằng khái niệm có thể xem như hai thể dạng khác nhau. Khí là nguyên nhân thực thể của ảo thân,

trong khi đó tâm thức phối hợp với ảo thân như một điều kiện cần phải có. Hai nguyên nhân vừa kể tạo ra ảo thân gọi lên hình ảnh thân xác một vị thần linh mà ta đã chọn để tưởng tượng trong khi tu tập về thần linh Du-già. Đó không phải là một thân xác bằng thịt xương. Bản thể của nó trong sáng và không vướng mắc, giống như một cầu vồng, vịnó được cấu tạo bằng khí lực và tâm thức mà thôi.

Sự hiển hiện của một sinh linh lý tưởng, hay một thần linh, gọi lên hình ảnh của một con cá bắt thần vọt ra khỏi hồ. Sự luyện tập đòi hỏi một thời gian lâu dài, ta tưởng tượng chính ta là một vị thần linh do ta chọn, nuôi dưỡng và quán tưởng đến hình ảnh của vị ấy để sau cùng sẽ biến thành vị ấy. Sự quán tưởng sẽ trở thành sự thật.

### **Các trình độ tu tập khác nhau**

Trong suốt tập sách này, tôi đã nhấn mạnh nhiều lần đến một điểm thật quan trọng là quý vị chỉ cần tu tập theo trình độ của quý vị. Theo tối thượng Du-già Tan-tra, có ba trình độ khác nhau. Ta đã thấy trường hợp của những người tu học cao, nhưng họ không đạt được sự thành công tốt bực, tức Phật tính trong kiếp này. Mặc dù họ chết vì những hậu quả độc hại của nghiệp ô nhiễm và những xúc động bản loạn, nhưng họ có khả năng hoán chuyển mẹ, tức ánh sáng trong suốt của cái chết, thành con, tức ánh sáng của đạo hạnh. Họ có thể tránh khỏi giai đoạn trung gian bình thường đưa đến sự tái sinh và có thể tạo ra được ảo thân thực sự, ảo thân đó không phải hoàn toàn chỉ là sản phẩm của tưởng tượng.

Người tu tập ở trình độ thấp hơn (sẽ đề cập đến trong tiết tiếp theo) chưa đủ khả năng để hoán chuyển ánh sáng trong suốt của cái chết thành một thể dạng trên đường tu tập – tức không thể tạo ra ảo thân –, nhưng họ tránh được cái chết thông thường. Những người luyện tập du-già trong trình độ này, có thể hoán chuyển ánh sáng trong suốt của cái chết thành một thể dạng trên đường đạo, nhưng thể dạng này không đủ sức gọi lên một ảo thân. Họ có thể hiển hiện thành một ảo thân bằng tưởng tượng trong một quá trình chuyển tiếp thông thường. Nhưng ảo thân ấy không phải là thật. Trong trình độ này, người du-già có thể chọn lựa cho mình thể dạng tái sinh, nhờ vào lòng tư bi, sự ước vọng và một tâm linh tinh thức.

Những người tu tập ở trình độ dưới nữa (sẽ trình bày trong tiết mười sáu) không thể biến đổi ánh sáng trong suốt của cái chết thành một dạng thể trên đường tu tập

– tức không có khả năng tạo ra ảo thân –, nhưng vào giai đoạn vô tri cuối cùng của bầu-trời-tâm-thức, khi sự thực hiện gần như hoàn tất, họ vẫn có thể đạt được tâm linh tinh thức trong Du-già Tan-tra, dù dưới dạng thể nào cũng được, trong khi ánh sáng trong suốt hiển hiện. Người chết trải qua một giai đoạn chuyển tiếp bình thường, tái sinh một cách bình thường, nhưng nhờ sẵn có những xu hướng tốt nên có khả năng hướng vào con đường tu học lợi ích sau này. Kết quả đó là nhờ vào những gì tốt đẹp đem đến từ những hành vi quá khứ, cũng như nhờ vào sự kết hợp của nhiều điều kiện bên ngoài lẫn bên trong.

Những người thuộc ba trình độ trên đây đều tìm phương cách biến ánh sáng trong suốt của tâm thức trở thành sức mạnh trí tuệ tập trung vào tánh không. Vì thế, các người tu tập trong cả ba trình độ phải quán nhận được Tánh không một cách minh bạch, trước khi các giai đoạn tan biến xảy ra. Nhất là trong lúc xảy ra sự tan biến của thành phần đất, nước, lửa, khí, và sự hiển hiện của bốn thứ tâm thức trống không là bầu-trời-tâm-thần màu trắng rực rỡ, bầu-trời-tâm-thần màu đỏ cam, bầu trời tâm thần màu đen đậm, sau cùng là ánh sáng trong suốt. Họ nên cố gắng phát khởi sức mạnh tâm linh tinh thức để suy tư về tánh không của mọi hiện hữu tự tại, và tính cách bất tử nơi bản chất của mọi hiện tượng.

Những người tu tập ở cấp bậc cao có đủ khả năng biến cải ánh sáng trong suốt của cái chết thành một dạng thể tâm thức hiểu được tánh không, điều đó tác động như một phương thuốc hoá giải chống lại cái chết bất lực. Kể từ thời điểm đó, ta sẽ thoát ra khỏi sự kèm tỏa của sanh và tử. Bản thể đích thực của tất cả mọi hiện tượng, nếu nhìn bằng phương cách đó, sẽ trở nên bất tử (vì thế bài thơ đã dùng chữ « bất tử » để diễn tả sự kiện đó).

Cái chết xảy ra từng giai đoạn một, từ lúc thành phần đất tan trong nước, cho đến khi ánh sáng trong suốt xuất hiện, và giai đoạn ánh sáng trong suốt cũng nằm chung trong quá trình của cái chết. Sau quá trình trên đây, và đối với trường hợp một cái chết thông thường (không phải cái chết của một người tu tập du-già ở cấp bậc cao), tám giai đoạn về cái chết lại tiếp tục xuất hiện nhưng theo thứ tự đảo ngược: khởi sự bằng ánh sáng trong suốt chuyển sang bầu-trời-tâm-thần màu đen, bầu-trời-tâm-thần màu đỏ cam, bầu-trời-tâm-thần màu trắng rực rỡ, ngọn lửa hiện ra, tiếp theo là đom đóm, khói, ảo ảnh. Sau cái chết bình thường, ba biến cố xảy đến cùng một lúc: 1) ánh sáng trong suốt biến mất; 2) ta vượt khỏi ánh sáng trong

suốt của cái chết trong giai đoạn « thực hiện gần như hoàn hảo » và rơi vào một màn đen thật đậm; và 3) giai đoạn trung gian khởi sự; (sau đó các giai đoạn khác hiển hiện nhưng bằng cách thụt lùi). Tương tự như vậy, một người du-già tùy thuộc cấp bậc tu tập cao nhất về tối thượng Du-già Tan-tra, lưu lại trong hình tướng ẩn dụ của ánh sáng trong suốt và vượt lên cùng một lúc từ ánh sáng trong suốt và cả bầu-trời-tâm-thần màu đen đậm, để tạo ra một ảo thân. Trong khi đó, người tu tập ở cấp bậc thấp nhất của tối thượng Du-già Tan-tra, vượt lên từ ánh sáng trong suốt đang phát sinh, không lùi lại trong thể dạng thực hiện gần như hoàn hảo của tâm thức, v. v... Các cấp bậc thô thiển của tâm thức đều biến mất trong trường hợp này.

## **Tóm lược những lời khuyên**

1) Những người tu tập thật cao có khả năng sử dụng ánh sáng trong suốt của cái chết và khí chuyên chở nó như những nguyên nhân thực thể tương quan đến phần tâm thức tinh khiết và thân xác.

2) Để có thể chuyển từ bản thể ánh sáng trong suốt thành một thân xác tinh khiết, tác tạo bằng khí lực, cần phải nhờ vào sự tu tập từ trước để tưởng tượng ta có một tâm linh và một thân xác thúc đẩy bởi lòng vị tha. Những gì ta cố gắng bắt chước sẽ có thể đưa đến sự thực.

3) Sự biến cải cuối cùng có thể không cần thiết phải chuyển từ bản thể bẩm sinh và căn bản của ánh sáng trong suốt sang một cấp bậc thô thiển hơn của tâm thức. Vì điều đó đã tạo ra một thể dạng bất tử.

## **Tiết 15**

Do nơi nghiệp, khi giai đoạn trung gian xảy ra,  
Chúng tôi cầu xin mọi biểu hiện sai lầm đều được tẩy sạch,  
Nhờ vào sự phân tích cấp thời và ý thức được tính chất không thực của mọi hiện hữu nội tại  
Của mọi khổ đau do sinh và tử, và của cả giai đoạn trung gian.

Vào cuối giai đoạn khi tâm thức tinh tế nhất còn lưu lại trong thân xác, một luồng gió nhẹ sẽ phát sinh chuyên chở ánh sáng tâm thức trong suốt. Khí lực tinh tế nhất

và tâm thức tinh tế nhất sẽ làm rơi xuống phía tim một giọt gồm các thành phần trắng và đỏ, và lúc đó thân xác ra đi. Vài giọt máu chảy xuống mũi, một chút chất lỏng căn bản màu trắng tiết ra nơi cơ quan sinh dục, những dấu hiệu này cho biết cấp bậc cuối cùng của tâm thức rời bỏ xác thân, dù sao thì cũng không bắt buộc là những dấu hiệu ấy cũng phải phát hiện với những người mà thân xác đã bị bệnh tật tàn phá. Trong các trường hợp này, thân xác hư rữa ngay và có mùi hôi.

Những người tu tập du-già thật cao thâm, tuy không đạt được Phật tính trong kiếp sống hiện tại, nhưng họ trực tiếp hoá thành ảo thân, thay vì phải trải qua giai đoạn trung gian. Đối với những người bình thường không thực hiện được các cấp bậc tu tập cao, họ sẽ không đủ khả năng để hoá thành ảo thân, do đó phải nhập vào giai đoạn chuyển tiếp bình thường vì sức mạnh thúc đẩy của nghiệp. Nếu trường hợp này xảy với ta, thì nên cấp thời nhận định tình thế và phải ý thức ngay cảnh huống của ta.

Khi ánh sáng trong suốt chấm dứt và bảy dạng thể khác bắt đầu phát hiện theo thứ tự ngược lại, lúc ấy chính là lúc khởi sự giai đoạn trung gian. Hiện tại ta còn đang sống, ta cũng có thể trải qua tám thể dạng giống như trong giai đoạn trung gian, chẳng hạn như lúc ta thức giấc, bắt đầu chiêm bao, vừa hồi tỉnh sau khi bị hôn mê, hay vừa thoát ra khỏi sự khoái cảm tính dục. Tám trạng thái theo thứ tự đảo ngược như sau:

8. Ánh sáng trong suốt
7. Bầu-trời-tâm-thần đen đậm
6. Bầu-trời-tâm-thần đỏ cam rực rỡ
5. Bầu-trời-tâm-thần màu trắng rực rỡ
4. Ngọn lửa của một chiếc đèn dầu
3. Đom đóm
2. Khói
1. Ảo ảnh.

Ngay vào lúc ta bắt đầu lắng vào giấc ngủ, chính là lúc « thân xác chiêm bao » của ta thức dậy. Cũng giống như thế, trong trạng thái trung gian, bất thần ta cảm thấy có một thân xác giống như thân xác ta sẽ có sau này khi tái sinh. Thông thường thân xác ấy chính là thân xác của ta trong tương lai vào độ năm hay sáu tuổi. Thân này, giống như thân xác chiêm bao, gồm có khí lực và tâm thức. Gió chuyên chở

ánh sáng tâm thức trong suốt làm nguyên nhân thực thể của thân xác đó, nhưng đồng thời cũng tạo điều kiện đưa ta vào trạng thái trung gian. Ngược lại, ánh sáng tâm thức trong suốt là nguyên nhân thực thể của trạng thái trung gian và đồng thời là điều kiện góp phần hình thành thân xác một sinh linh trong trạng thái trung gian.

