

*MIND OF CLEAR LIGHT*  
*Advice on Living Well and Dying Consciously*



# Ánh Sáng Chân Tâm

*Lời Khuyên Sống An Bình Và  
Ra Đi Trong Tỉnh Thức*

---

**Đức Đạt Lai Lạt Ma**

---

Viet Nalanda Foundation  
2012



*Bồ Đề Tâm Vương,  
Tâm tối thượng, tâm vô cùng trân quý,  
Nơi tâm ấy chưa sinh,  
Xin cho tâm ấy nảy sinh,  
Nơi tâm ấy đã sinh,  
Xin cho tâm ấy đừng bao giờ  
thoái chuyển,  
Mà vĩnh viễn mỗi ngày một vươn lên,  
vươn lên cao hơn...*

*(Bồ Đề Tâm nguyện—Nguyễn Hữu Hiệu dịch)*

For Free Distribution Only

*DALAI LAMA / JEFFREY HOPKINS, PH.D.*

**ÁNH SÁNG CHÂN TÂM**

*Viet Nalanda Foundation*



**Viet Nalanda Foundation**

(còn có tên là *Viet Vajra Foundation*) là một tổ chức bất vụ lợi được thành lập vào năm 2006 tại Hoa Kỳ để tạo nhịp cầu kết nối giữa những Phật tử người Việt có duyên với truyền thống Kim Cương Thừa tại khắp nơi trên thế giới. Viet Nalanda Foundation cổ súy tinh thần bất bộ phái, và tôn trọng chư Đạo Sư cùng các Giáo Pháp đặc thù của tất cả bốn dòng truyền thừa của Phật Giáo Tây Tạng gồm có Nyingma, Kagyu, Sakya và Gelug.

Muốn tìm hiểu thêm về tổ chức Viet Nalanda Foundation, xin hoan hỉ ghé thăm trang nhà [www.vietnalanda.org](http://www.vietnalanda.org) hoặc gửi điện thư đến [vietnalanda@ymail.com](mailto:vietnalanda@ymail.com).

Nguyện hồi hướng tất cả công đức đến quả vị Giác Ngộ của tất cả chư Đạo Sư cùng toàn thể pháp giới chúng sinh...

*Thật là điều vô cùng thiết yếu để có được sự tỉnh thức về cái chết – để quán chiếu rằng bạn sẽ không tồn tại lâu dài trong cuộc đời này.*

*Sự phân tích về cái chết không phải là để trở nên sợ hãi mà là để biết trân quý kiếp sống này, trân quý kiếp người mà qua đó bạn có thể thực hành những pháp tu quan trọng.*

*Thay vì hoảng sợ thì bạn cần phải quán chiếu, tư duy để thấy rằng khi cái chết hiện đến, bạn sẽ không đánh mất một cơ hội tốt lành để thực hành. Qua đó, sự quán chiếu về cái chết sẽ đem thêm nhiều năng lượng cho công phu tu tập của bạn.*



*Viet Nalanda Foundation* ❧  
*Tibetan Buddhism*  
*for Vietnamese Vajrayana Buddhists*  
*For Free Distribution Only • ISBN 978-1-937175-03-0*



1

## Tỉnh Giác Về Cái Chết

Giống như khi dệt vải,  
Ta đến mảng cuối cùng  
Với những sợi chỉ mịn màng  
đan xuyên vào nhau,  
Và đời người này cũng thế.

-- ĐỨC PHẬT

Thật là điều vô cùng thiết yếu để có được sự tỉnh thức về cái chết – để quán chiếu rằng bạn sẽ không tồn tại lâu dài trong cuộc đời này. Nếu bạn không tỉnh giác về cái chết, bạn sẽ đánh mất cơ hội tận dụng đời người hiếm quý này mà bạn đã đạt được. Đời người này rất có ý nghĩa bởi vì, dựa trên đời người ấy, mà có những kết quả vô cùng quan trọng có thể được thành tựu.

Sự phân tích về cái chết không phải là để trở nên sợ hãi mà là để biết trân quý kiếp sống này, trân quý kiếp người mà qua đó bạn có thể thực hành những pháp tu quan trọng. Thay vì hoảng sợ thì bạn cần phải quán chiếu, tư duy để thấy rằng khi cái chết hiện đến, bạn sẽ không đánh mất một cơ hội tốt lành để thực hành. Qua đó, sự quán chiếu về cái chết sẽ đem thêm nhiều năng lượng cho công phu tu tập của bạn.

Bạn cần phải chấp nhận rằng cái chết sẽ đến như là một điều tự nhiên, bình thường trong quá trình của đời sống. Như Đức Phật đã từng thuyết:

Một nơi hoàn toàn không phải chạm mặt cái chết,  
Nơi ấy không hiện hữu.  
Nơi ấy không hiện hữu trong không gian,  
không hiện hữu trong đại dương,  
Cũng chẳng hiện hữu ngay cả khi bạn ngồi  
ngay giữa một trái núi.

Nếu bạn chấp nhận được rằng cái chết là một phần của đời sống, thì khi cái chết thực sự hiện đến, bạn có thể chạm mặt với cái chết một cách dễ dàng hơn. Trong sâu thẳm của tâm hồn, nếu người ta biết rằng cái chết sẽ đến nhưng lại cố tình lãng tránh việc phải suy nghĩ về cái chết thì việc này không tương xứng với hoàn cảnh và là một điều phản nghịch rất



bất lợi. Điều ấy cũng chẳng khác nào như khi ta không chấp nhận tuổi già như là một phần của đời sống mà lại xem đó là điều ta không muốn xảy đến, rồi cố tình tránh né suy nghĩ về tuổi già ấy. Như vậy sẽ đưa đến tình trạng thiếu chuẩn bị về mặt tinh thần; và rồi khi tuổi già buộc phải xảy đến thì việc ấy sẽ rất khó khăn cho ta.

Nhiều người tuy thân xác đã già nua rồi nhưng lại cứ làm bộ như là họ vẫn còn son trẻ. Đôi khi khi tôi gặp lại những người bạn lâu năm, chẳng hạn như là những vị thượng nghị sĩ tại những quốc gia như Hoa Kỳ, tôi chào mừng họ bằng câu nói, “Chào bạn già của tôi,” hàm ý là chúng tôi đã quen nhau trong một thời gian dài, chứ không nhất thiết là già nua thể xác. Nhưng khi tôi nói như vậy thì một số trong các vị ấy dứt khoát đĩnh chính một cách mạnh mẽ. “Chúng ta không già! Chúng ta là những người bạn lâu năm.” Sự thật là họ có già chứ – tai họ thì mọc lông, đây là một dấu hiệu của tuổi già – nhưng họ lại cảm thấy không thoải mái với chuyện già nua của họ. Thật là rồ dại.

Tôi thường nghĩ rằng đời sống con người có kéo dài thì nhiều nhất cũng chỉ là một trăm năm, mà nếu đem so sánh chuỗi thời gian ấy với tuổi thọ của hành tinh này thì đời người rất ngắn ngủi. Sự hiện hữu ngắn ngủi của chúng ta cần phải được sử dụng như thế nào để không đem lại khổ

não cho những người khác. Ta không nên sử dụng đòi người trong những công việc đem lại tai họa và phải dùng đòi người ấy cho những hoạt động tích cực – hoặc ít ra là cũng không đem đến sự thiệt hại hoặc đem đến vấn đề cho những người khác. Qua cách sống như thế, chuỗi thời gian ngắn ngủi của ta như là một người đi du hành trên hành tinh này sẽ có ý nghĩa.

Trong số một trăm năm của đời người, phần đầu là khoảng thời gian ta sống như một đứa bé và phần cuối là sống trong tuổi già, lắm khi giống như một con thú được đút ăn rồi cho ngủ. Khoảng ở giữa, có thể là sáu mươi hoặc bảy mươi năm là ta có thể sử dụng một cách có ý nghĩa. Như Đức Phật đã từng thuyết:

Nửa cuộc đời trôi qua trong giấc ngủ. Mười năm trôi qua trong tuổi thơ. Hai mươi năm chìm đắm trong tuổi già. Trong số hai mươi năm còn lại, buồn tẻ, than trách, đau đớn và bức tức khó chịu đã giết mất bao thời giờ, và rồi thêm cả trăm thứ bệnh tật về thể xác còn đem đến sự tàn hại thêm nhiều nữa.

Để mang lại ý nghĩa cho cuộc đời, việc chấp nhận tuổi già và cái chết như một phần của đời sống là điều vô cùng thiết yếu. Nếu ta có cảm giác là cái chết gần như chẳng thể nào xảy ra thì cảm giác ấy sẽ tạo ra nhiều vấn đề và thêm nhiều

tham đắm – đôi khi lại còn đem đến hại họa một cách có chủ ý cho những người khác. Khi chúng ta nhìn kỹ vào cuộc đời của những người được coi như là những nhân vật vĩ đại – các vị hoàng đế, quân vương và những người đại loại như thế -- họ đã xây cất những tòa nhà khổng lồ với những bức tường khổng lồ, thì ta thấy là sâu thẳm trong tâm thức của họ, họ có tư tưởng cho rằng họ sẽ sống vĩnh viễn trong cuộc đời này. Sự tự đánh lừa như thế sẽ dẫn đến đến kết quả của nhiều sự đau đớn và nhiều vấn đề hơn nữa cho nhiều người.

Ngay cả cho những người không tin rằng có đời vị lai thì việc tư duy, quán chiếu về thực tại là một việc làm tích cực, có ích lợi và có tính cách khoa học. Lý do là bởi vì con người, tâm của con người và tất cả những hiện tượng duyên sinh, tất cả đều biến chuyển thay đổi từ phút này qua phút khác, và như thế cho nên, điều này mở ra tiềm năng cho sự phát triển tốt lành. Nếu những hoàn cảnh khác nhau trong đời sống không thay đổi thì chúng sẽ vĩnh viễn ôm giữ lại đặc tánh của khổ não. Một khi bạn biết được rằng mọi thứ đều luôn luôn biến chuyển và thay đổi, thì ngay cả bạn phải trải qua một giai đoạn rất khốn khó, bạn sẽ tìm được sự bình yên trong lòng khi hiểu rằng hoàn cảnh khốn khó ấy không thể nào tồn tại mãi mãi. Thế cho nên, không cần phải bức xúc.

Sự may mắn của phước lộc cũng thế, chẳng thể nào thường hằng vĩnh cửu; thành ra, [hiểu được như thế thì] ta chẳng có nhu cầu để bám luyến quá nhiều những khi mọi việc diễn ra một cách tốt đẹp. Một cái nhìn dựa vào sự thường hằng, tồn tại vĩnh viễn, sẽ gây tai hại cho chúng ta. [Nếu bạn cho rằng mọi thứ sẽ vĩnh cửu] và ngay cả nếu bạn có chấp nhận rằng có những đòi vị lai chẳng nữa thì kiếp sống hiện tại sẽ trở thành mối bận tâm của bạn, và các đòi tương lai thực sự lại chẳng quan trọng là mấy. Việc này sẽ phá hủy cơ hội mà bạn có được với cuộc đời hiện tại, là một cuộc đời được phú bẩm với những phước duyên để thực hành những việc làm tốt lành, tích cực. Một cái nhìn dựa vào vô thường sẽ có ích lợi hơn.

Muốn tỉnh giác về vô thường thì cần phải có kỷ luật – phải rèn luyện tâm – nhưng kỷ luật ở đây không mang ý nghĩa của sự trừng phạt hay sự khống chế từ bên ngoài. Kỷ luật không có nghĩa là cấm đoán; hơn là như thế, kỷ luật ở đây có nghĩa là, khi có sự đối chọi giữa những quan tâm dài hạn với những quan tâm ngắn hạn thì bạn hy sinh cái ngắn hạn để đạt được lợi ích dài hạn. Đây chính là *tự* kỷ luật, đến từ việc tin tưởng chắc chắn vào luật nhân quả. Ví dụ như là, trong trường hợp của tôi để giúp cho bao tử của tôi trở lại bình thường sau cơn bệnh vừa qua, tôi tránh ăn các thức ăn chua và tránh uống nước lạnh cho dù bình thường thì các

thức ăn và thức uống này có vẻ rất là ngon lành, quyến rũ. Loại kỷ luật như thế này mang ý nghĩa của sự bảo vệ. Cũng như thế, sự tư duy, quán chiếu về cái chết đòi hỏi sự tự kỷ luật và tự bảo vệ, chứ không đòi hỏi sự trừng phạt.

Con người ta có rất nhiều tiềm năng để tạo ra những điều tốt lành nhưng muốn sử dụng được tất cả những điều ấy lại đòi hỏi phải có sự tự do, độc lập. Chế độ chuyên chính làm gãy đổ sự phát triển này. Để hỗ trợ cho việc phát triển này thì cần có chủ nghĩa cá nhân, có nghĩa là bạn không mong đợi cái gì đến từ bên ngoài hoặc là ngồi chờ mệnh lệnh; mà ngược lại, chính bạn phải tự khởi xướng. Do đó, đức Phật thường xuyên khuyến khích “giải thoát cá nhân,” nghĩa là tự giải thoát, chứ không phải giải thoát xuyên qua một hội đoàn. Mỗi một cá nhân bắt buộc phải tạo ra một tương lai tốt lành cho bản thân cá nhân ấy. Tự do và chủ nghĩa cá nhân đòi hỏi sự tự kỷ luật. Nếu tự do và chủ nghĩa cá nhân bị lạm dụng cho những xúc cảm ô nhiễm thì sẽ đưa đến những hậu quả tiêu cực. Tự do và tự kỷ luật phải song hành làm việc với nhau.

## MỞ RỘNG TÂM NHÌN

Từ cái nhìn của Phật giáo, mục đích tối thượng là đạt được Phật quả để có được khả năng giúp đỡ cho vô lượng vô số chúng sinh; tuy nhiên, ở mức độ trung bình của sự thành đạt ấy là tự giải thoát bạn ra khỏi chuỗi luân hồi của sinh, già, bệnh, chết; còn ở mức độ thấp hơn, tuy là thấp hơn nhưng vẫn là một mức độ thành đạt đáng giá, là làm cho các đời tương lai được cải thiện, tốt lành hơn. Từ sự cải tiến từng bước một của các kiếp sống khác nhau mà qua đó bạn có thể đạt được giải thoát, và dựa vào đó, cuối cùng sẽ thành tựu quả vị Phật. Khởi đầu, cái nhìn của bạn phải nói rộng ra để bao gồm cả những đời vị lai của bạn; rồi sau khi thấu hiểu về cảnh ngộ này, bạn sẽ tiếp tục nói rộng tầm nhìn của bạn để bao gồm tất cả vòng quay đau khổ từ kiếp này qua kiếp kia, gọi là vòng xoay luân hồi hay ta bà. Cuối cùng, sự thấu hiểu này có thể được nói rộng đến những người khác, xuyên qua ước nguyện thắm đẫm từ bi, mong cầu tất cả chúng sinh thoát khỏi đau khổ và nguyên nhân tạo khổ. Chính tâm từ bi này dẫn dắt bạn đến với tâm nguyện thành tựu Phật quả.

Trước khi có hiểu biết về toàn bộ đặc tánh của khổ não và của vòng xoay luân hồi, bạn cần phải quan tâm về những khía cạnh sâu xa khác nhau của cuộc đời, là những khía

cạnh có thể ảnh hưởng đến những đòi tương lai. Từ đó, sự hiểu biết về đau khổ là điều cần thiết để có thể phát triển được lòng từ bi toàn hảo, trọn vẹn. Cũng như thế, người Tây Tạng chúng tôi cố gắng tìm kiếm những phương cách làm thế nào để có được quyền tự chủ trên đất nước Tây Tạng, để có thể đem đến lợi lạc cho người dân trên xứ sở của chúng tôi, nhưng đồng thời, chúng tôi cũng phải cố gắng thiết lập cộng đồng của chúng tôi trong hoàn cảnh tỵ nạn tại Ấn Độ. Đạt được quyền tự chủ cho Tây Tạng, mục đích to lớn hơn, cũng tùy thuộc vào mục đích giai đoạn là thành lập cộng đồng của chúng tôi ở Ấn Độ.

### NHỮNG BẤT LỢI CỦA VIỆC KHÔNG TỈNH THỨC VỀ CÁI CHẾT

Thật là việc lợi lạc để có sự tỉnh giác rằng, rồi ra, bạn sẽ chết. Tại sao? Nếu bạn không tỉnh giác về cái chết, bạn sẽ không tỉnh thức về sự tu tập của bạn mà lại chỉ sẽ tiêu phí đời mình một cách vô nghĩa lý, không quán sát xem đâu là những hành động và thái độ làm cho đau khổ nổi dậy và đâu là những gì đem đến hạnh phúc.

Nếu bạn không tỉnh thức rằng có thể bạn sẽ ra đi một ngày rất gần thì bạn sẽ để mình rơi vào sự lôi kéo của một cảm

nhận hư ảo về sự trường tồn vĩnh cửu. “Mai một tôi sẽ chết, nhưng lâu sau kia.” Và rồi, khi thời điểm ấy đến, ngay cả nếu bạn cố gắng thành tựu một chuyện gì đó thật xứng đáng chẳng nữa thì khi ấy, bạn cũng chẳng còn hơi sức. Nhiều người Tây Tạng nhập tu viện khi họ còn trẻ tuổi và học hỏi các văn điển về các pháp thực hành tâm linh, nhưng khi thời điểm đến để thực sự hành trì các pháp đó thì không hiểu sao, khả năng thực hành của họ lại có vẻ rất thiếu vắng. Đó là bởi vì họ không có được một sự hiểu biết đích thực về vô thường.

Nếu, sau khi bạn suy nghĩ về việc làm thế nào để tu tập, bạn đi đến quyết định là bắt buộc bạn cần phải ẩn tu để công phu hành trì trong thời gian mấy tháng hoặc ngay cả trong thời gian mấy năm, thì bạn đang được thúc đẩy bởi sự hiểu biết của bạn về vô thường. Còn nếu cảm giác cấp bách này không được duy trì xuyên qua việc thường xuyên quán chiếu về cái tàn phá của vô thường thì rồi ra, công phu thực hành của bạn sẽ thui chột đi mất. Đó là lý do tại sao có nhiều người ẩn tu trong nhiều năm nhưng lại không kinh nghiệm được một dấu ấn nào cả trong cuộc đời của họ sau đó. Quán chiếu về vô thường không những thúc đẩy việc tu tập của bạn, mà còn là xăng nhớt cho tu tập.



Nếu bạn có được một cảm giác mạnh mẽ về sự tất đến của cái chết và về sự bất định khi cái chết xảy ra, bạn sẽ được thúc đẩy từ sâu bên trong. Cũng giống như là có một người bạn đang nhắc nhở bạn, “Hãy cẩn thận, hãy thành thực [với chính mình], một ngày nữa đang trôi qua.”

Cũng có thể bạn sẽ rời nhà để xuất gia, sống đời sống trong tu viện. Nếu bạn đã xuất gia, bạn sẽ được ban cho một cái tên mới và y áo mới. Bạn cũng sẽ ít có những hoạt động bận rộn hơn; bạn sẽ phải thay đổi thái độ của bạn, hướng sự quan tâm của bạn đến những mục đích sâu sắc hơn. Tuy nhiên, nếu bạn tiếp tục lãng xăng bận rộn với những sự việc hư ngụy của hiện tại – thức ăn ngon, quần áo tốt, nơi ăn chốn ở tốt lành hơn, những cuộc đối thoại vui vẻ, nhiều bạn bè, nhiều người quen, và ngay cả việc gây thù oán nếu có một ai đó làm một việc gì đó mà bạn không thích và rời lại tranh cãi, dành lộn với nhau... Nếu mà bạn tiếp tục như thế thì thật sự bạn cũng chẳng khá gì hơn là trước khi bạn xuất gia sống đời sống trong tu viện, mà có khi lại còn tệ hại hơn nữa là đằng khác. Hãy nhớ rằng, hoàn toàn không đủ chín chắn đâu nếu bạn chỉ lánh xa những hoạt động hư ngụy ấy do bởi sự xấu hổ hoặc sự sợ hãi là có những người bạn đồng tu khác nghĩ xấu về bạn, mà sự thay đổi phải đến từ bên trong. Điều này hoàn toàn đúng và cần được áp

dụng cho chư tăng, ni, và cả các cư sĩ nữa, cho tất cả ai đang hành trì giáo pháp.

Có thể bạn đang bị vây bủa bởi cảm giác tin tưởng vào sự vĩnh cửu, hoặc do bạn nghĩ rằng bạn chưa vội chết đâu mà, và nghĩ rằng trong lúc bạn vẫn còn sống thì bạn rất cần thức ăn ngon, cần quần áo và sự chuyen trò. Do bởi tham đắm vào những kết quả tuyệt vời của hiện tại, ngay cả nếu những điều này cũng chẳng có ý nghĩa là bao trên con đường dài, nhưng bạn vẫn sẵn sàng sử dụng đủ mọi loại mưu chước và thối phồng mọi việc mà không biết xấu hổ để có thể đạt được những gì bạn muốn – cho vay lãi nặng, khinh rẻ bạn bè, kiện tụng, v.v. – tất cả cũng chỉ để tích lũy những sự dục trữ nhiều hơn là cần thiết cho bản thân.

Bởi vì bạn đã quăng ném đời bạn vào những hoạt động như thế, tiền của trở nên quyến rũ hơn là việc học hành, và ngay cả bạn có cố gắng tu tập hành trì đi nữa thì bạn cũng không mấy chú ý đến việc đó. Nếu một trang giấy rơi ra từ một quyển sách thì bạn có thể ngần ngại nhặt nó lên, nhưng nếu có một tờ giấy tiền nào đó rơi xuống trên mặt đất thì khỏi cần phải hỏi. Nếu bạn gặp những người thực sự dành trọn đời mình để theo đuổi những mục đích sâu xa thì có thể bạn nghĩ tốt về sự gắng công đầy lòng quy ngưỡng của họ, nhưng chỉ thế thôi; ngược lại, nếu bạn gặp một ai đó ăn vận

quần áo đẹp để lịch lãm, chung diện của cải của họ, thì bạn lại khởi tâm mong muốn điều ấy, thèm thường điều ấy, hy vọng điều ấy – tất cả với nhiều và nhiều sự tham luyến hơn nữa. Cuối cùng, bạn sẽ làm bất cứ điều gì cần làm để đạt được những gì bạn khát khao.

Một khi bạn nhắm mục đích của mình vào những điều lộng lẫy của cuộc đời này thì các cảm xúc ô nhiễm của bạn sẽ tăng trưởng và sau đó, sẽ đưa đến thêm nhiều ác hạnh. Những cảm xúc tiêu cực, bất lợi này chỉ đưa đến toàn là những vấn đề, làm cho bạn và những người chung quanh mất thoải mái. Ngay cả nếu bạn đã học lướt qua phương cách thực hành các giai đoạn hành trì trên con đường dẫn đến giác ngộ thì bạn vẫn chỉ tiếp tục thu góp thêm nhiều vật chất và tiếp xúc với thêm nhiều người, đến mức độ gần giống như là bạn đang thực hành toàn những điều hư ngụy, mang tính cách bề ngoài của cuộc đời này, thiên định về việc nuôi dưỡng tham luyến cho bạn bè và sân hận cho kẻ thù, cố gắng tìm ra cách làm sao để hoàn thành được những cảm xúc ô nhiễm ấy. Vào thời điểm đó thì ngay cả bạn nghe được về những pháp tu chân chính, lợi lạc thì bạn sẽ có chiều hướng cảm thấy rằng, “Đúng rồi, là như thế, nhưng mà...” Tiếng “nhưng” này nối tiếp tiếng “nhưng” kia. Đúng thật, bạn đã trở nên quen thuộc gần gũi với các xúc cảm ô nhiễm khởi từ vô thủy vô chung của vòng luân

hồi, nhưng mà bây giờ thì bạn lại còn đặt thêm vào đó cái pháp hành của sự giả trá. Điều này làm cho hoàn cảnh của bạn càng tệ hại hơn, đưa bạn đi xa khỏi những gì thật sự có thể giúp cho bạn.

Bị sai sử bởi tham đắm, bạn sẽ chẳng tìm thấy an bình thoải mái. Bạn không làm được cho những người khác hạnh phúc – và chắc chắn không làm cho bản thân mình hạnh phúc. Càng ngày càng xoáy vào bản thân mình – “cái này của tôi, cái kia của tôi,” “thân xác của tôi, tài của của tôi” – cho nên bất kỳ ai gây trở ngại cho bạn thì cũng sẽ lập tức trở thành đối tượng của sân hận. Cho dù bạn tin tưởng, nhắm vào “các bạn của tôi” và “bà con của tôi,” nhưng bạn bè bà con của bạn chẳng thể giúp bạn trong lúc chào đời hoặc khi lìa đời; bạn đã một mình đến với cuộc đời này, và bạn sẽ một mình lìa khỏi cuộc đời này. Nếu vào ngày bạn phải lìa đời mà người bạn của bạn có thể theo chân bạn thì tình cảm tham ái còn khả dĩ xứng đáng, nhưng đằng này, làm sao như thế được. Đến khi bạn tái sinh trở lại trong một hoàn cảnh hoàn toàn xa lạ, nếu người bạn trong tiền kiếp ấy của bạn có thể giúp đỡ được gì đó cho bạn khi bạn chào đời trở lại thì điều này cũng cần phải xét lại, nhưng mà chẳng được là như thế. Vậy mà, trong giai đoạn ở giữa sự chào đời và sự lìa đời, trong nhiều thập niên qua thì đây là “bạn của tôi,” “chị gái của tôi,” “em trai của tôi.” Trọng tâm đặt

lầm chỗ chẳng giúp ích gì được cho bạn cả, ngoài trừ việc tạo ra thêm nhiều bối rối hoang mang, nhiều tham ái và nhiều sân hận.

Nếu quan tâm quá sâu đậm đến bạn bè thì sự tập trung vào kẻ thù cũng sẽ sâu đậm tương đương như thế. Khi bạn chào đời, bạn chẳng quen biết ai cả và chẳng ai biết bạn cả. Ngay cả tất cả mọi người đều mong muốn hạnh phúc ngang bằng nhau và không muốn đau khổ cũng ngang bằng nhau, nhưng bạn lại ưa thích khuôn mặt của một số người và nghĩ rằng, “Đây là những người bạn *của tôi*, “ và chán ghét khuôn mặt của một số người và nghĩ, “Đây là những kẻ thù *của tôi*.” Bạn gán ghép căn cước và danh tánh cho lên những kẻ ấy và rồi cuối cùng, bạn thực hành việc khởi sinh lòng tham ái cho bằng hữu và lòng sân hận cho kẻ thù. Giá trị của việc này nằm ở đâu? Chẳng có giá trị gì hết. Vấn đề nằm ở chỗ quá nhiều năng lượng đã phải bị tiêu dùng cho những mối quan tâm hư dối, ở cái mức độ hời hợt bề ngoài, không sâu hơn là những sự việc giả trá của cuộc đời này là bao. Cái thâm diệu đã phải chào thua trước cái tầm thường.

Nếu bạn chưa từng tu tập hành trì và trong ngày lìa đời của bạn, thay vì có được một người nhắc nhở bạn về những thiện hạnh của bạn, bạn lại được bao vây bởi bằng hữu và

những người thân yêu đang khóc lóc về những sự việc đang xảy ra cho bạn thì điều này sẽ chỉ đem lại nhiều vấn đề cho bạn mà thôi, và đấy chính là tự bạn đã có lỗi để cho bạn phải bị rơi vào hoàn cảnh như thế. Lỗi lầm nằm ở đâu? Ở chỗ bạn đã không tỉnh thức về vô thường.

### NHỮNG LỢI LẠC CỦA VIỆC TỈNH THỨC VỀ LỄ VÔ THƯỜNG

Tuy nhiên, nếu bạn không chờ đợi đến phút cuối để thấm thía với sự hiểu biết về cái chết, và ngay bây giờ, nếu bạn đã thực sự đánh giá được về hoàn cảnh của bạn thì bạn sẽ không bị những mục đích tạm bợ, hư giả của đời này đổ ập vào người bạn. Bạn sẽ không bỏ rơi những gì thực sự quan trọng trên đường dài. Là điều tốt lành hơn nếu bạn có thể quyết định ngay từ lúc khởi đầu rằng bạn sẽ chết và từ đó, khảo sát về những gì đáng giá. Nếu bạn giữ trong tâm bạn sự hiểu biết rằng cuộc đời này sẽ biến đi nhanh chóng như thế nào thì bạn sẽ trân quý thời gian có được và sẽ làm những điều có giá trị. Với cảm nhận mạnh mẽ về sự chắc chắn phải đến của cái chết, bạn sẽ cảm thấy nhu cầu của việc thực hành tu tập tâm linh, của việc hoàn thiện tâm thức của bạn và sẽ không phí phạm thời giờ trong những hoạt động phân hóa khác nhau, từ ăn uống cho đến chuyện

trò vô bổ về chiến tranh, tình cảm nam nữ, hoặc ngồi lê đôi mách nói chuyện tầm phào.

Tất cả chúng sinh đều muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ. Chúng ta đã sử dụng nhiều trình độ, nhiều phương thức khác nhau để cởi bỏ những đau khổ mà ta không mong cầu trong các hình thức hời hợt hoặc sâu xa. Nhưng phần lớn đây là một tính cách rất con người khi ta tham dự vào những phương cách khác nhau lúc còn trẻ chỉ để làm sao thoát khỏi đau khổ khi về già. Đối với người thực hành tôn giáo, lẫn người không thực hành tôn giáo, cả hai đều đi tìm phương thức tránh bớt một số đau khổ và đoạn trừ một số đau khổ khác, đôi khi lại còn phải dựa vào cái đau như là một phương tiện để thoát khỏi những đau khổ to lớn hơn và [qua đó] đạt được một chút ít hạnh phúc.

Ai ai cũng muốn đoạn trừ cái đau hư giả bề ngoài, nhưng có một loại phương tiện khác liên quan đến việc đoạn trừ đau khổ ở một mức độ sâu xa hơn – ít nhất là cũng nhắm vào việc làm giảm thiểu đau khổ trong những đời tương lai, và xa hơn thế nữa, nhắm cả việc cắt bỏ hết mọi hình thức đau khổ cho bản thân và cho tất cả chúng sinh. Thực hành tâm linh chính là phương tiện sâu sắc để đoạn trừ đau khổ ấy.

Những phương tiện này gồm có việc chỉnh sửa lại thái độ của bạn, và qua đó, việc thực hành tâm linh chỉ thuần túy có nghĩa là chỉnh sửa luôn cả các tư tưởng trong bạn. Trong tiếng Phạn, đây chính là *dharma* (pháp), có nghĩa là “cái mà giữ lại được.” Điều này có nghĩa là bằng cách chỉnh sửa các thái độ tiêu cực bất lợi, bạn thoát khỏi một mức độ đau khổ nào đó và nhờ đó mà *giữ lại* được, [không để bị rơi vào] đau khổ ấy. Việc thực hành tâm linh sẽ bảo vệ bạn, hay là giữ bạn lại và giữ những người khác lại, [không để bị rơi vào] vòng khổ não.