Có một nhà sư cấp bậc cao trong giáo phái Cách-lỗ (Geluk), rất chuyên cần và can đảm. Lúc lính Trung Quốc trong đạo quân nhân dân giải phóng kéo đến Chamdo, thuộc tỉnh Kham, để giải phóng nước Tây Tạng, thì nhà sư kể trên đang làm phụ tá cho người đại diện chính thức của chính phủ Tây Tạng trong vùng đó. Người đại diện cảm thấy nên tiếp xúc với người Trung Quốc và hỏi những phụ tá của ông có ai muốn lãnh vai trò đó không. Tất cả mọi người đều e sợ gặp người Trung Quốc. Con người đầy lòng tin tưởng và can đảm trên đây đã có lần kể với tôi rằng một hôm mẹ ông bảo với ông rằng: « Mẹ sắp lẳng vào một giấc ngủ sâu. Đừng chạm vào thân xác của mẹ ». Mẹ ông ta ngủ liên tục không thức giấc suốt một tuần, sau cùng bà hồi tỉnh. Trong suốt tuần lễ đó, hồn tức tâm thức bà đã viếng thăm nhiều nơi. Người con bà chẳng có lý do gì để nói dối tôi về chuyện này và cũng chẳng hé môi phao tin với ai cả. Sự kiện đó không phải là một trường hợp nhận biết những gì liên quan đến cái chết và sự hồi sinh, nhưng chỉ là một dạng thể hiện hiện đặc biệt của thân xác chiêm bao.

Trong giai đoạn trung gian, ta vẫn còn giữ được ngũ giác vì xác thân vẫn còn cấu tạo bằng khí và tâm thức, nhưng thân xác đó trong sáng, không một bóng tối, giống như một cầu vồng, không lưu lại một dấu vết gì. Nhờ vào sức mạnh kỳ diệu của nghiệp, tự nhiên ta có thể ngao du, trong một khoảnh khắc rất ngắn, xuyên qua thế giới hoặc vòng quanh thế giới, không bị các chướng ngại như đất, đá, và nhà cửa cản trở. Trong khi đó, nếu ta chui vào tử cung của một người mẹ mới, ta sẽ không thoát ra được nữa. Và trong lúc đó, dù ta có cố gắng nói gì với những người thân của ta, bạn hữu ta, những người xung quanh ta, họ không còn nghe thấy gì và sẽ không còn trả lời ta nữa. Ta không thấy mặt trời hay trăng sao gì cả. Mặc dù trong quá khứ ta thiếu hẳn sự sáng suốt, nhưng giờ đây tự nhiên ta trở nên minh mẫn, nhưng chỉ giới hạn trong một mức độ nào đó. Nếu ta nhận ra các dấu hiệu cho biết ta đang trong trạng thái này, ta nên tự nhủ rằng: « Tôi đã chết và tôi hiện đang trong giai đoạn trung gian ». Hãy dùng sức mạnh của sự tỉnh thức để nhận định rằng những biểu hiện thích thú hay khó chịu phát sinh đều xuất phát từ một tâm

thức sai lầm. Nên hiểu lấy điều này và không nên bám víu vào những gì thích thú, cũng không nên nổi giận vì những biến cố khổ sở xảy ra. Tốt hơn ta cứ tưởng tượng đang trưởng thành trong một ảo thân, xem tất cả mọi biểu hiện và khổ đau của cái chết, trong đó kể cả giai đoạn trung gian và sự tái sinh đều không có một sự hiện hữu nội tại: chúng không có thật. Nên hiểu rằng những biểu lộ bên ngoài như thế đều do nghiệp từ trước (karma) sinh ra, và trên thực tế, chúng chẳng mang một chút xíu nào về sự hiện hữu đích thực.

Trong thân linh Du-già cũng thế, ta tưởng tượng một cách thật mạnh mẽ rằng tất cả đều tuyệt đối tinh khiết, tất cả là kết tinh của lòng từ bi và trí tuệ, và hiện giờ đây, trong giai đoạn chuyển tiếp, ta đang nhìn thấy các vị nam thần và nữ thần hiển hiện, thấy môi trường xung quanh toàn là lâu đài nguy nga, nhờ sức tưởng tượng đó ta sẽ tránh khỏi tình trạng ghê tởm những gì xấu xí và bám víu vào những gì xinh đẹp. Ta hãy cố gắng tự nhủ rằng tất cả những gì hiển hiện đều trống không, chẳng có một hiện hữu nội tại nào, tất cả những gì trống không mới là sự hiển hiện của an lạc, của thân linh.

## **Tóm lược những lời khuyên**

1. Cần phải nhớ lại các dấu hiệu nhắc nhở cho biết là ta đang trong giai đoạn chuyển tiếp.
2. Hãy xem những biểu hiện hay những cảm nhận dễ chịu hay bực bội chỉ là những cảm nhận xuất phát từ nghiệp của ta.
3. Trước những gì đang hiển hiện, ta nên tưởng tượng rằng ta đang là một ảo thân. Mọi biểu hiện của sinh linh đều là những phát lộ cao đẹp của từ bi và trí tuệ, những hiển hiện trong môi trường xung quanh gồm toàn là những lâu đài tráng lệ...
4. Tránh không tìm cách xô bỏ những gì xấu xí hoặc ham thích những gì xinh đẹp.
5. Hãy ý thức rằng những ảo tưởng đủ loại, những khổ đau của cái chết, trạng thái chuyển tiếp, sự tái sinh, hoàn toàn không có một hiện hữu nội tại. Tự bản thể của chúng, chúng không có thật.

## **Tiết 16**

Chúng tôi xin được tái sinh nơi cõi Tịnh Độ

Nhờ vào du-già để biến cải những gì bên ngoài, bên trong và sự thần bí

Bằng những biểu hiện đủ loại, bốn ý nghĩa của sự đảo ngược các thành phần,

Ba loại hiện tượng khiếp đảm và những sự hoang mang, đang phát sinh.

Khi ta còn sống, các luồng gió và những khái niệm tâm thức gắn liền với những khuôn mẫu thông thường. Trong tình trạng trung gian, khí hay năng lực, liên kết với tứ đại, sẽ làm đảo ngược các khuôn mẫu thông thường. Những tiếng gào thét khủng khiếp vang lên kèm với hiện tượng đảo ngược đó. Khi khí lực của thành phần đất sụp đổ, tiếng âm âm vang lên như đất long, núi sụp. Khi khí lực của nước sụp đổ, một tiếng gầm vang lên, như đại dương nổi giận. Khi khí lực của lửa sụp đổ, tiếng ào ào vang lên như đám cháy rừng hung hãn đang tàn phá. Khi khí lực của khí sụp đổ, tiếng gào thét của một trận cuồng phong khủng khiếp đang xoáy lộn và làm cho ta điếc tai. Những quái vật khiếp đảm, quý đối, cảm thú cũng hiện ra thật là kinh khiếp, chúng là những phản ảnh từ nghiệp do chính ta gây ra. Một số những hình ảnh này hiện lên như những Thần Chết tay vung khí giới và gào thét: « Đánh nó ! Giết nó đi » Trong hoàn cảnh đó làm sao ta không khiếp đảm?

Nơi ta đang đứng, sự tự tin của ta, cách cư xử thường nhật của ta, thức ăn của ta, bạn hữu của ta và cả tình cảm của ta đều trở nên hoàn toàn bấp bênh. Ta hoang mang không biết đang ở đâu, khiến ta cứ đi lang thang không một chủ đích gì cả. Sự hoang mang trong lòng cho biết ta đang đắm chìm trong những gì phù du. Chẳng hạn như ta thấy cầu cống, miệng giếng v.v. Sự hoang mang trong cách cư xử có nghĩa là bất thần ta thay đổi ý kiến, chập chờn như một chiếc lông chim trong gió. Hoang mang trước thức ăn vì ta thấy những món tuyệt vời nhưng không được ăn, giống như thức ăn không phải là của ta. Hoang mang trước bạn hữu có nghĩa là ta đang làm quen với những người vu vơ ta gặp không chủ đích. Hoang mang trong tình cảm có nghĩa là thay đổi bất thần tính khí – lúc thì vui vẻ, lúc thì đau đớn hay ủ rũ, hoặc giận dữ, v.v.

Ngoài ra, trong giai đoạn chuyển tiếp, ba vực thăm hiện ra. Một vực thăm mênh mông màu đỏ nếu ta bị trói buộc bởi sự xa hoa. Một vực thăm vĩ đại màu xám nếu ta sống trong u mê. Một hẻm vực đen ngòm nếu ta bị hận thù cấu xé. Có bốn con đường dẫn hướng cho ta chuyển sang kiếp sống sắp tới. Nếu ta đang đi và gặp một con đường chan hoà ánh sáng trắng, dấu hiệu đó cho biết ta sẽ tái sinh thành một

thiên nhân hay bán thiên. Con đường màu vàng cho biết ta sẽ mang kiếp người hoặc súc sinh. Một con đường tối om cho biết sẽ sinh làm ngựa quý. Nếu con đường là màu đỏ, đấy là dấu hiệu cho biết ta sẽ tái sinh thành quỷ đói.

Trong giai đoạn trung gian, thân xác tái sinh dưới dạng thể của ngựa quý sẽ giống như một khúc củi bị cháy. Thân xác tái sinh thành súc vật có màu xám; thân quỷ đói có màu nước; một thánh nhân trong cõi dục giới hay thân xác của người thì có màu vàng rờng; một thánh nhân trong cõi hình tướng có màu trắng. Hướng di động cũng báo trước dạng thể tái sinh. Các hình tướng trung gian của ngựa quý, quỷ đói, súc sinh hướng về phía dưới, đầu cúi xuống trước. Hình tướng trung gian của thiên nhân nơi cõi tham dục (thể dạng tái sinh tràn đầy hoan hỷ) và của người thì tiến thẳng tới trước. Những dạng thể trung gian của thiên nhân nơi cõi hình tướng (tái sinh qua sự tập trung tâm thức mãnh liệt) sẽ hướng lên cao.

Trạng thái chuyển tiếp có thể chỉ kéo dài trong một khoảnh khắc thật ngắn, nhất là khi nghiệp đạo đức của ta thật mạnh, đó là trường hợp ta phát lộ được tình yêu thương và lòng từ bi lớn lao, hoặc là ta ước nguyện một cách mãnh liệt được tái sinh nơi cõi Tịnh Độ, hoặc là ta tha thiết ước mong được tái sinh vì sự an lạc của kẻ khác. Tình trạng trung gian cũng có thể ngắn nếu nghiệp thiếu đạo đức của ta quá độc hại, chẳng hạn như phạm tội sát hại cha mẹ. Trong các trường hợp khác, tùy theo từng mức độ, nghiệp sẽ đưa ta vào chỗ tối tăm hay sáng tỏ, thúc đẩy ta đi tìm một hoàn cảnh phù hợp với sự tái sinh. Nếu ta chưa tìm ra trong vòng bảy ngày, giai đoạn chuyển tiếp tắt đi. Giống như trường hợp ta vừa thức giấc sau một giấc ngủ thật say. Xác-thân-Chiêm-bao của ta tan biến như một hơi thở trên mặt gương, sự tan biến bắt đầu từ dưới lên trên, và chấm dứt ở tim. Trong cái chết nhỏ đó, ta trải qua thật nhanh tám giai đoạn tuần tự của cái chết, nhưng sau đó ta lại tiếp tục chuyển vào một giai đoạn trung gian mới – theo một thứ tự đảo ngược.

Mỗi quá trình bảy ngày như thế xảy ra nhiều nhất là bảy lần, tức bảy lần « tái sinh » trong giai đoạn trung gian, tổng cộng là bốn mươi chín ngày. Một số người cho rằng thời gian của một ngày như thế tùy thuộc từng trường hợp. Thời gian một ngày có thể dài hay ngắn tùy vào thể loại sinh linh mà ta sẽ tái sinh – một số người cho rằng thời gian này có thể rất dài –, nhưng một số người khác lại cho rằng thời gian một ngày cũng kéo dài như một ngày bình thường.