Khởi đầu khi đã có hiểu biết về hoàn cảnh của bản thân bạn trong luân hồi và tìm cách giữ cho bạn không bị rơi vào vòng đau khổ, thì sau đó, bạn nói rộng sự chứng ngộ này đến với những chúng sinh khác và phát triển lòng từ bi cho họ. Điều này có nghĩa là bạn hiến mình để giữ cho những chúng sinh ấy không bị rơi vào vòng khổ não. Đây là một điều thực tế cho chính bạn để giúp bạn có thể lo lắng bảo bọc cho nhiều chúng sinh khác, dù bạn chỉ là một cá nhân thôi. Nhưng đồng lúc, khi chú tâm đến sự an nguy của các chúng sinh khác thì chính bạn sẽ hạnh phúc hơn. Lòng từ bi làm giảm thiểu sự hoảng sợ của bạn trước chính cái đau của bạn và giúp cho sức mạnh bên trong bạn tăng trưởng. Điều này cho bạn cảm giác của sự gia lực và cảm giác rằng



bạn có thể thành tựu được các công việc của mình. Điều ấy đem đến sự khích lệ cho bạn.

Bây giờ hãy để tôi cho bạn một ví dụ nhỏ. Mới đây, tôi ở Bồ Đề Đạo Tràng. Tôi đã bị bệnh vì chúng ung tấy đường ruột kinh niên. Trên đường đi đến bệnh viện, cái đau trong bụng tôi thực là kinh khủng, và tôi đã vã mồ hôi rất nhiều. Xe của chúng tôi đi ngang qua một vùng của Đinh Linh Thụu (đức Phật đã thuyết pháp tại đây), nơi đây người dân làng hết sức nghèo khó. Nói chung, Tiểu Bang Bihar rất nghèo nhưng đặc biệt khu vực ấy lại còn nghèo hơn thế nữa. Tôi chẳng thấy những đứa trẻ đi học hoặc trở về từ trường học. Chỉ toàn là nghèo khó. Và bệnh tật. Tôi có một ký ức rất rõ rệt về một đứa bé trai bị bệnh bại liệt, nó có mang khung sắt rỉ sét bó trên chân cùng với một cặp nạng bằng sắt cao lên đến nách. Nhìn là cũng biết đứa bé trai ấy chẳng có ai chăm sóc cho nó. Tôi đã bị rất xúc động. Một thời gian ngắn sau đó, [tôi lại thấy] một ông lão già ở một quán trà, ông ta chỉ mặc có một mảnh áo do dáy, ông té lăn xuống đất và bị bỏ mặc nằm ở đó mà không thấy có một ai đến chăm sóc cho ông.

Sau đó, khi ở bệnh viện, tư tưởng tôi cứ tiếp tục xoay vòng quanh cảnh tượng mà tôi đã nhìn thấy, rồi tôi suy gẫm và nghĩ rằng thật là buồn quá khi ở đây tôi có người chăm sóc,

trong khi những kẻ nghèo khó kia lại không một ai chăm sóc cho họ. Những tư tưởng trong đầu tôi hướng về chỗ ấy, thay vì hướng đến cái đau của tôi. Cho dù mồ hôi và ra như tắm từ thân tôi, nhưng sự quan tâm của tôi lại đang nằm ở một chỗ khác.

Bằng cách đó, cho dù thân của tôi phải chịu đựng rất nhiều đau đớn (thành ruột của tôi có một cái lỗ xuyên thủng) làm cho tôi không thể nào ngủ được, nhưng tâm của tôi không chút đau khổ vì sợ hãi hay đau đớn khó chịu. Nếu tôi tập trung vào vấn đề của riêng mình thì chắc chắn là điều này sẽ làm cho hoàn cảnh của tôi càng thêm tệ hại. Đây là một ví dụ từ kinh nghiệm nhỏ bé của tôi để thấy là thái độ từ bi có thể giúp ta như thế nào, đè nén được phần nào sự đau đớn của thân vật lý và giữ cho tinh thần không bị kiệt quệ, cho dù những người khác chưa hẳn là có thể giúp cho ta một cách trực tiếp.

Lòng từ bi làm cho cái nhìn của bạn thêm vững mạnh, và với sự dũng cảm ấy, bạn sẽ cảm thấy thư giãn hơn. Khi cái nhìn của bạn bao gồm cả sự đau khổ của vô lượng chúng sinh thì cái đau của riêng bạn nếu đem so ra thì sẽ thấy tương đối nhỏ bé thôi.

2

## Thoát Khỏi Sợ Hãi

Cuộc đời của bạn hiện hữu dựa vào  
chính những nguyên nhân đưa đến cái chết,  
Giống như một ngọn đèn trước cơn gió mạnh.

-- LONG THỌ BỒ TÁT  
(Bảo Hành Vương Chính Luận)

Đức Ban Thiền Lạt Ma đời thứ Nhất [Losang Chokyi Gyeltsen] đã trước tác một thi kệ gồm mười bảy đoạn kệ mà rất nhiều người Tây Tạng hiện sử dụng cho việc tập trung quán chiếu hằng ngày về cái chết. Tựa đề của thi kệ này là *Ước Nguyện Thoát Khỏi Những Ngõ Hẹp Đầy Hiểm Nguy Của Thân Trung Ấm, Kẻ Anh Hùng Thoát Khỏi Sợ Hãi*. Để có thể thoát khỏi những ngõ vách đầy sợ hãi, chẳng hạn như là bị bủa vây bởi đám cướp, cơn đờ du đang hay

bởi thú hoang, bạn cần một người dẫn đường anh hùng và có khả năng giải cứu bạn. Cũng giống như thế, để được giải thoát khỏi hiểm nguy của những hiện tượng hư ảo hiện ra trong lúc lâm chung và trong giai đoạn thân trung ấm [giai đoạn giữa cái chết và sự đầu thai trở lại] thì bạn cần phải thực hành những lời khuyên mà thi kệ này ban cho bạn. Những lời khuyên ấy cho bạn những phương thức thâm diệu để giải thoát khỏi sợ hãi. Bằng cách tư duy, suy gẫm về thi kệ này, bạn sẽ hiểu được cái chết xảy đến ra sao và đây là hiểu biết có thể rất ích lợi cho bạn trong chính quá trình của cái chết. Quá trình chết là thời điểm khi mà những tầng mức sâu hơn của tâm sẽ tự phóng chiếu; sự quán chiếu hằng ngày cũng sẽ mở ra cho bạn một cánh cửa [để hiểu được về] những trạng thái đó.

Thi kệ này gồm có một chuỗi các ước nguyện mà chúng ta có thể sử dụng để khi cái chết ập tới thì tâm ta sẽ phản ứng theo một phương cách thiện lành. Có nhiều người tìm cách phát khởi một động cơ thiện lành đầy uy lực vào lúc lâm chung để kích hoạt những khuynh hướng thiện lành và làm cho khuynh hướng thiện lành trong họ thêm vững chãi. Việc ấy sẽ đưa họ đến một tái sinh tốt lành. Mục đích của họ là đạt được một sự chuyển kiếp tốt đẹp để có thể tiếp tục việc tu tập tâm linh của họ trong kiếp kế tới. Có những người khác, như chúng ta sẽ thấy, lại tìm cách sử dụng

những tầng mức sâu hơn của tâm trong quá trình của cái chết để đạt đến những trạng thái tâm linh cao hơn nữa. Tất cả các hành giả này đều nhắm đến mục đích làm lợi lạc cho các chúng sinh khác.

Thi kệ của đức Ban Thiền Lạt Ma đời thứ Nhất mô tả ba mức độ tu hành tâm linh khác nhau – cho những người thượng căn, trung căn và cho căn cơ thấp nhất – trong hình thức của việc ước nguyện làm sao để có thể tỉnh giác trong giai đoạn chuyển tiếp giữa cái chết và tái sinh, là một giai đoạn chuyển tiếp giữa các kiếp sống. Ngài nhắc nhở một cách hết sức chi tiết về phương thức bạn cần phải làm ở mỗi một giai đoạn. Bạn cần phải lựa chọn mức độ tu tập thích hợp trong suốt cuộc đời còn lại để khi cái chết xảy đến, bạn sẽ có thể thành công trong việc chuyển di qua từng giai đoạn một.

Khi cái chết thực sự hiện đến, nếu bạn không quen thuộc với pháp tu tập nào thì thật là vô cùng khó khăn để có thể thành công với bất kỳ một sự quán chiếu lợi lạc nào. Do đó, ngay bây giờ là thời điểm cần thực thành và chuẩn bị, trong lúc bạn vẫn còn đang vui vẻ hạnh phúc và các hoàn cảnh khác nhau của cuộc đời bạn vẫn đang tốt lành. Và rồi, khi thời điểm mà nhu cầu thực tế và áp lực nặng nề xảy đến thì sẽ chẳng có gì phải lo lắng cả. Nếu như mà khi bạn vẫn còn

thời gian để lắng nghe, tư duy, thiền định và đặt câu hỏi, mà bạn lại không có những chuẩn bị, thì vào ngày cuối cùng của cuộc đời, sẽ chẳng còn thời giờ và bạn sẽ không có được một vị bảo hộ hay một nơi nương tựa. Bạn sẽ chẳng còn gì cả ngoài sự ân hận. Thực sự sẽ là điều tốt lành hơn nếu từ lâu, trước khi thời điểm cái chết xảy đến, bạn đã có thể công phu quán chiếu về quá trình của cái chết và về giai đoạn chuyển tiếp giữa hai kiếp sống – nghĩa là thường xuyên quán tưởng từng bước một các giai đoạn đó để chúng trở thành hết sức quen thuộc đối với bạn. Điều này rất quan trọng, bởi vì như thế thì bạn có thể đạt được thành công dựa vào khả năng to lớn nhất của bạn.

Nếu chỉ hiểu biết suông về quá trình của cái chết và hiểu biết suông về những pháp thực hành liên quan đến cái chết thì việc này hoàn toàn không đủ; bạn cần phải thấm nhuần những điều này qua nhiều năm tháng. Nếu bây giờ, khi các giác quan còn rõ ràng, nhạy bén, và sự tỉnh thức trong bạn chưa bị tan hoại mà tâm của bạn lại không thuần thực và hướng về con đường thiện đức thì khi lâm chung, thật sự là điều rất khó, làm sao để tâm thức của bạn có thể tự tiến hóa trên một con đường xa lạ cho được. Trong quá trình lìa đời, thể xác bạn có thể sẽ rất yếu đuối do bởi bệnh tật, hoặc tinh thần bạn sẽ rất trầm uất, phát sinh từ sự sợ hãi khủng khiếp. Do đó, điều cần thiết là bạn phải làm trở nên gần

gũ, thuần thực với những thực hành liên quan đến quá trình của cái chết. Không làm sao khác hơn được. Không có một viên thuốc nào khác.

Công sức bỏ ra để thấu hiểu về sự thực hành này dựa vào động cơ nội tại, và động cơ này đến từ niềm tin tuyệt đối rằng các kinh nghiệm hỷ lạc và khổ não có sự tương ứng trực tiếp với những ác hạnh và thiện hạnh của chính bạn. Bởi thế, khởi đầu, điều quan trọng là phải phát khởi được tri kiến về nhân quả, dựa trên hiểu biết rằng các hành động thiện lành khởi sinh từ tâm thức đã được thuần hóa hay điều phục, và các hành động bất thiện phát xuất từ một tâm thức nhiễu loạn. Cho dù các ác nghiệp và thiện nghiệp được tạo qua thân, khẩu, và ý, nhưng tâm là yếu tố quan trọng nhất, cho nên nguồn gốc của việc tu tập trong Phật giáo là chuyển hóa tâm. Trọng tâm của giáo lý đạo Phật đặt trên một tâm thức được thuần hóa – đây chính là nền tảng của quan điểm cho rằng bạn chính là đấng sáng tạo của những hạnh phúc và đau khổ của chính bạn. Như đức Phật đã tuyên thuyết:

Như Lai không rửa sạch ác nghiệp bằng nước,  
Cũng không cắt bỏ những đau khổ của chúng  
sinh bằng đôi tay của họ,  
Cũng không chuyển được sự chứng ngộ của họ  
đến các chúng sinh khác.

Chúng sinh giải thoát xuyên qua những giáo huấn về chân lý, là bản tánh của vạn vật.

## HIỆN TRẠNG VỀ DÒNG TRUYỀN THỪA CỦA ĐỨC BAN THIÊN LẠT MA

Đức Ban Thiên Lạt Ma đời thứ Nhất có tên là Losang Chokyi Gyeltsen, là một vị giáo thọ của đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ Năm vào thế kỷ thứ bảy. Trước đó, cho dù ngài chỉ là một tăng sĩ bình thường thì người dân trong vùng và sự phụ của chính ngài đều xem ngài như là hóa thân của một đại hành giả Tây Tạng có tên là Ensaba. Có thể ngài không từng là một học giả vĩ đại nhất nhưng ngài đã là một hành giả vĩ đại. Cũng giống như đạo sư của ngài là Sangyay Yeshay, ngài có một sự kính trọng chân thành đối với những dòng truyền thừa khác nhau của Phật giáo. Trong Tập Hợp Các Trước Tác của đạo sư của ngài, chúng ta có thể tìm thấy các thuật ngữ tôn giáo từ những truyền thống khác nhau và tinh thần cởi mở này chắc chắn đã đem lại ảnh hưởng cho công phu tu chứng của chính đức Panchen Losang Chokyi Gyetsen. Chắc chắn ngài đã có những đóng góp rất to lớn cho sự tôn trọng và sự hài hòa giữa những trường phái khác nhau trong Phật giáo Tây Tạng.



Đức Ban Thiên Lạt Ma đòi trước, Lobsang Trinley Lhundrup Choekyi Gyeltsen, vị hóa thân thứ mười trong dòng hóa thân của Ban Thiên Lạt Ma, đã lia đời vào năm 1989. Ngài [Ban Thiên Lạt Ma] và tôi [Đạt Lai Lạt Ma] đều chào đời tại vùng đông bắc của Tây Tạng gọi là Amdo. Vào thời điểm ngài được lựa chọn là hóa thân của vị tiền nhiệm của ngài thì có một chút tranh cãi xảy ra. Các viên chức [lạt ma] thuộc tu viện của ngài tại Shigatse, ở miền tây Tây Tạng, đã có mặt tại tỉnh Amdo trong một khu vực nằm dưới vòm ảnh hưởng của một vị chúa tể người Hồi giáo. Các viên chức này đã quyết định rằng ngài là hóa thân đích thực của đức Ban Thiên Lạt Ma đời Thứ Chín. Trong Kiến Nghị Mười Bảy Điểm mà chính quyền Trung quốc đã đề xướng như là một phương thức để thiết lập mối quan hệ giữa Tây Tạng và Trung quốc, người Trung quốc đã biểu thị, hoặc có thể là đã khẳng khẳng xác quyết rằng, chính quyền Tây Tạng phải tuyên nhận đứa bé này là Ban Thiên Lạt Ma đời thứ Mười, một đứa bé mà họ đã giữ trước trong tay họ rồi. Và như thế cho nên, sự tuyên nhận Ban Thiên Lạt Ma đã có chút tranh cãi, nhưng chính bản thân ngài đã chứng tỏ ngài là một đấng anh hùng vĩ đại, đã can trường trong việc phụng sự Phật giáo Tây Tạng và người dân Tây Tạng. Điều này thì hoàn toàn chẳng có chút gì hoài nghi.

Khi tôi gặp ngài lần đầu vào năm 1952, ngài thật là vô cùng thơ ngây, vô cùng chân thành và vô cùng thông minh. Vào năm 1954, cái năm mà cả hai chúng tôi đã đi qua Trung Hoa, ngài đã đến kinh đô Lhasa từ miền tây Tây Tạng để gặp tôi trong một vài ngày. Sau đó, ngài khởi hành đi qua Trung Hoa ngang qua tỉnh Amdo còn tôi thì ngang qua Kongpo. Có lẽ do bởi sự bất đồng tình của một số các viên chức của ngài mà thái độ của ngài có thay đổi chút ít.

Vào năm 1956, trong dịp đại lễ Phật đản lần thứ 2500 khi mà cả hai chúng tôi đều có mặt tại Ấn Độ, vẫn còn chút ít dấu hiệu [của thái độ thay đổi kia của đức Ban Thiền]. Tuy nhiên, sau khi những sự kiện buồn thảm đã xảy ra – sự chiến đấu với quân đội Trung quốc – vào các năm 1957 và 1958 tại hai vùng phía đông Tây Tạng là Amdo và Kham, tin tức về sự tàn ác của quân đội Trung quốc cuối cùng cũng đã đến tai ngài. Sau đó, ngài đã nhận thức được một cách thấu đáo, cho dù có thể là đã muộn màng, rằng toàn thể Tây Tạng phải đoàn kết và cùng nhau đối diện với nguy cơ mới mẻ này. Vào dịp tôi phải thi biện kinh lần cuối cùng, ngài đã gửi một viên chức tăng sĩ mà ngài tin tưởng đến gặp tôi, và vị ấy đã cắt nghĩa cho tôi biết rằng vào thời điểm đó, những suy nghĩ của đức Ban Thiền Lạt Ma đã thay đổi rất nhiều do bởi những tin tức mà ngài mới nhận được từ nơi sinh trưởng của ngài. Dưới mối nguy mới mẻ

này, ngài đã hoàn toàn quyết tâm rằng tu viện của ngài tại Shigatse phải hợp tác làm việc chung với chính quyền Tây Tạng.

Sau cuộc vượt thoát của tôi khỏi Tây Tạng qua Ấn Độ vào năm 1959, đức Ban Thiền Lạt Ma đã thay tôi nhận lãnh trách nhiệm lãnh đạo bên trong Tây Tạng, và trong nhiều thập niên sau đó, đã hành xử rất là tuyệt vời. Cuối cùng, ngài bị cấm cung, bị tù giam lỏng và sau đó đã bị bắt vào lao tù. Sau khi được thả ra, ngài đã sử dụng cơ hội một cách có trí tuệ và đã nỗ lực bằng mọi cách để cải thiện tình trạng của đạo Phật và văn hóa Tây Tạng [tại Tây Tạng]. Khi nói rằng “một cách có trí tuệ,” ý tôi muốn nói rằng ngài đã không đả động đến các vấn đề tế nhị chẳng hạn như là vấn đề độc lập của Tây Tạng, mà thay vào đó, đã dồn hết tâm sức vào việc bảo tồn Phật giáo và văn hóa Tây Tạng. Đôi khi ngài còn công khai la rầy những người Tây Tạng nào chỉ mặc áo quần theo kiểu Trung Hoa và chỉ nói tiếng Hoa. Những người Tây Tạng đó bị áp lực phải mặc y phục Tây Tạng và nói tiếng Tạng. Qua những hành động như thế, ngài đã chứng tỏ được về con người của ngài.

Cái chết của ngài đã đến một cách đột ngột và đã xảy ra quá sớm. Tôi thật cực kỳ buồn bã bởi chuyện ấy. Khi ngài còn sinh tiền thì vẫn còn một người Tây Tạng, trong cương

vị một lãnh tụ, cất lên tiếng nói thay mặt cho tất cả người dân bên trong đất nước Tây Tạng, trong khi tôi thì phụng sự với hết khả năng của tôi ở bên ngoài xứ sở Tây Tạng. Sau khi chúng tôi mất ngài, thì bây giờ chẳng còn một ai ở bên trong đất nước chúng tôi để có thể làm được những gì ngài đã làm. Những người khác, một là quá già, hoặc quá kinh hãi. Sự ra đi của ngài là một mất mát lớn lao.

Lập tức ngay sau khi ngài lia đời, tôi đã gửi một thông điệp đến cho chính quyền Trung quốc nói rằng tôi muốn gửi một phái đoàn tâm linh đến tu viện của đức Ban Thiên Lạt Ma để dâng một ít cúng dường, nhưng họ đã từ chối không cho phép chuyện ấy xảy ra. Sau đó một vài năm, tôi lại hỏi xin chính quyền Trung quốc hãy để cho một phái đoàn tâm linh đi tìm hóa thân của Ban Thiên Lạt Ma, nhưng một lần nữa, họ lại từ chối.

Điều quan trọng cần phải nhận thấy một cách rõ ràng là hóa thân của Ban Thiên Lạt Ma phải là một tái sinh đích thực. Vào thời điểm ấy, có một số người Tây Tạng quyết liệt cho rằng vị tái sinh cần phải được tìm ra ở bên ngoài xứ sở Tây Tạng đang bị chiếm đóng, nhưng tôi nhận thấy đó là một động cơ chính trị. Điều quan trọng là phải tìm ra cho đúng hóa thân đích thực, cho dù là ở bên trong hay bên ngoài xứ Tây Tạng. Nếu vị tái sinh chào đời bên trong Tây

Tạng thì tôi biết việc cần thiết là phải thảo luận với chính quyền Trung quốc, và như thế cho nên tôi đã muốn gửi một phái đoàn tâm linh qua đó để đi tìm lại hóa thân.

Yêu cầu đó đã bị khước từ nhưng mà trong thời gian chờ đợi, qua một đường dây không chính thức và riêng tư, tôi đã lập mối liên hệ với một vị Lạt ma tên là Chadrel Rinpoche, và vị thầy này đã gửi cho tôi một danh sách của hai mươi lăm ứng viên cùng với một số hình ảnh. Ngay vừa khi tôi nhìn thấy bức hình của Gedhun Choekyi Nyima, tôi đã cảm thấy rất quen thuộc, rất gần gũi thân thương. Tôi là thực hiện một số nghi thức tiên tri (*mô*) và kết quả đều thuận lợi cho chú bé này. Cuối cùng, tôi cử hành một nghi thức tiên tri đặc biệt, đó là xoay tròn một cái chén mà trong đó có những viên bột, trong những viên bột lại có tên của những ứng viên ở vòng chung kết viết trên những mảnh giấy vo lại bên trong. Gần giống như là tên của ngài đã phóng vọt ra từ cái chén ấy. Qua những bước tuần tự như thế mà tôi đã đi đến quyết định về vị tái sinh của Ban Thiền Lạt Ma.

Tuy nhiên, tôi đã không công bố gì cả. Thời gian trôi qua, và càng ngày càng nhiều người Tây Tạng, nhất là những người ở bên trong Tây Tạng, thúc hối tôi phải đi đến quyết định. Tôi cố sức tìm cách để đối thoại với chính quyền

Trung quốc nhưng không có kết quả. Cuối cùng, tôi nghĩ rằng ngày kỷ niệm đức Phật lần đầu tiên ban giáo lý về Kalachakra (Thời Luân), là pháp tu mà đức Ban Thiền Lạt Ma có một sự kết nối đặc biệt, thì đó sẽ là thời điểm thích hợp để công bố. Tôi lại cử hành một nghi thức tiên tri khác dựa vào những viên bột để biết xem tôi có nên công bố hay không và kết quả ra thuận lợi.

Tôi đã công bố [về tái sinh của Ban Thiền Lạt Ma], và qua ngày hôm sau, tôi phải nhận chịu sự quát mắng âm ỉ của chính quyền Trung quốc, những ông chủ của chúng tôi. Nhưng mà điều thật sự hãi hùng hơn nữa là chỉ trong vòng một vài ngày sau đó, vị tái sinh non trẻ, cùng với cha mẹ của vị ấy, đã bị bắt đi khỏi nơi sinh trưởng để đến kinh đô Lhasa, và rồi từ Lhasa đi qua Trung quốc, và từ đó đến nay thì biệt vô âm tín, chẳng còn có tin tức gì của họ nữa. Tôi cảm thấy rất buồn bã về việc này, bởi vì hậu quả của việc làm của tôi, mà dưới cái nhìn của chính quyền Trung quốc là việc làm trái phép, đã tạo đau khổ cho đứa bé (hóa thân của Ban Thiền Lạt Ma).

Người Trung quốc tin rằng họ phải là những người có thẩm quyền tối hậu. Thật thế, sự kiện như thế này trước đây đã xảy ra đôi ba lần trong lịch sử Tây Tạng khi mà có sự bất đồng ý kiến giữa những nhóm khác nhau trong cộng đồng

Tây Tạng về việc lựa chọn một ứng viên [trong vòng chung kết]. Những nhóm này lại xoay qua vị hoàng đế Trung Hoa, là một Phật tử mà cũng là một người bảo trợ cho Tây Tạng, để ông ta có thể đi đến quyết định cuối cùng ngay trước một tôn tượng của đức Phật Thích Ca Mâu Ni qua việc sử dụng một chiếc bảo bình bằng vàng, và rồi sẽ có một cái que xăm có tên viết sẵn trên đó sẽ được rút ra từ chiếc bảo bình. Đây là phương cách nhuộm màu tôn giáo để giúp người Tây Tạng trốn chạy khỏi việc tranh cãi trong giáo đoàn.

Vị tiền nhiệm của tôi, Đạt Lai Lạt Ma đời thứ Mười Ba, đã được chính quyền Tây Tạng nhất trí tuyển chọn xuyên qua những thủ tục nội bộ thông thường mà không phải đi qua cố vấn đến từ bên ngoài. Rồi khi đến phiên ngài [Đạt Lai Lạt Ma đời thứ Mười Ba] được hội ý về Ban Thiền Lạt Ma đời Thứ Chín, ngài đã tuyên bố sự lựa chọn của ngài trong số các ứng viên, nhưng khi ấy, ngài còn quá trẻ để có thể có được thẩm quyền một cách trọn vẹn. Do bởi người Tây Tạng thường nghiêng về cái cách nào nào giản dị dễ dàng nhất, họ đã xoay qua sự cố vấn đến từ bên ngoài, tức là dựa vào nghi thức chiếc bảo bình bằng vàng do một vị đại sứ người Trung Hoa thực hành. Dù thế đi nữa thì chính [cái que] có ghi tên của đứa bé mà đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ

Mười Ba đã lên tiếng một cách mạnh mẽ trước đó, đã được rút ra từ chiếc bình vàng.

Bởi vì người Tây Tạng đã tin tưởng nơi hoàng đế Trung Hoa, nên cũng là chuyện rất tự nhiên để họ mời hoàng đế tham dự, như là một vị bảo hộ, trong một số các hoạt động tôn giáo quan trọng. Hoàn cảnh đó ngày nay đã hoàn toàn thay đổi bởi vì chính quyền Trung quốc bây giờ chỉ có mối quan tâm chính yếu là khống chế mà thôi. Riêng đối với đức Ban Thiên Lạt Ma hiện thời, họ đã cử hành nghi thức tiên tri qua chiếc bảo bình bằng vàng để đi đến quyết định riêng của họ về một Ban Thiên Lạt Ma mới. Nhưng mà thật ra cậu ta đã được lựa chọn từ trước rồi – họ đã có sẵn ứng viên được chọn ấy, cùng cha mẹ của cậu ta, ngồi chờ trong chánh điện để nghe họ công khai tuyên bố. Rồi sau đó, chính quyền Trung quốc lại giáng xuống cái án tù treo cho vị tăng sĩ đã “rút thăm” từ chiếc bình vàng, là người đã đóng vai lãnh đạo Phật giáo Tây Tạng. Đây thực đúng là chuyện chế.

Dù sao đi nữa, trong đôi ba trường hợp, tôi đã có dịp xem băng thâu hình vi-đê-ô về Ban Thiên Lạt Ma mà chính quyền Trung quốc đã tuyển chọn, và có vẻ vị này cũng được. Trong một băng vi-đê-ô, vị ấy đã cử hành một giáo pháp có liên quan đến một nghi thức trường thọ. Vị ấy đã



thuộc nằm lòng nghi lễ và đã giải thích ý nghĩa của nghi lễ trường thọ rất là thấu đáo.

TÓM LƯỢC THI KỆ  
(CỦA ĐỨC BAN THIÊN LẠT MA ĐỜI THỨ NHẤT)

Thi kệ gồm mười bảy đoạn kệ của đức Ban Thiên Lạt Ma đời thứ Nhất là một cẩm nang hướng dẫn những phương thức đặc thù của đạo Phật để vượt qua sự sợ hãi về cái chết và có khả năng hướng dẫn cho ta biết làm sao có thể áp dụng những giai đoạn khác nhau của tiến trình chết vào việc cải thiện tâm linh. Tôi hy vọng là những mô tả về các kinh nghiệm bên trong cũng như các kinh nghiệm tinh thần, cùng các biến đổi vật lý sẽ đem lại lợi lạc cho sự quán chiếu của những ai đang quan tâm về cái chết, hoặc quan tâm về những tầng mức sâu xa của tâm thức. Tôi cũng hy vọng là [những giáo huấn ấy] sẽ trở thành một nguồn thông tin cho các khoa học gia, là những người với ý thích muốn làm việc chung với các học giả Phật giáo và các hành giả, [để học hỏi] về các vấn đề liên quan đến tiến trình của cái chết. Trong khi các khoa học gia thường hay cho rằng tâm là một sản phẩm của thân, thì có một số chuyên gia lại đang bắt đầu suy nghĩ cho rằng tâm là một thực thể độc lập có thể gây ảnh hưởng cho thân. Điều rõ ràng ở đây

là những cảm xúc [tiêu cực] mạnh mẽ, chẳng hạn như sân hận, có thể ảnh hưởng đến thân; nhưng hiện giờ thì cũng có những thí nghiệm đang được tiến hành có liên quan đến những pháp hành trì đặc biệt để rèn luyện tâm một cách [tích cực], có chủ đích, chẳng hạn như là sự phát triển lòng tin tâm, sự tập trung nhất quán [thiền chỉ], sự quán chiếu về tánh không, hoặc những pháp thiền đặc biệt khác của truyền thống Cổ Mật (Nyingma) trong Phật giáo Tây Tạng. Những thí nghiệm trên đây chỉ cho ta thấy là sự rèn luyện tinh thần có thể mang chức năng tự chủ, tạo ảnh hưởng cho thân, hoặc ngay cả cũng có thể làm cho thân ấy bớt nhạy cảm đi. Tôi cho rằng việc tư vấn với các y tá, nhất là tại các trung tâm cận tử (hospice) về những dấu hiệu sắp xảy đến của cái chết cũng sẽ mang lại kết quả tốt.

Đoản kệ đầu tiên trong thi kệ của Ban Thiên Lạt Ma giải thích về phương cách tiếp cận tiến trình của cái chết như thế nào. Sau đoản kệ sơ khởi viết về quy y Tam Bảo (được cắt nghĩa trong chương này) thì hai đoản kệ kế tới (Chương 3) dạy rằng thật là quan trọng xiết bao để trân quý kiếp người hiện tại, xem đó như là cơ hội để hành trì tu tập. Hai đoản kệ ấy mô tả làm cách nào mà ta có thể sử dụng hoàn cảnh hiếm quý này để quán chiếu về lẽ vô thường của giây phút hiện tại để làm giảm đi sự tham luyến quá độ của ta đối với những kinh nghiệm phù du. Đoản kệ thứ tư và thứ

năm (Chương 4) nói về việc cần phải chấp nhận một cái nhìn [đúng đắn] về sự đau khổ quá mức chịu đựng đi đôi với thời điểm lâm chung và về những ảo giác sẽ xuất hiện trong khi ta trải qua tiến trình chết. Đoàn kệ thứ sáu và thứ bảy (Chương 5) hướng dẫn đạt được những thuận duyên tốt lành nhất cho cái chết, xuyên qua việc nhớ nghĩ đến pháp môn cần thực hành và xuyên qua việc duy trì một tinh thần tươi vui.

Ba đoàn kệ tiếp theo sau đó (Chương 6) mô tả một cách sâu rộng về những huyền tượng [hình ảnh, âm thanh, ánh sáng] sẽ xuất hiện như thế nào trong bốn giai đoạn đầu tiên của quá trình chết và xuyên qua đó thì ta phải thực hành thiền định như thế nào. Các giải thích này đòi hỏi chúng ta phải có một kiến thức về sự tan rã của các nguyên tố vật lý, là những nguyên tố hỗ trợ cho thức, cùng sự hiểu biết về những kinh nghiệm tương ứng [của sự tan rã của từng nguyên tố ấy]. Sự tan rã [của các nguyên tố này] mở ra cánh cửa đưa đến ba tâm thức vi tế, sâu xa hơn, [và ba loại thức vi tế ấy] sẽ tự hóa hiện giống như là được mô tả trong đoàn kệ kế tiếp (Chương 7). Chương này sẽ trình bày sự cấu tạo của thân và tâm dựa trên Mật Điển Tối Thượng Du Già. Hai đoàn kệ mười hai và mười ba (Chương 8) giải thích về kinh nghiệm tột đỉnh của thức nền tảng, vốn sẵn có, của ánh sáng trong suốt [tức tịnh quang, là tánh sáng

chiếu soi vốn sẵn có của chân tâm]. Tầng tâm thức nội tại này là tầng sâu thẳm tốt cùng của tâm, và chính là nền tảng của tất cả những sinh thái nào có mang tâm thức.

Bốn câu kệ cuối cùng (Chương 9 và 10) mô tả giai đoạn thân trung ấm (giai đoạn chuyển tiếp sau khi lìa đời và trước khi đầu thai trở lại) và chỉ cho ta cách đối phó trước những sự kiện thường là rất kinh hoàng sẽ hiện ra trong giai đoạn ấy. Hai đoạn kệ ấy nhắc lại một cách rất chi tiết bằng cách nào các hành giả thuộc các căn cơ khác nhau có thể bảo đảm việc tự đưa mình đến sự đầu thai trở lại.

Tổng cộng có mười bảy đoạn kệ trình bày đầy đủ cho ta thấy phạm vi rộng lớn của sự chuẩn bị cho cái chết bằng cách cởi bỏ những nhân duyên bất lợi, đạt đến những nhân duyên cát tường, học hỏi cách làm sao để thực hành tâm linh trong giai đoạn lìa đời, học cách làm sao để đối mặt với giai đoạn thân trung ấm ở giữa các kiếp sống, và tạo được ảnh hưởng tốt lành cho việc tái sinh kế tiếp.

KHAI KỆ:  
QUY MẠNG LỄ ĐỨC VĂN THÙ

Trước khi bắt đầu thi kệ thì đức Ban Thiên Lạt Ma đòi thứ Nhất đã biểu lộ sự sùng kính, tôn vinh đức Văn Thù vì

ngài là hiện thân, là biểu tượng của trí tuệ của tất cả muôn chư Phật. Tác giả [Ban Thiên Lạt Ma] xem đức Văn Thù chính là sắc tướng không sai khác của vị đạo sư và sư phụ ngài. Lý do ngài quy mạng lễ đức Văn Thù như sau:

Căn nguyên của một cái chết tốt lành, của một thân trung ấm tốt lành giữa hai kiếp sống, và của cả việc thành tựu Phật quả xuyên qua một chuỗi tương tục các kiếp sống, chính là sự thành công của việc thực hành tịnh quang của cái chết [tức thể nhập ánh sáng chân tâm]. Pháp hành này được phân loại ra làm hai: từ bi và trí tuệ. Pháp thực hành tịnh quang trong khi lia đời nằm trong pháp môn thuộc về trí tuệ; do đó, pháp hành ấy cũng nằm trong trình tự những giáo lý thuộc về cái nhìn thâm diệu liên quan đến sự tương hợp của các hiện tướng và tánh không (tức sự không có tự tánh). Sự truyền thừa của các giáo lý này đã nảy sinh từ chính vị bổn sư từ ái của chúng ta, đức Phật Thích Ca Mâu Ni, truyền xuống cho đức Văn Thù. Cũng thế, trình tự các giáo huấn liên quan đến nguyện lực từ bi vĩ đại và các công hạnh từ bi thì cũng được truyền xuống từ đức Phật Thích Ca, nhưng lại truyền xuống qua hai ngài Di Lặc và Quán Thế Âm (Quán Tự Tại). Do đó, bởi vì sự thành tựu pháp môn tu tập liên quan đến cái chết và thân trung ấm chủ yếu nhắm vào yếu tố trí tuệ, nên đức Ban Thiên Lạt Ma đã bày tỏ lòng tôn kính đức Văn Thù:

*Quy mạng lễ đức Văn Thù.*

Sau khi cung kính lễ đấng hiện thân của trí tuệ, ngài bắt đầu khởi sự phần chánh văn của thi kệ.

*Đoản kệ thứ Nhất*

*Con và tất cả chúng sinh khắp cùng không gian  
không sót một ai,  
Xin quy y nơi chư Phật của ba thời, quá khứ, hiện tại và  
vị lai,  
nơi Giáo Pháp và nơi Tăng Bảo,  
Cho đến khi thành tựu giác ngộ tối thượng.  
Nguyện cho chúng con thoát khỏi những hãi hùng  
của đời này, của thân trung ấm, và của đời sau.*

Trong tinh thần muốn tự cứu giúp bản thân, người Phật tử tìm sự nương tựa nơi đức Phật như là vị thầy, nơi Giáo Pháp của đức Phật như là chốn nương tựa đích thực (giáo pháp ở đây là những giai đoạn chứng ngộ và những giáo huấn về các giai đoạn ấy), và nương tựa nơi Tăng đoàn như là những người hướng đạo dẫn đường đến nơi chốn nương tựa ấy. Người Phật tử phát khởi một niềm tin vững chắc rằng khi để cho giáo lý ấy thấm nhuần trong tận cùng xương tủy thì việc này có thể bảo vệ họ khỏi khổ não. Họ

xem Tam Bảo (Phật, Pháp và Tăng) là nơi quay về nương tựa tối hậu.

Nếu tìm nương tựa chỉ để giải cứu chính mình khỏi đau khổ và đạt được giải thoát khỏi vòng sinh tử cho bản thân thì điều này không đáp ứng được trọn vẹn đầy đủ tiêu chuẩn cần có của sự quy y dựa trên tâm vị tha. Như thế thì cái nhìn của bạn sẽ không bao la rộng lớn. Bạn cần phải có một tâm nguyện rộng lớn muốn quy y vì lợi ích của chúng sinh, vì muốn họ cũng thoát khỏi đau khổ và đạt được Phật quả. Bạn cần phải cầu tìm trí toàn giác của Phật quả để đáp ứng mục đích chính yếu – là cứu giúp chúng sinh.

Bạn cần phải hướng đến tất cả chúng sinh khắp cùng không gian và cầu tìm sự thành tựu đại giác ngộ tối thượng. Đại giác ngộ tối thượng thì siêu vượt sự giải thoát nhỏ hẹp của những hành giả chuyên tu [để tự giải thoát], bởi vì giác ngộ tối thượng ở đây không chỉ là đoạn trừ các chướng ngại để tự giải thoát khỏi vòng sinh tử mà bao gồm luôn cả việc đoạn trừ các chướng ngại đưa đến trí toàn giác của Phật đà. Giác ngộ tối thượng, hay là đại niết bàn, siêu vượt cả hai cực đoan của đối đãi nhị nguyên. Hai cực đoan ở đây, một là bị mắc kẹt trong vòng luân hồi của sinh lão bệnh tử, hai là trú trong trạng thái an định vô tác, giải thoát khỏi vòng sinh tử nhưng lại không có đủ khả năng để cứu độ kẻ khác.

Đức Ban Thiên Lạt Ma khuyến tấn những ai đọc thi kệ của ngài hãy nương tựa nơi Phật, Pháp, Tăng để đạt đến giác ngộ vô thượng vì lợi lạc của những chúng sinh khác. Điều này được gọi là *nhân* quy y; bạn quy y nơi Tam Bảo đã được thiết lập trong dòng tâm thức tương tục của chúng sinh – đặc biệt đặt niềm tin vững chắc của bạn nơi sự đoạn diệt đau khổ và nơi trạng thái tâm linh mà Tam Bảo đã thực chứng để giúp vượt thoát đau khổ. Thỉnh cầu những ai có được sự hiện hữu của Tam Bảo tức là khơi dậy tâm đại bi của họ -- không phải là phát khởi lòng đại bi ấy bên trong họ mà là mở rộng tâm của bạn ra đối với đại bi kia.

Nương tựa vào nhân quy y là bạn đang thực hành giáo pháp đã được giảng dạy bởi đức Thế Tôn Vô Thượng Sư cùng với Tăng đoàn của sự chứng ngộ thâm sâu như là một tấm gương sáng. Bạn đang tu chứng những con đường tâm linh và nhiều mức độ khác nhau của diệt đế, của sự đoạn trừ đau khổ. Qua cách đó, chính bạn trở thành một phần tử của Tăng đoàn chứng ngộ thâm sâu, rồi từ từ bạn cắt lìa được hết những chướng ngại ngăn che không cho bạn giải thoát khỏi sinh tử cùng những chướng ngại ngăn che trí toàn giác – bạn sẽ trở thành một vị Phật. Bạn thoát khỏi được tất cả những hãi hùng, và chứng đắc trí toàn giác, để rồi bạn sẽ biết được về căn cơ của những chúng sinh khác và hiểu được rằng phương cách nào sẽ thích hợp để hóa độ



họ. Để có thể đạt được *quả* quy y thì đoàn kị này thỉnh cầu ba nguồn (*nhân*) quy y [gồm Phật, Pháp, Tăng] để khơi dậy lòng từ bi [của các ngài].

Bởi vì quy y là khởi đầu của việc tu tập các pháp của Phật, nên ước nguyện đầu tiên trong thi kệ này của đức Ban Thiền Lạt Ma có liên quan đến điều ấy. Nếu không quy y thì sẽ rất khó khăn để thành tựu các pháp môn khác. Tuy nhiên, thái độ tin tưởng tuyệt đối vào Tam Bảo tự nó cũng chưa phải là đủ. Như đức Phật đã từng dạy, “Ta chỉ cho các con đường đến giải thoát. [Nhưng] hãy nên biết rằng chính sự giải thoát ấy tùy thuộc nơi các con.” Đức Phật chỉ là vị thầy chỉ cho ta con đường. Ngài không ban cho chúng ta sự chứng ngộ giống như cho ta một món quà, mà ta phải trì giới, tu tập thiền định và tu huệ [phát triển trí tuệ].

Hãy thử suy nghĩ về một ví dụ như việc trì tụng câu chú *om mani padme hum* (phát âm là “ôm mani pê mê hum”). Đây là một pháp môn tu tập để khơi dậy lòng từ bi bên trong bạn hướng đến đủ mọi loại chúng sinh. Sau khi hoàn tất một chuỗi công phu – chẳng hạn như là hai mươi mốt, một trăm lẻ tám hay nhiều lần hơn nữa – công đức của việc hành trì được hồi hướng xuyên qua việc trì tụng một bài nguyện có liên hệ đến đức Quán Thế Âm do bởi ngài là hiện thân, biểu tượng của lòng từ bi của toàn thể chư Phật:

Nương vào thiện đức của công phu hành trì,  
Nguyện cho con mau chóng đạt được quả vị  
Ngang bằng với đức Quán Tự Tại,  
Để con có thể dẫn dắt chúng sinh chúng ngộ  
cùng một quả vị ấy.

Chẳng thể nào đạt được Phật quả qua việc đơn thuần trì chú *om mani padme hum*, nhưng nếu công phu hành trì của bạn được kết hợp với tâm vị tha chân thật, thì việc ấy có thể trở thành là một cái *nhân* để đưa bạn đến quả vị Phật. Cũng như thế, nếu bạn chạm vào, nhìn thấy hoặc lắng nghe một vị đạo sư đầy đủ phẩm hạnh thì điều này có thể giúp cho việc phát triển những kinh nghiệm tâm linh sâu sắc hơn. Khi vị trưởng lão giáo thọ của tôi, Ling Rinpoche và tôi cùng đầu chạm trái với nhau vào những lúc bắt đầu một buổi họp chính thức, hoặc vào một lúc nào khác khi tôi cầm bàn tay của ngài lên áp vào trán tôi, thì trên phương diện tình cảm, việc này đem đến cho tôi một cảm xúc mạnh mẽ đầy thân thương, có liên quan rất nhiều đến [việc củng cố] niềm tin và lòng tín tâm sâu đậm hơn nữa. Vào thời đại của đức Phật, khi một người nào đó thực sự rất kính trọng và yêu quý đức Phật chạm vào đôi chân của ngài thì chắc chắn việc này sẽ đem đến một phần lợi lạc. Nhưng còn với một người không hề có tín tâm hay không hề tôn quý đức Phật thì ngay cả người ấy có đến kéo lôi chân ngài và áp

đầu vào đôi chân ấy thì có lẽ cũng chẳng có được chút giá trị nào. Dù rằng về phía đạo sư thì cũng cần phải có một điều gì đó, nhưng chủ yếu điều ấy phải đến từ phía người đệ tử.

Ở tại Amdo, có một vị Lạt ma thực sự là rất tuyệt vời. Mỗi khi có ai xin ngài giá trị cho họ bằng cách đặt tay lên đầu của hành giả ấy thì ngài thường trả lời rằng, "Tôi không phải là một đạo sư có thể ban cho giải thoát bằng cách đặt bàn tay có chứa đựng tánh chất đau khổ lên trên đầu của một ai đó."

### TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

1. Động cơ cho việc hành trì tu tập của bạn phải là đem lại lợi lạc cho tất cả chúng hữu tình – lợi lạc ở đây chính là sự tự do, thoát khỏi đau khổ và sự thành tựu của đại toàn thiện. Luôn luôn chỉnh sửa động cơ tu tập của mình hướng về việc cứu giúp chúng sinh càng nhiều càng tốt. Hoặc ít ra, hãy cố gắng không gây tổn hại.

2. Chư Phật là các đấng đạo sư chỉ dạy con đường tâm linh; các ngài không ban cho sự chứng ngộ giống như là những món quà. Bạn cần phải trì giới, tu tập thiền định và tu huệ (phát triển trí tuệ) trong đời sống hằng ngày.

3

## Chuẩn Bị Cho Sự Là Đời

Chẳng hề biết sẽ phải bỏ lại tất cả mọi thứ và ra đi,  
Ta đã tạo đủ loại ác hạnh do bởi bạn và thù.

-- ĐỨC PHẬT

*Đoản kệ thứ Nhì*

*Nguyện chúng con rút tĩa được ý nghĩa tinh túy  
từ cuộc đời này như một trợ duyên,  
Không sao lãng với những hoạt động vô nghĩa lý,  
Bởi [thân người hiếm quý], nên tăng tốt lành này,  
khó tìm, nhưng lại dễ tán,  
Là cơ hội lựa chọn giữa lợi lạc và mất mát,  
an bình và khổ đau.*

Bạn cần cả hai, những thuận duyên bên ngoài lẫn những thuận duyên bên trong để có thể thành công trong tu tập,

và bạn đã có cả hai rồi đấy. Chẳng hạn như, làm người như chúng ta, chúng ta có cả hai, thân và tâm, như là những yếu tố hỗ trợ giúp ta thấu hiểu được những giáo pháp. Do đó, chúng ta đã gạt hái được nhân duyên thù thắng bên trong. Còn về phía bên ngoài, bạn cần sự truyền thừa của các pháp tu và cần có được sự tự do để tu tập. Nếu, sau khi đã có được những trợ duyên này và bạn nỗ lực tinh tấn thì bảo đảm là bạn sẽ thành công. Tuy nhiên nếu bạn không nỗ lực tinh tấn thì thật là một sự phí phạm vô cùng lớn lao. Bạn bắt buộc phải có được những trợ duyên này bởi vì nếu không có được những trợ duyên ấy thì bạn không cả có được đến cả một cơ hội. Bạn cần phải trân quý những thuận duyên phú bẩm mà bạn có hiện nay.

Bởi vì bạn đã có được một thân người, cộng với những hoàn cảnh bên ngoài rất thích hợp [cho việc tu tập], cùng với một tâm nguyện hướng đến tu tập thì qua đó, bạn có thể làm cho cuộc đời của bạn trở thành một cuộc đời xứng đáng. Bắt buộc là bạn phải làm như thế. Bây giờ là lúc phải làm như thế. Nếu với cơ hội như thế này, bạn tham gia vào những nguyên nhân lợi lạc thì bạn có thể thành đạt được rất nhiều việc to lớn có oai lực mạnh mẽ. Còn nếu để cho ba độc của tham ái, sân hận và sự mê lầm rối rắm trở thành động cơ của bạn, và bạn gieo nhân nhân tà ác, thì cũng

giống thế, bạn sẽ hoàn tất những ác nghiệp to lớn có ác lực mạnh mẽ không kém, dưới nhiều hình thức khác nhau.

Thật là điều khó khăn cho những chúng sinh khác, như loài súc sinh, là những chúng sinh không có được nền tảng phước duyên thù thắng như chúng ta, để chúng có thể thành tựu các thiện hạnh xuyên qua sức mạnh của riêng chúng. Cũng có những trường hợp rất hiếm hoi là các chúng sinh này cũng làm được chút thiện đức nhỏ nhoi nếu có được đúng các nhân duyên bên ngoài [tác động], nhưng thật vô cùng khó khăn để cho chúng có thể suy nghĩ, tư duy. Khi loài súc sinh làm một điều gì đó dựa vào tham, sân, si, chúng chỉ làm những việc ấy một cách tạm bợ hoặc hời hợt bề ngoài; chúng không có khả năng thực hành những đại ác hạnh khác nhau qua thân hay qua khẩu của chúng. Nhưng mà loài người thì có thể suy nghĩ, tư duy từ muôn vàn cái nhìn và góc độ khác nhau. Đó là bởi vì trí óc của chúng ta thực sự hữu hiệu hơn nhiều, và loài người có thể thực hiện cái tốt lẫn cái xấu ở một mức độ vô cùng lớn lao.

Nếu phước duyên bẩm sinh, thân người hiếm quý này, được sử dụng cho những điều tốt thì sẽ có được uy lực to lớn. Nếu bạn quan tâm giữ gìn và tham gia vào những hoạt động thiện lành thì những mục đích của đời này và những

đòi vị lai sẽ có thể viên thành. Còn nếu bạn không quan tâm giữ gìn thì những ác hạnh của bạn có thể là đầu mối của những khổ não vĩ đại. Đó là lý do tại sao, cho dù có nhiều loại chúng sinh khác nhau cùng tiến hóa trên hành tinh này từ thuở khai lập đến nay, nhưng chính con người là loài chúng sinh đem đến nhiều sự cải thiện thăng tiến nhất, và loài chúng sinh học được cách tạo ra sự sợ hãi, đau khổ to lớn nhất, cùng với những vấn đề to lớn khác, kể cả việc đe dọa phá hủy toàn bộ hành tinh – cũng chính là con người. Điều tốt lành nhất là do con người làm ra, và điều tàn hại nhất cũng là do con người làm ra. Bởi vì bạn có những thuận duyên bẩm sinh của thân người để có thể hoàn thành lợi lạc lẫn mất mát, bình an lẫn khổ não, nên bắt buộc bạn cần phải biết cách làm sao để sử dụng đời người một cách không lầm lạc.

Nếu bạn biết chắc rằng bạn sẽ có được thuận duyên phú bẩm này qua sự lựa chọn của bạn trong suốt cả chuỗi tương tục lâu dài của các kiếp sống, thì cũng có thể là không sao cả nếu bạn không sử dụng đời này một cách có trí tuệ. Tuy nhiên, đây đâu phải là trường hợp như thế. Sự thay đổi trong bất kỳ một hiện tượng nào là dấu hiệu cho thấy rằng hiện tượng ấy dựa vào những nguyên nhân khác nhau. Và như thế cho nên, sự thay đổi bình thường được kinh nghiệm qua thân xác của chúng ta cũng là một dấu hiệu

cho thấy rằng thân này của chúng ta cũng tùy thuộc vào những cái nhân khác nhau. Các nguyên tố từ cha và mẹ của bạn đã vận hành như là nhân và duyên để tạo nên thân xác của bạn. Nhưng để cho trứng từ mẹ và tinh trùng từ cha có thể đến với nhau thì vẫn cần phải có những nhân tố khác nữa. Chẳng hạn như, điều này dựa vào trứng và tinh trùng của cha mẹ và vân vân, đi ngược đến trứng và tinh trùng của một số chúng sinh nào đó sau khi thế giới hệ (sinh thái hệ) này đã được khai lập. Dù thế, nếu sự kết tạo nên thân tứ đại với da thịt máu huyết chỉ duy nhất dựa vào trứng và tinh trùng, trong khi trứng và tinh trùng đâu có đã hiện hữu vào thời điểm khai lập thế giới hệ này, và trứng và tinh trùng cũng đâu có khơi khơi phát sinh mà không có nguyên nhân (nếu hiểu theo hệ quả như trên thì một là trứng và tinh trùng đã phải xuất hiện ở khắp mọi nơi vào khắp mọi lúc, hai là chưa từng bao giờ xuất hiện). Điều này có nghĩa là phải có những yếu tố [phụ thuộc] khác – chính đấy là duyên nghiệp.

Mỗi một thế giới hệ đều phải trải qua các thời đại hình thành (thành), trường tồn (trụ), tan rã (hoại), và cuối cùng, là giai đoạn hư vô (diệt). Sau giai đoạn thứ tư (diệt), một thế giới hệ mới được hình thành từ sự xoay chuyển của gió, khí và từ sự phát triển kế tiếp của các nguyên tố khác. Cho dù tiến trình này được giải thích theo quan điểm khoa học



hiện đại hay là theo sát triết học Phật giáo, thì có một thời điểm mà trong đó một thế giới hệ nào đó không hiện hữu. Tiến trình của một thế giới hệ bắt đầu được hình thành dựa vào rất nhiều nhân và duyên, và chính các nhân và duyên này là những hiện tượng duyên sinh. Bắt buộc các hiện tượng duyên sinh này, một là được cấu tạo bởi một đấng sáng tạo nào đó, hai là do nghiệp lực (hành nghiệp quá khứ) của những con người sẽ được chào đời trong thế giới hệ đó và sẽ cùng phải trải nghiệm và sử dụng môi trường sống đó. Từ quan điểm của Phật giáo thì là chuyện bất khả, không thể nào xảy ra để cho sự kết tạo của một đối tượng duyên sinh – và vì duyên sinh nên vô thường (kể cả một thế giới hệ), lại có thể dựa vào một linh ảnh siêu phàm, hoặc một lực đẩy, của một đấng sáng tạo không do duyên sinh, mà không do duyên sinh thì có nghĩa là đấng sáng tạo này thường hằng bất biến. Thực ra, chính là do nghiệp lực của chúng sinh mà tiến trình hình thành một môi trường sống đã xảy ra. Một sự lựa chọn khác là tiến trình ấy không dựa vào nguyên nhân nào cả [không do duyên sinh] thì đây thực là điều vô lý không tưởng.

Cũng giống như một môi trường sống được khai lập, và rồi tan hoại dựa vào nhân và duyên, thì cũng thế, điều ấy cũng áp dụng vào cho phẩm chất của đời sống của chúng sinh. Đây là một nguyên lý vững chắc của nhân và quả, có nghĩa

là nếu nhìn dài hạn thì nhân tốt lành tạo ra quả tốt lành và nhân xấu xa thì đưa đến quả xấu xa. Điều này có nghĩa là bất kỳ một kết quả tốt lành dài hạn nào đó cũng phải có được sự tích lũy của một nhân tố tốt lành trước đó. Cũng như thế, để có thể tạo được một kết quả đầy thù thắng thì cần có một nhân tố thù thắng. Nói đến đặc tánh vật lý (thể xác hình hài) của con người, coi như đây là sự trợ duyên của đời người, thì trong những đời quá khứ, chúng ta cần đã phải tích lũy được nhiều tầng lớp nhân duyên thù thắng vì tự chính mỗi một nhân duyên này đã đưa đến sự cấu tạo của hình dạng, màu sắc, sự thông suốt của các giác quan cùng với những phẩm chất khác nhau của tấm thân này.

Nếu sau khi ta thực hành những việc thiện và tích lũy được nhiều tiềm năng, và nếu các tiềm năng ấy tiếp tục trường tồn bất hoại cho đến khi hoa trái của các tiềm năng ấy trở mầm trong đời này hoặc đời vị lai, thì điều ấy đã chẳng quá mỏng manh. Nhưng đây không phải là trường hợp như thế. Mà thực ra, sự phát khởi một tâm thức xấu ác mạnh mẽ, chẳng hạn như sân hận, có thể khống chế tiềm năng thiện lành đã được tạo trước đó để cho tiềm năng đó không thể trở dậy tiến về phía trước, giống hệt như một hạt giống đã bị thui chột. Ngược lại, sự phát khởi mạnh mẽ của một tâm thức thiện lành có thể chế ngự những tiềm năng tạo ra bởi ác hạnh, ngăn trở không cho chúng thiết lập các kết quả

*của chúng*. Như vậy cho nên điều thiết yếu không phải chỉ là tạo ra nhiều những nhân tố xây dựng tích cực, thật mạnh mẽ mà còn phải né tránh các lực đối nghịch là những gì có thể làm cho những nhân tố lợi lạc kia bị thoái hóa.

Thiện hạnh đòi hỏi sự tích lũy các nhân tố hay là các tiềm năng đến từ một tâm thức đã được điều phục, thuần hóa, trong khi ác hạnh thì lại phát sinh từ một tâm thức điên đảo chưa thuần hóa. Những chúng sinh bình thường như chúng ta, từ vô thủy vô chung, đã quá quen thuộc, thân cận với cái tâm điên đảo. Bởi do thiên hướng này mà chúng ta có thể kết luận rằng, những hành động do tâm điên đảo tạo thực ra lại mạnh mẽ hơn đối với ta, trong khi những hành động do tâm thuần hóa tạo thì lại yếu ớt hơn. [Nhưng] điều quan trọng ở đây là ta phải biết trân quý và hiểu rằng thân người này, yếu tố trợ duyên của cuộc đời này mà chúng ta có được, là một kết quả chân thiện, tròn đầy của nhiều hành động thiện lành mạnh mẽ do tâm thuần hóa đã tạo trong quá khứ. Thân người này thật rất khó được, và bởi vì điều này rất hiếm quý nên bạn phải biết chăm lo giữ gìn nó cho tốt, cố gắng nỗ lực đừng phí phạm đời người. Nếu thân này không phải là hiếm hoi, khó được, thì bạn cũng không nhất thiết phải chăm lo giữ gìn nó, nhưng đây lại không phải là như thế.

Nếu thuận duyên phú bẩm khó có được của đời người này không có khuynh hướng dễ bị tàn hoại, nếu thuận duyên ấy vững bền và thường còn mãi mãi, thì trong tương lai, ta sẽ có thời gian để sử dụng nó. Nhưng mà, cái hệ thống trợ duyên này lại rất mong manh và dễ tan rã do bởi các nhân duyên [tác động] bên ngoài và bên trong. Trong trước tác của ngài Thánh Thiên (Aryadeva), *Bốn Trăm Doãn Kế Kế Về Các Công Hạnh Du Già Của Chư Bồ Tát* có nói rằng, một khi thân người này đã được cấu tạo dựa trên bốn nguyên tố đất, nước, gió, lửa, là những nguyên tố bình thường đối nghịch với nhau, thì hạnh phúc của thể xác chỉ là sự quân bằng thoáng chốc của các nguyên tố này, chứ không phải là một sự bình hòa lâu dài mãi mãi. Chẳng hạn như là, khi chúng ta bị lạnh thì khởi đầu có được nhiệt sẽ rất là vui thú cho ta, nhưng sau đó thì ta lại phải tránh không để có quá nhiều nhiệt. Điều này cũng đúng cho bệnh tật chẳng hạn; thuốc men chữa trị cho một căn bệnh nào đó cuối cùng có thể dẫn đến một chứng bệnh khác, và rồi lại phải tìm cách đối đầu với chứng bệnh mới này. Thân thể của chúng ta là nguồn gốc của các vấn đề và rắc rối to lớn; hạnh phúc thể xác chỉ thuần túy là sự vắng mặt tạm thời của các vấn đề và rắc rối kia mà thôi.

Thân thể của chúng ta cần phải được nuôi dưỡng bằng những vật thể thô lậu, như thức ăn, nhưng khi bạn ăn quá

nhieu thì chính cái nguồn tiếp tế tạo ra sức khỏe lại trở thành nguồn gốc của bệnh tật và đau đớn. Trong những quốc gia mà thức ăn khan hiếm thì cái đói và nạn đói là những nguyên nhân to lớn của đau khổ. Nhưng trong những quốc gia dư thừa đủ thể loại thức ăn bổ dưỡng thì cũng vẫn có đau khổ do bởi chế độ ăn uống quá độ và bội thực, không tiêu hóa. Khi có được một sự quân bình, vắng bóng sự thể hiện của các vấn đề, thì ta gọi đó là “hạnh phúc.” Nhưng thật là điều rồ dại để nghĩ rằng chúng ta đã trở thành, hoặc rất có thể sẽ trở thành, hoàn toàn vô nhiễm khỏi bệnh tật. Loại thân xác này của chúng ta là một căn nhà chứa bao vấn đề. Không có phải là hễ cứ vắng bóng bệnh tật, chiến tranh, nạn đói, là ta sẽ không thể chết. Đặc tánh chân thật của thân này là tàn hoại. Ngay từ khi mới được thọ thai là thân ta đã nằm trong tiến trình của sự lìa đời rồi.