Chúng ta hãy trở lại với bài thơ: khi rơi vào những biểu hiện đó, ta phải cố gắng giữ thật bình tĩnh và hành động như ta đang ở trong một khung cảnh tuyệt vời, xung quanh là những lâu đài tráng lệ, vô giá. Những sinh linh trong khung cảnh ấy (chẳng hạn như ngựa quý, quý đỏi, súc sinh, bán thiên và thiên nhân) tất cả đều hiển hiện như những thần linh (những sinh linh mang bản thể tinh anh của từ bi và trí tuệ), để sau cùng sự thần bí (tri thức và tư duy của ta) hiển hiện như một thể dạng thiên định sâu xa trong niềm phúc hạnh để hoàn tất sự thực hiện tánh không. Tóm lại, bất cứ dấu hiệu gì hiện ra, ta cũng có thể làm cho chúng đảo ngược nhờ vào tu tập, để có thể tái sinh trong một kiếp sống tốt đẹp hơn. Hãy dựa vào sức mạnh của ba thể loại du-già giúp tưởng tượng tất cả những gì thuộc bên ngoài, bên trong, và thậm chí, đều tinh khiết, như thế ta sẽ khép hắt cánh cửa đưa đến sự tái sinh trong một kiếp sống ô uế của chu kỳ sinh diệt, để được sinh ra trong một địa giới đặc biệt và tối thượng, vượt khỏi nghiệp ô nhiễm và những xúc động đón đau, để có thể tiếp tục tu tập.

## **Tóm lược những lời khuyên**

1. Hãy nên chuẩn bị để biết rằng trong giai đoạn trung gian, sẽ có nhiều hiển hiện lạ lùng, có thể là kỳ thú hay kinh hãi. Từ lúc này, nên hiểu rằng tất cả những gì hiện lên ta đều có thể làm cho chúng biến đổi nhờ vào sức mạnh của tưởng tượng.
2. Hãy giữ thật bình tĩnh. Hãy tưởng tượng môi trường xung quanh gồm toàn là lâu đài tráng lệ trong một khung cảnh an bình. Hãy xem mọi sinh linh đều hàm chứa một bản thể tinh anh tràn ngập từ bi và trí tuệ. Hãy xem chính tâm thức ta là một tâm thức hoan hỷ đang lắng vào tánh không.
3. Thực hiện được như thế sẽ giúp ta tái sinh trong một hoàn cảnh thuận lợi cho việc tu tập để vượt lên một mức độ thực hiện sâu xa hơn.

## **Hướng về sự tái sinh tích cực**

*« Bất kể rằng ta giàu có đến đâu, / Khi ta bước sang kiếp khác / Ta cũng chỉ có một mình, không vợ, không con, / Không quần áo mặc, không bạn bè, / Giống như một người đem hiến dâng cho kẻ thù trong sa mạc, / Nếu như ta không còn giữ được chính cái tên của ta, / Thì xá gì đâu những thứ khác? »* Phật

## Tiết 17

Chúng tôi xin được tái sinh trong một thân xác cao đẹp

trong thân xác của một nhà sư, hoặc của một người thể tục nhưng thấu triệt được ba của một người tu tập Tan-tra biết sử dụng không gian, cách tu tập Chúng tôi cũng xin đạt cho được con đường đạo hạnh đưa đến hai giai đoạn là sự sáng tạo và thực hiện

Để nhanh chóng đạt được các Hiện Thân của Phật: Thân Chánh Giác  
Thân Đại Hạnh, và Thân Biến Hóa

Từ trạng thái chuyển tiếp bước vào kiếp sống sau là một quá trình gồm có nhiều sự thu hút và ghét bỏ xảy ra. Sinh vật nở ra từ trứng bên ngoài cơ thể cho đến con người sinh ra từ bụng mẹ đều trông thấy cha mẹ mình trong quá trình làm tình, hoặc là hình bóng của họ, và phát sinh sự thèm khát đối với cha hay mẹ khác phái với mình và xô bỏ người mang cùng một phái tính. Khi một trong hai người sắp ôm chặt lấy người kia, tức người mà họ thèm khát, và bất thần họ nhìn thấy cơ quan sinh dục của người này, họ vụt nổi giận. Sự thu hút và xô bỏ xảy ra là như thế, và thời điểm đó đánh dấu sự chấm dứt của giai đoạn trung gian.

Cũng cần phải nói rõ đây là trường hợp thông thường xảy ra khi giai đoạn trung gian chấm dứt, vì ngày nay có những trường hợp thụ tinh trong ống nghiệm, ngược lại với một số kinh điển ghi chép – chẳng hạn như trường hợp cha mẹ phải ăn ngủ với nhau trong trạng thái kích thích tình dục cao độ. Ngày nay tinh trùng của cha có thể tồn trữ trong phòng thí nghiệm và sau đó đưa vào tử cung của người mẹ không cần có sự kích thích tính dục. Quá trình như thế trái ngược với một số kinh điển nhưng lại là sự thực, chúng ta phải chấp nhận [49]. Tuy là những người tin tưởng vào truyền thống của tu viện đại học Nalanda từ những thời kỳ cổ xưa trên đất Ấn, nhưng chúng ta phải chấp nhận và không chối cãi được sự kiện thụ thai như thế. Điều này cho thấy những giải thích trước đây của chúng ta không đầy đủ. Ngay trong kinh sách Phật giáo, ta cũng thấy có một câu chuyện như sau: có một cặp vợ chồng nhưng về sau trở thành độc thân – một người đi tu và trở thành một nhà sư, người kia cũng đi tu và trở thành ni cô. Một hôm, người đàn ông vì ảnh hưởng của kỷ niệm xưa, đi tìm người vợ ngày trước của mình. Khi chạm vào người của bà vợ cũ, tinh trùng liền phóng ra dính vào quần áo của người vợ. Sau đó, chịu

ảnh hưởng những kỷ niệm cũ, bà này cho vài giọt tinh trùng vào âm đạo. Đúng ngày đúng tháng, thì sinh ra một đứa bé. Như thế, ngay cả kinh sách Phật giáo xưa cũng đã nói ngược lại giáo điều cho rằng sự thụ thai chỉ có thể xảy ra khi hai người ôm nhau làm tình.

Giống như thế, có chuyện kể rằng trong dòng họ của Phật Thích Ca có một người đàn ông tên là Bàn-Mặt-Trời, vì tinh trùng của cha người này rơi trên một chiếc lá, hơi nóng của mặt trời làm biến đổi rồi tạo ra hai đứa bé. Hai câu chuyện trên đây, ngày xưa chỉ là chuyện thần thoại, ngày nay khoa học cho thấy là sự thực [50]. Mặc dù thông thường sự thụ tinh đòi hỏi một số điều kiện nào đó, nhưng không bắt buộc phải xảy ra đúng như thế. Giai đoạn chuyển tiếp cũng vậy, không bắt buộc phải có sự thu hút bởi người cha hay người mẹ thuộc phái tính khác như một sự thèm khát thiếu thỏa mãn, mà sau cùng chỉ cần nhìn thấy cơ quan sinh dục là đủ.

Vào lúc chấm dứt giai đoạn trung gian, người tái sinh trải qua một cách nhanh chóng tám trạng thái theo thứ tự như sau:

1. Ảo ảnh
2. Khói
3. Đom đóm
4. Lửa của một ngọn nến
5. Bầu-trời-tâm-thần màu trắng rực rỡ
6. Bầu-trời-tâm-thần màu đỏ cam rực rỡ
7. Bầu-trời-tâm-thần màu đen đậm
8. Ánh sáng trong suốt

Vào lúc thụ thai, sinh linh trong thể dạng ánh sáng tinh khiết trải qua bảy trạng thái khác theo thứ tự đảo ngược như sau:

7. Bầu-trời-tâm-thần màu đen đậm
6. Bầu-trời-tâm-thần màu đỏ cam rực rỡ
5. Bầu-trời-tâm-thần màu trắng rực rỡ
4. Lửa của một ngọn nến
3. Đom đóm
2. Khói
1. Ảo ảnh

Có nhiều cách giải thích về trường hợp một sinh linh thâm nhập vào tử cung. Vài kinh điển cho rằng sự thâm nhập bắt đầu từ nơi miệng của nam phái, xuyên qua cơ thể, xuống dương vật, đến tử cung của người đàn bà. Vài kinh điển khác nói rằng sinh linh đi thẳng vào tử cung qua đường âm đạo. Một người đạo hạnh sẽ có cảm giác bước vào một căn nhà trong quang cảnh niềm nở, và nghe những âm thanh êm ái. Ngược lại, một người kém đạo hạnh có cảm giác đi vào một vùng đầm lầy hay rừng sâu, đồng thời nghe vang lên những tiếng gào thét rồn rảng.

Khí lực thật tinh tế và tâm thức của sinh linh nhập vào phần vật chất (trứng và tinh trùng) của cha và mẹ. Trong bào thai, kích thước lúc đó cỡ như một hạt cải lớn, kinh mạch trung tâm phối hợp với kinh mạch bên phải và bên trái, mỗi kinh mạch quấn xung quanh bào thai ba vòng. Đồng thời phần năng lực của khí hướng lên trên và phần năng lực của khí hướng xuống dưới tuần tự di chuyển theo những hướng đã quy định, và tiếp theo cả ba đường kinh mạch cũng kéo dài ra. Thân thể của bào thai tuần tự phát triển và thoát ra khỏi tử cung, tùy theo trường hợp của từng chủng loại.

Đến đây cũng có thể là trường hợp ta đang được tái sinh trong một thân xác đặc biệt, tạo ra một kiếp sống thuận lợi cho việc tu học như đã trình bày trong các tiết trước đây trong bài thơ Ban-thiền Lạt-ma, để đi trọn con đường Tan-tra dẫn đến sự giác ngộ tối thượng. Nhưng ta cũng có thể sinh ra trong những nơi lạ lùng, trong khung cảnh của những sinh linh gọi là những « kẻ sử dụng bầu trời », họ đều tu tập Tan-tra, hoặc cũng có thể sinh vào những nơi bình thường hơn, trong những nơi có các vị thầy hướng dẫn và các điều kiện thích hợp giúp ta trong việc tu tập. Nhờ vào các cách tái sinh thuận lợi như vừa kể trên, ta nên phát nguyện cố gắng thực thi những hành vi tinh khiết và noi theo ba cách tu tập – đạo đức, thiền định, và trí tuệ, vì đó là nguồn gốc của sự thăng tiến tinh thần. Cách tu tập căn bản ấy sẽ giúp ta hoàn tất hai giai đoạn trong tối thượng Du-già Tan-tra:

- Thần linh Du-già Tan-tra, kết hợp sự thiền định về tánh không và tám dấu hiệu của cái chết.
- Thần linh Du-già Tan-tra và sự thiền định về tánh không, sự thu hồi năng lực của khí vào kinh mạch trung tâm, và sự thâm nhập vào các tầng lớp sâu kín nhất của tâm thức.

Nhờ vào các giai đoạn trên đây, ta sẽ hoàn tất những bước cuối cùng đưa đến Phật tính, tức trạng thái tâm linh hoàn toàn hiển dăng cho kẻ khác. Lời nguyện cuối cùng trong bài thơ Ban-thiền Lạt-ma là ước vọng sẽ đạt được một cuộc sống như thế trong kiếp tái sinh. Ta nên nhớ rằng mục tiêu tối hậu của việc tu tập Phật giáo là giúp đỡ kẻ khác, và muốn cho sự giúp đỡ hữu hiệu ta phải đạt được tâm thức và thân xác thật tinh khiết. Mục đích tạo cho ta khả năng có thể giúp đỡ thật nhiều sinh linh có giác cảm bằng hàng triệu phương cách khác nhau.

Trong khi tu tập, đừng để con đường Đạo Pháp tách xa ra bên ngoài, nhưng phải luôn luôn hướng thẳng tâm linh vào con đường Đạo Pháp. Nếu không, dù ta có cố gắng đến đâu, ta cũng sẽ mệt mỏi và chán nản sau một thời gian nào đó. Không nên đọc cho lấy có những câu trong bài thơ Ban-thiền Lạt-ma: Ước nguyện được giải thoát khỏi những hiểm nguy uy trong Giai đoạn trung gian, kẻ can trường tự giải thoát khỏi sự Sợ hãi, nhưng phải suy tư về ý nghĩa những câu đó, đem ra thực hành mỗi ngày bằng cách hướng vào sự thiền định sâu xa về tánh không. Đó là lời khuyên của tôi.

## **Tóm lược những lời khuyên**

1. Trong quá trình tái sinh, hãy cố gắng đạt được một thân xác tương lai trong một hoàn cảnh thuận lợi để đi cho trọn con đường tu tập Đạo Pháp.
2. Mục đích là đạt được sự giác ngộ tối thượng để có thể phục vụ kẻ khác.