Do đó, thân người này là một thuận duyên phú bẩm quý giá, tràn đầy tiềm năng nhưng đồng thời cũng rất mong manh. Chỉ thuần túy dựa vào việc đang được sống còn, bạn đang ở một ngã rẽ rất quan trọng và đang mang trên mình một trọng trách to lớn. Bạn có thể hoàn thành những điều thiện lành có uy lực mạnh mẽ cho bản thân bạn và cho những chúng sinh khác, cho nên nếu bạn để cho mình trở nên phân tâm, bận rộn với những sự việc nhỏ nhoi của cuộc

đời này thì đây là một phạm cực kỳ to lớn. Bạn nên phát tâm ước nguyện sẽ sử dụng một cách có hiệu quả cuộc đời này, trong thân người này, và thỉnh nguyện đạo sư của bạn, thỉnh nguyện Tam Bảo và những nguồn gia trì khác để bạn có thể thực hiện được việc đó. Qua đó, bạn tự khuyến khích thúc đẩy mình từ bên trong (tự lực) và đồng thời nương vào sự trợ duyên từ bên ngoài (tha lực). Để làm được việc đó, đừng chỉ đọc suông những ngôn từ của đoàn kệ này mà hãy quán chiếu tư duy về ý nghĩa của những ngôn từ ấy, giúp cho chúng hiện ra trong tâm thức của bạn.

Tóm lại, bởi vì thân người này, sự trợ duyên cho kiếp sống này của bạn, là điều rất lợi lạc, khó có được, nhưng lại dễ thất tán, vì thế mà bạn cần phải sử dụng nó để đem lại lợi ích cho bản thân bạn và cho các chúng sinh khác. Lợi ích đến từ một tâm thuần hòa. Khi tâm của bạn an bình, thư thái và vui vẻ, thì những lạc thú đến từ bên ngoài như thức ăn ngon, áo quần và chuyện trò giao tiếp sẽ làm cho mọi thứ càng trở nên tốt lành hơn. [Ngược lại, nếu thiếu vắng những thứ này] thì sự thiếu vắng ấy cũng không thể khống chế bạn. Nếu tâm bạn không bình yên và không thuần hòa thì cho dù những điều kiện bên ngoài có tuyệt diệu đến mấy chẳng nữa thì bạn vẫn sẽ bị đè trĩu bởi những mối kinh hoàng, hy vọng và sợ hãi. Có được một tâm thức thuần hòa, bạn sẽ có thể hưởng dụng cả tài của lẫn nghèo

khó, cả sức khỏe lẫn tật bệnh; ngay cả bạn cũng có thể lìa đời một cách vui vẻ hạnh phúc. Với một tâm thức thuần hòa, có được nhiều bằng hữu là một điều tuyệt vời, nhưng nếu chẳng có một người bạn nào cả thì cũng chẳng sao, cũng là điều tốt thôi. Gốc rễ của hạnh phúc và sự an dưỡng trong bạn đến từ một tâm thức an bình, được điều phục.

Riêng nói đến những chúng sinh khác, khi bạn có được tâm an bình, thuần dịu, thì đời sống sẽ vui tươi hơn cho bạn bè, vợ chồng, cha mẹ, con cái và người quen của bạn; căn nhà của bạn sẽ yên tĩnh, và tất cả những ai sống trong đó sẽ hưởng thọ một cảm giác tuyệt hảo của sự thư giãn. Khi bước chân vào ngôi nhà của bạn, người khác sẽ nhận được một cảm giác hạnh phúc. Khi tâm của bạn không an bình và không thuần dịu, thì chẳng những bạn sẽ liên tục nổi giận mà những người khác, khi họ bước chân đến cửa nhà của bạn, họ sẽ lập tức cảm nhận được là có rất nhiều cuộc cãi vã đã xảy ra trong căn nhà này – và cảm nhận là người này thường xuyên bị khuấy động bởi các xúc cảm.

Bởi vì khi tâm được làm cho an thuần thì sẽ đem lại được hạnh phúc, còn không làm được như thế thì sẽ dẫn đến đau khổ. Hãy sử dụng cuộc đời của bạn để làm giảm bớt số lượng những tâm lý điên đảo – chẳng hạn như là khống chế kẻ thù, tăng bốc bạn bè, làm tăng trưởng lợi nhuận và

những thứ đại loại như thế. Hãy sử dụng cuộc đời bạn để nhiếp phục, hoặc rèn luyện tâm của bạn càng nhiều càng tốt. Đây là cách để rút tĩa ra được tinh túy đầy ý nghĩa của thân người quý giá và phù du này.

### TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

1. Nhận chân ra được giá trị của thân người mà bạn đã có được là kết quả của rất nhiều nguyên nhân thù thắng trong quá khứ. Hãy trân trọng nhận biết một sự thật không thể chối cãi là các giáo lý luôn có mặt ở đó, sẵn sàng để bạn có thể ứng dụng.
2. Bởi vì đời người quý giá này có thể được sử dụng để đem lại lợi lạc lớn lao hoặc đem đến sự tàn hại lớn lao, và bởi vì đời người này rất mong manh, hãy sử dụng cuộc đời này một cách đúng đắn ngay bây giờ.
3. Hạnh phúc thể xác chỉ là một sự quân bình thoáng chốc của các nguyên tố trong thân thể, không phải là một sự bình hòa sâu sắc. Hãy thấu hiểu về sự vô thường của loại hạnh phúc ấy.
4. Một tâm thức đã được điều phục sẽ giúp cho bạn an bình, thư thái và vui vẻ, trong khi nếu tâm bạn không an



bình và thuận hòa thì cho dù những hoàn cảnh bên ngoài có tuyệt vời đến mấy thì bạn vẫn nặng trĩu những mối lo âu và kinh hãi. Hãy nhận biết rằng gốc rễ của hạnh phúc và sự an lành của bạn nằm trong một tâm thức yên bình, thuận dịu. Có được tâm thức như thế cũng là một lợi lạc to lớn cho những người chung quanh.

*Đoản kệ thứ Ba*

*Nguyện chúng con nhận biết chẳng còn thời gian  
để phung phí,  
Cái chết chắc chắn sẽ đến nhưng thời điểm thì bất định,  
Nhưng gì hội tụ sẽ phải chia lìa, nhưng gì đã được  
tích lũy cũng sẽ tiêu tán, chẳng còn chi cả,  
Kết cuộc của dâng lên là hạ xuống,  
chung cuộc của sinh là tử.*

Từ vô thủy vô chung, chúng ta đã bị chi phối của ảo giác về sự thường hằng, cho nên chúng ta nghĩ rằng ta sẽ luôn luôn còn lại rất nhiều thời gian. Tư tưởng này đặt chúng ta vào một nguy cơ to lớn, làm cho ta phí phạm đời mình với sự chần chừ do dự. Để đối đầu lại với khuynh hướng này, điều quan trọng là phải thiền quán về vô thường, thiên

quán về một sự thật không thể chối cãi là cái chết có thể đến bất cứ lúc nào.

Ngay cả không có gì chắc chắn là bạn sẽ chết trong đêm nay, nhưng một khi bạn phát khởi được một sự tỉnh giác về cái chết, bạn sẽ biết trân quý [đời người khi nghĩ rằng] rất *có thể* bạn sẽ chết vào đêm hôm nay. Với một tinh thần tỉnh giác như thế thì nếu thấy có một việc gì đó mà bạn có thể thực hiện để hỗ trợ cho cả đời này lẫn đời sau, thì bạn sẽ ưu tiên làm việc ấy thay vì làm một công việc chỉ có ích lợi hơi hợt bề ngoài cho cuộc đời hiện tại. Hơn nữa, khi không biết chắc chắn được rằng lúc nào là thời điểm mà thần chết sẽ hiện đến với bạn, bạn sẽ tránh làm những việc có nguy hại cho cả đời này lẫn những đời vị lai. Khi mà cảm giác thận trọng này đã phát sinh thì bạn sẽ nỗ lực nhiều hơn nữa để không tích lũy những khuynh hướng bất lợi xuyên qua những hành động tự phát [hành động không có sự tự chủ].

Bạn sẽ được thúc đẩy để phát khởi các tâm thái [tích cực] tùy vào căn cơ của mình như là những phương thức đối trị trước các hình thức khác nhau của tâm điên đảo. Rồi sau đó, cho dù là bạn sống một ngày, một tuần, một tháng hay một năm, thì thời gian ấy cũng sẽ mang nhiều ý nghĩa; tư tưởng và hành động của bạn sẽ được đặt nền tảng trên những gì đem lại ích lợi dài hạn, và bạn càng sống lâu bao

nhiều thì tư tưởng và hành động của bạn lại càng đem lại lợi ích bấy nhiêu.

Ngược lại, khi bạn để cho mình bị chi phối bởi ảo giác về sự thường còn và để cho thời giờ trôi đi trong những sự việc hời hợt ngoài da của cuộc đời này, thì bạn đang chấp nhận một sự mất mát lớn lao. Đó là lý do tại sao, trong đoàn kê này, đức Ban Thiên Lạt Ma hướng sự chú tâm của chúng ta đến giá trị của việc biến mỗi giây phút thành giây phút lợi lạc.

Trong trường hợp của bản thân tôi, bây giờ tôi đã sáu mươi bảy tuổi rồi. Tôi là người già nhất trong số mười ba Đạt Lai Lạt Ma tiền nhiệm của tôi, ngoại trừ Đạt Lai Lạt Ma đời thứ Tư, Gendun Drup, đã thọ đến khoảng tuổi tám mươi. Đạt Lai Lạt Ma đời Thứ Năm sống đến sáu mươi sáu tuổi; vậy là tôi quá già hơn ngài rồi – tôi là một ông lão! Cho dù là như thế, do bởi những phát triển hiện đại về y học và điều kiện sống, tôi có chút hy vọng là tôi sẽ kéo dài tuổi thọ đến tám mươi hoặc chín mươi. Nhưng điều nhất định sẽ xảy ra là vào một lúc nào đó, không lúc này thì lúc khác, bắt buộc tôi phải chết. Người Tây Tạng chúng tôi còn nghĩ rằng chúng tôi có thể kéo dài đời sống qua các lễ nghi tôn giáo, nhưng tôi không mấy chắc là những người thực hành các nghi lễ ấy có sống lâu hơn hay không. Để có thể thực hành

một nghi lễ trường thọ, điều cần thiết là phải có được sự quán tưởng vững chắc trong sự thiền định nhất tâm. Thêm vào đó, cũng cần phải thấu hiểu về tánh không, về sự vắng mặt của tự tánh, bởi vì chính trí tuệ ấy đã hóa hiện thành ra một cái tôi lý tưởng mà bạn đang quán tưởng. Cũng cần phải có lòng từ bi và chí nguyện vị tha để đạt được giác ngộ. Những điều kiện tất yếu như trên làm cho công phu quán tưởng trường thọ trở nên khó khăn.

Bởi vì thái độ chúng ta có về sự thương còn và về sự chấp ngã, trên quý bản thân – thái độ ấy được đặt giữa trái tim ta giống như chúng là trọng tâm của cuộc đời mình, và chúng đã hủy hoại chúng ta, hủy hoại công phu thiền quán đem đến lợi lạc to lớn nhất về vô thường, hủy hoại tánh không [sự không có tự tánh] và từ bi. Không có được những điều ấy, các nghi lễ trường thọ hoặc những gì giống như thế sẽ không giúp được gì. Đó là lý do tại sao đức Phật nhấn mạnh về đôi cánh của một con chim bay vút vào giác ngộ, đó là từ bi và trí tuệ. Hai điều này chính là hai con đường đối chọi lại với hai thái độ liên quan đến sự thương còn và chấp ngã; đây là hai thái độ mà từ vô thủy vô chung đã phá hỏng mục đích hạnh phúc của chúng ta.

Vào khoảng tuổi mười lăm, mười sáu, tôi đã tu học về những giai đoạn trên đường tu giác ngộ và khởi sự thực

hành một số pháp tu thiền để phát triển từng bước các giai đoạn đó. Tôi cũng bắt đầu ban giáo pháp mà qua đó tôi phải thực hành các pháp thiền minh sát nhiều hơn nữa, bởi vì giáo lý và thiền minh sát đi đôi với nhau. Chủ đề tinh giác về cái chết được sắp xếp xoay quanh ba nguồn gốc, chín lý lẽ và ba quyết định:

Nguồn gốc thứ nhất: Quán rằng cái chết là tất nhiên.

1. bởi vì cái chết tất nhiên sẽ phải đến và do đó, không thể tránh được.
2. bởi vì thọ mạng của chúng ta không thể kéo dài và liên tục suy thoái.
3. bởi vì ngay cả khi chúng ta còn sống, ta có rất ít thời giờ để tu tập.

*Quyết định thứ nhất: Tôi phải tu tập.*

Nguồn gốc thứ nhì: Quán rằng thời điểm cái chết đến là bất định.

4. bởi vì thọ mạng của chúng ta trong thế gian này là bất định.

5. bởi vì những nguyên nhân đưa đến cái chết có rất nhiều và những nguyên nhân cấu tạo đời sống không có bao nhiêu.

6. bởi vì không đoan chắc được về thời điểm của cái chết do bởi sự mỏng manh dễ tan vỡ của thân xác này.

*Quyết định thứ nhì: Tôi phải tu tập ngay bây giờ.*

Nguồn gốc thứ nhì: Quán rằng vào giờ phút lâm chung, chẳng gì có thể giúp ta được, ngoại trừ việc tu tập.

7. bởi vì vào giờ phút lâm chung, bằng hữu chẳng giúp gì được ta.

8. bởi vì vào giờ phút lâm chung, tài của chẳng giúp gì được ta.

9. bởi vì vào giờ phút lâm chung, thân xác ta chẳng giúp gì được ta.

*Quyết định thứ ba: Tôi phải tập buông bỏ, không tham luyện bất kỳ điều gì tuyệt vời trong cuộc đời này.*

Trong vòng luân hồi này, điều xảy ra một cách tự nhiên là những gì đã được kết tụ thì rồi ra cũng sẽ tiêu tán – cha mẹ, con cái, anh em, chị em và bạn bè. Cho dù bạn bè có yêu

thích nhau nhiều như thế nào thì cuối cùng, họ cũng sẽ phải chia tay. Đạo sư và đệ tử, cha mẹ và con cái, anh chị em, vợ chồng và bằng hữu – không cần biết là ai thì bắt buộc cuối cùng cũng sẽ phải chia tay.

Khi vị trưởng lão giáo thọ của tôi, Ling Rinpoche, vẫn còn đang khỏe mạnh, thật gần như là điều không tưởng, không thể nào chịu đựng nổi khi tôi nghĩ đến cái chết của ngài. Đối với tôi, ngài luôn luôn là một tảng đá vững chắc để tôi có thể nương dựa vào. Tôi thường suy nghĩ không biết làm sao tôi có thể sống còn nếu như không có ngài. Nhưng khi ngài bị tai biến mạch máu não, và sau đó lại bị thêm lần thứ nhì rồi lần thứ ba, thì rồi cuối cùng, tình cảnh ấy của ngài đã cho phép một phần tâm thức của tôi đi đến suy nghĩ như sau, “Bây giờ sẽ là điều tốt lành hơn nếu ngài ra đi.” Đôi lúc tôi còn nghĩ rằng, có lẽ ngài đã cố tình chấp nhận tật bệnh là để khi ngài thực sự ra đi, tôi sẽ rất sẵn sàng [về mặt tinh thần] để được trao cho công việc kế tới—là đi tìm lại hóa thân của ngài.

Ngoài sự chia lìa phải xảy ra đối với tất cả những người bạn của chúng ta thì của cải và tài nguyên mà ta đã tích lũy được qua một thời gian – cho dù là chúng tuyệt vời đến đâu chẳng nữa – cuối cùng, chúng cũng sẽ trở thành vô dụng. Cho dù bạn ở trong địa vị hay cấp bậc cao sang như

thế nào, cuối cùng, bạn cũng sẽ phải té nhào xuống. Để nhắc nhở tôi về điều ấy, khi tôi leo lên một pháp tòa cao vợi mà tôi phải ngồi để thuyết giảng, ngay khi tôi vừa ngồi xuống, tôi tự tụng những lời sau đây về vô thường trích trong *Kinh Kim Cương*:

Quán tất cả những gì hội tụ do duyên sinh  
Như sao lấp lánh, như hư tướng mắt bệnh nhìn thấy,  
Như đốm sáng nhấp nháy của đèn bơ, như ảo giác  
huyễn hoặc,  
Như giọt sương, bóng nước, giấc mộng, sấm sét và  
mây trời.

Tôi quán chiếu về sự mỏng manh dễ tan vỡ của những hiện tượng do duyên sinh và rồi tôi búng những ngón tay của mình, âm thanh ngân ngui [phát ra từ tiếng búng tay] tượng trưng cho vô thường. Đó là cách tôi nhắc nhở chính mình rằng không lâu sau, tôi sẽ bước xuống khỏi tòa cao.

Bất kỳ một chúng sinh hữu tình nào – cho dù là ông ấy hay bà ấy sẽ sống lâu đến đâu chẳng nữa – thì cuối cùng, cũng phải chết. Không có sự lựa chọn nào khác. Một khi bạn sống trong vòng luân hồi thì bạn không thể nào sống bên ngoài cái đặc tánh của cõi ấy. Cho dù có bao nhiêu điều tuyệt vời đi chăng nữa thì những điều ấy đã được xây dựng trên chính cái đặc tánh đích thực của luân hồi, nghĩa là



những điều tuyệt vời ấy và bạn (người thọ hưởng những sự tuyệt vời kia), khi chung cuộc, thì cả hai đều phải bị tàn hoại.

Chẳng những bạn phải chết ở đoạn kết, nhưng bạn lại chẳng thể biết là cái kết thúc ấy sẽ xảy ra vào lúc nào. Nếu giả sử bạn biết được thì bạn có thể từ từ không cần chuẩn bị cho tương lai. Ngay cả nếu có dấu hiệu cho thấy là bạn sẽ sống rất lâu lên đến lão làng, thì bạn cũng chẳng thể xác quyết một trăm phần trăm là bạn sẽ không chết vào ngày hôm nay. Bắt buộc không thể chần chừ, lãn lãn. Thay vào đó, bạn phải thu xếp chuẩn bị để nếu ngay cả bạn sẽ chết đi trong đêm hôm nay, bạn sẽ không có gì hối hận. Nếu bạn phát khởi được sự hiểu biết thấu đáo về sự bất định và sự tất đến của cái chết thì bạn sẽ càng cảm thấy việc sử dụng thời gian của mình một cách có trí tuệ rất là quan trọng và cảm giác ấy sẽ ngày càng thêm mạnh mẽ. Cũng giống như ngài Tsongkhapa, vị đại học giả - hành giả du già đã từng nói:

Khi đã hiểu về thân người khó được, sẽ chẳng thể nào không làm gì hết.

Khi đã nhìn ra ý nghĩa vĩ đại, phí phạm thời giờ vô nghĩa lý là nhân đau khổ.

Khi đã quán về cái chết, chuẩn bị cho sự ra đi đến kiếp sau là việc phải làm.

Khi đã quán sâu về nhân quả, hãy xa lìa  
nguồn gốc của vô lương tâm.

Khi bốn góc rể như trên đã vững chắc, thì qua đó,  
Các việc thiện khác sẽ dễ dàng tăng trưởng.

Suy nghĩ tư duy về cái chết chẳng những giúp ta chuẩn bị cho sự lìa đời và dẫn đến những hành động lợi ích cho những kiếp vị lai, mà còn tạo được một ảnh hưởng vô cùng sâu sắc cho các quan điểm thuộc về tinh thần của bạn. Chẳng hạn như, nếu người ta không quen thuộc với việc rèn luyện một sự tỉnh thức về cái chết tất phải đến, thì ngay cả nhìn thấy rõ là họ đã già nua và sắp lìa đời, bạn bè và gia đình của họ vẫn cảm thấy là không thể nào nói chuyện thực tế với họ, và còn cảm thấy có nhu cầu nói lời khen ngợi sắc diện của họ. Cả hai phía đều biết đây là sự dối trá. Thật là nực cười!

Đôi khi ngay cả những bệnh nhân đau khổ vì một căn bệnh ngặt nghèo ở thời kỳ cuối, như bệnh căng-xe (cancer) chẳng hạn, họ vẫn tránh sử dụng các từ ngữ như “chết” hoặc “cái chết.” Tôi thấy là không thể nói chuyện với họ về cái chết tất sẽ đến của họ; họ cưỡng lại, không muốn nghe về những điều đó. Nhưng đối với một người bây giờ không thể đối diện ngay cả với từ ngữ “cái chết,” đó là chưa nói gì đến thực tại của việc ấy, thì khi cái chết thực sự xảy đến, điều ấy sẽ đem đến cho họ sự sợ hãi và bất an vô cùng to lớn.

Ngược lại, khi tôi gặp một hành giả có vẻ như đang lâm chung, tôi sẽ không ngần ngại nói với người ấy rằng, “Cho dù bạn chết đi hay hồi sinh trở lại, bạn cũng cần chuẩn bị cho cả hai.” Điều có thể làm được là chúng tôi có thể cùng nhau quán chiếu về sự tất đến của cái chết. Chẳng cần phải dấu diếm che đậy gì cả, bởi vì người hành giả ấy đang chuẩn bị để đối diện với tử thần mà không có chút gì ân hận. Một hành giả, trước đó đã từng quán chiếu về vô thường, sẽ can đảm hơn và vui vẻ hơn trong khi lâm chung. Quán chiếu về sự bất định của thời điểm cái chết đến giúp phát khởi một tâm thức an bình, có kỷ luật và thiện lành, bởi vì tâm ấy sẽ an trú trong một [trạng thái siêu vượt] những cái hời hợt giả tạm của cuộc đời ngắn ngủi này.

### TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

1. Nếu bạn nuôi dưỡng được cảm nhận về sự bất định của thời điểm cái chết thực sự đến, bạn sẽ sử dụng thời gian một cách đúng đắn hơn.
2. Để ngăn chặn sự chần chừ, giải đãi đối với việc tu tập tâm linh, hãy nỗ lực đừng để bị kẹt trong vòng ảnh hưởng của ảo giác về sự thường còn.

3. Hãy nhận thức rằng cho dù hoàn cảnh có tuyệt vời đến mấy chăng nữa, đặc tánh [vô thường của vạn pháp] là hoàn cảnh ấy sẽ phải kết thúc.
4. Đừng nghĩ rằng sau này sẽ có thêm thời gian.
5. Hãy thẳng thắn đối diện với cái chết. Hãy khéo léo khuyến khích người khác thẳng thắn đối diện với cái chết của họ. Đừng lừa dối nhau bằng những lời khen ngợi khi thời điểm của cái chết đã gần kề. Sự thành thật sẽ trường dưỡng lòng can đảm và niềm vui.

4

Phá Tan Chương Ngại  
Đề Ra Đi Trong Thuận Duyên

Dù có níu kéo, cũng không thể ở lại được.

Có ích lợi gì

Để kinh hoàng và sợ hãi

Một điều chẳng thể nào thay đổi?

-- ĐỨC PHẬT

*Đoản kệ thứ Tư*

*Nguyện chúng con thoát khỏi đau khổ tột cùng*

*từ những nguyên nhân đưa đến cái chết,*

*Khi ở trong thành trì của các khái niệm mê lầm*

*về chủ thể và đối tượng,*

*Khi thân huyễn ảo do bốn nguyên tố cấu tạo bất tịnh,*

*và thức – bắt đầu lia nhau.*

Hãy khởi sự càng sớm càng tốt trong cuộc đời của bạn để làm quen và gần gũi với những trạng thái thiện lành của tâm thức. Khi tiềm năng này đã được thiết lập thì bạn sẽ có thể hướng tâm của mình về thiện hạnh ngay cả trong lúc lâm chung. Tuy nhiên, trong lúc ra đi, bạn có thể sẽ cảm thấy chói với trước cơn đau của căn bệnh khủng khiếp làm cho bạn bất lực, hoặc bạn phải trải qua một cái chết quá sớm và đột ngột từ trần vì một tai nạn nào đó, hoặc vì một cuộc tấn công nào đó, hoặc bạn có thể không sống được đến hết cuộc đời do bởi phước đức đã cạn kiệt – nghĩa là bạn đã tận dụng hết toàn bộ kho phước báu mà bạn có để giúp kéo dài kiếp sống này. Những hoàn cảnh như thế có thể sẽ làm cho công phu tu tập lâu năm và những trạng thái tâm thức thiện lành của bạn phải bó tay (cho dù không nhất thiết đã là như thế). Chính sự đau đớn có thể làm cho nổi kinh hoàng phát sinh và sự quán chiếu thiện lành vì thế cũng chẳng thể nào hiện hữu, ngoại trừ đối với những người đã rèn luyện tu tập ở một mức độ cao và có được nội lực sâu dày từ công phu thiền định. Do đó, điều quan trọng là ngay từ bây giờ, phải phát nguyện muốn thoát khỏi cái đau đớn và sợ hãi đến chói với kia, và phát nguyện ra đi trong thư thái. Điều này sẽ cho phép tâm thức thiện lành mà bạn đã từng trưởng dưỡng trở nên mạnh mẽ hơn và bạn sẽ có thể lìa đời với một sự hiểu biết lớn lao hơn.

Bởi vì cái chết là sự tách lìa giữa thân và tâm, nên thật là điều quan trọng để nhận biết về đặc tánh [đích thực] của cái “tôi” – cái tôi thiết lập trong tương quan của tập hợp các yếu tố cấu tạo thân tâm (các uẩn) – cũng như nhận biết về đặc tánh [đích thực] của chính những yếu tố cấu tạo thân tâm ấy. Thân xác này mà chúng ta có được là một loại thực thể bất tịnh, được cấu tạo từ bốn nguyên tố, đất, nước, lửa và gió. Thân này là đối tượng của đau đớn phát xuất ngay cả từ những nguyên do nhỏ bé nhất. Thân này cũng giống như là một ảo giác, trong ý nghĩa rằng thân ấy hiện hữu trong phút giây này đây rồi có thể biến mất ngay sau đó, và cũng cả trong ý nghĩa rằng thân ấy có vẻ như hiện hữu một cách độc lập nhưng thật ra lại mang tánh không, không có tự tánh [không thể tự hiện hữu một mình nếu không có các yếu tố hỗ trợ khác]. Bề ngoài tuy thân này hiện ra như là sạch sẽ nếu được tắm rửa, và cũng hiện ra như là hỷ lạc, thường còn, và đang nằm dưới sự chủ động của bạn. Nhưng thật ra, thân này đang trú trong thành trì của những hiểu biết sai lầm về đặc tánh [đích thực] của thức và các đối tượng của thức (trần).

Thành quách của những khái niệm lầm lạc trong đoàn kê thứ tư có ý nói đến sự hiện hữu của luân hồi. Luân hồi được xây dựng trên những hành động (nghiệp) bị sai sử bởi những xúc cảm ô nhiễm. Xúc cảm ô nhiễm phát sinh từ vô

minh, đặc biệt là từ khái niệm [mê lầm] về một sự hiện hữu có tự tánh. Khái niệm này là một khái niệm sai lạc về chân tánh của bản thân, của người khác, lẫn của những vật thể khác, cho rằng tất cả tự nó có thể hiện hữu. Bởi thế, vô minh là nguyên nhân chính yếu của vòng quay liên tục đầy đau khổ của luân hồi.

Cái hiểu biết sai lạc về sự hiện hữu [độc lập] có tự tánh đã thúc đẩy nghiệp –nghiệp ở đây gồm có cả hai, vừa hành động lẫn các khuynh hướng tích lũy từ các hành động ấy – đây chính là người lèo lái bánh xe luân hồi. Các hiện tượng đã xuất hiện do bởi tiến trình của sự vô minh này và các hiện tượng ấy bề ngoài có vẻ như hiện hữu một cách [độc lập] có tự tánh, nhưng [thật ra] chúng không hiện hữu như thế, và do đó, chúng tạo ra một thành quách của những lầm lạc. Thành trì của luân hồi đã được kết tạo bằng khái niệm sai lầm cho rằng chủ thể và đối tượng, người nhận biết và cái được nhận biết, các hiện tượng bên trong và các hiện tượng bên ngoài, tự chúng có thể hiện hữu, nghĩa là tự hiện hữu một cách [độc lập] có tự tánh và nằm dưới sức mạnh điều khiển, chi phối của chính chúng.

Với đoàn kị này, bạn đang phát nguyện rằng khi thức bắt đầu tách lìa khỏi thân hư giả của tứ đại, bạn sẽ không bị đắm nhiễm bởi sự đau khổ lớn lao làm cho bạn đến chới



với, bởi vì điều ấy có thể sẽ gây trở ngại cho công phu hành trì của bạn. Còn có thêm những điều kiện nhân duyên khác cản trở việc tu tập, như tham ái và sân hận, là những chướng ngại khổng lồ cho một tâm thức thiện lành.

### TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

1. Hãy thực hành tu tập ngay từ bây giờ để vào thời điểm lìa đời, sức mạnh có được từ sự gắn gũi thấm nhuần thiện hạnh sẽ đem lại được ảnh hưởng [tốt lành] cho tâm thái của bạn.
2. Xem thân xác thực sự như là một thành trì của những khái niệm sai lầm bởi vì cho dù thân này bề ngoài có vẻ sạch sẽ khi bạn tắm rửa, và có vẻ như thân ấy là suối nguồn của hỷ lạc, thường còn, dưới sự chủ động của bạn, nhưng không phải là như vậy đâu. Thân xác được cấu tạo bởi bốn nguyên tố (đất, nước, gió, lửa) là đối tượng của sự đau đớn, và tự nó biến đổi từ phút này qua phút nọ.
3. Người ta và vạn vật có vẻ như hiện hữu một cách [độc lập, có tự tánh]. Và vô minh đã chấp nhận hiện tượng giả tạm này, đưa đến sự phát sinh của những xúc cảm ô nhiễm của tham ái, sân hận, và của thêm nhiều vô minh hơn nữa. Từ đó, những xúc cảm tiêu cực này làm ô nhiễm các hành

động thuộc về thân, khẩu, ý, làm cho vòng xoay luân hồi phải tiếp tục tái diễn. Hãy hiểu rằng bạn đang sống trong một thành trì của các khái niệm lầm lạc.

*Đoản kệ thứ Năm*

*Nguyện chúng con thoát khỏi các hiện tượng mê lầm của ác hạnh.*

*Khi thân xác từng được yêu quý và cung phụng này sẽ lừa gạt chúng con vào thời điểm trọng yếu,*

*Kẻ thù ghê rợn – những vị thần chết – sẽ hóa hiện,*

*Và chúng con tự giết mình bằng khí giới của tam độc tham, sân và si.*

Thời điểm lừa đời rất là quan trọng, bởi vì nó đánh dấu sự kết thúc của cuộc đời này và sự bắt đầu của một cuộc đời khác. Nếu vào thời điểm trọng yếu ấy, thân xác của bạn sẽ tồn tại cùng với bạn thì bạn có thể đặt niềm tin của mình vào thân tứ đại ấy, nhưng vào thời điểm quan trọng này, thân ấy lại lừa gạt bạn. Thân xác của bạn, trước đây được nuôi dưỡng, cung phụng bằng thức ăn, áo quần, tiền của, nhà cửa, thuốc men và ngay cả bằng những ác hạnh nữa, thân xác ấy rồi sẽ bỏ rơi bạn.