## **Suy tư hằng ngày về bài thơ**

*« Giống như sức mạnh của một thác nước rót xuống / Nước không không thể đổ ngược trở lên / Những chuyển động của kiếp sống con người cũng thế / Không chuyển ngược lại được Phật*

Sau đây là nguyên bản bài thơ của ngài Ban-thiền Lạt-ma:

Ước vọng được giải thoát khỏi những hiểm nguy của giai đoạn chuyển tiếp, người can trường thoát khỏi sự sợ hãi

## **Tiết 1**

Bản thân tôi và toàn thể không phân biệt bất cứ sinh linh nào trong không gian, xin qui y chư Phật của quá khứ, của hiện tại, của tương lai, xin qui y Pháp, xin qui y Tăng,

Cho đến khi nào được hoàn toàn giác ngộ.

Cho chúng tôi được giải thoát khỏi sự sợ hãi trong kiếp sống hiện tại, trong giai đoạn chuyển tiếp, và cho cả về sau.

## **Tiết 2**

Cho chúng tôi xin rút tĩa thật nhiều tinh anh từ thân xác đang chống đỡ sự sống này  
Không xao lãng bởi những việc vô ích trong kiếp sống hiện tại.

Chính cơ sở vững chắc đó, tuy khó đạt được nhưng dễ bị hủy diệt

Sẽ giúp chúng tôi cơ may lựa chọn giữa ích lợi và mất mát, giữa tiện nghi và bần hàn.

## **Tiết 3**

Xin cho chúng tôi được hiểu rằng không nên phung phí một giây phút nào,

Cái chết được biết chắc chắn, nhưng giờ chết không sao biết trước được,

Những gì kết hợp sẽ phân tán, những gì tom góp sẽ hủy diệt.

Đi xuống bắt đầu từ nơi tột đỉnh. Cứu cánh của sự sinh là cái chết.

## **Tiết 4**

Cho chúng tôi được giải thoát khỏi sự đau đớn vô biên gây ra từ đủ loại nguyên nhân đưa đến cái chết,

Trong thế giới của nhận định sai lầm giữa chủ thể và đối tượng này,

Xác thân ảo ảnh, cấu tạo bằng tứ đại ô nhiễm

Kể cả tâm linh, đang bắt đầu tan rã.

## **Tiết 5**

Chúng tôi xin được tránh khỏi những sinh khởi sai lạc do lỗi lầm

Trong giờ phút cuối cùng đầy thất vọng, và từ nơi xác thân được trau chuốt cẩn thận này

Những kẻ thù khiếp đảm và những hung thần của cái chết hiện ra.  
Đưa chúng tôi đến chỗ tự hủy diệt bằng khí giới của ba thứ nọc độc là xa hoa, hận thù và lầm lẫn.

### **Tiết 6**

Cho chúng tôi vẫn còn nhớ lại những lời giáo huấn khi tu học  
Trong lúc các y sĩ đã bó tay và nghi lễ đã chấm dứt  
Bạn hữu không còn hy vọng gì về sự sống của chúng tôi  
Và chúng tôi cũng chẳng còn gì để có thể vớt vát được nữa.

### **Tiết 7**

Xin cho chúng tôi vững tin với sự hân hoan và tuyệt vời  
Trong khi miếng ăn và của cải tom góp bằng sự ích kỷ phải bỏ lại  
Những người thân vô cùng yêu mến và thân thiết phải vĩnh viễn xa lìa  
Để đơn độc bước vào một hoàn cảnh thật hiểm nguy.

### **Tiết 8**

Cho chúng tôi phát hiện được tinh thần đạo đức cực mạnh  
Trong lúc tứ đại gồm đất, nước, lửa và khí tan biến dần dần  
Sinh lực biến mất, miệng và mũi trở nên khô và teo lại  
Hơi ẩm tan đi, hơi thở hỗn hển và tiếng khò khè vang lên.

### **Tiết 9**

Chúng tôi xin đạt được dạng thể tâm thức trong đó cái chết không hiện hữu  
Trong lúc ảo giác của sợ hãi và kinh khiếp hiện ra  
Nhất là ảo ảnh, khói và đom đóm xuất hiện.  
Đồng thời tột đỉnh của tám mươi ý niệm cũng biến mất.

### **Tiết 10**

Xin cho chúng tôi giữ được tâm thức và nội quan vững mạnh  
Trong khi sinh khí bắt đầu tan dần trong tâm thức  
Trong khi luồng hơi thở bên ngoài chấm dứt và những biểu hiện thô thiển đổi

ngịch cũng bắt đầu tan biến

Đồng thời hình ảnh giống như đóm lửa của một ngọn đèn dầu hiện ra.

### **Tiết 11**

Chúng tôi xin được hiểu rõ bản chất thực sự của chính chúng tôi

Nhờ vào du-già đã xem chu trình của sinh tử và cả niết bàn đều là hư vô.

Trong lúc ảo giác gia tăng và những gì thực hiện sắp hoàn tất cũng tan biến – cái khởi thủy tan trong cái tột cùng.

Tiếp theo là những giác cảm phát sinh giống như ánh trăng, ánh sáng mặt trời, và bóng tối lan tràn.

### **Tiết 12**

Xin ánh sáng trong suốt của mẹ và con gặp nhau

Trong khi sự thực hiện gần như sắp hoàn tất, tự nó cũng tan dần trong hư không

Xin mọi sự sinh sôi chấm dứt

Và cảm giác tương tự như bầu trời mùa thu không ô nhiễm sẽ bùng lên.

### **Tiết 13**

Chúng tôi xin được lắng vào trạng thái thật sâu của thiền định.

Trong tinh anh cực mạnh phát sinh từ sự kết hợp giữa phúc hạnh bẩm sinh và tánh không.

Xuyên qua quá trình bốn giai đoạn của tánh không, trong lúc xảy ra hiện tượng tan rã của thể tạng màu trắng giống như ánh trăng, gây ra vì lửa của sức mạnh âm tính nhanh như một tia chớp.

### **Tiết 14**

Chúng tôi ước mong xin đạt được thể dạng thiền định sâu xa về ảo giác

Để thay vào trạng thái trung gian, khi rời khỏi ánh sáng trong suốt,

Để vượt lên và đạt được dạng thể một thân xác đại hạnh với những dấu hiệu và vẻ đẹp đầy vinh quang và sáng ngời của một vị Phật,

Phát hiện từ khí lực và bản thể của ánh sáng trong suốt của cái chết.

### **Tiết 15**

Do nơi nghiệp, khi giai đoạn trung gian xảy ra,  
Chúng tôi cầu xin mọi biểu hiện sai lầm đều được tẩy sạch,  
Nhờ vào sự phân tích cấp thời và ý thức được tính chất không thực của mọi hiện  
hữu nội tại  
Của mọi khổ đau do sinh và tử, và của cả giai đoạn trung gian.

### **Tiết 16**

Chúng tôi xin được tái sinh nơi cõi Tịnh Độ  
Nhờ vào du-già để biến cải những gì bên ngoài, bên trong và sự thần bí  
Bằng những biểu hiện đủ loại, bốn ý nghĩa của sự đảo ngược các thành phần,  
Ba loại hiện tượng khiếp đảm và những sự hoang mang, đang phát sinh.

### **Tiết 17**

Chúng tôi xin được tái sinh trong một thân xác cao đẹp  
của một người tu tập Tan-tra biết sử dụng không gian,  
trong thân xác của một nhà sư, hoặc của một người thế tục nhưng thấu triệt được  
ba cách tu tập  
Chúng tôi cũng xin đạt cho được con đường đạo hạnh đưa đến hai giai đoạn là sự  
sáng tạo và thực hiện  
Để nhanh chóng đạt được các Hiện Thân của Phật: Thân Chánh Giác  
Thân Đại Hạnh, và Thân Biến Hóa

## **PHỤ LỤC**

### **Bổ lục bài thơ và tóm lược những lời khuyên**

Sau đây là các tiết trong bài thơ kèm theo phần tóm lược những lời khuyên trong  
mỗi tiết.

Ước nguyện giải thoát khỏi những hiểm nguy trong trạng thái Trung gian, kẻ can  
trường tự giải thoát khỏi sự Sợ hãi

do Ngài Ban-thiền Lạt-ma thứ Nhất,  
Losang Chokyi Gyeltsen biên soạn

Tiết một: ***Dựa vào tam bảo và tình thương yêu kẻ khác, tôi xin được che chở khỏi sự sợ hãi trong kiếp sống này, trong giai đoạn chuyển tiếp và cả về sau***

Bản thân tôi và toàn thể không phân biệt bất cứ sinh linh nào trong không gian, xin qui y chư Phật của quá khứ, của hiện tại, của tương lai, xin qui y Pháp, xin qui y Tăng,

Cho đến khi nào được hoàn toàn giác ngộ.

Cho chúng tôi được giải thoát khỏi sự sợ hãi trong kiếp sống hiện tại, trong giai đoạn chuyển tiếp và cho cả về sau.

1- Điểm khởi đầu của việc tu tập là sự an lành của tất cả mọi sinh linh – tức là sự giải thoát khổ đau cho tất cả muôn loài để đạt đến sự toàn thiện. Hãy trau dồi chủ đích đó trong mục tiêu giúp đỡ kẻ khác nhiều chừng nào hay chừng ấy.

2- Chư Phật thuyết giảng con đường tu học, nhưng không đem tặng ta một kết quả sẵn có nào cả. Mỗi ngày, chính ta phải tự tu tập về đức hạnh, thiền định và nâng cao sự sáng suốt.

Tiết hai: ***KHI BIẾT SUY TƯ VỀ Ý NGHĨA VÀ NHỮNG KHÓ KHĂN ĐỂ TẠO RA CƠ SỞ CHỐNG ĐỠ CHO SỰ SỐNG NÀY, TÔI ƯỚC MONG RÚT TĨA ĐƯỢC NHỮNG TINH ANH TRÊN THÂN XÁC ĐÓ***

Cho chúng tôi xin rút tĩa thật nhiều tinh anh từ thân xác đang chống đỡ sự sống này. Không xao lãng bởi những việc vô ích trong kiếp sống hiện tại. Chính cơ sở vững chắc đó, tuy khó đạt được nhưng dễ bị hủy diệt. Sẽ giúp chúng tôi cơ may lựa chọn giữa ích lợi và mất mát, giữa tiện nghi và bần hàn.

1. Hãy ý thức giá trị của thân xác, nó đúng thực là của ta, vì nó là kết quả của rất nhiều nguyên nhân tốt trong quá khứ. Nên hiểu rằng những lời giáo huấn trong bài thơ là dành cho ta, sẵn sàng để cho ta sử dụng.

2. Kiếp sống làm người thật quý giá, ta có thể dùng nó như một sức mạnh tích cực hoặc sử dụng nó để gây ra tàn phá. Ta cũng hiểu là kiếp sống này hết sức mong manh, vì thế ngay từ giây phút này, hãy cố gắng sử dụng nó một cách hữu ích.

3. Sự thoải mái của cơ thể liên hệ đến thế thăng bằng tạm thời giữa những thành phần cấu tạo ra nó, sự hòa hợp ấy rất hời hợt. Hãy xem những gì tạm thời là tạm thời.

4. Một tâm thức nghiêm minh giúp ta sáng suốt, thư giãn và hạnh phúc, trái lại nếu tâm thức dao động, dù hoàn cảnh xung quanh có tốt đẹp cách mấy chẳng nữa, kinh hoàng và âu lo vẫn xâm chiếm ta.

### Tiết ba: ***KHI QUÁN NHẬN ĐƯỢC VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT, TÔI ƯỚC NGUYỆN VƯỢT KHỎI NHỮNG BĂM VÍU TRONG CHU KỲ SINH DIỆT***

Xin cho chúng tôi được hiểu rằng không nên phung phí một giây phút nào, Cái chết được biết chắc chắn, nhưng giờ chết không sao biết trước được, Những gì kết hợp sẽ phân tán, những gì tom góp sẽ hủy diệt. Đi xuống bắt đầu từ nơi tột đỉnh. Cứu cánh của sự sinh là cái chết.