Chỉ cần nhắc đến cái chết thôi là cũng làm cho chúng ta không được thoải mái cho lắm. Khi quá trình của cái chết của chính bạn bắt đầu hóa hiện và những khía cạnh ghê rợn hãi hùng của vô thường mang tên “những vị thần chết” trong đoán kệ trên tự xuất hiện, thì có một số người phản ứng lại bằng sự tham luyến mạnh mẽ đối với của cải, bà con, bạn bè và với thân xác của họ, trong khi lại có những người khác biểu tỏ sự sân hận đối với kẻ thù và với sự đau khổ tưởng như không thể chịu đựng được của họ. Ngay cả nếu tham ái và sân hận không có mặt vào lúc đó mà bạn vẫn phát khởi một niềm tin mãnh liệt vào sự hiện hữu [độc lập] có tự tánh của chính mình và của tất cả các hiện tượng khác – thì đây chính là hình thức chính yếu của vô minh. Ba loại độc này – tham, sân và si (vô minh) – là những chướng ngại mạnh mẽ nhất từ bên trong, ngăn che các thiện hạnh, và nếu nhìn một cách sâu xa hơn, thì đây là những khí giới để cho bạn tự giết chết chính mình khi lìa đời. Để giữ cho những tâm thái độc hại này không phát sinh trong khi lìa đời, hãy gieo trồng ước nguyện rằng những cảm giác mạnh mẽ của tham ái và sân hận sẽ không phát khởi và các hiện tượng hư dối cũng sẽ không hiện đến.

Vào lúc chết, điều quan trọng là hoàn toàn không sử dụng các thứ thuốc men làm cho bạn không thể suy nghĩ một cách chín chắn. Đối với một hành giả tâm linh, phải tránh

xa những loại thuốc làm tâm trí trở nên trì độn, bởi vì bạn phải giữ cho tâm thức của bạn sáng suốt càng nhiều càng tốt. Nhận một mũi thuốc giúp cho bạn có được một “cái chết bình an” có thể sẽ đoạt mất cơ hội không cho tâm của bạn hóa hiện một cách thiện lành, [chẳng hạn như là] quán chiếu vô thường, phát khởi tín tâm, cảm nhận lòng từ bi, hoặc thiền quán về vô ngã. Tuy nhiên, nếu có một thứ thuốc giảm đau nào được sáng chế mà không làm cho tâm trí bị trì độn thì loại thuốc ấy cũng có thể có ích lợi, bởi vì bạn có thể tiếp tục để cho phần tinh thần hoạt động như bình thường, nhưng thoát được khỏi sự tán loạn của cái đau [thuộc về thể xác].

### TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

1. Hãy hiểu rằng thân xác này, tuy đã được bạn nuôi dưỡng bằng mọi cách, một ngày kia sẽ bỏ rơi bạn.
2. Tránh bám luyến vào chính cái hoàn cảnh mà bạn đang sẽ phải quay lưng bỏ đi.
3. Tránh sân hận về việc bạn sẽ phải ra đi.

4. Tránh xa tham ái, sân hận và vô minh càng nhiều càng tốt để bạn có thể tiếp tục duy trì công phu thực hành thiện lành trong quá trình chết.

5. Nhận biết rằng nếu bạn nhận một viên thuốc hay một mũi tiêm để có được cái gọi là “cái chết an bình,” có thể là bạn đang tước đoạt mất cơ hội thiết yếu của chính bạn để thực hiện thiện hạnh [vào giờ phút lâm chung].

5

Vun Bồi Thuận Duyên  
Cho Giờ Phút Lâm Chung

Có những người chết trong bào thai,  
Có những người khác chết khi vừa chào đời,  
Lại có những người chết khi đang bò,  
Và những người chết khi đang bước đi.

Có những người già,  
Và có những người lớn,  
Từng người, từng người ra đi  
Như trái cây rụng rơi xuống đất.

-- ĐỨC PHẬT

*Đoản kệ thứ Sáu*

*Nguyện chúng con nhớ lại các giáo huấn để hành trì  
Khi các y sĩ đã bó tay, các nghi lễ không còn hiệu nghiệm,*

*Bạn bè đã buông rơi mọi hy vọng,  
Và chúng con còn gì đâu nữa để có thể làm.*

Chương sách trước chủ yếu quan tâm đến hai chướng ngại ngăn che sự thực hành đúng đắn trong khi đang trải qua cái chết – hai chướng ngại đó là sự đau khổ cùng cực đến chói vói và những hiện tượng mê lầm đưa đến sự phát sinh của tham ái, sân hận và mê man rối rắm. Trong khi tìm cách để ngăn chặn hai chướng ngại này thì bạn cũng cần phải phát khởi những tâm thức thiện lành bằng cách nhớ nghĩ lại công phu tu tập của bạn. Khi không còn chút hy vọng gì cho cuộc đời này, khi các vị bác sĩ đã bó tay không giúp được cho bạn nữa, khi các nghi thức tôn giáo không còn có hiệu quả, và khi mà ngay cả bà con bạn bè từ đáy lòng họ cũng đã mất hết hy vọng, thì bạn phải làm điều gì đem lại lợi ích. Cho đến khi nào bạn vẫn còn có được tinh thức, chánh niệm thì bạn phải làm bất cứ điều gì có thể làm được để giữ tâm bạn trong một trạng thái thiện lành.

Để làm được như vậy, bạn cần phải nhớ lại đến những hướng dẫn chỉ dạy cách làm sao có thể phát khởi được các tâm thức thiện lành. Như tôi sẽ thảo luận trong những câu kệ tiếp theo sau, có những hướng dẫn như sau mà bạn có thể áp dụng để đạt đến các kết quả du già thần kỳ đặc biệt:

(1) trước khi tịnh quang của cái chết (ánh sáng chân tâm) chiếu tỏa; (2) khi tịnh quang của cái chết hóa hiện; (3) khi tịnh quang của cái chết chấm dứt và giai đoạn trung giới (thân trung âm) bắt đầu; cùng (4) các hướng dẫn xuyên qua thân trung.

Bất kỳ các giáo huấn nào mà bạn đã thọ nhận dựa trên khả năng và trí thông minh của bạn, [dựa trên căn cơ của bạn] thì bạn cần phải nhớ lại một cách hết sức rõ ràng minh bạch vào những thời điểm đó. Hãy thực hành các pháp tu ở bất kỳ mức độ tu chứng nào mà bạn đã đạt đến được trong những giai đoạn đó.

Dựa vào các năng lực sau đây mà công phu tu tập của bạn sẽ có được kết quả to lớn:

*1. Năng lực của sự thuần thực:* Hãy thường xuyên trường dưỡng và giúp cho mình quen thuộc, thuần thực với bất kỳ một pháp tu nào mà bình thường bạn vẫn thực hiện – cho dù pháp tu ấy là phát khởi chí nguyện giải thoát khỏi luân hồi, phát khởi tình yêu thương và lòng bi mẫn, phát khởi chí nguyện đạt được giác ngộ vì lợi lạc của các chúng sinh khác, hay trường dưỡng các giai đoạn tu tập trong Tối Thượng Du Già Mật Điển.



2. *Năng lực hướng về tương lai*: Hãy nghĩ rằng, “Tôi sẽ duy trì công phu tu tập của tôi trong đời này, trong thân trung ấm và trong những kiếp vị lai cho đến khi đạt được Phật quả.”

3. *Năng lực của các hạt giống thiện lành*: Tích lũy năng lực của các hành động thiện lành (thiện nghiệp) để thúc đẩy việc tu tập của bạn.

4. *Năng lực của sự loại bỏ [nguồn gốc mê lầm]*: Hãy đi đến sự xác quyết rằng tất cả mọi hiện tượng, như là sinh, tử và thân trung ấm, đều chỉ là nương vào nhau mà hiện hữu – chúng không thể hiện hữu một cách [độc lập] có tự tánh, ngay cả ở mức độ nhỏ bé nhất. Hãy để cho sự xác quyết này trở thành là một phần của niềm tin của bạn, hãy xác quyết rằng sự chấp ngã hay trân quý cái tôi là một kẻ thù, và hãy nghĩ rằng “Sự kiện tôi phải trải qua đau khổ trong luân hồi đến từ sự trân quý bản ngã: gốc rễ của sự trân quý bản ngã đến từ [hiểu biết] mê lầm hư dối cho rằng chúng sinh và vạn vật đều hiện hữu một cách [độc lập] có tự tánh, trong khi thực ra không phải là như vậy.”

5. *Năng lực của chí nguyện*: Hãy liên tục phát nguyện như sau: “Ngay cả sau khi đã lìa khỏi đời này, nguyện cho tôi có được một thân tướng tốt lành trong đời kế tiếp để trợ duyên cho việc tu tập giáo pháp của tôi. Nguyện cho tôi sẽ

được một vị minh sư tuyệt hảo luôn bảo bọc che chở, và nguyện cho tôi không bao giờ xa lìa công phu tu tập.”

Năm năng lực trên đây đặc biệt có ích lợi giúp ta nhớ lại việc hành trì tu tập, ngay cả vào những lúc khó nhất để có thể nhớ lại việc ấy.

Khi giờ phút lâm chung của một người nào đó đã quá hiển nhiên không thể tránh, thì bạn bè *không* nên quây quần tụ họp quanh họ một cách quyến luyến, hay nắm tay người sắp chết, hay khóc lóc ôm ấp họ, hay vật vã than khóc về tình cảnh ấy. Làm như vậy không giúp được gì cả; ngược lại, những hành vi như thế giúp cho việc phát sinh sự tham luyến trong tâm thức của người sắp chết, phá hỏng cơ hội để họ có thể khởi hiện một tâm thiện lành. Bạn bè cần phải giúp tạo điều kiện đúng đắn để người sắp chết phát khởi được một tâm đức thiện lành, bằng cách nhắc nhở cho họ về những giáo huấn và sự tu hành tâm linh, thì thầm bên tai của họ cho đến khi hơi thở bên ngoài của họ chấm dứt.

Ví dụ như, người sắp lìa đời có niềm tin vào Đấng Chúa sáng thế, thì việc suy nghĩ về đức Chúa có thể sẽ giúp cho người ấy cảm thấy dễ chịu, an bình hơn và giảm bớt sự tham luyến, sợ hãi hay ân hận. Nếu người sắp lìa đời tin vào tái sinh, thì suy nghĩ về một cuộc đời đầy ý nghĩa trong kiếp sau để làm lợi ích chúng sinh cũng sẽ đem đến một kết

quả tương tự. Một người Phật tử có thể giữ tỉnh thức chánh niệm hướng về đức Phật, và hồi hướng những thiện hạnh của đời này cho một cuộc đời mới đầy ích lợi trong tương lai. Tương tự như thế, một người theo chủ nghĩa vô thần cũng có thể quán chiếu rằng cái chết là một phần không thể thiếu của đời sống, và bây giờ, việc ấy đang xảy ra nên chẳng có ích lợi gì để mà phải lo lắng. Điều trọng yếu ở đây là một sự an bình trong tâm thức để không đưa đến sự xáo trộn cho tiến trình lìa đời.

### TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

1. Sẽ rất có ích lợi nếu bạn có được một sự hiểu biết rằng vào một thời điểm nào đó, tất cả mọi hy vọng để kéo dài mạng sống sẽ phải kết thúc. Vào lúc đó, bác sĩ, tu sĩ, bà con, bằng hữu cũng không thể giữ bạn lại trong cuộc đời này nên chính bạn cần phải làm việc gì đem đến ích lợi cho bạn.
2. Trong khi lìa đời, bạn cần phải nhớ nghĩ đến những hướng dẫn tâm linh tùy thuộc vào mức độ tu tập của bạn và phải thực hành những hướng dẫn đó.
3. Hãy thuần thực pháp môn tu tập của bạn. Hãy quyết chí duy trì hướng đi tâm linh này trong mọi hoàn cảnh do dù là khó khăn đến mấy đi nữa. Hãy tham dự vào những hoạt

động công đức để năng lực tích lũy được từ những việc này sẽ ảnh hưởng tốt cho cuộc đời và cái chết của bạn. Hãy nhận biết rằng đau khổ phát sinh từ sự trân quý bản ngã (chấp ngã) và hãy học cách trân quý những chúng sinh khác. Hãy thường xuyên phát nguyện duy trì công phu tu tập tâm linh của bạn trong suốt những đời vị lai.

4. Khi có một người khác sắp chết, hãy thận trọng để không làm cho người ấy bị tán loạn, vì như vậy sẽ làm cho sự tham luyến phát sinh nhiều hơn cũng như sẽ khuấy động sự giận dữ hoặc oán ghét trong họ. Đừng khóc lóc vật vã trước sự ra đi của họ, đừng nắm kéo họ, và đừng khóc trước mặt họ. Hãy giúp họ ra đi một cách có ý nghĩa bằng cách nhắc nhở họ về một sự tu hành sâu xa hơn.

5. Nếu có thể được, hãy nói với những người khác để họ cũng làm như thế cho bạn [khi bạn ra đi]. Hãy thu xếp để có một người nào đó ngồi kề bên bạn, lâu lâu thì thầm nhỏ nhẹ vào tai bạn, nhắc nhở bạn về một tâm thái đặc biệt nào đó hướng về tâm linh mà bạn muốn thể hiện.

*Đoản kệ thứ Bảy*

*Nguyện chúng con có được sự an vui và hoan hỷ,  
trong niềm tin vững chãi,*

*Khi để lại thức ăn và của cải đã từng tích góp  
với tâm bòn sẻn [trong đời này],  
Và nguyện chúng con vĩnh viễn tách lìa bạn bè  
quý yêu và thương nhớ,  
Để đơn độc bước vào một cảnh trạng hiểm nghèo.*

Bình thường, khi bạn được báo cho biết rằng cái chết bấy giờ đã hiển nhiên không tránh được nữa, thì đây là một điều đau buồn không những cho chính bạn mà còn cho gia đình, bạn bè của bạn nữa. Trong nỗi đau buồn ấy, tiến trình của cái chết – sự tuần tự tháo lui của thức [ra khỏi thân xác] – sẽ xảy ra. Tuy nhiên, như đã cắt nghĩa ở trên, nếu bạn đã từng quán chiếu về sự quan trọng của việc rút tĩa ra được yếu nghĩa của cuộc đời này, rút tĩa ra được nhu cầu cho việc tu tập tâm linh, cũng như thường xuyên quán vô thường, thì rồi, qua sự nhớ nghĩ lại về các giáo huấn ấy trong khi lìa đời, bạn sẽ không phải bị nằm dưới sự chi phối của những nghịch duyên như là sự khổ não và buồn rầu. Tất cả những hiện tượng [những gì hiện ra] liên quan đến cái chết sẽ không làm cho bạn bị phân tâm, tán loạn, mà thay vào đó, chúng sẽ nhắc nhở bạn về việc tu tập và thúc giục bạn hướng về thiền định.

Với một tâm thức như thế thì việc bạn sẽ lìa đời với một tâm thức hoan lạc và với một sự tin tưởng, kiên tâm là điều khả dĩ có thể xảy đến, giống như một đứa bé vui vẻ quay trở lại về ngôi nhà của cha mẹ nó. Trong số những người ra đi vào trạng thái trung ấm ở giữa hai kiếp sống thì những người với căn cơ cao nhất có thể quyết định được sự tái sinh kế tiếp; một người như thế có thể chết với một niềm tin vững chãi, không chút lo âu. Một hành giả trung căn thì sẽ không kinh hãi, và hành giả ở mức độ thấp nhất thì ít ra cũng không có gì ân hận. Bởi vì bạn đã chuẩn bị cho việc thọ sinh trở lại một cách có ý nghĩa – để có thể tiếp tục những nỗ lực tâm linh, cho nên không có sự ân hận, trầm uất hoặc kinh hãi khi cái chết đến. Thức của bạn sẽ rời đi với một sự tin tưởng bền vững lớn lao.

Có một số các vị tu sĩ và học giả mà tôi biết đã ra đi trong tư cách như thế đó. Họ đã nhận biết ra rằng họ sắp chết và họ gọi những người thân quen đến để chia tay. Vào ngày lìa đời, họ đắp y của tu sĩ, và không một chút gì lo âu cả, họ ra đi trong thiên định. Có một nhà sư ở Dharamsala này, sau khi bảo người thị giả đem y áo đến cho ông, ông đắp y vào rồi qua đời. Có một số vị ở tại Ấn Độ này đã có thể an trú trong ánh sáng của chân tâm [tâm tịnh quang] trong một số ngày – một vị đã an trú trong mười bảy ngày, những vị khác trong chín hoặc mười ngày. Dấu hiệu của

việc an trú được trong tâm tịnh quang hay ánh sáng của chân tâm là sau khi hơi thở [bên ngoài] của họ đã ngưng, thân thể họ vẫn tiếp tục duy trì được sự tươi mới, không có bất kỳ mùi hôi thối nào trong suốt cả một thời gian dài như thế ở cái xứ sở nóng nực này. Những người như thế có thể an trú một cách bất động trong ánh sáng chân như của cái chết, và họ ra đi với một niềm tin tưởng kiên định và hoan lạc vô cùng to lớn.

Vị trưởng lão giáo thọ của tôi, Ling Rinpoche, có kể cho tôi nghe câu chuyện về một vị lạt ma, nghe vừa buồn mà cũng vừa thật tức cười. Vào giờ phút cận tử, vị lạt ma ấy đã đắp y vào rồi bảo với những người thân cận là vị ấy sắp chết. Rồi sau đó, trong khi ngồi xếp chân trong tư thế thiền định, vị ấy đã lìa đời. Một trong những đệ tử của vị ấy, là một người vừa mới đến từ một vùng xa xôi hẻo lánh, anh ta không biết là có cái triển vọng rằng ta có thể chết trong tư thế ngồi thiền. Anh ta bước vào liêu phòng của vị lạt ma và nhìn thấy thân xác của vị thầy của mình đang ngồi đờ ra. Anh tưởng tượng là có một cái vong nào đã nhập vào xác của thầy anh, cho nên, anh quất một cú cho nó đổ nhào xuống!

## TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

1. Để tránh không cảm thấy trầm uất về sự ra đi, hãy quay về nương tựa nơi tôn giáo của riêng bạn trong lòng từ bi dành cho tất cả chúng sinh. Quán chiếu về sự quan trọng của việc rút tía tinh túy của đời hiện tại, một cuộc đời mà trog đó ta được phú bẩm với sự thư nhàn và thuận duyên cần thiết để tu hành tâm linh, cũng như để thường xuyên quán chiếu về vô thường, lần nữa rồi lần nữa.

2. Với một cái nền tảng như thế để giúp bạn có thể nhớ lại đến công phu tu tập của mình một cách có hiệu quả trong khi lìa đời, thì ngay cả những sự kiện khiếp đảm và những hiện tượng có thể hiện đến vào lúc đó cũng sẽ chỉ giúp cho bạn, thúc giục bạn phải giữ sự an tĩnh và phải thiền định trong một sự hoan lạc cùng với niềm tin tưởng kiên định.



6

## Thiền Định Trong Khi Là Đời

Cuộc đời này đang biến vút đi  
Như những gì được viết trên mặt nước bằng một cái que.

-- ĐỨC PHẬT

*Đoản kệ thứ Tám*

*Nguyện chúng con phát khởi mạnh mẽ một tâm thức  
thiện lành*

*Trong khi các nguyên tố -- đất, nước, lửa và gió --  
đang tan rã qua từng giai đoạn,*

*Khi sức lực tan biến, những nếp nhăn, miệng và mũi  
ráo khô,*

*Hơi ấm tan dần, hơi thở hỗn hển, và những âm thanh  
khò khè trôi dạt.*

Bảy đoạn kệ đầu tiên đã được trình bày dựa trên cả hai loại giáo lý của đạo Phật, là Kinh điển lẫn Mật điển. Trong Mật điển lại có một pháp môn đặc biệt mà qua đó, ta quán tưởng bản thân chúng ta, ngay bây giờ và ngay nơi đây, là một người, trong sắc tướng của một vị Phật, với đầy đủ lòng từ bi và trí tuệ toàn vẹn. Bắt đầu từ đoạn kệ thứ tám trở đi, những giáo lý trình bày trong đó phần lớn thuộc về các pháp môn Mật điển, đặc biệt là thuộc vào cấp độ của Tối Thượng Du Già Mật Điển.

Những điều đã được mô tả về cái chết có liên quan đến sự tuần tự tan rã của thân và tâm và sự tan rã của tứ đại là những giáo lý đặc thù của Tối Thượng Du Già Mật Điển. Sau khi ta đã được thọ thai thì có một tiến trình phối tạo đi từ cái vi tế qua cái thô lậu hơn, nhưng vào lúc chết thì sự tan rã lại xảy ra từ cái thô lậu đến cái vi tế hơn. Hiện tượng tan rã này gồm có sự tan rã của bốn nguyên tố (tứ đại) – đất (chất đặc trong thân), nước (chất lỏng), lửa (nhiệt) và gió (khí) (năng lượng, sự vận chuyển).

Cho dù bạn có sống hết trọn quãng đời của bạn hay không thì tiến trình chết vẫn bao gồm đầy đủ các giai đoạn ấy. Trong một cái chết đột ngột (bất đắc kỳ tử), bạn vẫn trải qua các giai đoạn này một cách hết sức nhanh chóng và gần như có rất ít cơ hội để nhận biết và tận dụng được những

giai đoạn khác nhau này. Những dấu hiệu báo động về cái chết, chẳng hạn như là sự thay đổi của hơi thở vận chuyển qua hai lỗ mũi như thế nào, những giấc mộng và những dấu hiệu của thân vật lý, đã có thể xảy ra trong nhiều năm trước khi cái chết thực sự đến, cho dù đối với những người bình thường thì những điều này thường xuất hiện trong vòng một đến hai năm trước khi lìa đời. Những dấu hiệu báo động về cái chết có thể bao gồm sự nhòm tòm đối với khung cảnh chung quanh, với căn nhà của bạn, với bạn bè, vân vân, đưa đến kết quả là bạn có ước nguyện muốn đi đến một nơi nào đó một mình. Hoặc là, có thể là bạn lại phát khởi một sự tham luyến quá mức bình thường đối với những gì mà bạn đã từng có trước đây. Bạn cũng có thể chuyển đổi từ một người lố mãng thành một người thích hợp tác, hoặc là ngược lại. Sự hăng say của bạn cũng có thể tăng trưởng hoặc tàn lụi một cách khá rõ rệt. Cũng có thể có những thay đổi về sự mượt mà của thể xác hoặc thay đổi về cách thức cư xử của bạn. Tánh chất của những câu chuyện giao tiếp của bạn có thể trở nên rất là mạnh bạo thô lỗ – như chửi thề, và vân vân. Hoặc là bạn cũng có thể suốt ngày liên tục nói về cái chết.

Khi tiến trình thực sự của cái chết bắt đầu, bạn sẽ phải đi qua tám giai đoạn. Bốn giai đoạn đầu tiên bao gồm sự suy sụp, tan hoại của bốn nguyên tố (tứ đại). Bốn giai đoạn cuối

cùng bao gồm sự tan hóa của thức vào tầng mức sâu nhất của tâm, gọi là tâm tịnh quang [hay tâm quang minh, là *ánh sáng trong suốt, chiếu soi của chân tâm*]. Hãy nhớ rằng, sự biểu hiện của những giai đoạn khác nhau của cái chết là một bản đồ chỉ ra những trạng thái tâm sâu xa vi tế hơn, là những trạng thái tâm [vi tế] luôn xảy ra trong suốt cuộc đời hằng ngày nhưng thường lại không được nhận biết. Tám giai đoạn này tiến hành tuần tự theo một tiến trình từ trước đến sau vào lúc ta lìa đời, [y như] khi ta bắt đầu ngủ, khi kết thúc một giấc mơ, khi đang hắt hơi, khi đang bất tỉnh (xiu) và trong cơn cực khoái. Và rồi sau khi quá trình của cái chết đã hoàn toàn kết thúc, tám giai đoạn này lại tiến hành theo một thứ tự đảo ngược, và tám giai đoạn này bình thường cũng xảy ra như khi ta vừa tỉnh dậy khỏi giấc ngủ, khi vừa bắt đầu nằm mơ, khi hắt hơi kết thúc, khi cơn bất tỉnh kết thúc và khi cơn cực khoái kết thúc.

Tám giai đoạn được nhận diện qua các nội dung hình ảnh tuy rằng không thể nhìn thấy được bằng mắt:

*Tiến trình theo thứ tự từ trước đến sau*

1. ảo ảnh
2. khói
3. đom đóm
4. đóm lửa của một ngọn đèn [bơ]

5. bầu trời tâm thức màu trắng sáng chói
6. bầu trời tâm thức màu đỏ-cam sáng chói
7. bầu trời tâm thức màu đen nghịt
8. ánh sáng trong suốt

*Tiến trình theo thứ tự đảo ngược*

1. ánh sáng trong suốt
2. bầu trời tâm thức màu đen nghịt
3. bầu trời tâm thức màu đỏ-cam sáng chói
4. bầu trời tâm thức màu trắng sáng chói
5. đóm lửa của một ngọn đèn [bơ]
6. đom đóm
7. khói
8. ảo ảnh

**BỐN GIAI ĐOẠN ĐẦU TIÊN CỦA TIẾN TRÌNH CHẾT  
THEO THỨ TỰ TỪ TRƯỚC ĐẾN SAU:  
SỰ TAN HOẠI CỦA BỐN NGUYÊN TỐ**

Nói chung, những nguyên tố thô tan hòa vào các nguyên tố vi tế hơn. Khi khả năng hỗ trợ cho tâm thức của các nguyên tố thô bắt đầu suy sụp thì các nguyên tố vi tế hơn

sẽ hoạt hiện mạnh mẽ hơn lên. Có tất cả tám giai đoạn tan hoại và bốn giai đoạn đầu tiên như sau:

*Giai đoạn 1.* Nguyên tố đất (địa đại) sẽ suy sụp và tan hoại vào nguyên tố nước (thủy đại). Những chất đặc trong cơ thể như xương, không còn đủ khả năng chống đỡ như một cơ sở nền tảng cho thức; do đó, các chất đặc trong thân sẽ tan hoại, hoặc là chuyển thành các chất lỏng trong thân, như là máu huyết và đờm dãi. Bảy giờ nguyên tố nước sẽ thể hiện một cách mạnh mẽ hơn, trở thành như là cơ sở hỗ trợ cho thức. Thân thể của bạn sẽ trở nên gầy ốm một cách rõ rệt và chân tay trở nên lủng lẳng. Bạn sẽ không còn sức lực – sinh lực và sự mượt mà của thân thể tan biến một cách mau chóng, làm cho thân thể tàn tạ. Thị giác sẽ trở nên đậm tối, không còn nhìn thấy rõ nữa; bạn cũng không thể mở mắt, nhắm mắt được nữa. Cũng có thể bạn sẽ có cảm giác như đang bị lún xuống đất hay lún xuống bùn, và có thể bạn cũng sẽ kêu lên, “Kéo tôi lên!” hoặc cố gắng phấn đấu để gượng nâng người mình lên nhưng điều quan trọng ở đây là đừng phấn đấu như thế; hãy duy trì sự an tĩnh trong một tâm thức thiện lành. Những gì mà bạn nhìn thấy trong tâm của bạn vào lúc ấy chỉ giống như là ảo ảnh.

*Giai đoạn 2.* Khả năng của nguyên tố nước (địa đại) suy sụp và sẽ tan hoại vào nguyên tố lửa (hỏa đại) – nguyên tố lửa ở đây chính là nhiệt để duy trì thân thể -- và nguyên tố lửa sẽ chống đỡ mạnh mẽ hơn để hỗ trợ như một cơ sở nền tảng cho thức. Bạn sẽ không còn cảm thấy những cảm xúc như vui sướng hay đau đớn, kể cả những cảm xúc trung tính liên quan đến các giác quan và đến tâm thức. Miệng, lưỡi và cổ họng sẽ trở nên ráo khô do bị thiếu nước miếng, và bọt sẽ đóng váng chung quanh răng. Những chất lỏng khác như là nước tiểu, máu, các chất lỏng tái tạo và mồ hôi cũng đều khô cạn hết. Bạn sẽ còn nghe được âm thanh, và những tiếng vo ve bình thường trong tai sẽ ngừng bật. Cái gì mà bạn nhìn thấy trong tâm bạn vào lúc ấy sẽ giống như là những đám khói, hoặc giống như làn khói mỏng lan tỏa khắp căn phòng, hoặc như khói bốc lên từ một ống khói của lò sưởi.

*Giai đoạn 3.* Khả năng của nguyên tố lửa (hỏa đại) suy sụp và sẽ tan hoại vào nguyên tố gió (phong đại) – nguyên tố gió ở đây chính là sự vận hành của khí, hay năng lượng, để điều khiển những hoạt động khác của thân như hít vào, thở ra, ợ chua, khạc nhổ, nói, nuốt, co giãn các khớp xương, co giãn chân tay, mở miệng, khép miệng, tiêu hóa, tiểu tiện, đại tiện, có kinh nguyệt và xuất tinh. Nhiệt trong thân thể sẽ tiêu dần, làm cho ta không thể tiêu hóa thức ăn

được nữa. Nếu trước đây trong phần lớn cuộc đời của bạn, bạn đã hành xử thiếu đức hạnh thì vào lúc đầu, nhiệt trong thân của bạn sẽ kéo tụ xuống dưới, nghĩa là từ trên đỉnh đầu kéo tụ xuống tim, và phần trên của thân thể sẽ trở nên lạnh trước. Nhưng nếu bạn đã sống phần lớn cuộc đời mình một cách thiện lành thì nhiệt sẽ tụ lại ở hai gót chân chuyển ngược lên đến tim, và phần dưới thân thể của bạn sẽ trở nên lạnh trước. Khả năng ngửi mùi sẽ chấm dứt. Bạn không còn có thể chú tâm gì nữa đến những hoạt động và ý muốn của bà con bạn bè chung quanh và cũng không thể nhớ được tên của họ. Bạn sẽ trải qua kinh nghiệm khó khăn khi hít thở, hơi thở ra sẽ kéo dài ra hơn, còn hơi thở vào thì lại trở nên ngắn quăng hơn. Cổ họng của bạn sẽ phát ra những tiếng khò khè hoặc hỗn hển. Những gì mà bạn nhìn thấy trong tâm sẽ giống như là những con đom đóm, hoặc như làn khói, hoặc giống như là những tàn lửa của nhọ nôi trong lòng một chiếc chảo bằng kim loại.

*Giai đoạn 4.* Khả năng của nguyên tố gió, khí thô, sẽ suy sụp và tan hoại vào trong thức. Lưỡi của bạn sẽ trở nên dày và co ngắn lại, cuống lưỡi sẽ biến thành màu tím bầm. Bạn không thể cảm nhận được những va chạm (thuộc về xúc giác), và luôn cả những hành động thuộc về thân cũng không còn cảm nhận được nữa. Hơi thở xuyên qua hai lỗ mũi sẽ ngừng dứt, nhưng vẫn còn hơi thở, hay khí, ở mức



độ vi tế hơn, cho nên sự chấm dứt của hơi thở xuyên qua mũi không phải là dấu hiệu của sự hoàn tất của quá trình của cái chết. Những gì mà bạn nhìn thấy trong tâm giống như đóm lửa của ngọn đèn bơ hoặc ngọn nến (hoặc giống như ánh sáng lập lòe ở *phía trên* ngọn đèn bơ hay ngọn nến). Vào lúc đầu, ánh sáng lập lòe giống như là bơ hay sáp của ngọn đèn sắp cạn hết. Nhưng rồi sau đó, khi những luồng khí mà các thức đang cưỡi ở trên bắt đầu suy hoại thì đóm lửa hiện ra một cách ổn định hơn.

Nói chung, thân thể của con người là sự kết hợp của bốn nguyên tố (tứ đại); tuy nhiên, do bởi có đủ loại đường kinh mạch và các luồng khí luân lưu bên trong cái khung thể xác ấy, nên mỗi người mỗi trải nghiệm những hiện tượng bên trong khác nhau xuyên qua quá trình của cái chết. Đó là lý do tại sao có những sự khác biệt nho nhỏ trong những giải thích về quá trình này trong một số các Mật điển đặc biệt mà đức Phật đã tuyên thuyết, chẳng hạn như là *Guhyasamaja* (hệ thống diễn giải chính yếu mà tập sách này dựa vào), *Chakrasamvara* và *Kalachakra*, cùng với những Mật điển thuộc Truyền Thống Cựu dịch của Phật giáo Tây Tạng, gọi là Cổ Mật (Nyingma). Những sự khác biệt nho nhỏ này chủ yếu đến từ sự khác biệt của những đường kinh mạch trong thân, cùng với sự khác biệt của các luồng khí và các giọt tinh chất là những gì vận chuyển trong các đường

kinh mạch ấy. Bởi vì những yếu tố nội tại này của mỗi người mỗi khác, cho nên các pháp du già cũng biến đổi chút ít. Ngay cả khi các yếu tố nội tại này giống nhau đi nữa thì những dấu hiệu bên trong của cái chết, khi chúng hiện ra trong tâm thức của mỗi người, chúng sẽ hiện ra trong những hình thức khác nhau, bởi vì các hành giả du già đặt trọng tâm tu tập của họ trên những điểm khác nhau trong thân thể.

Xuyên qua các giai đoạn, bạn cần phải giữ một tâm niệm thiện lành không gì ngăn che được. Đây chính là tâm nguyện mà đức Ban Thiên Lạt Ma đã biểu lộ trong đoàn kệ này của ngài. Chúng ta là chúng sinh phàm phu, dưới sự lôi kéo và ảnh hưởng của sinh tử, chắc chắn là chúng ta có mang trong mình những khuynh hướng đã được thiết lập qua nhiều đời kiếp liên quan đến các hành động thiện và bất thiện, nhưng trái quả của các hành động này chưa đến lúc trở. Mỗi một giây phút chúng ta tham dự vào những hành động do vô minh sai sử thì việc ấy góp phần vào sự [trở lại] sống trong luân hồi của chúng ta. Những hành động rất mạnh mẽ có thể sẽ thúc đẩy [sự trở lại] không những một kiếp mà rất nhiều kiếp trong luân hồi. Vào thời điểm cái chết cận kề, một trong những khuynh hướng liên quan đến các nghiệp thiện và bất thiện sẽ được nuôi dưỡng và sẽ trở thành là nền tảng hỗ trợ cho toàn bộ kiếp sau của

ta; có rất nhiều nghiệp khác nhau trở thành ra những phẩm chất khác nhau trong cuộc sống, chẳng hạn như sức khỏe, tài nguyên, và trí thông minh. Kế tiếp thì những tư tưởng và trạng thái tinh thần của bạn vào giờ phút lâm chung là những điều vô cùng quan trọng.

Ngay cả nếu trong phần lớn cuộc đời của bạn, bạn đã trưởng dưỡng một tâm thức thiện lành, nhưng vào giây phút cận tử, một khuynh hướng bất thiện khởi lên mạnh mẽ cũng có thể vun bồi cho những khuynh hướng xấu ác mà tất cả chúng ta đều có mang trong người; đây là một thời điểm cực kỳ nguy hiểm. Ngay cả nếu có một tiếng động gây khó chịu từ một người nào đó đã đặt một vật gì đó xuống thật mạnh thì sự khó chịu và giận dữ cũng có thể phát sinh trong ta. Ngược lại, một người thường khi không quen thuộc thậm chí oán với thiện đức cho lắm nhưng lại phát khởi được một tâm thức thiện lành thật mạnh mẽ vào lúc cận tử, thì điều này sẽ đánh thức những khuynh hướng của thiện nghiệp và đưa đến một kết quả tái sinh tốt lành. Do đó, bạn cần phải hết sức thận trọng vào giờ phút lâm chung và phát khởi càng nhiều càng tốt bất kỳ một tâm thức thiện lành nào mà bạn có khả năng phát khởi. Điều rất quan trọng ở đây là những ai chăm sóc cho người lâm chung cần phải biết rằng tâm của những người sắp chết nằm trong một trạng thái rất là mỏng manh [nhạy cảm]; và

những người chăm sóc cho người sắp chết cần phải hết sức thận trọng không tạo ra sự quấy rối – chẳng hạn như nói to, khóc lóc hoặc mạnh tay với đồ vật – và thay vào đó, phải tạo ra một khung cảnh an bình.

### TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

1. Để không bị kinh ngạc khi tiến trình của cái chết bắt đầu xảy ra, bạn cần phải học hỏi về những giai đoạn khác nhau của sự tan hoại của bốn nguyên tố (tứ đại) cùng với những dấu hiệu bên ngoài đi kèm những giai đoạn đó, như đã được giải thích ở trên, và cả những dấu hiệu xảy ra bên trong như trong những câu kệ kế tiếp.
2. Hãy cẩn thận để ý để vào thời gian cận tử, những khuynh hướng thiện lành được vun bồi và qua đó có thể giúp kích hoạt những tâm thức thiện lành.
3. Những dấu hiệu báo động cái chết có thể hiện ra trong vòng một hoặc hai năm trước khi lìa đời. Những điều này báo động rằng ta cần phải lo chuẩn bị, nhưng thực ra sẽ tốt lành hơn để chuẩn bị sẵn sàng ngay cả trước thời điểm đó.

*Đoản kệ thứ Chín*

*Nguyện chúng con chứng ngộ trạng thái vô sinh  
Khi những hiện tượng mê lầm đây hỡi hùng  
và ghê rợn hiện đến,  
Nhất là khi ảo ảnh, khói mờ và đom đóm xuất hiện,  
Và khi tám mươi vọng tưởng đều tuyệt diệt.*

Khi tứ đại tan hoại thì sẽ có những hiện tượng xuất hiện. Đôi khi, ngay cả trước khi mắt và tai ngừng hoạt động thì đã có những hình ảnh và âm thanh kỳ lạ hiện đến. Và luôn luôn sẽ có những hình ảnh khác nhau hiện ra trong tâm thức. Ví dụ như, có những người đã phải trải qua đau khổ vì một căn bệnh làm họ suy nhược thì những người ấy có thể sẽ thấy một đám cháy khủng khiếp, gây cho họ một sự hoảng sợ to lớn. Có những người khác lại trải qua kinh nghiệm tươi vui, có những hình ảnh tuyệt vời hiện đến và họ tiếp tục ở trong trạng thái thư giãn. Những khác biệt như thế đến từ những khuynh hướng liên quan đến thiện nghiệp và ác nghiệp trong đời này và các đời quá khứ. Những khác biệt ấy báo hiệu cho ta thấy cảnh tái sinh và hoàn cảnh tốt xấu của cuộc đời kế tiếp sắp xảy đến cho họ ra sao, cũng giống như tánh chất [tươi sáng hay âm u] của

ánh sáng trong bầu trời trước rạng đông có thể báo trước được thời tiết của ngày hôm đó sẽ ra sao.

Trong khi bốn nguyên tố cứ tan hoại từng nguyên tố một, thì những dấu hiệu bên trong xuất hiện. Sự tan hoại của nguyên tố đất vào nguyên tố nước tạo ra một hiện tượng giống như là ảo giác trong sa mạc; kết quả của sự tan hoại của nước vào lửa là một hiện tượng giống như những đám khói từ một ống khói của lò sưởi lan tràn ra khắp căn phòng; sự tan hoại của nước vào gió tạo ra một hiện tượng giống như các con đom đóm, hoặc giống như những tàn lửa trong nhọ nồi mà trước đây là đậu rang, trong lòng một chiếc chảo bằng kim loại. (Sự tan hoại của nguyên tố gió hay khí sẽ được thảo luận trong chương kế tiếp).

Những dấu hiệu như ảo ảnh, khói, đom đóm và đốm lửa [của ngọn đèn bơ hay nến] , cùng với bốn dấu hiệu sẽ được mô tả dưới đây, là những dấu hiệu xảy đến cho những người trải qua cái chết một cách từ từ. Những dấu hiệu ấy không xảy đến cho những ai chết đột ngột, chết trong tai nạn hay chết bởi vũ khí.

TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

1. Hãy nhận thức ra rằng vô số những hiện tượng, kể cả những hiện tượng rùng rợn và kinh hoàng, có thể sẽ hiện ra trong khi chết do bởi nghiệp của bạn. Đừng để những hiện tượng đó làm cho bạn bị phân tâm.
2. Hãy học về ba hiện tượng đầu tiên trong số tám hiện tượng: ảo ảnh như trong sa mạc; những đám khói như từ ống khói của lò sưởi hoặc làn khói mỏng bay ra khắp phòng; đom đóm, hoặc tàn lửa trong nhọ nôi trong lòng chảo bằng kim loại.

*Đoản kệ thứ Mười*

*Nguyện chúng con phát khởi sự tỉnh thức mạnh mẽ  
và không ngừng quán chiếu nội tâm  
Khi nguyên tố gió bắt đầu tan hoại vào thức,  
Khi chuỗi hơi thở bên ngoài ngừng dứt,  
những hiện tượng thô tế đôi đũa cũng tan nhòa,  
Và hiện tượng như ngọn đèn bơ lập lòe xuất hiện.*

Thức được định nghĩa là một cái gì đó chói sáng và mang tánh thấu biết. Chói sáng ở đây có hai nghĩa [hai đặc tánh]

– đó là trong suốt [thông suốt] và chiếu soi. Chiếu soi nghĩa là làm cho hiển lộ, giống như một ngọn đèn xóa tan bóng tối để cho các vật thể có thể được nhìn thấy. Thức cũng nhận biết các đối tượng, theo nghĩa là thức hiểu thấu được các đối tượng ấy ngay cả khi không biết về các đối tượng ấy một cách chính mực.

Thức được kết tạo bởi những khoảnh khắc [sát na], thay vì bởi các tế bào, các nguyên tử (hạt cực nhỏ) hay các phân tử. Qua hình thức này thì trên cơ sở nền tảng, thức và vật chất mang đặc tánh khác nhau và bởi thế, chúng có những nhân thiết yếu khác nhau. Những gì thuộc về vật chất thì có những thứ khác thuộc về vật chất làm nhân thiết yếu (gọi như thế vì chúng sản xuất ra một vật thể, hay một thực thể căn bản, từ kết quả), và vì bắt buộc phải có một sự đồng thuận giữa đặc tánh căn bản của nhân thiết yếu và quả thiết yếu. Ví dụ, đất sét là một nhân thiết yếu cho cái bình đất sét. Trong khi đó, đối với nhân thiết yếu của một tâm thức, thì chính nhân ấy phải là một cái gì đó sáng chói và mang tánh thấu biết – nhân ấy chính là một khoảnh khắc nào khác [đã xảy ra] trước đó. Bởi thế, bất kỳ một khoảnh khắc nào của thức cũng đòi hỏi phải có một khoảnh khắc khác của thức [xảy ra] ngay trước đó như là một nhân thiết yếu, và điều này có nghĩa là chắc chắn phải có một sự *tương tục* của tâm từ vô thủy [không có khởi đầu]. Xuyên qua lý luận



như thế thì đây chính là cách thức mà vòng tròn tái sinh từ vô thủy đã được thiết lập. Thêm vào đó, nếu có được một hồi ức chính xác về sự đầu thai trở lại thì đó đã đủ là một dấu hiệu [đáng tin cậy], cho dù không phải ai ai cũng cần phải nhớ lại như thế. Sự vắng bóng của kiếp trước và kiếp sau chưa bao giờ được tiếp cận một cách trực tiếp, trong khi đó thì có những trường hợp đã được kiểm chứng về một hồi ức rõ rệt của những đời quá khứ. Mặc dù điều hiển nhiên ở đây là thân thể phải dựa vào những điều kiện khác nhau để có thể tăng trưởng hoặc tàn lụi, nhưng ngay từ bẩm sinh thì thân thể ấy đã có được sinh lực, và khi sinh lực ấy chấm dứt thì thân thể cũng sẽ nhanh chóng rữa thối và trở thành một cái xác chết. Không cần biết là trước đây đã từng xinh đẹp hay bảnh bao ra sao, nay đã trở thành một cái xác không hồn. Nếu bạn phân tích chính cái sinh lực đã nuôi sống thân ấy, cái sinh khí đã giúp cho thân thể khỏi thối rữa, bạn sẽ thấy ra rằng đó chính là tâm thức của bạn. Điều hiển nhiên ở đây là thân thể đã được nối kết với tâm thức để giữ cho thân thể không bị hư hoại. Chính cái tương tục của tâm này là cái gì sẽ tiếp tục tiến vào cuộc đời kế tới.

Sự khác biệt giữa đặc tánh của tâm và đặc tánh của vật chất đòi hỏi những nguyên nhân thiết yếu khác biệt. Nhưng điều này không có nghĩa là tâm và vật chất không tương tác

(tác động qua lại) với nhau bởi vì [trên thực tế], tâm và vật chất tác động qua lại dưới rất nhiều hình thức. Vật chất có thể là một tác duyên của tâm, giống như là, có một loại thể chất vi tế bên trong trông mắt đã hoạt động như một tác duyên cho nhãn thức, hoặc như khi một màu sắc hay hình thù nào đó cũng hoạt động như là một tác duyên cho nhãn thức, hoặc như chính thân thể của bạn hoạt động như là một sự hỗ trợ hay là một cơ sở nền tảng cho chính tâm thức.

Cũng giống như thế, tâm thức tạo ra vật chất bởi vì chính các hành động, hay hành nghiệp của ta, là do thức thúc đẩy, và những hành động này lại cấu tạo nên môi trường. Những ảnh hưởng chung của các hành nghiệp (cộng nghiệp) của nhiều chúng sinh hình thành chính thế giới hệ mà chúng ta đang sinh sống trong đó. Thêm vào đó, theo Tối Thượng Du Già Mật Điển thì thức cuõi trên gió (khí) và khí là một thể vật lý, cho dù khi ở trong trạng thái vi tế nhất thì khí lại không phải là sự cấu tạo của các phân tử. Bởi vì như vậy cho nên, sự liên hệ giữa tâm và khí mật thiết đến nỗi cả hai trở thành như là một thực thể hợp nhất khó phân biệt. Một bậc giác ngộ có thể hóa hiện thân mình cùng với khí vi tế (khí vi tế ở đây được xem như là nhân thiết yếu), một loại thân siêu vượt các phân tử thuộc vật lý, giống như trong trường hợp của Thọ Dụng Thân của một vị Phật trong một cõi Tịnh Độ.

Khi áp dụng giáo lý của các nguyên nhân thiết yếu cùng với các tác duyên để đưa đến một sự tạo hình thì chúng ta thấy là thể chất của mẹ và của cha – trứng và tinh trùng đã hoạt động như là nhân thiết yếu để tạo nên thân thể cho đứa con, và chúng cũng đã hoạt động như là những tác duyên [nhân duyên phối hợp hỗ trợ] cho tâm thức. Giây phút cuối cùng của thức trong cuộc đời vừa mới dứt của đứa bé sẽ hoạt động như là nhân thiết yếu của thức vào thời điểm đứa bé được thụ thai, và đồng thời cũng là một tác duyên hỗ trợ cho thân. Cũng giống như ở mức độ thô lậu thì thân thể – ngay cả phôi thai cũng thế -- được xem như là một trợ duyên vật lý của thức (thức cưỡi trên khí giống như một người cưỡi trên lưng ngựa), để cho khí trở thành một thực thể vật lý hỗ trợ cho thức. Cho dù thức có thể tách lìa khỏi thân vật lý như khi chúng ta di chuyển từ một đời này qua một đời khác, nhưng thức không bao giờ có thể tách lìa khỏi khí ở tầng mức vi tế nhất.

Tôi không nghĩ là năng lượng, hay khí ở tầng mức vô cùng vi tế, có thể được xếp loại chung trong bốn nguyên tố -- đất, nước, lửa và gió (khí) – bởi vì khí ở tầng mức vô cùng vi tế này siêu vượt các phân tử vật lý. Loại khí vô cùng vi tế là một khía cạnh của sự chuyển động của tâm vô cùng vi tế; khí này chính là thực thể của tâm tương ứng. Thật là một điều vô cùng khó khăn để phân tích thức và loại khí vô

cùng vi tế bằng những dụng cụ khoa học; tuy nhiên, điều có thể xảy ra là khoa học cũng có thể phát hiện ra được sự hiện hữu của thức và loại khí vô cùng vi tế này trong những trường hợp mà y học coi như là đã chết rồi, vào thời điểm *trước* khi thức thoát ra khỏi thân trong khi thân xác chưa bị rữa thối. Có một vài khoa học gia đã đem một số máy móc đến bệnh viện của chúng tôi, nhưng trong khi họ ở đấy thì chẳng có ai chết cả, và rồi khi có những người có kinh nghiệm tâm linh lia đời thì máy móc lại không có ở đó!

Đủ loại thức ở các mức độ khác nhau cuõi trên khí, và khi khí, hay năng lượng, trở nên rất yếu ớt và tan hoại một cách trọn vẹn hơn nữa vào thức, thì thức ở những mức độ vi tế hơn nữa sẽ hoạt hiện. Vào lúc bắt đầu của giai đoạn thứ tư, khi các luồng khí (trong cương vị của những cái yên ngựa để cho các tâm thức khác nhau cuõi ở trên) bắt đầu tan hoại, thì trong tâm sẽ hiện ra một hình ảnh giống như là đóm lửa của một ngọn đèn bơ hay của một ngọn nến, mới đầu lập lờ và rồi sẽ vững vàng ổn định sau đó. Hơi thở bên ngoài chấm dứt. Thế giới thường thường cho rằng [khi hơi thở bên ngoài chấm dứt thì] đây là thời khắc [đích thực] của cái chết, cho dù thực ra thì phải sau lúc đó, cái chết [đích thực] mới xảy ra. Trong giai đoạn này, những hiện tượng ở mức độ thô tế hơn sẽ tan hoại – đây là những hiện

tướng ở mức độ thô tế của chủ thể và đối tượng như là hai thực thể xa cách và riêng biệt. Khi những hiện tượng ấy tan hoại thì mắt không thể nhìn thấy ra hình thù được nữa, tai không nghe được âm thanh, mũi không ngửi được mùi, lưỡi không nếm được vị và thân không cảm giác được sự xúc chạm của những vật thể. Tánh chói sáng và tánh thấu biết của tâm sẽ hiển lộ một cách chói lọi hoàn toàn không che đậy.

Nếu bạn có thể tỉnh thức vào lúc chết, nhận biết được dấu hiệu của những giai đoạn tan hoại, duy trì sự quán chiếu nội tâm, đủ để cố gắng nỗ lực ở bất kỳ mức độ thiện hạnh nào mà bạn biết được, thì việc thực hành tu tập của bạn sẽ trở nên rất mạnh mẽ. Hoặc ít ra là công phu tu hành của bạn cũng sẽ có ảnh hưởng tốt cho cuộc đời kế tiếp của bạn.

### TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

1. Cho dù tâm và vật chất có những nhân thiết yếu khác nhau nhưng tâm và vật chất cũng tương tác qua lại trong nhiều hình thức.
2. Sau khi ba dấu hiệu bên ngoài xảy ra, gồm có ảo ảnh, khói và đom đóm thì rồi kể đến là dấu hiệu thứ bên trong,

cũng giống như là đốm lửa của một ngọn đèn bơ hay ngọn nến, lúc đầu lập lòe, nhưng sau sẽ ổn định.

3. Cho dù vào thời điểm này, hơi thở bên ngoài xuyên qua mũi đã ngừng dứt và cũng không có một phản ứng có ý thức nào đối với các tác nhân kích thích từ bên ngoài, nhưng người ta chưa chết hẳn. Điều ích lợi ở đây là không nên tạo khuấy động cho cơ thể cho đến khi nào cái chết hoàn toàn kết thúc.

4. Duy trì tỉnh thức và sự quán chiếu nội tâm và điều này sẽ giúp cho bạn nhận diện được giai đoạn nào trong quá trình bên trong đang xảy ra, và điều này có thể thúc đẩy một sự chứng ngộ mạnh mẽ và tạo ảnh hưởng cho việc tái sinh tốt lành.

7

Cấu Trúc Bên Trong  
(Sự Cấu Tạo Của Thân)

Một ngày mai khi bạn không còn,  
Ngày ấy chắc chắn sẽ đến.

-- Thư của SHURA gửi KANIKÀ

*Đoản kệ thứ Mười Một*

*Nguyện chúng con tự mình tỏ ngộ chân tánh  
Xuyên qua pháp du già chứng ngộ tánh không  
của ta bà lãn niết bàn,  
Vào lúc các hiện tượng, tăng-trưởng và cận-thành-tựu,  
trước sau tuần tự tan hòa vào nhau,  
Khi các kinh nghiệm của ánh trắng vằng vặc,  
ánh dương hồng và màn đêm ló rạng.*

Để có được một bức tranh tổng thể của bốn giai đoạn cuối cùng của quá trình của cái chết, điều cần yếu là phải hiểu được những tầng mức khác nhau của tâm thức cũng như cấu trúc của các đường khí mạch, khí và các giọt tinh chất bên trong thân thể. Đây là phần sinh lý học và tâm lý học quan trọng của Mật thừa.

## NHỮNG MỨC ĐỘ KHÁC NHAU CỦA THỨC

Tối Thượng Du Già Mật Điển chia *thức* thành ba mức độ, gồm có *thô tế*, *vi tế* và *vô cùng vi tế*. Ở mức độ thô tế thì đây là năm loại thức liên quan đến năm giác quan (ngũ quan) – giác quan của mắt (nhãn thức) để nhận biết màu sắc và hình dạng; giác quan của tai (nhĩ thức) để nghe âm thanh; giác quan của mũi để ngửi mùi; giác quan của lưỡi để nếm vị; giác quan của thân cho các kinh nghiệm chạm xúc. Đây là từng loại thức riêng biệt dành cho từng phạm vi hoạt động của màu sắc và hình dạng (sắc), âm thanh (thanh), mùi (hương), vị (vị) và xúc chạm (xúc).

Có một loại thức khác vi tế hơn là năm loại thức trên đây, đó chính là tri thức mà chúng ta dùng để suy nghĩ, tuy rằng loại thức này cũng vẫn còn ở mức độ thô sơ. Loại thức này



được phân ra thành ba loại, tương ứng với ba loại khí khác nhau — mạnh mẽ, trung bình hay yếu ớt; đây là ba loại khí mà thức cuõi ở trên. Loại thức thứ nhất bao gồm sự vận chuyển một cách mạnh mẽ của khí, hướng đến các đối tượng [của tri thức], trong đó có ba mươi ba kinh nghiệm đến từ các khái niệm tạo tác, như là sợ hãi, tham luyến, đố, khát, từ bi, hám lợi và ganh tỵ. Loại thức thứ nhì là do các khái niệm tạo tác đến từ sự vận chuyển một cách trung bình của khí, hướng đến các đối tượng [của tri thức], trong đó có bốn mươi vọng niệm như là hoan lạc, kinh ngạc, quảng đại, thèm muốn nộ hôn, tánh anh hùng, tánh lỗ mãng và gian trá. Cuối cùng, loại thức thứ ba bao gồm một sự vận chuyển yếu ớt của khí, hướng đến các đối tượng [của tri thức] liên quan đến bảy vọng niệm như là đấng trí, lầm lẫn (tựa như việc thấy nước trong ảo ảnh), rối loạn tâm lý, trầm uất, lười biếng, hoài nghi, và vừa tham luyến vừa sân hận một cách đồng đều. Trong mỗi một loại trong ba loại thức hay vọng niệm này thì lại có những mức độ thô sơ hoặc tinh tế khác nhau.

Tất cả ba loại kinh nghiệm tạo tác trên đây đều thuộc vào mức độ thô thiển của tâm nhưng chúng lại tinh tế hơn là năm loại thức liên quan đến năm giác quan. Ba loại kinh nghiệm tạo tác này có thể được coi như là sự phản ảnh của các loại thức vi tế hơn; đây là các loại thức có ít các khái

niệm phân chia, đối đãi hơn. Ba loại kinh nghiệm tạo tác này là các dấu ấn của ba loại thức ở mức độ thô thiển. Các dấu ấn này bắt đầu hoạt động trong khoảng thời gian mà các loại thức thô sơ chấm dứt một cách có chủ ý, chẳng hạn như trong các trạng thái thiền định thâm sâu, hoặc một cách tự nhiên, như trong quá trình lìa đời hay trôi vào giấc ngủ.

Khi các luồng khí, mà tất cả tám mươi vọng niệm cuõi ở trên, bị suy hoại thì các vọng niệm ấy cũng sẽ tan biến theo. Điều này cho phép *các mức độ vi tế* của thức hóa hiện theo thứ tự như sau: tâm thức của hiện tượng màu trắng chói lọi, tâm thức của hiện tượng màu đỏ-cam chói lọi và tâm thức của màu đen tối nghịt. (Những điều này sẽ được mô tả dưới đây trong các giai đoạn khác nhau từ giai đoạn năm đến giai đoạn bảy). Cuối cùng, điều này sẽ dẫn đến sự hiển lộ của thức ở mức độ *vô cùng vi tế* một cách mãnh liệt chói lọi nhất. Đây chính là tâm tịnh quang (hay ánh sáng trong suốt của chân tâm), là một tâm thức được áp dụng trên con đường tu tập tâm linh. (Tâm tịnh quang sẽ được mô tả trong giai đoạn thứ tám).

## CẤU TRÚC CỦA CÁC ĐƯỜNG KHÍ MẠCH BÊN TRONG THÂN THỂ

Bên trong thân thể của chúng ta, có ít nhất là bảy mươi hai ngàn (72.000) kinh mạch – động mạch, tĩnh mạch, gân và các ống dẫn hiển lộ hay tiềm ẩn – và những kinh mạch này, sau khi chúng ta được thọ thai, đã bắt đầu hình thành từ ngay chỗ mà sau này trở thành là trái tim của ta. Ba đường kinh mạch quan trọng nhất chạy từ ngay điểm ở giữa hai lông mày, ngược lên đến đỉnh đầu, rồi chạy ngược trở xuống hai bên của phía trước xương sống, chạy đến phần cuối của cột sống, rồi cuối cùng, chạy ngược lên đến phần dưới cùng của bộ phận sinh dục. Cách thứ mô tả trên đây là cách tưởng tượng đường khí mạch trung ương, cùng hai đường khí mạch bên trái và bên phải trong khi thiền định. Cách thức mô tả này có hơi khác với vị trí thực của các đường kinh mạch. Tuy vậy, tưởng tượng theo một cách thức lý tưởng như thế lại đem lại ảnh hưởng tốt cho việc phát khởi các mức độ tâm thức vi tế hơn.

Ở những điểm trọng yếu của ba đường khí mạch này là bảy luân xa với số lượng các nan hoa khác nhau:

1. *Luân xa đại lạc* nằm bên trong trên đỉnh đầu, với ba mươi hai nan hoa. Đây gọi là luân xa đại lạc bởi vì ở ngay tâm

điểm của luân xa đó là giọt tinh chất màu trắng, nền tảng cơ bản của hỷ lạc.

2. *Luân xa hưởng dụng* nằm ở giữa cổ họng, với mười sáu nan hoa. Đây gọi là luân xa hưởng dụng vì là nơi vị nếm được kinh nghiệm.

3. *Luân xa hiện tượng* được tìm thấy ở ngay tim, với tám nan hoa. Đây gọi là luân xa hiện tượng bởi vì đây chính là trụ xứ của loại khí vô cùng vi tế và của tâm thức; khí vô cùng vi tế và tâm thức chính là nguồn gốc của tất cả mọi hiện tượng.

4. *Luân xa ứng hóa* nằm ở đám rối dương (solar plexus – trung tâm thần kinh xương sườn và giữa dạ dày), với sáu mươi bốn nan hoa. Đây gọi là luân xa ứng hóa bởi vì nội hỏa nằm ở luân xa này, và nội hỏa này được kích hoạt bởi các pháp rèn luyện du già và các phương tiện thiện xảo để phát khởi đại lạc.

5. *Luân xa duy trì đại lạc* nằm ở phần cuối của xương sống, với ba mươi hai nan hoa. Đây gọi là luân xa duy trì đại lạc bởi vì mức độ đại lạc sâu thẳm nhất được duy trì ở phần cơ sở cuối của cột xương sống.

6. *Luân xa giữa ngọc báu* (đầu mũi của bộ phận sinh dục) có mười sáu nan hoa.

7. Ngoài ra còn có *luân xa giữa [hai] lông mày*, với mười sáu nan hoa.

Ở ngay tim, hai đường khí mạch phải và trái quấn vòng chung quanh đường khí mạch trung ương ba lần (mỗi đường khí mạch phải và trái cũng tự quấn vòng chung quanh chúng), rồi sau mới tiếp tục chạy xuống phía dưới. Điều này đưa đến kết quả là ở ngay tim có một chỗ bế tắc gồm sáu vòng quấn, làm khí bị tắt nghẽn không chuyển vào được trong đường kinh mạch trung ương. Bởi vì chỗ bế tắc này bị thắt chặt lại cho nên tim là một điểm vô cùng nguy hiểm để trụ tâm vào khi thiền định, và rất có thể sẽ đưa đến kết quả suy nhược thần kinh nếu các phương pháp thiền định đúng đắn không được áp dụng.