1. Nếu ta quán nhận được tính cách bất định về cái chết, ta sẽ sử dụng thời gian còn lại một cách hiệu quả hơn.

2. Muốn tránh việc hện sự tu tập sang ngày hôm sau, ta đừng để cho ảo giác của trường tồn xâm chiếm lấy ta.

3. Phải ý thức rằng một địa vị dù cho tuyệt vời cách mấy rồi cũng phải chấm dứt.

4. Không nên tin tưởng sau này ta sẽ còn thừa ngày giờ.

5. Hãy thành thật trước cái chết của ta. Hãy khuyên những người khác nên minh bạch trước cái chết của chính họ. Đừng tìm cách lừa dối lẫn nhau, bằng cách tiếp tục khen nhau, khi giờ chết đã gần kề. Sự lương thiện đem đến can đảm và an vui.

### Tiết bốn: ***TÔI ƯỚC MONG TRÁNH KHỎI NHỮNG KHỔ ĐAU KHÔNG CHỊU ĐƯỢC NỔI GÂY RA TỪ ĐỦ LOẠI NGUYÊN NHÂN CỦA CÁI CHẾT***

Cho chúng tôi được giải thoát khỏi sự đau đớn vô biên gây ra từ đủ loại nguyên nhân đưa đến cái chết,

Trong thế giới của nhận định sai lầm giữa chủ thể và đối tượng này,

Xác thân ảo ảnh, cấu tạo bằng tứ đại ô nhiễm

Kể cả tâm linh, đang bắt đầu tan rã.

1- Hãy tu tập ngay từ giờ phút này, đến khi lâm chung, cách cư xử đạo đức của ta đã thuần thục sẽ hướng dẫn những hành vi của ta một cách tích cực hơn.

2- Hãy nhìn thân xác ta như một thế giới hàm chứa những giá trị giả tạo. Khi được tắm rửa, ta cảm thấy thân xác có vẻ như sạch sẽ, cũng thế ta có cảm giác những nguồn phúc hạnh sẽ kéo dài vô tận dưới sự kiểm soát của ta, nhưng thực ra không đúng như thế. Thân xác tứ đại ( đất, nước, lửa và khí ) phải gánh chịu mọi đòn đau và nó biến đổi từ phút giây này sang phút giây khác, tùy thuộc vào những xung năng thúc đẩy nó.

3- Sinh vật và các vật thể xung quanh có vẻ như hiện hữu tự nơi chúng. Vô minh chấp nhận ảo giác đó và làm phát sinh những xúc cảm đớn đau vì thèm khát dâm dục trầm trọng, vì hận thù và bán loạn. Tiếp theo, những xúc cảm đớn đau sẽ gây ô nhiễm trong từng cử chỉ trên thân xác, qua từng lời nói, trong cả tâm thức, để rồi kích động sự xoay vần của chu kỳ sinh diệt. Hãy luôn luôn tự nhắc nhở rằng ta đang sống trong thế giới của những khái niệm sai lầm.

Tiết năm: ***TÔI ƯỚC MONG KHÁC PHỤC ĐƯỢC NHỮNG BIỂU HIỆN SAI LẦM TRONG LÚC CHẾT***

Chúng tôi xin được tránh khỏi những sinh khởi sai lạc do lỗi lầm

Trong giờ phút cuối cùng đầy thất vọng, và từ nơi xác thân được trau chuốt cẩn thận này

Những kẻ thù khiếp đảm và những hung thần của cái chết hiện ra.

Đưa chúng tôi đến chỗ tự hủy diệt bằng khí giới của ba thứ nọc độc là xa hoa, hận thù và lầm lẫn.

1- Nên hiểu rằng thân xác mà ta đang chăm sóc với bất cứ giá nào sẽ bỏ ta một ngày nào đó.

2- Tránh đừng nuôi tiếc địa vị mà ta sẽ phải từ bỏ.

3- Đừng nghi ngờ sự ra đi của ta.

4- Hãy tránh xa sự thèm khát dâm dục, hận thù và vô minh, như thế ta mới có thể thực thi những hành vi đạo đức trong khi chết.

5- Hãy ý thức rằng nếu uống một viên thuốc hay chích một mũi thuốc để tìm một cái chết gọi là bình an, ta sẽ đánh mất một dịp may quý báu để thực thi những điều đạo hạnh.

### Tiết sáu: ***TÔI ƯỚC MONG VẪN CÒN NHẬN BIẾT ĐƯỢC NHỮNG LỜI GIÁO HUẤN TRONG KHI CHẾT***

Cho chúng tôi vẫn còn nhớ lại những lời giáo huấn khi tu học

Trong lúc các y sĩ đã bó tay và nghi lễ đã chấm dứt

Bạn hữu không còn hy vọng gì về sự sống của chúng tôi

Và chúng tôi cũng chẳng còn gì để có thể vớt vát được nữa.

1. Phải hiểu rằng vào một lúc nào đó, tất cả mọi hy vọng sống thêm trong kiếp này sẽ tiêu tan. Vào giây phút ấy, bác sĩ, tu sĩ, bạn hữu và người thân đều bất lực không giúp ta bảo tồn sự sống này thêm nữa. Ấy là lúc chính ta phải tự tìm cách giúp đỡ lấy ta.

2. Trong khi hấp hối, cần phải nhớ lại những lời giáo huấn tùy theo trình độ của ta và chú tâm vào đó.

3. Hãy ôn tập cho quen, quyết tâm giữ vững đường hướng tinh thần đúng như thế trong bất cứ trường hợp nào, dù cho gặp khó khăn cách mấy đi nữa. Hãy thực thi thật nhiều hành vi xứng đáng để gom góp sức mạnh hỗ trợ sự sống và cả cái chết của ta. Hãy ý thức rằng khổ đau sinh ra từ sự yêu mến cái tôi của mình quá đáng, vậy hãy tập yêu thương kẻ khác. Thường xuyên ước vọng sẽ được tiếp tục tu tập trong những kiếp sau.

4. Khi có một người sắp chết, cần thận đừng làm cho họ bối rối bằng những cử chỉ bám víu hay căng thẳng, điều đó chỉ gây ra cho người chết những phản ứng tiêu cực. Đừng ta thán sự ra đi của họ. Tránh đừng ôm họ vào lòng và khóc trước mặt họ. Hãy giúp họ ra đi trong sự tự hào bằng cách gọi lên cho họ một viễn tượng tốt đẹp sẽ được tiếp tục tu học sau này.

5. Xin những người xung quanh sau này hãy làm như thế cho ta lúc ta sắp chết. Tìm cách thu xếp thế nào để có một người thân thỉnh thoảng nhắc nhở bên tai một thái độ tinh thần nào đó mà ta muốn thực hiện khi chết.

Tiết bảy: ***TÔI ƯỚC MONG ĐƯỢC CHẾT TRONG SỰ TIN TƯỞNG VÀ HÂN HOAN***

Xin cho chúng tôi vững tin với sự hân hoan và tuyệt vời  
Trong khi miếng ăn và của cái tom góp bằng sự ích kỷ phải bỏ lại  
Những người thân vô cùng yêu mến và thân thiết phải vĩnh viễn xa lìa  
Để đơn độc bước vào một hoàn cảnh thật hiểm nguy.

1- Để tránh những bản loạn do cái chết gây ra, hãy dựa vào tôn giáo sẵn có của mỗi người để phát lộ từ tâm đến muôn loài, chú tâm vào sự cần thiết rút tĩa những tinh anh của kiếp sống hiện tại, một kiếp sống dựa trên niềm hân hoan và may mắn đã biết tu tập, nhất là hãy suy tư càng nhiều càng tốt về vô thường.

2- Cách tập luyện cơ bản đó sẽ giúp ta nhớ lại những điều phải thực thi trong khi chết. Những hình ảnh khủng khiếp và mọi thứ ảo giác tuy có thể phát sinh nhưng không thể làm lung lay sự trầm tĩnh của ta, không làm xao lãng sự suy tư trong vui sướng và tự tin của ta.

Tiết tám: ***TÔI ƯỚC NGUYỆN PHÁT KHỞI ĐƯỢC TÂM THỨC MẠNH MẼ VÀ ĐẠO ĐỨC KHI NHỮNG DẤU HIỆU BÊN NGOÀI CHO BIẾT SỰ THOÁI HÓA CỦA CÁC THÀNH PHẦN CẤU HỢP ĐÃ BẮT ĐẦU.***

Cho chúng tôi phát hiện được tinh thần đạo đức cực mạnh  
Trong lúc tứ đại gồm đất, nước, lửa và khí tan biến dần dần  
Sinh lực biến mất, miệng và mũi trở nên khô và teo lại  
Hơi ấm tan đi, hơi thở hỗn hển và tiếng khò khè vang lên.

1- Để khỏi bị bất ngờ khi quá trình của cái chết xảy ra, ta nên nhớ lại những giai đoạn tan biến của tứ đại chẳng hạn như những dấu hiệu bên ngoài đi kèm theo với quá trình của cái chết, và cần nhớ lại cả những dấu hiệu bên trong, sẽ mô tả trong tiết tiếp theo.

2- Chú ý khi gần kề cái chết, cần khơi động những xu hướng tốt bằng thái độ đạo đức.

3- Những dấu hiệu báo trước cái chết có thể xảy ra từ một đến hai năm trước khi chết. Nhờ vào sự nhắc nhở đó, ta sẽ kịp chuẩn bị, nhưng tốt nhất nên chuẩn bị sớm hơn nữa.

**Tiết chín: *TÔI ƯỚC MONG DUY TRÌ ĐƯỢC SỰ NHẬN BIẾT THẬT SÂU XA TRONG KHI NHỮNG DẤU HIỆU BÊN NGOÀI PHÁT HIỆN.***

Chúng tôi xin đạt được dạng thể tâm thức trong đó cái chết không hiện hữu  
Trong lúc ảo giác của sợ hãi và kinh khiếp hiện ra  
Nhất là ảo ảnh, khói và đom đóm xuất hiện.  
Đồng thời tột đỉnh của tám mươi ý niệm cũng biến mất.

1- Hãy hiểu rằng hàng triệu ảo ảnh, trong đó có một số rất hãi hùng và đáng ngại, sẽ hiện ra khi chết, chúng phát sinh từ nghiệp. Đừng để cho chúng làm ta phân tâm.

2- Hãy ghi nhớ nằm lòng ba hình ảnh đầu trong số tám hình ảnh: ảo ảnh trong sa mạc, các cụm khói trong lò hay khói mỏng trong gian phòng, đom đóm hoặc các tia lửa trong chiếc chảo đen rang đậu.

**Tiết mười: *TÔI ƯỚC MONG PHÁT KHỞI ĐƯỢC SỨC MẠNH ĐỂ CÓ GẮNG THỰC HIỆN ĐẠO ĐỨC TRONG LÚC NHỮNG BIỂU HIỆN THÔ THIỄN VÀ ĐỐI NGHỊCH TAN BIẾN.***

Xin cho chúng tôi giữ được tâm thức và nội quan vững mạnh  
Trong khi sinh khí bắt đầu tan dần trong tâm thức  
Trong khi luồng hơi thở bên ngoài chấm dứt và những biểu hiện thô thiển đối  
nghịch cũng bắt đầu tan biến  
Đồng thời hình ảnh giống như đóm lửa của một ngọn đèn dầu hiện ra.

1- Mặc dù tâm thức và vật chất có hai nguyên nhân thực thể khác nhau, nhưng vẫn có thể tương tác bằng nhiều cách.

2- Sau ba dấu hiệu bên trong là: ảo ảnh, khói và đom đóm phát sinh, dấu hiệu thứ tư giống như một ngọn lửa đèn dầu xuất hiện, leo lét lúc đầu và trở nên vững vàng sau đó.

3- Mặc dù vào thời điểm ấy hơi thở bên ngoài, tức ở mũi, chấm dứt và không còn ý thức được các phản ứng của giác quan đối với môi trường xung quanh nữa, người chết vẫn chưa phải là chết. Cần nhất đừng lay động thân xác, hãy chờ cho đến khi chết hẳn.

4- Khi chết giữ cho tâm thức và nội tâm thật tinh thức sẽ giúp ta nhận biết giai đoạn nào của chu kỳ bên trong đang hoàn tất, điều đó sẽ giúp ta phát động những xu hướng thật mạnh nhắm vào một kiếp tái sinh tốt lành.