Ở tại mỗi một nơi của sáu luân xa – đỉnh đầu, lông mày, cổ họng, tim, đám rối dương, phần cuối cùng của cột sống và bộ phận sinh dục – hai đường khí mạch trái và phải quấn vòng chung quanh đường kinh mạch trung ương một lần (và mỗi một đường khí phải và trái cũng lại quấn vòng chung quanh chính chúng nữa); do đó, tạo ra hai điểm bế tắc ở mỗi nơi. Hai đường khí mạch trái và phải căng phồng lên bởi khí, làm tắt nghẽn đường khí mạch trung ương và làm cho khí không thể chuyển vận vào đường kinh mạch trung ương được. Những điểm bế tắc này được gọi là các

“nút thắt.” Xin được nhắc lại, điều quan trọng chúng ta nên ghi nhớ ở đây là các phác họa và chi tiết được mô tả về cấu trúc của các đường khí mạch và luân xa cốt là để sử dụng cho công phu hành trì, không nhất thiết mô tả hình thù và vị trí đích thực của các kinh mạch này bởi vì có thể có nhiều sự khác biệt to lớn tùy theo mỗi người.

## CẤU TRÚC CỦA CÁC LUỒNG KHÍ TRONG THÂN THỂ

Khi tâm ta tập trung chú ý đến một đối tượng nào, điều này xảy ra được là do bởi sự vận chuyển của khí, hay năng lượng. Tâm thức cưỡi trên khí như một kỵ mã cưỡi trên lưng ngựa. Theo Tối Thượng Du Già Mật Điển thì cấu trúc tâm-sinh-lý (tâm lý và vật lý) bao gồm năm luồng khí chính và năm luồng khí phụ:

1. *Luồng khí đem đến sự sống (sinh khí).* Vị trí chính yếu của luồng khí này nằm trong các đường kinh mạch ở ngay tim, và chức năng của loại khí này là để đem lại sự sống. Loại khí này cũng giúp phát sinh năm luồng khí phụ, và năm luồng khí phụ này điều khiển các hoạt động của giác quan và của [khả năng] tập trung.

2. *Luồng khí đẩy ngược xuống dưới (khí thải)*. Vị trí chính yếu của luồng khí này nằm trong các đường kinh mạch ở bụng dưới, và khí này vận chuyển trong tử cung hoặc ống dẫn tinh, bóng đái, hai bắp đùi và vân vân. Loại khí này giúp cho các hoạt động như tiêu tiện, đại tiện, kinh nguyệt có thể bắt đầu và chấm dứt.

3. *Luồng khí của nội hỏa*. Vị trí chính yếu của luồng khí này nằm ở đóm rốn dương, nơi mà nội hỏa phát sinh qua các pháp tu du già. Loại khí này hỗ trợ cho các hoạt động như tiêu hóa, tách rời tinh chất ra khỏi các phần cặn bã, và vân vân.

4. *Luồng khí đẩy ngược lên trên*. Vị trí chính yếu của luồng khí này nằm ở cổ họng. Loại khí này vận chuyển khắp miệng và cổ, giúp cho các hoạt động thuộc về nói, nếm, nuốt, ợ, khạc nhổ và vân vân.

5. *Luồng khí tỏa khắp*. Vị trí chính yếu của luồng khí này nằm ở các khớp xương, giúp cho tay chân có thể cử động, co giãn, mở và khép miệng, mở và khép mí mắt.

Như các bạn cũng đã thấy, khí điều khiển các chức năng [hoạt động] của thể xác và tinh thần. Một sức khỏe tốt đòi hỏi sự luân lưu thông suốt của khí, còn sự bế tắc sẽ tạo ra vấn đề.

Bình thường, khí không vận chuyển vào đường kinh mạch trung ương, ngoại trừ trong quá trình lia đời. Tuy thế, xuyên qua các phương thức tu tập du già rất thâm diệu, khí có thể chuyển vào được đường kinh mạch trung ương [mà không cần phải đợi đến lúc cái chết xảy đến] và điều này giúp phát huy các trạng thái tâm thức vi diệu, sâu sắc hơn. Trong bốn giai đoạn cuối cùng của quá trình lia đời, những luồng khí mà bình thường là cơ sở nền tảng để hỗ trợ cho thức, những luồng khí ấy sẽ vận chuyển vào các đường kinh mạch trái và phải rồi tan hòa [vào với khí] trong đó. Tiếp theo, những luồng khí trong các đường kinh mạch trái và phải lại vận chuyển và tan hòa vào trong đường kinh mạch trung ương. Khi các đường khí mạch trái và phải xếp xuống thì việc này sẽ giúp giải tỏa sự bế tắc của các nút thắt: có nghĩa là khi các đường khí mạch trái và phải xếp xuống thì đường kinh mạch trung ương được khai thông, và do đó, khí sẽ vận chuyển được vào đường kinh mạch trung ương. Sự vận chuyển của khí [vào đường kinh mạch trung ương] giúp cho các tâm thức vi tế sinh khởi, và đây là điều mà các hành giả du già thuộc Tối Thượng Du Già Mật Điển muốn đạt được trên con đường tâm linh. Bình thường, tâm đại hỷ lạc ở mức độ sâu xa nhất cưỡi ở trên những luồng khí và một khi những luồng khí đó đã thoát ly khỏi các đối tượng [của tri thức] một cách dứt khoát thì một



tâm thức vi diệu cực kỳ sâu xa sẽ phát khởi, và tâm thức này có sức mạnh vô cùng đặc biệt giúp cho việc chứng ngộ chân như.

Hơn hai mươi năm về trước, có một ni sư ngoài tám mươi tuổi. Bà trú ngụ dưới mái hiên của một căn nhà trong một ngôi làng lân cận. Người ta thường đến xin bà tiên đoán vận mệnh. Bà xin được nói chuyện riêng với tôi, và tôi đã gặp bà. Bà trao cho tôi một tập sách từ truyền thống Cổ Mật (Nyingma) dạy về các pháp môn tu tập gọi là “Xuyên Thủng” [*Tạng: trekchod*; nghĩa đen là “cắt xuyên qua”] và “Phóng Qua” [*Tạng: thogal*; nghĩa đen là “nhảy vọt qua”], và rồi sau đó, chúng tôi trao đổi những mẫu chuyện bình thường với nhau. Bà kể cho tôi nghe rằng khi bà còn trẻ và vẫn còn ở Tây Tạng, bà đã lập gia đình nhưng sau đó chồng bà đã qua đời và bà đã từ bỏ cuộc đời thế tục, để lại sau lưng toàn bộ gia sản để ra đi làm một cuộc hành hương. Cuối cùng, bà đến được [tu viện] Drikung, và ở nơi ấy, bà đã gặp một vị lạt ma già, khoảng độ tám mươi tuổi đang sống trên một ngọn núi phía sau Drikung. Vị lạt ma ấy có chừng hai mươi người đệ tử. Bà kể lại rằng trong hai trường hợp khác nhau, bà đã nhìn thấy các vị sư này sử dụng những tấm khăn choàng như là những chiếc cánh và bay từ đỉnh đồi này qua đỉnh đồi nọ. Bà đã thực sự chứng kiến cảnh tượng ấy.

Nếu chuyện đó là thật thì đây không phải chỉ đơn thuần là một kỳ công của ảo thuật mà thực sự đã đến từ sự tu chứng pháp môn khí du già. Những vị sư này sống ở một nơi hẻo lánh với một vị lạt ma già, rõ ràng họ là những người đã xả ly, đã buông bỏ hết, và chắc chắn là họ đã đả thông được những nút thắt [làm tắt nghẽn khí]. Theo cái nhìn của tôi thì tôi cho rằng bắt buộc họ cũng đã chứng được tri kiến thuộc về tánh không – tức sự không có tự tánh, cũng như đã phát khởi được tâm vị tha dưới sự trưởng dưỡng của tình yêu thương và lòng bi mẫn. Cho dù họ có phải là những học giả hay không, họ vẫn đã đạt được tinh túy của việc triệt ngộ tánh không.

### CÁC GIỌT TINH CHẤT TRONG THÂN THỂ

Ở trung tâm của những luân xa là những giọt tinh chất. Những giọt tinh chất này, phía trên màu trắng và phía dưới màu đỏ. Sức khỏe tinh thần và thể xác của ta dựa vào những giọt tinh chất ấy. Ở phía trên đầu của ta thì màu trắng [của các giọt tinh chất] vượt trội, trong khi ở đám rối dương thì màu đỏ lại vượt trội. Những giọt tinh chất này nảy sinh từ giọt tinh chất cơ bản ở ngay tim và giọt cơ bản thì chỉ nhỏ bằng một hạt mù tạt lớn hoặc một hạt đậu ve nhỏ. Bởi vì giọt cơ bản ở tim sẽ tồn tại cho đến khi ta lìa đời

cho nên được gọi là “giọt bất hoại.” Chính sinh khí – năng lượng đem đến sự sống – trú ngay trong giọt bất hoại này. Vào lúc lìa đời, tất cả các luồng khí đều tan hòa vào giọt ấy, và vào ngay lúc ấy thì ánh sáng trong suốt của chân tâm, hay tâm tịnh quang, sẽ chiếu tỏa.

Với đầy đủ những thông tin làm nền cho sự hiểu biết về các mức độ tâm thức khác nhau, về các đường khí mạch và các giọt tinh chất, bây giờ, chúng ta hãy quay lại tìm hiểu thêm bằng cách nào các mức độ khác nhau của thức sẽ tan hoại trong những giai đoạn cuối cùng của quá trình lìa đời.

### GIỜ PHÚT LÂM CHUNG (BỐN GIAI ĐOẠN CUỐI CỦA CÁI CHẾT)

Bốn giai đoạn cuối cùng của cái chết khởi sự với ba mức độ tâm vi tế, và rồi kết thúc với một giai đoạn của tâm vô cùng vi tế. Khi những mức độ thô của thức đã ngừng dứt thì ba giai đoạn của tâm thức vi tế sẽ khởi sinh. Trong quá trình trải qua ba giai đoạn này, tâm thức của bạn sẽ càng lúc càng trở nên bớt đối đãi, bởi vì càng lúc sẽ càng có ít cảm giác [phân chia] giữa chủ thể và đối tượng.

*Giai đoạn 5.* Khi toàn bộ tám mươi vọng niệm của loại thức thô lậu tan biến đi thì giai đoạn đầu tiên của ba

giai đoạn tâm thức vi tế hơn sẽ phát sinh, và khi ấy, một hiện tượng màu trắng rực rỡ chói lọi sẽ tự hóa hiện ra. Đây là một sự bao la rộng mở thật sáng chói, giống như một bầu trời mùa thu chan hòa ánh sáng màu trắng. Không có bất kỳ cái gì khác hiện ra trong tâm thức ấy. Truyền thống Phật giáo sử dụng ví dụ của một bầu trời mùa thu bởi vì mùa thu ở tại xứ Ấn Độ, nơi khai sinh ra các giáo lý, khi các cơn mưa dầm mùa hè đã tạnh ráo thì chỉ còn lại một bầu trời trong vắt không một gợn mây và sạch sẽ không chút bụi bẩn. Cũng y như bầu trời hay không gian ấy, khi không còn bóng dáng của những gì có thể ngăn che thì các vọng niệm thô lậu cũng sẽ tan biến mất, để lại một cảm giác bao la rộng mở. Trạng thái đầu tiên của ba trạng thái vi tế này được gọi là “hiện tượng” vì một hiện tượng *giống như* là ánh trăng hiện đến nhưng lại không có bất kỳ ánh sáng nào đến từ bên ngoài cả. Trạng thái này cũng được gọi là “rỗng rang” (trống rỗng) bởi vì khi ấy, tâm thức đã siêu vượt tám mươi vọng niệm cùng các luồng khí mà các vọng niệm cư ở trên.

Trên phương diện vật lý thì sau đây là những gì đã xảy ra trong giai đoạn 5 (cho dù việc ấy nằm ngoài kinh nghiệm mà người chết đang cảm nhận trong giai đoạn này): (1) Các luồng khí *phía trên* tim, trong hai đường kinh mạch trái và phải, đã vận chuyển vào đường kinh mạch trung ương

xuyên qua lỗ thoát (khiếu) trên đỉnh đầu; (2) Do sự việc này, các nút thắt của các đường kinh mạch trên đỉnh đầu được giải tỏa; (3) Và qua đó, giúp cho giọt tinh chất màu trắng, thường khi trú ở đỉnh đầu và mang đặc tánh của nước, chuyển dời xuống phía dưới; khi giọt tinh chất này chuyển đến phần đầu của nút thắt gồm sáu vòng xoắn (của hai đường khí mạch trái và phải nằm) nằm ở ngay tim, thì một hiện tượng màu trắng sáng chói rực rỡ sẽ xuất hiện.

*Giai đoạn 6.* Khi tâm thức của hiện tượng màu trắng xuất hiện và các luồng khí tan hòa vào tâm thức của hiện-tượng-tăng-trưởng thì một hiện tượng màu đỏ-cam rực rỡ chói lòa sẽ tự hóa hiện. Kinh nghiệm này là một sự bao la rộng mở còn chói lợi hơn trước nữa, giống như một bầu trời mùa thu không chút bụi bặm, không một gợn mây, với ánh sáng màu đỏ-cam chan hòa tràn khắp. Không có bất kỳ cái gì khác hiện ra trong tâm thức ấy. Trạng thái này được gọi là sự “tăng-trưởng của-hiện-tượng” bởi vì có một hiện tượng *giống như* là ánh mặt trời chói chan xuất hiện, nhưng mà một lần nữa, không có ánh sáng chiếu rọi nào đến từ bên ngoài. Trạng thái này cũng được gọi là “rất rộng rang” (rất trống rỗng) bởi vì nó siêu vượt tâm thức của hiện tượng [đầu tiên trong giai đoạn 5] và của luồng khí mà tâm ấy cưỡi ở trên.

Trên phương diện vật lý [thì những điều sau đây đã xảy ra]: (1) Những luồng khí *phía dưới* tim, trong hai đường kinh mạch trái và phải, đã vận chuyển vào đường kinh mạch trung ương xuyên qua lỗ thoát phía dưới, nằm tại phần cuối cùng của xương sống hay bộ phận sinh dục; (2) Do đó, những nút thắt của luân xa ở bộ phận sinh dục và ở tại rốn sẽ được giải tỏa; (3) Điều này giúp cho giọt tinh chất màu đỏ (trong hình dạng của một gạch thẳng thật nhỏ) bình thường trú ở tại giữa luân xa rốn [mang đặc tánh của lửa], sẽ chuyển dời lên phía trên. Khi giọt tinh chất này chuyển lên phía trên chạm vào ngay bên dưới nút thắt của hai đường kinh mạch trái và phải ở ngay tim thì một hiện-tượng-tăng-trưởng màu đỏ-cam sẽ xuất hiện

*Giai đoạn 7.* Khi tâm thức màu đỏ-cam của hiện-tượng-tăng-trưởng và những luồng khí của tâm thức này tan hòa vào trong tâm thức của cận-thành-tự (sắp sửa thành tự) thì một hiện tượng màu đen nghịt sẽ tự xuất hiện. Bây giờ thì cũng giống như là một bầu trời mùa thu không chút bụi bẩn, không một gợn mây, và được bao phủ bởi một màn đêm dày đặc vừa buông xuống sau hoàng hôn. Không có bất kỳ cái gì khác hiện ra trong tâm thức ấy. Trong phần đầu của tâm thức đen nghịt của cận-thành-tự, bạn vẫn còn tỉnh giác, nhưng trong phần sau của giai đoạn này thì bạn sẽ trở nên bất giác trong một màn đen cực kỳ

đen nghịt giống như là đang bất tỉnh. Giai đoạn này được gọi là “cận-thành-tự” bởi vì sự hóa hiện của tâm tịnh quang (ánh sáng trong suốt của chân tâm) đã gần kề. Giai đoạn này cũng còn được gọi là “cực kỳ rỗng rang” (cực kỳ trống rỗng) bởi vì nó siêu vượt tâm thức của hiện-tượng-tăng-trưởng và của luồng khí mà tâm ấy cuỡi ở trên.

Trên phương diện vật lý [thì những điều sau đây đã xảy ra]: (1) Các luồng khí trên và dưới trong đường kinh mạch trung ương cùng hội tụ lại ở ngay tim, giải tỏa nút thắt tức chỗ bế tắc gồm sáu vòng quấn của hai đường khí mạch trái và phải tạo ra; (2) Vào thời điểm ấy, giọt tinh chất trắng thường khi trú ở đỉnh đầu bấy giờ vận chuyển xuống thấp hơn nữa, và giọt tinh chất đỏ thường khi trú ở rốn cũng vận chuyển ngược lên cao hơn; cả hai giọt trắng và đỏ cùng chuyển vào ngay chính giữa giọt bất hoại ở tim; (3) Khi hai giọt trắng và đỏ tụ lại ở giữa giọt bất hoại thì hiện tượng màu đen nghịt xuất hiện.

*Giai đoạn 8.* Trong giai đoạn thứ 8 này, tâm sẽ lại càng trở nên vi tế hơn nữa so với giai đoạn bất giác thứ nhì của tâm thức đen nghịt cận-thành-tự; sự vận chuyển của khí trở nên yếu ớt hơn, và trạng thái của loại khí vi tế *nhất* sẽ xảy đến. Vào thời điểm này, sự bất giác đã được xóa tan, và tâm tịnh quang (ánh sáng trong suốt của chân tâm) –

tâm thức vi tế *nhất* của tất cả các loại tâm thức, không mang bất kỳ khái niệm tạo tác nào, hoàn toàn bất nhị không phân chia đối đãi, tâm ấy sẽ hiển lộ. Vào lúc giao điểm này, tất cả mọi hoạt động của các khái niệm tạo tác đều tuyệt dứt và ba “điều kiện (duyên) ô nhiễm” cũng đã tan biến. Ba “duyên ô nhiễm” ở đây là các hiện tượng trắng, đỏ-cam và đen, hoặc mặt trăng, mặt trời và màn đêm, là những gì đã ngăn chặn sự hiển lộ của màu sắc tự nhiên của bầu trời. Một sự bao la cực kỳ rộng lớn sẽ rạng rỡ hiện đến. Như bầu trời mùa thu vào lúc rạng đông, trước khi mặt trời mọc, không có bất kỳ một yếu tố che chướng nào, không có gì khác xuất hiện trong đó. Loại thức sâu thẳm tột cùng này được gọi là “ánh sáng trong suốt nguyên sơ vốn sẵn có của chân tâm” (tâm tịnh quang bản lai) và cũng được gọi là “hoàn toàn rỗng rang” (hoàn toàn trống rỗng) bởi vì nó siêu vượt tám mươi khái niệm tạo tác và ba loại tâm vi tế.

Trên phương diện vật lý [thì những điều sau đây đã xảy ra]: (1) Các giọt tinh chất trắng và đỏ tan hòa vào trong giọt bất hoại ở ngay tim – giọt trắng tan vào phần trắng ở phía trên giọt bất hoại, và giọt đỏ tan vào phần đỏ ở phía dưới của giọt bất hoại; (2) Qua đó, các luồng khí trong đường kinh mạch trung ương tan vào ngay chính luồng khí hỗ trợ sự sống (sinh khí); (3) Điều này đưa đến việc khí và tâm vi tế của ánh sáng trong suốt của chân tâm hóa hiện.



Đối với rất nhiều người, cái chết thực sự xảy ra khi mức độ vi tế nhất của tâm xuất hiện. Thường thường, thức ở mức độ vi tế nhất sẽ tồn tại trong thân thể trong vòng ba ngày, ngoại trừ trong trường hợp thân thể đã bị tàn phá bởi tật bệnh thì thức sẽ không thể trú lại trong thân dù chỉ trong một ngày. Riêng đối với những hành giả có khả năng có thể làm được thì đây sẽ là một cơ hội quý giá để thực hành. Đối với những ai có được sự tỉnh giác về ánh sáng trong suốt này của chân tâm thì họ có thể trụ vào trong tâm cảnh đó trong một thời gian dài hơn, và dựa vào những công phu tu luyện trước đây, họ có thể áp dụng kinh nghiệm này để trực chứng chân lý về tánh không, của sự không có tự tánh của tất cả các hiện tượng, kể cả luân hồi và niết bàn.

### CHỨNG NGỘ TÁNH KHÔNG

Sự thấu hiểu về giáo lý tánh không trong Phật giáo là điều vô cùng thiết yếu để có thể trải qua tiến trình sống và chết một cách thực tiễn và không sợ hãi. Tánh không ở đây không có nghĩa là không có hiện hữu. Có thể bạn cho rằng tánh không ở đây có nghĩa là không có gì hết, nhưng tánh không không phải là như vậy. Các hiện tượng [mang tánh không nghĩa là] không cái gì? Nếu không hiểu được cái gì đang bị phủ nhận thì bạn sẽ không hiểu được sự vắng mặt

của cái ấy hay là không hiểu được chính tánh không. Hãy nhìn sự việc như thế này: Đức Phật thường thuyết rằng bởi vì tất cả các hiện tượng đều do duyên sinh, nên chỉ là những hiện tượng tương đối, có nghĩa rằng sự hiện hữu của các hiện tượng này dựa trên nhân và duyên và cũng dựa vào chính chúng. Ví dụ như là thân thể của bạn. Thân ấy không thể tự nó hiện hữu một cách độc lập mà thực ra, thân ấy lệ thuộc vào rất nhiều nguyên nhân khác nhau, chẳng hạn như là trứng và tinh trùng, cũng như thức ăn và nước uống. Thân ấy cũng dựa vào chính những phần tử của chính nó – như là tay chân, đầu cổ và thân mình

Cho dù thân thể của bạn có vẻ như có thể tự nó hiện hữu một mình, nhưng hãy quán xét xem thân thể của bạn có phải là một, hay là khác, với tay chân, đầu cổ, thân mình của bạn. Nếu nó không hiện hữu như hình ảnh hiện nay, hiện hữu một cách hết sức bền chắc, thì chúng ta sẽ càng lúc càng thấy rõ hơn dưới ánh sáng quang minh của sự soi xét rằng không biết thân ta có phải là một vài phần trong số những phần khác nhau của thân không, hay thân ấy là một tổng thể, hay là thân ấy một cái gì hoàn toàn khác. Càng quán xét sâu hơn thì lại càng không tìm thấy được thân trong những cách nhìn trên. Đây cũng chính là trường hợp của tất cả mọi hiện tượng (vạn pháp). Sự kiện là bạn không thể tìm thấy được các hiện tượng này qua những phân tích

như thế; và điều này có nghĩa là chúng không thực sự tự mình hiện hữu được, chúng không thể tự thiết lập nên chúng. Chúng không hiện hữu một cách có tự tánh cho dù [bề ngoài] có vẻ ngược lại.

Dù thế, điều này không có nghĩa là chúng sinh và vạn vật hoàn toàn không hiện hữu gì cả. Ngược lại chúng sinh và vạn vật chỉ không hiện hữu giống như là cái vẻ quá ư chắc thực của chúng mà thôi. Khi bạn có thể phân tích và tham thiền một cách tốt đẹp thì bạn sẽ hiểu được về sự hài hòa giữa (1) các hiện tượng đích thực của con người và vạn vật, với (2) sự hiện hữu vô tự tánh (tức sự không có tự tánh). Không có được một hiểu biết như trên thì tánh không và các hiện tượng có vẻ như là đang ngăn cấm lẫn nhau [nghĩa là nếu có tướng thì không thể có tánh không, hoặc ngược lại có tánh không thì làm sao có được hiện tượng].

Tất cả các hiện tượng (vạn pháp) – nhân và quả, tác duyên và hành động, tốt và xấu – chỉ hiện hữu một cách quy ước mà thôi; tất cả đều là do duyên sinh. Bởi vì các hiện tượng tùy thuộc vào những yếu tố khác nhau để có được sự hiện hữu nên chúng không thể hiện hữu độc lập. Chính vì không có được sự độc lập – hoặc nói cách khác, chính sự vắng bóng của tự tánh – là sự thật tối hậu của vạn pháp. Thấu hiểu được điều này chính là trí tuệ.

Nguyên nhân căn bản của đau khổ là vô minh – đây là khái niệm sai lầm cho rằng chúng sinh hữu tình và vạn vật đều tự chúng có thể hiện hữu. Khái niệm sai lầm này chính là nguồn gốc của tất cả những trạng thái lầm lạc của tâm thức. Mục đích chính yếu của con đường tu tập tâm linh là để đối trị lại với [khái niệm sai lầm] và để xóa bỏ vô minh xuyên qua trí tuệ. Một tri thức thông tuệ, đặt nền tảng trên thực tại, sẽ hiểu rằng chúng sinh và vạn pháp không hiện hữu một cách có tự tánh (không có sự hiện hữu nội tại, không thể tự hiện hữu một cách độc lập). Đây chính là tuệ giác tánh không.

Một trong những trước tác tạo nhiều ấn tượng nhất và lợi lạc nhất của đức Ban Thiên Lạt Ma đời thứ Tư là tác phẩm *Tranh Biện Với Vô Minh*, cũng tương tự như *Nhập Bồ Tát Hạnh* của ngài Tịch Thiên (Santideva). Trong cả hai tác phẩm đều có phần tranh cãi giữa sự chấp ngã (quan tâm đến chính mình) với sự trân quý người khác (quan tâm đến người khác). Trong *Tranh Biện Với Vô Minh* của đức Ban Thiên Lạt Ma có một cuộc tranh luận vô cùng sôi nổi giữa (1) khái niệm sai lầm của vô minh (cho rằng chúng sinh và vạn vật hiện hữu một cách có tự tánh) với (2) trí tuệ của duyên sinh và tánh không. Khi tôi đọc tập sách này thì tôi ngộ ra rằng quan điểm về Trung Đạo của tôi chưa đến được một cách tiếp cận rất ráo nhất.

Dựa vào những giải thích của ngài, tôi đi đến nhận thức rằng, thật cực kỳ khó khăn sau khi chúng ta phủ nhận sự hiện hữu có tự tánh, rồi lại đi khẳng định sự hiện hữu không đáng kể và gán đặt của con người và hiện tượng. Điều này đã được xác nhận trong một đoạn kệ trong bộ đại luận giải *Đại Luận Về Các Giai Đoạn Trên Đường Tu Giác Ngộ* của đức Tsongkhapa, viết về sự quán chiếu nội tâm đặc biệt.

Cho dù đối với tâm bạn, thật là khó khăn để  
thừa nhận lý duyên sinh  
của nhân và quả  
trong sự vắng bóng của hiệu hữu nội tại.  
Sẽ là điều tuyệt vời nếu bạn có thể dựa vào  
cách tiếp cận cho rằng  
đấy chính là hệ thống [biện giải] của Trung Quán.

Trước đây, tôi đã không thách thức [lý duyên sinh để hiểu rằng] bằng cách nào chúng sinh và vạn vật lại hiện ra trước chúng ta. Tôi đã để yên các hiện tượng này, không đụng gì đến chúng, và đã chỉ coi việc phủ định sự hiện hữu nội tại (phủ định sự hiện hữu có tự tánh) như là một điều gì đó vượt xa những hiện tượng căn bản thông thường có tính cách quy ước. Tuy nhiên, nhờ quán chiếu ý nghĩa của trước tác của đức Ban Thiên Lạt Ma, tôi đã phát khởi được một hiểu biết mới mẻ. Điều này có thể được giải thích qua cách

tôi đã đi đến một cái nhìn như thế nào về lời phát biểu của ngài Gungtang Konchok Tenpay Dronmay, một vị học giả-hành giả du già của Tây Tạng sống vào khoảng cuối thế kỷ mười tám, đầu thế kỷ mười chín:

Do bởi sự kiện là hiện hữu nội tại đang được  
đem ra phân tích,  
Việc không tìm thấy ra được hiện hữu nội tại  
đã bác bỏ chính sự hiện hữu ấy.  
Cho dù như thế, không tìm thấy [tự tánh] không có  
nghĩa là có thể phủ định chính cơ sở [hiện hữu] của  
điều đang đi tìm.  
Và như vậy cho nên, sau đó sẽ thấy ra  
phần thuần túy giả danh còn lại

Qua đó, ngài ngụ ý chỉ cho chúng ta thấy là, bên ngoài việc bác bỏ sự hiện hữu nội tại *cùng với* các hiện tượng, thì không thể nào bác bỏ *hiện tượng (tướng hiện)* của các hiện tượng này. Hơn thế nữa, ngay chính hiện tượng ấy cũng không thể bác bỏ. Câu thuyết ngôn của ngài có ngụ ý rằng các *hiện tượng* do nhân quả tác động hiện ra trước mắt chúng ta, những *hiện tượng* của các hiện tượng đó được để yên qua một bên [không bị bác bỏ]. Những *hiện tượng* đó được thiết lập bởi chính những đặc tính riêng của chúng, và có một sự hiện hữu nội tại phụ thuộc đang được bác bỏ.

Tuy nhiên, đây là quan điểm của Độc Lập Biện Chứng Phái hay Phái Y Tự Khởi (Svatantrika – Autonomy or Self-Established School), là trường phái thấp hơn trong hai trường phái của Trung Quán.

Đối với các vị ấy [thuộc Độc Lập Biện Chứng Phái], nếu các hiện tượng được thiết lập một cách rốt ráo tối hậu thì chúng đều được thiết lập như là tự chúng có thể hiện hữu và chúng sẽ phải xuất hiện trước trí tuệ siêu việt. Nhưng bởi vì các hiện tượng, như bốn nguyên tố (tứ đại), không xuất hiện trước trí tuệ siêu việt nên chúng không thực sự hiện hữu một cách rốt ráo tối hậu được. Đó là quan điểm của Độc Lập Biện Chứng Phái. Đối với tôi, nếu nhìn từ quan điểm như thế, là quan điểm đối nghịch với câu kệ đã được trích dẫn ở trên của đức Tsongkhapa liên quan đến cái nhìn của trường phái cao hơn (Prasangika – Quy Mật Luận Chứng Phái hay Phái Cụ Duyên) trong hai phái Trung Quán, thì thật sự *không* có gì khó khăn để thừa nhận lý duyên sinh của nhân quả trong phạm vi của phân tích như trên.

Trong trước tác *Tranh Biện Với Vô Minh*, đức Ban Thiền Lạt Ma đời thứ Nhất đã chỉ rõ cho ta thấy rằng, khi sắc tướng và vân vân hiện ra trước ta, thì ngay từ khởi thủy, chúng đã được thiết lập bởi những đặc tính của riêng chúng, và do

đó, khi các hiện tượng này bị phủ nhận thì chính hiện tượng đó cũng không thể nào còn chỗ đứng. Đó là lý do tại sao đức Tsongkhapa nói rằng thật là *khó khăn* để thừa nhận lý duyên sinh của nhân quả trong khi thiếu vắng một hiện hữu nội tại. Với sự hỗ trợ của *Tranh Biện Với Vô Minh* của đức Ban Thiên Lạt Ma mà tôi đã hiểu được điều Tổ Tsongkhapa dạy là điều chí lý. Trước tác ấy của ngài thực sự là vô cùng ích lợi.