**Tiết mười một: *TÔI ƯỚC MONG VỚI KINH NGHIỆM SẴN CÓ SẼ NHẬN RA ĐƯỢC BẢN THỂ ĐÍCH THỰC CỦA CHÍNH MÌNH KHI BA DẠNG THỂ ĐẦU TIÊN VỀ TÁNH KHÔNG PHÁT HIỆN***

Chúng tôi xin được hiểu rõ bản chất thực sự của chính chúng tôi

Nhờ vào du-già đã xem chu trình của sinh tử và cả niết bàn đều là hư vô.

Trong lúc ảo giác gia tăng và những gì thực hiện sắp hoàn tất cũng tan biến – cái khởi thủy tan trong cái tột cùng.

Tiếp theo là những giác cảm phát sinh giống như ánh trăng, ánh sáng mặt trời và bóng tối lan tràn.

1- Nhiều thái độ và khái niệm khác nhau sẽ phát khởi với nhiều sức mạnh khác nhau về sự chuyển động của khí trên các đối tượng của nó.

2- Hãy nhớ rằng sau bốn dấu hiệu bên trong là ảo ảnh, khói, đom đóm, và ngọn lửa (của một ngọn đèn hay một ngọn nến, leo lét ban đầu và vững vàng sau đó), ba trạng thái tâm thức tinh tế hơn tức là bầu-trời-tâm-thần màu trắng rực rỡ, bầu-trời-tâm-thần màu đỏ cam, bầu-trời-tâm-thần màu đen đậm sẽ phát hiện sau đó.

3- Hãy lợi dụng các trạng thái tâm thức thật tinh tế ấy để thể hiện tánh không đích thực.

4- Tánh không không có nghĩa là không có gì cả. Đúng hơn nên xem đó là tính cách thiếu sót của sự hiện hữu nội tại (tự tại) nơi mọi hiện tượng, kể cả sinh vật và mọi vật thể.

5- Tập phân tích mọi hiện tượng: chúng có hiện hữu một cách nội tại hay không, chúng có phải do sự cấu hợp từ nhiều thành phần cá thể của chúng, hay là một thứ gì khác. Điều đó chứng minh cho thấy mọi hiện tượng không đến nỗi quá cụ thể như chúng hiện ra với ta.

6- Mọi nguyên nhân và hậu quả, tác nhân và hành vi, điều tốt và điều xấu, đều hiện hữu một cách quy ước mà thôi. Trên thực tế, chúng chỉ là sản phẩm do nhiều điều kiện tạo tác ra chúng.

7- Tính cách thiếu độc lập của chúng, hay là tánh không của chúng về sự hiện hữu nội tại chính là thực tính tốt cùng của chúng. Trí tuệ phải ý thức được điều đó, cũng như phải ý thức được vô minh tiềm ẩn trong những thèm khát dục tính lôi kéo theo hận thù và khổ đau.

8- Hãy dựa vào sự luyện tập du-già như đã trình bày trên đây, để đạt được sự hiểu biết về bản thể tối hậu của ta và của tất cả mọi hiện tượng.

Tiết mười hai: ***TÔI ƯỚC VỌNG PHỐI HỢP ĐƯỢC ÁNH SÁNG TRONG SUỐT MẸ VÀ ÁNH SÁNG TRONG SUỐT CON TRONG THỂ DẠNG THỨ TƯ CỦA TÁNH KHÔNG***

Xin ánh sáng trong suốt của mẹ và con gặp nhau

Trong khi sự thực hiện gần như sắp hoàn tất, tự nó cũng tan dần trong hư không

Xin mọi sự sinh sôi chấm dứt

Và cảm giác tương tự như bầu trời mùa thu không ô nhiễm sẽ bùng lên.

1- Giai đoạn cuối cùng của cái chết xảy ra khi bản thể bẩm sinh của ánh sáng trong suốt xuất hiện. Bản thể ánh sáng ấy hiện hữu từ lúc thời gian chưa bắt đầu và sẽ hiện hữu vô tận.

2- Qua thể dạng của Phật tính, người ta có thể lưu lại trong bản thể bẩm sinh của ánh sáng trong suốt, không suy thoái trở lại những cấp bậc thô sơ của tri thức theo một quá trình đảo ngược. Trong vị thế đó, nghiệp không còn tích tụ nữa.

3- Ngay cả đối với những người bình thường không tu hành, lúc chết cũng không xảy ra những biểu hiện thô thiển. Đối với một người tu học cao thâm, họ sẽ dựa vào sức mạnh do sự tu tập thiền định về tánh không để tìm cách lợi dụng trạng thái trên đây để thực hiện chân lý, tức Tánh không của mọi hiện hữu nội tại.

4- Bản thể thông thường của ánh sáng trong suốt phát sinh vào giai đoạn chót của cái chết gọi là ánh sáng trong suốt mẹ. Ánh sáng trong suốt phát huy từ sức mạnh tu tập trên đường đạo hạnh gọi là ánh sáng trong suốt con.

5- Khi ánh sáng trong suốt của cái chết – tức ánh sáng mẹ – phát sinh do nơi nghiệp trở thành một thể dạng tâm linh khi tiếp xúc với tánh không của ánh sáng trong suốt con, lúc đó chính là thời điểm gặp nhau giữa ánh sáng trong suốt mẹ và ánh sáng trong suốt con.

Tiết mười ba: ***TÔI ƯỚC VỌNG ĐƯỢC THIÊN ĐỊNH VỮNG BỀN TRONG TRÍ TUỆ PHÁT KHỞI TỪ PHÚC HẠNH VÀ TỪ TÁNH KHÔNG, KẾT HỢP ĐƯỢC PHÚC HẠNH TỰ TẠI VỚI TÁNH KHÔNG, TRONG CẢ BỐN GIAI ĐOẠN CỦA TÁNH KHÔNG.***

Chúng tôi xin được lắng vào trạng thái thật sâu của thiền định.

Trong tinh anh cực mạnh phát sinh từ sự kết hợp giữa phúc hạnh bẩm sinh và tánh không.

Xuyên qua quá trình bốn giai đoạn của tánh không, trong lúc xảy ra hiện tượng tan rã của thể tạng màu trắng giống như ánh trăng,

Gây ra vì lửa của sức mạnh âm tính nhanh như một tia chớp.

1- Người tu tập ở mức độ cao nhất, với niềm tin trên đường đạo, có thể biến cái ánh sáng trong suốt mẹ phát sinh do nghiệp vào lúc chết.

2- Trong các cấp bậc thấp hơn, những người tu tập thần linh Du-già thuộc tối thượng Du-già Tan-tra có thể hình dung biểu hiện của tám dấu hiệu của cái chết bằng ba cách chú tâm: nhận ra dấu hiệu đang phát sinh, dấu hiệu trước đó và dấu hiệu tiếp theo. Tập cho quen với sự xuất hiện liên tục tám dấu hiệu của cái chết bằng cách liên kết với sự quán nhận về tánh không. Mỗi dấu hiệu đều có ba phần, trừ dấu hiệu đầu và cuối chỉ có hai:

- Áo ảnh xuất hiện. Khói sẵn sàng bốc lên.
- Khói tỏa ra. Áo ảnh vừa biến mất. Đom đóm chuẩn bị phát sinh.
- Đom đóm vụt phát hiện. Khói vừa tan biến đi. Một ngọn lửa bắt đầu le lói.
- Ngọn lửa hiện ra. Đom đóm vừa bay đi. Bầu-trời-tâm-thức sắc trắng rực rỡ đang chuẩn bị.
- Bầu-trời-tâm-thức sắc trắng rạng rỡ hiện ra. Ngọn lửa vừa bị che khuất. Bầu-trời-tâm-thức màu đỏ cam chuẩn bị hiện ra.
- Bầu-trời-tâm-thức màu đỏ cam xuất hiện. Bầu-trời-tâm thức màu trắng rạng rỡ vừa tan biến, Màu đen thật đậm chuẩn bị phát sinh;
- Màu đen thật đậm hiện ra. Bầu-trời-tâm-thức màu đỏ cam vừa rút ra xa. Bản thể ánh sáng trong suốt đang ở thời điểm phát khởi.
- Ánh sáng trong suốt hiện ra. Màu đen xậm vừa bị xoá đi.

3- Trong cách tu tập đặc biệt của thần linh Du-già thuộc tối thượng Du-già Tan-tra, người tu học dùng sự hiểu biết về tánh không theo trình độ của mình để làm phát hiện tám dấu hiệu của cái chết. Họ lại tiếp tục sử dụng bản thể của ánh sáng trong suốt, tức nhận thức được tánh không – hay hình dung một thể dạng tri thức giống như thế – làm phương tiện để hiển hiện dưới dạng thể hoàn toàn lý tưởng và tràn đầy từ bi của một vị thần linh.

4- Đối với những người tu tập cao, đã phát lộ được lòng từ bi vững chắc và một trí tuệ vượt bậc, họ có thể sử dụng sự giao hợp tính dục như một kỹ thuật để tập trung cao độ tâm thức trong lúc bản thể tự tại và căn bản của ánh sáng trong suốt biểu lộ. Nhờ vào nội tâm đó, họ ý thức được tánh không của mọi hiện hữu nội tại một cách vô cùng mãnh liệt.

**Tiết mười bốn: *TÔI ƯỚC VỌNG ĐẠT ĐƯỢC ÁO THÂN THAY VÌ PHẢI TRÁI QUA TÌNH TRẠNG TRUNG GIAN***

Chúng tôi ước mong xin đạt được thể dạng thiền định sâu xa về ảo giác  
 Để thay vào trạng thái trung gian, khi rời khỏi ánh sáng trong suốt,  
 Để vượt lên và đạt được dạng thể một thân xác đại hạnh với những dấu hiệu và vẽ  
 đẹp đầy vinh quang và sáng ngời của một vị Phật,  
 Phát hiện từ khí lực và bản thể của ánh sáng trong suốt của cái chết.

1) Những người tu tập thật cao có khả năng sử dụng ánh sáng trong suốt của cái chết và khí chuyên chở nó như những nguyên nhân thực thể tương quan đến phần tâm thức tinh khiết và thân xác.

2) Để có thể chuyển từ bản thể ánh sáng trong suốt thành một thân xác tinh khiết, tác tạo bằng khí lực, cần phải nhờ vào sự tu tập từ trước để tưởng tượng ta có một tâm linh và một thân xác thúc đẩy bởi lòng vị tha. Những gì ta cố gắng bắt chước sẽ có thể đưa đến sự thực.

3) Sự biến cải cuối cùng có thể không cần thiết phải chuyển từ bản thể bảm sinh và căn bản của ánh sáng trong suốt sang một cấp bậc thô thiển hơn của tâm thức. Vì điều đó đã tạo ra một thể dạng bất tử.

Tiết mười lăm: ***TÔI ƯỚC VỌNG NHỮNG BIỂU HIỆN SAI LÂM TRONG TRẠNG THÁI TRUNG GIAN THƯỜNG SẼ HIỂN HIỆN NHƯ MỘT THÂN XÁC TINH KHIẾT***

Do nơi nghiệp, khi giai đoạn trung gian xảy ra,  
Chúng tôi cầu xin mọi biểu hiện sai lầm đều được tẩy sạch,  
Nhờ vào sự phân tích cấp thời và ý thức được tính chất không thực của mọi hiện hữu nội tại  
Của mọi khổ đau do sinh và tử, và của cả giai đoạn trung gian.

1. Cần phải nhớ lại các dấu hiệu nhắc nhở cho biết là ta đang trong giai đoạn chuyển tiếp.

2. Hãy xem những biểu hiện hay những cảm nhận dễ chịu hay bực bội chỉ là những cảm nhận xuất phát từ tình hiệp của ta.

3. Trước những gì đang hiển hiện, ta nên tưởng tượng rằng ta đang là một ảo thân, mọi biểu hiện của sinh linh đều là những phát lộ cao đẹp của từ bi và trí tuệ, những hiển hiện trong môi trường xung quanh gồm toàn là những lâu đài tráng lệ...

4. Tránh không tìm cách xô bỏ những gì xấu xí hoặc ham thích những gì xinh đẹp.

5. Hãy ý thức rằng những ảo tưởng đủ loại, những khổ đau của cái chết, trạng thái chuyển tiếp, sự tái sinh, hoàn toàn không có một hiện hữu nội tại. Tự bản thể của chúng, chúng không có thật.

Tiết mười sáu: ***ƯỚC VỌNG TÁI SINH NƠI CÔI TỊNH ĐỘ NHỜ VÀO SỨC MẠNH DU-GIÀ BIẾN CẢI NHỮNG GÌ BÊN NGOÀI, BÊN TRONG, VÀ THÂN BÍ.***

Chúng tôi xin được tái sinh nơi cõi Tịnh Độ  
Nhờ vào du-già để biến cải những gì bên ngoài, bên trong và sự thần bí  
Bằng những biểu hiện đủ loại, bốn ý nghĩa của sự đảo ngược các thành phần,  
Ba loại hiện hiện khiếp đảm và những sự hoang mang, đang phát sinh.

1. Hãy nên chuẩn bị để biết rằng trong giai đoạn trung gian, sẽ có nhiều hiện hiện lạ lùng, có thể là kỳ thú hay kinh hãi. Từ lúc này, nên hiểu rằng tất cả những gì hiện lên ta đều có thể làm cho chúng biến đổi nhờ vào sức mạnh của tưởng tượng.

2. Hãy giữ thật bình tĩnh. Hãy tưởng tượng môi trường xung quanh gồm toàn là lâu đài tráng lệ trong một khung cảnh an bình. Hãy xem mọi sinh linh đều hàm chứa một bản thể tinh anh tràn ngập từ bi và trí tuệ. Hãy xem chính tâm thức ta là một tâm thức hoan hỷ đang lắng vào tánh không.

3. Thực hiện được như thế sẽ giúp ta tái sinh trong một hoàn cảnh thuận lợi cho việc tu tập để vượt lên một mức độ thực hiện sâu xa hơn.

Tiết mười bảy: ***TÔI ƯỚC VỌNG SẼ ĐƯỢC TÁI SINH TRONG MỘT KIẾP SỐNG CÓ Ý NGHĨA***

Chúng tôi xin được tái sinh trong một thân xác cao đẹp  
của một người tu tập Tan-tra biết sử dụng không gian,  
trong thân xác của một nhà sư, hoặc của một người thế tục nhưng thấu triệt được  
ba cách tu tập

Chúng tôi cũng xin đạt cho được con đường đạo hạnh đưa đến hai giai đoạn là sự  
sáng tạo và thực hiện

Để nhanh chóng đạt được các Hiện Thân của Phật: Thân Chánh Giác

Thân Đại Hạnh và Thân Biến Hóa

1. Trong quá trình tái sinh, hãy cố gắng đạt được một thân xác tương lai trong một hoàn cảnh thuận lợi để đi cho trọn con đường tu tập Đạo Pháp.
2. Mục đích là đạt được sự giác ngộ tối thượng để có thể phục vụ kẻ khác.

## **Sách Tham Khảo & Chú Thích**

### **Sách tham khảo**

S.S le Dalai Lama, Comment pratiquer le Bouddhsme, dịch từ tiếng Anh do Yolande du Luard, Plon, 2002, Pocket 2003.

- Sens de la vie: réincarnation et liberté, dịch từ tiếng Anh do Michel Cool và Pierre Lafforgue, J'ai lu 2000.

- Kindness, Clarity, and Insight, dịch từ tiếng Tây Tạng do Jeffraey Hopkins, Ithaca, N.Y.Snow Lion Publication, 1984.

RINPOCHÉ Lati et JeffrayHOPKINS, La mort, l'État intermédiaire et la Renaissance dans le Bouddhismetibétain. Dharma, 1997.

TSONGKHAPA, Le GrandLivre de la progression vers l'Éveil, vol. 1, Dharma, 1997.

LEKDEN, KENSUR,Compassion et vacuité: méditation d'un supérieur de collège tantrique pratiquede la vacuité, Publié chez Dharma, 1989.

HOPKINS, Jeffray,Bouddhist Advice for Living ang Liberation; Nagarjuna's Precious Garland.Ithaca, New York; Snow Lion Publication, 1998.

- CultivatingCompassion. New York: Broadway Books, 2001.

WALLACE, Vesna A. and B.Alan WALLACE, A guide to Bodhisattva Way of Life. Ithaca, New York, Snow LionPublications, 1997.

Rinchen, Geshe SONAM andRuth SONAM, Yogic Deeds of Bodhisattvas: Gel-stap on Aryadeva's Four Hundred,Ithaca, New York, Snow Lion, 1994.

## **Chú Thích**

*1. Bodgaya: Phật Già-Đa hay Chánh Giác Sơn. Đức Thích Ca đã tham thiền nơi đây và đắc quả Chánh Giác.*

*2. « Đỉnh kên kên », đỉnh núi có khối đá hình dáng một con chim kên kên. Kinh sách tiếng Hán và tiếngViệt viết là « Linh thú sơn », còn gọi tắt là « Linh sơn »*

(tiếng Phạn là Gridharakuta »).

3. Ninh-mã phái (Nyingma) còn gọi là Hồng Giáo vì các nhà sư đội mũ màu nâu đỏ. Đây là giáo phái xưa nhất trong bốn giáo phái chính của Tây Tạng.

4. Còn gọi là tối thượng Du-già Tan-tra hay vô thượng Du-già Tan-tra: phương pháp tu luyện tối thượng, thành Phật trong kiếp này với thân xác này. Tối thượng Du-già Tan-tra xem tâm tịnh là căn bản của mọi phép tu.

5. Còn gọi là Bồ Tát Văn Thù hay Diệu Đức, hay Diệu Cát Tường, hay Diệu Âm, (tiếng Phạn là Manjousrhi), là vị Bồ Tát tượng trưng cho Trí Tuệ và kinh nghiệm giác ngộ bằng phương tiện Tri Thức.

6. Tăng đoàn

7. Câu này là tiếng Phạn, tạm dịch nghĩa: « Om, Ngọc Quý trong Hoa Sen, Hum » (Om và Hum không có nghĩa nhưng hàm chứa âm hưởng thiêng liêng)

8. Ý câu này có lẽ muốn nói đến sự cân đối giữa tâm linh và thể xác, hàng thú vật phần tâm linh kém hơn.

9. Chẳng hạn trường hợp chó xông vào đám cháy để cứu trẻ em, nhảy xuống sông cứu người chết đuối, hoặc trường hợp cá voi, cá heo cứu người trên biển...

10. Đây là một mệnh đề về luận lý triết học. Một cách đại cương, sự hiện hữu của xác thân trên đó giác cảm, sự cảm nhận và tâm thức phát triển, là do sự phối hợp của rất nhiều « nghiệp », hay rất nhiều nguyên nhân và điều kiện.

11. Thánh Thiên: tên tiếng Phạn là Aryadeva, dịch âm là Đề-Bà, dịch nghĩa là Thánh Thiên Bồ-Tát, còn gọi là Độc Nhãn Bồ Tát vì giai thoại sau đây: Trên đường từ Tích Lan đến tu viện Nalanda, bắc Ấn Độ, ngài gặp một người đàn bà xin một con mắt để tu luyện, ngài liền móc mắt bên phải và cho ngay. Thánh Thiên sinh vào cuối thế kỷ thứ II tại Tích Lan, là một trong những đệ tử quan trọng của Bồ Tát Long Thọ (Nagarjuna), và cũng là tổ thứ 15 của thiền tông Ấn Độ. Ngài trụ trì một thời gian khá lâu tại tu viện Nalanda, trước khi trở về phương nam. Một trong các tác phẩm chính của Ngài là « Bốn trăm tiết mục » liên quan đến du-già.

12. Hiện trạng thân thể phì nộm (quá mập), là một lo lắng của các xã hội Tây Phương hiện nay.

13. Đức Đạt-lai Lạt-ma cũng như những nhà sư tây tạng khác, khi thuyết giảng thường ngồi trong tư thế hoa sen trên một bục gỗ cao trang trí rất đặc biệt.

14. Dịch câu này tôi liên tưởng đến hiện tượng ta gọi là « phép lạ ». Dù phép lạ có thật, xảy ra thật nhiều và thường xuyên đi nữa, rốt cuộc ta cũng chết. Phép lạ không phải là một giải pháp, cũng chẳng phải là một lối thoát. Nếu « có thật » đi nữa, cũng chỉ là tạm thời và giai đoạn mà thôi, kể cả phép lạ và người làm ra phép

lạ, sự thoái hóa và tan rã cũng đã nằm sẵn trong đó.

15. *Tsongkapa*, dịch âm là *Tông-Khách-Ba* (1357-1419), là một vị *Lạt-ma* nổi danh của Tây Tạng, sáng lập tông phái *Cách Lỗ* (*Gelugpa*). Ông sinh ở tỉnh *Amdo*, cùng quê với *Đức Đạt-lai - Lạt-ma XIV*. Từ bé đã cực kỳ thông minh, lúc ba tuổi thọ giới với một vị sư thuộc dòng *Cát-mã-ba* (*Karmapa*). Trong số những tác phẩm ông đã để lại có thiên luận giải gồm 18 bộ, đã trở thành kinh sách giáo khoa của Phật giáo tây tạng.

16. Một câu nói rất ý nhị, một vị bác sĩ đương nhiên sẽ hiểu rằng giả thuyết nào sẽ gần với sự thật hơn hết để chuẩn bị.

17. Vô minh, tiếng Phạn là *Avidya*, dịch âm là *A-vĩ-nễ* hay *A-vĩ-di*, có nghĩa là tâm thức không sáng, ám muội, u mê, không nhìn thấy bản thể đích thực của mọi vật thể và mọi biến cố. Vô minh cũng có nghĩa gần tương đương với *si*, *si mê* (*mudha, moha*).

18. Giai đoạn trung gian, còn gọi là trung ám, tức giai đoạn chuyển tiếp giữa hai kiếp sống.

19. Thuộc miền tây bắc Ấn Độ, nơi *Đức Đạt-lai Lạt-ma* lưu trú.

20. Dịch âm là kinh *Cha-kra sam-va-ra*, dịch nghĩa là kinh « Bánh xe đại hạnh ». Một bộ kinh quan trọng của Phật giáo Tây Tạng.

21. Dịch âm là kinh *Ka-lacha-kra*, dịch nghĩa là kinh « Bánh xe thời gian » hay kinh « Thời luân ». Bộ kinh rất quan trọng thuộc trường phái của *Đức Đạt-lai Lạt-ma*. Kinh *Ka-lacha-kra* là một bộ kinh rất thâm sâu và phức tạp, xuất hiện vào khoảng thế kỷ thứ X ở Ấn Độ, nhưng theo truyền thống thì bộ kinh này có nguồn gốc xưa hơn, từ thời *Đức Phật Thích-Ca*.

22. Phật ứng hiện dưới ba xác thân gọi là tam thân Phật:

-Pháp thân (*dharmakya*): bản thể của Phật, còn gọi là Chân như.

-Báo thân (*vipakakaya*): hiện thân của Phật.

-Ứng thân (*nirmànakaya*): còn gọi là Hoá Thân, Ứng Hóa Thân, Biến Hóa Thân... có nghĩa Phật ứng hiện ở muôn ngàn thể dạng khác nhau để tùy cơ dẫn độ chúng sinh.

23. Thanh tịnh độ còn gọi là Tịnh Độ, Phật Quốc, Phật Giới, Phật Địa v.v...

24. Không được rõ về lịch sử các nhân vật này và nguồn gốc kinh sách trích dẫn.

25. Tức là sự nhận biết, còn gọi là thức (tiếng Phạn: *vijnana*), có thể xem tương đương với các chữ như tri giác, ý thức hay tri thức, khác nghĩa với tạng thức hay hay *A-lại-gia-thức* (tiếng Phạn *alayavijnana*). Học phái *Duy Thức* xem tạng thức là dạng thể cao nhất của phần tâm thức, là căn bản của mọi hiện tượng. Nghĩa

khác biệt nhau giữa các danh từ là một trở ngại lớn trong việc dịch thuật. Các chữ thức, tri thức, tri giác...có nghĩa là sự nhận biết, trong khi đó chữ tâm thức hay tâm linh có nghĩa rộng và sâu hơn, gồm cả xúc cảm, sự suy nghĩ, tình cảm, những xung năng tiềm ẩn...

26. Cách mô tả sinh học của tối thượng Du-già Tan-tra là một cách mô tả « ẩn dụ », tức cụ thể hoá và đơn giản hoá những gì phức tạp hơn, nhằm vào mục đích hướng dẫn sự chú tâm và thiền định.

27. Đám rối dương (plexussolaire) là một danh từ Y khoa, còn gọi là trung tâm thần kinh thực vật nằm giữa dạ dày và xương sống.

28. Trẻ vị thành niên ở các trường học, hoặc trong phòng riêng của chúng thường bày trò chơi bằng cách dùng dây hay khăn buộc cổ và xiết thật chặt đến lúc gần ngất xỉu (chết) mới buông ra. Chúng tự làm hay nhờ bạn làm giúp. Giây phút sắp ngất xỉu, vì thiếu dưỡng khí lên óc, tạo ra một trạng thái « sáng khoái » (?) hay « hoa mắt » làm cho chúng thích thú. Trò chơi này thường gây nhiều tai nạn chết người, phụ huynh và những người giữ trọng trách giáo dục tại Âu Châu thường chú ý canh chừng và cấm đoán. Trường hợp mô tả trên đây là dùng các kỹ thuật du-già (thiềnđịnh) để tìm hiểu những trạng thái sâu kín trong quá trình của cái chết.

29. Bà AlexandraDavid-Néel cũng đã chứng kiến những hiện tượng này, xin xem các sách của bà. Bà Alexandra David Neel (1868-1969) là một người phưu lưu và xông pha khác thường, có một trí thông minh vượt bậc. Bà là người phụ nữ Âu Châu đầu tiên đến được Lhasa năm 1924. Bà viết rất nhiều sách về Phật giáo, về Tây Tạng, Ấn Độ, Trung Hoa, và đã từng đến Việt Nam và có viếng đền thờ hai Bà Trưng tại Hà nội, trước khi tiếp tục đi ngược lên Vân Nam thuộc Trung Quốc. Sách của bà đã có nhiều ảnh hưởng trong nền tư tưởng Phật giáo Âu Châu và thế giới kể cả thế hệ trí thức của cha anh chúng ta trong cả hai giai đoạn tiền chiến và hậu chiến. Rất tiếc sách của bà rất ít được dịch sang tiếng Việt. Cụ Đoàn Trung Còn, một học giả lỗi lạc của Việt Nam, có trích dịch sách của bà trong quyển « Máy thầy tu huyền bí Tây Tạng và Mông Cổ » xuất bản năm 1942. Quê của bà ở miền Nam nước Pháp vàng ôi nhà trước kia của bà hiện nay đã trở thành một bảo tàng viện trưng bày nhiều di vật, bản thảo các sách của bà ; bàn thờ Phật vẫn giữ nguyên như khi bà còn sống. Hàng năm rất nhiều người đến viếng và chiêm ngưỡng. Khi Đức Đạt-lai-Lạt-ma đến miền Nam nước Pháp thuyết giảng, có ghé đến đây và đọc một bài diễn văn tưởng niệm bà.

30. Tánh không, tiếng Phạn là « Sunyata » có sách viết là không, hư không, hư vô

(các kinh sách Tây Phương dịch là *vide, vacuité, espace, vacuum, emptyness...*). Tánh không của mọi hiện tượng, tức mọi vật thể và mọi biến cố, là một khái niệm căn bản của Đạo Pháp. Mọi hiện tượng ta « thấy » và « hiểu », tức cảm nhận được, chỉ là những biểu lộ tạm thời, phát sinh từ nhiều nguyên nhân và liên hệ với nhiều điều kiện; chúng biến đổi không ngừng, kể cả các nguyên nhân và điều kiện tạo tác ra chúng. Đó là bản chất vô thường của mọi vật thể và mọi biến cố, thực tính hay bản chất đích thực của chúng là Tánh Không.

31. Kinh sách tiếng Việt và Hán gọi là « giả tướng »

32. Trí tuệ tiếng Phạn là Prajna. Thật ra, trong kinh sách Tây Phương cũng như kinh sách tiếng Việt, không có chữ nào tương đương và diễn tả hết ý nghĩa của chữ này. Chữ Prajna dịch âm là: Bát-nhã, Bát-lạt-nhã, Ban-nhã, Bát-la-nhã, Tỳ-bà-xá-na..., dịch nghĩa là Trí, Minh (Sáng), Trí-huệ hay Trí-tuệ...

33. Tiếng nhà Phật là Vô Minh (=A-vĩ-di, Avidya).

34. Nhà bác học và triết gia Pháp Blaise Pascal, thuộc thế kỷ XVII, đã phát biểu một câu nổi tiếng như sau: « Tôi suy nghĩ tức là tôi hiện hữu » (Je pense donc je suis). Vậy ta thử hỏi trước khi ta suy nghĩ, ta có hiện hữu hay không? Giữa hai sự suy nghĩ hay sau một sự suy nghĩ (vì lý do này hay lý do khác, bắt buộc hay tự ý: xao lãng, ngất xỉu...), ta có hiện hữu hay không? Vậy sự hiện hữu của ta dính liền với một điều kiện phải có là sự suy nghĩ, sự suy nghĩ của ta lại dính liền với vô số những điều kiện khác nữa, chẳng hạn như thân xác ta, tâm thức ta, sự học vấn của ta, ngay cả sự hiện hữu của ta, v.v. và v.v...

35. Tức là giới luật của những vị Bồ Tát, gọi là Bồ Tát Giới, gồm 10 điều nghiêm cấm hệ trọng và 48 điều nghiêm cấm thứ yếu. Điều 8 trong 10 điều nghiêm cấm hệ trọng là sự ganh ghét.

36. Tông-khách-ba (Tsongkhapa) (1357-1419): là một vị Lạt-ma tây tạng, sáng lập giáo phái Cách Lỗ (Gelugpa)

37. Khi ta không thấy sự hiện hữu nội tại hay tự tại của mọi hiện tượng, ta cho là chúng không có, không hiện hữu đích thực (Tánh không). Nhưng ta không thể phủ nhận cơ sở, tức đối tượng của những gì ta đang tìm kiếm. Rốt lại, ta nhận ra rằng những gì ta tìm kiếm và những gì ta phủ nhận cũng chỉ có bằng tên gọi hay danh xưng mà thôi.

38. Có thể tạm hiểu như « thực tính » của một hiện tượng.

39. Tức ba giai đoạn hiển hiện của bầu-trời-tâm-thần màu trắng, màu đỏ cam, màu đen.

40. Mặc dù hết sức đa đoan, Đức Đạt-lai Lạt-ma vẫn ngồi thiền, học hỏi, tu tập

liên tục mỗi ngày, luôn luôn nhắc đến các vị thầy của mình và truyền lại cho chúng ta những kinh nghiệm đã học hỏi được. Xin chú ý sự khiêm nhường của một vị « Phật sống ». Trong nhiều sách khác Ngài cho biết vẫn ngồi thiền và ôn tập các giai đoạn của quá trình cái chết từ sáu đến tám lần mỗi ngày. Ta thấy rằng điều này chẳng có hại gì đến sự thư giãn, và sức làm việc của Ngài, vì lúc nào Ngài cũng tươi cười, ân cần với tất cả mọi người, có khi lại rất dí dỏm và khôi hài.

41. Những hiện tượng này đã được nhiều bệnh viện và bác sĩ Tây Phương chứng nhận khi có các nhà sư Tây Tạng chết tại Mỹ Châu và Âu Châu. Chỉ có các nhà sư Tây Tạng mới xác định được lúc nào người chết đã « chết hẳn ».

42. Có những trường hợp khi các vị cao tăng ngồi thiền, hoạt động sinh lý của cơ thể chậm hẳn lại, tim đập rất nhẹ và rất chậm, nhịp thở cũng rất chậm và thật nhẹ, mạch gần như không nhận ra. Các vị ấy bất động trong tư thế ngồi thiền giống như tình trạng đã viên tịch, nhưng râu tóc vẫn thấy mọc. Người chung quanh chờ mãi không thấy động tịnh, hư rữa, liền đem sơn (loại sơn mài) bôi lên khắp người thành một pho tượng. Ngày nay người ta có thể nhìn thấy hoặc chụp hình bộ xương bên trong bằng quang tuyến X. Những di tích này vẫn còn ở Việt Nam và vài nước Á Châu khác.

43. Dịch nghĩa là kinh «Kết hợp thần bí », bộ kinh này được dịch sang tiếng Tây Tạng vào thế kỷ XI.

44. Có thể đây là những hình ảnh cụ thể hóa dùng để mô tả những diễn biến siêu hình vượt ra khỏi sức hiểu biết thông thường của ta, trong mục đích sử dụng cho việc thiền định.

45. Tức là không còn tái sinh nữa

46. Phát huy hơi nóng là cách tu tập của một số nhà sư Tây Tạng. Vào mùa đông dưới không độ, họ trần truồng ngồi thiền định xếp hàng trên tuyết, những người phục vụ nhúng một cái mền (chăn) hay khăn trong nước lạnh buốt và đắp lên lưng họ, khi chăn khô vì hơi nóng thì lại đắp lên tấm khác. Số chăn sấy khô trong một đêm xác nhận cấp bậc thiền định của mỗi người. Hiện tượng này gần đây đã được các bác sĩ người Mỹ nghiên cứu bằng cách nhờ các nhà sư Tây Tạng trên đất Mỹ và tại Dharamsala (Ấn độ) thực hiện. Họ đeo cho các nhà sư máy móc để đo nhịp tim, áp huyết và nhiệt độ nhiều nơi trên thân thể, mặt nạ đo nhiệt độ và tổng lượng dưỡng khí hít vào, khí oxid carbon thở ra v.v.... Bà Alexandra David-Neel cũng có mô tả cách luyện tập này trong các sách của bà. Chính bà cũng tập luyện thành công phép này và cho biết hơi nóng phát sinh giúp những nhà sư ngồi thiền định trong các hang núi ở Hy Mã Lạp Sơn có thể nhịn đói và chịu lạnh qua hết mùa

đông. Bà còn cho biết những người tu cao, không cần ngồi trong tư thế thiền định, sức nóng vẫn phát sinh tự nhiên, chỉ cần mặc một áo mỏng giữa mùa đông.

47. Để đưa ra một thí dụ: Sau đây là vài lời khuyên của một nhà sư người Mỹ Lama Surya Das, từng tu học gần ba mươi năm ở Népal, Tây tạng, Ấn độ, và hiện giảng dạy tại Mỹ (vùng Boston):

*Khi ngồi, ta hãy ngồi như một vị Phật. Hãy xem ta là một vị Phật.*

*Khi đứng, ta hãy đứng lên như một vị Phật. Hãy xem ta là một vị Phật.*

*Khi đi, ta hãy bước lên như một vị Phật. Hãy xem ta là một vị Phật*

*Khi suy nghĩ, ta hãy suy nghĩ như một vị Phật. Hãy để cho Phật suy nghĩ xuyên qua tâm ta.*

*Khi thở, ta hãy hít thở như một vị Phật.*

*Hãy để cho Phật hít thở bằng thân xác ta.*

*Hãy để cho Phật sống bằng thân xác ta. Hãy xem ta là một vị Phật.*

*Hãy tận hưởng sự toàn thiện tự nhiên. Ta sẽ nhận thấy rằng ta giống rất nhiều với một vị Phật, nhiều hơn là ta đã tưởng.*

*(Lama Surya Das: Éveillez le Bouddha qui est en vous, nhà xuất bản Robert Laffont, 1998, 347 trang, đoạn trích dẫn trang 129, sách dịch từ nguyên bản tiếng Anh)*

48. Thân linh biểu tượng của Trí tuệ.

49. Khi « lấy » tinh trùng của một người đàn ông và trứng của một người đàn bà trong những điều kiện nào đó, chính « người cho » và « người thực hiện » việc thụ thai trong ống nghiệm đã mang những chủ đích rõ rệt và những kích thích tiềm ẩn. Kể cả trong ngành chăn nuôi kỹ nghệ ngày nay (heo, bò, ngựa...), cũng cần phải kích thích con vật đực để lấy tinh trùng và chờ lúc thích hợp để đưa tinh trùng vào tử cung của con vật cái. Chính những chủ đích, xu hướng và những kích thích tiềm ẩn như vừa kể đã tạo ra những điều kiện cần thiết hay môi trường (duyên) « thu hút » hoặc « ruồng bỏ » (tác động của nghiệp) liên hệ đến sự kết hợp trứng và tinh trùng (quả của nghiệp); sự kiện thụ thai chỉ là cơ sở chuyên chở cho sự tái sinh.

50. Tức là thụ thai trong ống nghiệm