Xuyên qua lý luận cho rằng bạn không phải là một mà cũng không phải là nhiều, không là một con số đơn lẻ mà cũng không phải là số nhiều, bạn sẽ nhận thức được rằng bạn không hiện hữu một cách [độc lập] có tự tánh được. Và nhận thức này sẽ làm cho sự vô minh, tức nhận biết sai lạc của bạn về một sự hiện hữu nội tại có tự tánh, sẽ suy yếu bớt đi một chút. Tuy thế, sự chứng ngộ này không giải tỏa được trọn vẹn khái niệm về sự hiệu hữu nội tại còn sót lại liên quan đến chính bản thân của bạn. Tại sao? Bởi vì có một cái “tôi” quy ước, một cái “tôi” tự mình hiện hữu còn sót lại cho chính tri thức kia. Vừa ngay lúc cái “tôi” ấy xuất hiện, thì cùng lúc ấy cũng sẽ xuất hiện chính sự hiện hữu nội tại mà ta muốn phủ định, cho nên điều mà bạn cần phải nhận biết là, chính cái “tôi” đang xuất hiện trong khi bạn quán sát thân tâm ấy, cái tôi ấy không hiện hữu. *Cái “tôi”*



ấy không có hiện hữu. Như đức Ban Thiên Lạt Ma đòi thứ Nhất có nói:

Hãy thuần túy bác bỏ sự hiện hữu chân thật  
Của cái “tôi” đang hiện ra trong khi đang  
quán sát thân tâm.  
Hãy xem chính sự vắng mặt [của cái “tôi” này]  
là đối tượng để tập trung hành trì,  
[Quán sát] hiện tượng thật rõ ràng, không để cho sức  
công phá [của đề mục] bị suy thoái.

Ở đây, ngài muốn nói rằng nếu bạn thiên định theo phương cách đó thì việc này sẽ làm suy yếu khái niệm của bạn về một sự hiện hữu nội tại có tự tánh. Điều này đã giúp tôi rất nhiều.

Bây giờ, trong những giai đoạn khác nhau của quá trình lìa đời, bạn cần tìm cách vận dụng đặc tánh rất ráo tối hậu của mọi hiện tượng – đặc tánh ấy chính là sự không có tự tánh, không có hiện hữu nội tại, và xem đây như là đối tượng [thiên định] cho những tầng tâm thức vi tế hơn, thâm sâu, mạnh mẽ hơn trong bạn. Hãy nhất tâm tập trung vào điều ấy. Xuyên qua pháp du già này, bạn sẽ nhận biết được bản tánh tối hậu của chính bạn. Trong hai bản tánh, quy ước và tối hậu – thì bạn đang đưa cái tối hậu viên mãn vào tâm

thức của mình – đấy chính là sự vắng bóng của sự hiện hữu nội tại có tự tánh.

### TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

1. Hãy chú ý xem bằng cách nào những thái độ và khái niệm khác nhau lại có những năng lực khác nhau dựa vào sự vận chuyển của khí hướng tới những đối tượng tương ứng.
2. Hãy học hỏi để biết rằng, sau bốn dấu hiệu xảy ra bên trong, gồm có ảo ảnh, khói mờ, đom đóm và đóm lửa (của một ngọn đèn bơ hay ngọn nến, lúc đầu lập lờ, sau sẽ ổn định), thì sẽ xảy đến sự chiếu tỏa của ba tâm thức vi tế hơn, đó là hiện tượng màu trắng chói sáng, hiện-tượng-tăng-trưởng màu đỏ-cam chói sáng và hiện tượng cận-thành-tự màu đen nghịt.
3. Hãy nhớ rằng bạn đang cố gắng vận dụng những tâm thức vi tế hơn để chứng ngộ được chân lý tánh không.
4. Tánh không ở đây không có nghĩa là không có gì hiện hữu. Ngược lại, tánh không chính là sự thiếu vắng tự tánh [không thể *tự mình* hiện hữu] của tất cả mọi hiện tượng, trong đó có cả chúng sinh lẫn vạn vật.

5. Hãy học cách phân tích các hiện tượng: Tập trung [quán xét] xem chúng có phải là một phần của những phần riêng biệt, hay là sự tổng hợp của những phần ấy, hay là một cái gì khác. Điều này sẽ chỉ ra cho ta thấy là tất cả mọi hiện tượng không hiện hữu một cách thực vững chắc giống như ta tưởng.

6. Tất cả nhân và quả, tác duyên và hành động, tốt và xấu đều chỉ hiện hữu theo quy ước. Tất cả đều là duyên sinh.

7. Sự vắng bóng của đặc tánh độc lập [không thể tự mình hiện hữu], hoặc sự vắng bóng của hiện hữu nội tại [sự không có tự tánh], chính là chân lý rất ráo tối hậu. Đây chính là điều mà trí tuệ thấu hiểu, [và sự hiểu biết này sẽ] làm cho vô minh suy yếu bởi vô minh là nguyên nhân thúc đẩy phía sau tham ái, sân hận và đau khổ.

8. Xuyên qua pháp du già này, hãy thấu biết về bản tánh rất ráo tối hậu của bạn cũng như của tất cả mọi hiện tượng.

8

## Ánh Sáng Chân Tâm

Nhận biết thân này vô thường, như chiếc bình đất sét.  
Biết rằng mọi hiện tượng không thể tự hiện hữu, như ảo ảnh.  
Đã phá vỡ vũ khí độc hại của tham luyến,  
quyến rũ tựa đóa hoa –  
bạn sẽ vượt qua được đến bờ bên kia,  
ngay cả khi đối diện với cái chết.

-- ĐỨC PHẬT

*Đoản kệ thứ Mười Hai*

*Nguyện ánh sáng trong suốt mẹ và con cùng hội ngộ  
Khi cận-thành-tựu tan hòa vào [pháp tánh]  
hoàn toàn rỗng không,  
Và khi vô vàn vô số vọng niệm ngừng dứt,  
một kinh nghiệm như bầu mùa trời mùa thu  
không chút gì ô nhiễm sẽ chiếu tỏa.*

Theo Tối Thượng Mật Điển Du Già, không có tâm nào vi tế hơn là tâm tịnh quang (ánh sáng trong suốt của chân tâm); tâm ấy hoạt động như là cơ sở nền tảng của tất cả mọi hiện tượng trong luân hồi và niết bàn.

Tâm tịnh quang đã từng hiện hữu liên tục từ vô thủy trong vòng xoay luân hồi. Bởi vì tâm ấy không phải chỉ có mặt nhất thời trong một giai đoạn, cho nên tâm ấy được gọi là *tâm nền tảng*, trong khi các tâm thức khác, như tâm thức màu đen của cận-thành-tựu, màu đỏ-cam của hiện-tướng-tăng-trưởng và màu trắng của hiện tượng, vân vân... Các loại tâm thức [đen, đỏ-cam và trắng] là những gì *mới* được tạo ra và sẽ phải ngừng dứt do bởi lực của các điều kiện tác động; do đó, chúng được gọi là tạm bợ và bất định. Còn tâm nền tảng, ánh sáng trong suốt bản lai (vốn sẵn có từ nguyên sơ) và hoàn toàn rỗng rang của chân tâm, là tâm thức sâu xa tột cùng nhất.

Tất cả những tâm thức khác đều được xem như là thô lậu, cho dù trong số đó thì có những mức độ thô thiển và vi tế khác nhau. Nếu nói đến tâm tịnh quang thì ngay cả các tâm thức của hiện tượng màu trắng, hiện-tướng-tăng-trưởng màu đỏ-cam và cận-thành-tựu màu đen nghịt, vốn dĩ là đã vi tế hơn các loại thức bình thường khác rồi, nhưng ba loại tâm thức đó vẫn còn là thô lậu. So với tâm nền tảng

trong suốt, nguyên sơ vốn sẵn có, thì ba loại tâm thức kia vẫn là tạm bợ nhất thời, không khác gì các loại tâm thức tầm thường khác.

Từ góc nhìn này, khi ta nói đến thành trì của những vọng tưởng mê lầm đối trước chủ thể và đối tượng (như đã có nhắc đến trong đoạn kệ thứ tư) thì các thành trì của những vọng tưởng mê lầm ở đây chính là các hiện tượng tạo ra bởi hành động (nghiệp), và các hành động này thì lại phát sinh từ khái niệm thô lậu của thức ở các mức độ thô thiển khác nhau. Khi mà bạn có khả năng để an trú vĩnh viễn trong ánh sáng trong suốt vốn sẵn có của chân tâm, ngược giòng loại tâm thô lậu hơn ở các mức độ khác, thì sẽ không còn có cơ hội nào để tích lũy nghiệp nữa. Tuy nhiên, nếu muốn thường xuyên an trú được trong ánh sáng trong suốt của chân tâm thì bắt buộc bạn cần phải cởi bỏ những chướng ngại đưa đến sự toàn tri toàn giác. Những chướng ngại này chính là sự ô nhiễm của các *hiện tượng* sai lầm về chủ thể và đối tượng, cho rằng chúng có tự tánh, có thể tự mình hiện hữu. Khi bạn có thể an trú được trong ánh sáng trong suốt của chân tâm thì tất cả các loại thức dựa trên vọng tưởng sẽ ngừng dứt. Cho khi đến được giây phút đó thì bạn sẽ vẫn [tiếp tục] bị sai sử bởi thức ở mức độ thô lậu, bởi các khái niệm tạm bợ, và [như thế thì bạn tiếp tục] tích lũy nghiệp.

Trong giai đoạn cuối cùng của quá trình lìa đời, khi tất cả các thức thô lậu đều tan hòa vào trong [một trạng thái] hoàn toàn rỗng rang – trạng thái của tâm tịnh quang, của tâm thức nền tảng vốn sẵn có, thì vô vàn vô số những đối tượng của thế gian, cùng với những khái niệm phân chia đối đãi như là một hay nhiều, sẽ được làm cho an dịu ngay trong tâm thức vi tế nhất. Tất cả các hiện tượng của môi trường sống, cùng với tất cả chúng sinh [sống trong đó], đều tự tháo lui [tan biến đi]. Nếu bạn có thể chuyển hóa ánh sáng trong suốt của cái chết thành một tâm thức đầy đủ phẩm hạnh tâm linh toàn vẹn, thì tâm sẽ nhận ra được khuôn mặt thật của tâm, nhận ra được chân tánh của tâm – là toàn bộ tâm thức nền tảng.

Đối với một người không phải là hành giả, những hiện tượng thô lậu cũng sẽ tháo lui [tan biến]. Tuy nhiên, sự tan biến của những hiện tượng theo quy ước bình thường này không phải là nhờ vào một nhận thức về thực tại xuyên qua thiền định. Trong bốn giai đoạn cuối cùng của quá trình lìa đời, các luồng khí trước đây hoạt động như là những cái yên ngựa để cho thức cưỡi lên, bây giờ các luồng khí đó sẽ trở nên ngày càng vi tế hơn. Vào giai đoạn cuối cùng, khi tất cả các luồng khí tạm bợ chuyên chở thức đã đều tan hòa hết, thì tâm sẽ trở thành giống như là vô phân biệt (cho dù

bạn là một hành giả hay không phải là hành giả), và một sự bao la rộng mở cực kỳ vi diệu sẽ hiện đến.

Nhưng nếu là một hành giả thì bạn nên nỗ lực vượt qua tánh không [sự rỗng rang] bình thường này, [vì sự rỗng rang bình thường ấy] chỉ thuần túy là sự vắng bóng của các hiện tượng quy ước. Khi ánh sáng trong suốt xuất hiện, hãy cố gắng chứng ngộ được tánh không phi thường của sự không có tự tánh, nương vào chính ánh sáng trong suốt của chân tâm. Điều này sẽ không xảy ra qua sự ráng sức vào thời điểm của chính cái chết, mà chỉ có thể xảy đến từ năng lực của sự thuần thực mà bạn đạt được trước khi những giai đoạn tan rã xảy ra, và cũng đến từ một sự tỉnh thức mạnh mẽ về tánh không xuyên qua các giai đoạn mà ba tâm thức của các hiện tượng trắng, đỏ và đen chiếu tỏa. Điều này khẳng định sự quan trọng của công phu rèn luyện liên tục.

Các viên đá làm nền móng cho công phu hành trì của chính tôi là sự quán chiếu về bốn giáo lý căn bản, gồm có vô thường, đau khổ, tánh không và vô ngã. Thêm vào đó, một phần trong tám pháp môn hành trì khác nhau trong ngày của tôi là thiền quán về những giai đoạn khác nhau của cái chết. Tôi tưởng tượng ra sự tan hoại của nguyên tố đất vào nước, rồi nguyên tố nước vào lửa, và vân vân. Cho dù tôi



chưa thể khẳng định là tôi có được kinh nghiệm sâu sắc nào, nhưng mà có một lúc, hơi thở có ngưng lại chút xíu xuyên qua một nghi thức mà trong đó tôi phải quán sự tan biến của tất cả các hiện tượng. Tôi đoán chắc rằng có những kinh nghiệm toàn hảo hơn sẽ hóa hiện nếu hành giả quán tưởng những giai đoạn tan hoại một cách chậm rãi và thấu đáo hơn. Bởi vì trong công phu hành trì bốn tôn du già của tôi, tất cả đều xoay quanh việc quán tưởng cái chết, và việc này giúp cho tôi trở nên quen thuộc, thậm chí hơn với tiến trình lìa đời. Do đó, vào thời điểm cái chết thực sự xảy đến, đúng lý ra là các nấc thang này đã trở thành quen thuộc lắm rồi. Nhưng còn việc tôi có sẽ thành công hay không thì tôi không biết được.

Một số những người bạn tâm linh của tôi, kể cả những hành giả thuộc truyền thống Đại Viên Mãn của dòng Cổ Mật (Nyingma) trong Phật giáo Tây Tạng, các bạn ấy đã kể lại về những kinh nghiệm sâu sắc của sự tan rã, nhưng các kinh nghiệm này cũng vẫn chỉ ở trong một cảnh giới 'sao chép' (mô phỏng) của kinh nghiệm đích thực mà thôi. Có những người Tây Tạng, họ được xem như là đã chết rồi [qua các biểu hiện của cơ thể theo y khoa], nhưng họ tiếp tục tồn tại và cơ thể của họ không trải qua sự thối rữa trong một thời gian khá dài. Mới năm ngoái đây thôi, thân thể của một lạt ma dòng Sakya đã giữ được sự tươi mới mà

không hư hoại trong hơn hai mươi ngày. Vị ấy đã “chết” tại Dharamsala, nhưng vị ấy vẫn tiếp tục tồn tại trong khi ở Dharamsala, trong thiền định. Rồi sau đó, thân thể của vị ấy được chuyển đến Rajpur thuộc vùng Dehra Dun, và đến đó thì thân thể cũng vẫn còn tươi mới. Thật là chuyện quá ư khác thường. Tôi cũng biết có khoảng mười lăm người Tây Tạng [đã qua đời] mà thân thể không bị thối rữa – có một số người giữ tình trạng như vậy trong vài ba ngày, có một số khác kéo dài lâu hơn, và lâu nhất là ba tuần lễ. Vị trưởng lão giáo thọ của tôi, Ling Rinpoche, đã tồn tại như thế trong mười ba ngày.

Trong một hình thức tốt lành nhất, trạng thái này đây – khi đã chuyển hóa được thành ra một kinh nghiệm tâm linh, thì đây gọi là sự gặp gỡ giữa ánh sáng mẹ và ánh sáng con. Ánh sáng mẹ trong suốt xuất hiện một cách tự nhiên trong khi chết do bởi nghiệp lực. Ánh sáng con trong suốt được phát khởi qua công phu trưởng dưỡng con đường tâm linh, và điều này có thể đạt được qua sự dụng công của một hành giả du già trong giai đoạn thiền định trước đó. Sự hội ngộ giữa ánh sáng mẹ và ánh sáng con thực sự không phải là sự gặp gỡ giữa hai thực thể khác nhau; mà thực ra, ánh sáng mẹ trong suốt của cái chết, do sự tác động của nghiệp mà xuất hiện, nay đã biến trở thành một tri thức tâm linh,

tức là ánh sáng con trong suốt. Đây là sự gặp gỡ giữa ánh sáng mẹ và ánh sáng con.

Qua một lối diễn giải khác, ánh sáng con trong suốt được xem là tánh không, và sự gặp gỡ giữa hai ánh sáng trong suốt ở đây nghĩa là không để cho ánh sáng mẹ trở thành một loại tâm thức tầm thường của cái chết, mà ngược lại, phải vận dụng tâm ấy để tâm ấy tập trung vào tánh không của sự vô tự tánh như là đối tượng [thiền định]. Tánh không của sự vô tự tánh này chính là ánh sáng con. Cách diễn giải cho rằng ánh sáng mẹ trong suốt là một tâm thức tầm thường của cái chết là một lối diễn giải phổ biến hơn, nhưng mà ý nghĩa của cả hai lối diễn giải trên đều giống nhau trên mặt tinh yếu.

## NHỮNG GIỌT VI TẾ NHƯ LÀ CƠ SỞ NỀN TẢNG CỦA TÂM VI TẾ

Như đã mô tả ở trên, việc giúp cho các mức độ sâu xa hơn của thức có thể hóa hiện có liên quan mật thiết đến tiến trình vật lý của bốn nguyên tố – đất, nước, lửa và khí – đặc biệt là của nguyên tố thứ tư (khí), bởi vì khí hoạt động như là cơ sở nền tảng của thức. Trong tiến trình của cái chết, còn có sự tham dự của một giọt tinh chất vi tế nằm ở ngay

tim, và giọt này chứa đựng loại thức vi tế nhất của trạng thái [tâm thức] bình thường.

Trong Mật điển Kalachakra (Thời luân), là một trong những Tối Thượng Du Già Mật Điển mà đức Phật đã từng tuyên thuyết và trở nên rất thịnh hành tại Ấn Độ vào thế kỷ thứ mười, Mật điển này đã trình bày một cách rất kỳ thú về tám giọt tinh chất tại những vị trí hệ trọng trong thân thể. Đây là những điểm uế trước cần tịnh hóa mà cũng là những tiềm năng cần được đánh thức dậy. Giống như giọt tinh chất ở ngay tim đã được trình bày trong Mật điển *Guhyasammaja* (là hệ thống diễn giải chính yếu mà tập sách này dựa vào như đã có nói trước đây), tám giọt này là tám giọt tinh chất vi tế có kích thước nhỏ bằng một hạt mù tạt và chúng được cấu tạo bởi các phần tử cơ bản trắng và đỏ. Những giọt tinh chất này cũng là cơ sở hỗ trợ cho thức vi tế. Các thiên hướng tạo ra bởi thiện nghiệp hay ác nghiệp đã bị trộn lẫn vào với những thức vi tế này. Các hành nghiệp của thân, khẩu và ý đã gieo những khuynh hướng ngủ ngầm vào trong các thức, và các thức trú ở trong những giọt tinh chất này. Ngay tại những giọt tinh chất này, các khuynh hướng đó được lưu trữ cho đến khi có những tác duyên nhất định nào đó xảy ra, đưa đến sự hóa hiện của [các trải nghiệm] hoan lạc, đau đớn cùng các diễn biến khác trong luân hồi.

Có tất cả hai nhóm, mỗi nhóm gồm bốn giọt tinh chất; mỗi một cặp đôi (gồm hai giọt tinh chất) kết hợp làm việc với nhau để tạo ra những trạng thái tâm thức khác nhau. Nhóm thứ nhất nằm tại các vị trí như sau: (1) trán (hoặc đỉnh đầu), (2) cổ họng, (3) tim và (4) rốn; nhóm thứ nhì nằm tại: (1) rốn, (2) vùng kín mật (phần cơ sở cuối cùng của cột sống), (3) ngay giữa bộ phận sinh dục và (4) đầu mũi của bộ phận sinh dục. Hai giọt tinh chất ở trán và rốn tạo ra trạng thái *tỉnh táo*; hai giọt ở cổ họng và phần cơ sở cuối của cột sống tạo ra trạng thái *mộng mị*; hai giọt ở tim và ngay giữa bộ phận sinh dục tạo ra trạng thái *ngủ sâu*; hai giọt ở rốn và đầu mũi của bộ phận sinh dục tạo ra trạng thái *hoan lạc tình dục*. Như bạn đã thấy, giọt tinh chất tại rốn chứa đựng hai loại khuynh hướng khác nhau: một khuynh hướng tạo ra trạng thái tỉnh táo trong vai trò thứ tư của nhóm thuộc phần trên, và một khuynh hướng tạo ra trạng thái hoan lạc tình dục trong vai trò thứ nhất của nhóm thuộc phần dưới.

Mỗi giọt tinh chất đều chứa đựng hai loại tiềm lực khác nhau, tịnh và bất tịnh. Khi chúng ta thức giấc, các luồng khí của phần trên của cơ thể tụ lại ở trán, và các luồng khí của phần dưới của cơ thể tụ lại ở rốn; các tiềm lực thanh tịnh tạo ra các hiện tượng thuần túy của các vật thể và các tiềm lực bất tịnh tạo ra các hiện tượng của các vật thể bất tịnh. Trong khi nằm mơ, các luồng khí ở phần thân trên tụ lại ở

cổ họng và các luồng khí ở phần thân dưới tụ lại ở vùng kín mật [phần cơ sở cuối của cột sống]; các tiềm lực thanh tịnh tạo ra các âm thanh thuần túy trong khi các tiềm lực bất tịnh tạo ra lời nói lộn xộn rối rắm. Trong giấc ngủ sâu, những luồng khí ở phần thân trên tụ lại ở tim, và những luồng khí ở phần thân dưới tụ lại ở ngay giữa bộ phận sinh dục; các tiềm lực thanh tịnh tạo ra sự sáng tỏ không khái niệm tạo tác, và các tiềm lực bất tịnh tạo ra sự mờ mịt tối tăm. Trong khi [trải qua kinh nghiệm] kích thích tình dục mạnh mẽ, các luồng khí ở phần thân trên tụ lại ở rốn và các luồng khí ở phần thân dưới tụ lại ở đầu mũi của bộ phận sinh dục; các tiềm lực thanh tịnh tạo ra sự hỷ lạc trong khi các tiềm lực bất tịnh tạo ra sự xuất tinh hoặc bài tiết tinh dục (cho nam và nữ).

Sự rèn luyện tâm linh theo truyền thống Kalachakra là để hướng về việc tịnh hóa bốn cặp giọt tinh chất này. Qua việc tịnh hóa các giọt tinh chất tại trán và rốn (là những giọt tinh chất tạo ra hiện tượng của các vật thể bất tịnh trong khi ta đang tỉnh táo), thì các vật thể này sẽ trở thành hiện tượng của sắc-không – đây là sắc (hình tướng) vượt lên trên vật chất thuần túy [để trở thành không]. Là những hình tướng rỗng rang, các hiện tượng này có thể được áp dụng vào con đường tu giác ngộ. Các giọt tinh chất ở cổ họng và phần cơ sở cuối cùng của cột sống có khả năng tạo ra lời nói tâm

xà, nhưng qua việc tịnh hóa, ta có thể khai phá những “âm thanh hùng vĩ” để áp dụng trên con đường tâm linh. Các giọt tinh chất tại tim và ngay giữa bộ phận sinh dục có khả năng tạo ra sự mờ mịt tối tăm, nhưng nếu được tịnh hóa thì ta có thể áp dụng trí tuệ [bình đẳng] vô khái niệm trên con đường tâm linh. Các giọt ở rốn và đầu mũi của bộ phận sinh dục có khả năng tạo ra sự xuất tinh, nhưng qua sự tịnh hóa thì hoan lạc có thể được chuyển hóa thành đại lạc bất động không cần xuất tinh, và có thể được sử dụng cho các mục đích tâm linh. Những tiềm năng tốt lành này được khai triển để chuyển thành ra những hình thức cao thâm hơn và cao thâm hơn, cuối cùng trở thành thân kim cương, khẩu kim cương, ý kim cương và đại lạc kim cương vô cùng vi diệu của một vị Phật.

Trong hệ thống Kalachakra, tất cả những chướng ngại trôi buộc chúng sinh vào trong một trạng thái đau khổ và hạn hẹp, ngăn chặn không cho chúng sinh trở nên hữu hiệu hơn trong một tâm thức vị tha – tất cả những chướng ngại đó đều nằm trong bốn giọt tinh chất này. Không phải thể vật lý của những giọt này là cơ sở nền tảng của sự hóa hợp của các chướng ngại tùy theo duyên nghiệp ấy, mà thật ra, chính những luồng khí rất vi tế và chính các tâm thức đang trú ở trong hai nhóm của bốn giọt tinh chất này mới là những gì bị đả nhiễm bởi các tiềm lực thuộc nghiệp

duyên, vừa thiện vừa bất thiện. Những giọt vật lý chỉ là cơ sở hỗ trợ cho các tâm thức vi tế cùng các luồng khí, cũng không mấy khác thân vật lý thô lậu hỗ trợ cho tâm của ta.

Hai năm về trước, có một hành giả du già người Tây Tạng là người tu tập theo pháp môn thiền định Đại Viên Mãn của truyền thống Cổ Mật (Nyingma). Ngài đã đạt được trạng thái làm cho thân vật lý thô lậu hoàn toàn biến mất, là một trạng thái mà chúng tôi gọi là “đạt được thân cầu vòng.” Tên của ngài là Achok, và ngài xuất thân từ Nyarong. Ngài đã tu học triết lý trong một thời gian tại một học viện Geluk gần Lhasa tên là Sera và ngài cũng đã từng thọ giáo từ một vị giáo thọ của tôi, ngài Trijang Rinpoche, nhưng vị đạo sư gốc của ngài là một đại lạt ma dòng Nyingma, đức Dujom Rinpoche. Cho dù ngài tu tập Mật điển dựa theo cả hai truyền thống Tân dịch và Cựu dịch trong Phật giáo Tây Tạng, nhưng pháp hành trì chính yếu của ngài là trì tụng *om mani padme hung* cùng với các pháp thiền quán đi kèm với pháp môn này.

Cho đến ba năm về trước, ngài thường nói rằng ngài hy vọng sẽ có được cơ hội được gặp Đạt Lai Lạt Ma trong đời này. Và rồi, một ngày kia, ngài cho gọi các đệ tử vân tập để cử hành nghi lễ cúng dường cầu nguyện cho thọ mạng của Đạt Lai Lạt Ma. Sau khi tất cả dâng cúng phẩm xong, ngài



đã làm cho họ phải kinh ngạc khi thông báo là bây giờ ngài sắp phải ra đi. Ngài đắp tăng y, rồi bảo họ hãy niêm phong ngài lại bên trong căn phòng của ngài lại trong vòng một tuần lễ. Đệ tử của ngài đã làm theo lệnh của sư phụ và sau một tuần, họ mở cửa phòng ra và thấy là ngài đã hoàn toàn biến mất ngoại trừ tấm y còn để lại mà thôi. Một trong những đệ tử của ngài và một hành giả thân cận khác đã đến Dharamsala và đã thuật lại câu chuyện này cho tôi nghe, cùng đưa tặng cho tôi một mẫu y của ngài.

Bởi vì ngài thường khi ẩn cư tu tập như là một tu sĩ rất đơn sơ giản dị, không hề tự phụ khoe khoang, khác hẳn với các Lạt ma khác, ngài đã chứng tỏ rằng ngài là một hành giả thượng thừa và cuối cùng, mọi việc đã diễn tiến ra như thế. Có những người khác nữa cũng đã từng lên tiếng như thế về các sự kiện nhiệm màu, nhưng [trong các trường hợp đó thì] không có nguồn gốc xác đáng.

Trong Tối Thượng Du Già Mật Điển, các tiềm lực trong đời sống bình thường đã dựa vào khí và tâm thức vô cùng vi tế để tạo ra những môi trường sống bất tịnh cùng các chúng sinh bất tịnh. Các tiềm lực này được tịnh hóa xuyên qua công phu tu tập trên con đường tâm linh và nhờ đó, được chuyển hóa thành tâm vị tha, thành thân và khẩu thuần tịnh của một vị Phật. Mục đích của chúng ta là giúp cho

tâm thức nền tảng vốn sẵn có -- tâm tịnh quang – có thể hóa hiện. Đây chính là thức ở mức độ sâu xa tốt cùng nhất, và [tu tập đề] làm thế nào có thể an trú được trong mức độ tâm thức sâu xa tốt cùng đó mà không phải quay ngược lại với các mức độ tâm thô thiển hơn. Tuy nhiên, trạng thái tịnh hóa này không phải chỉ thuần là tịnh hóa tinh thần mà còn liên quan đến thân thể nữa, tuy rằng thân thể ở đây là đang nói đến loại thân thể do khí cấu tạo, và khí ở đây là cái yên ngựa để cho tâm tịnh quang cưỡi ở trên. Mục đích tối hậu của các loại hóa hiện này [nuông qua thân tịnh hóa và tâm tịnh quang] là để giúp cho những người khác có thể cũng đạt đến giải thoát y như ta, xa lìa đau khổ và xa lìa các giới hạn tù túng chật hẹp.

Trọng tâm của quá trình tịnh hóa này là chứng ngộ được tánh chiếu sáng và tánh thấu biết của tâm – nghĩa là phải hiểu ra được rằng những xúc cảm ô nhiễm như tham ái, oán ghét, hận thù, ganh tị và tranh chấp không thực sự trú ở trong cốt tủy của tâm mà chúng chỉ nằm ở vòng ngoài mà thôi. Khi tâm biết được thực tánh của tâm, và khi sự hiểu biết này được đi kèm với một định lực vững mạnh thì điều tuần tự sẽ xảy đến sau đó là ta có thể giảm thiểu và cuối cùng vượt thắng được các trạng thái đắm nhiễm, là những trạng thái dẫn đến sự tái diễn của các quá trình đau khổ. Đây chính là cái nhìn của Tây Tạng về sự liên hệ mật thiết

giữa tâm thức và vật chất, cũng như về cách thức mà tâm thức và vật chất chung vai sát cánh với nhau trong một quá trình tịnh hóa có chủ đích [vì mục đích] lợi tha.

### TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

1. Giai đoạn cuối cùng trong quá trình lia đời là sự chiếu tỏa của tâm thức nền tảng vốn sẵn có, tức tâm tịnh quang (ánh sáng trong suốt của chân tâm). Cho đến nay tâm này đã luôn hiện hữu một cách liên tục từ vô thủy và sẽ thường còn mãi mãi.

2. Rồi cuối cùng, khi đạt đến quả vị Phật, bạn sẽ có đủ khả năng để an trụ trong ánh sáng trong suốt vốn sẵn có của chân tâm mà không phải trải qua tiến trình theo thứ tự đảo ngược của các mức độ tâm thức thô thiển hơn. Vào thời điểm đó, sẽ không còn bất kỳ cơ hội nào để tích lũy nghiệp nữa.

3. Ngay cả cho một người bình thường không phải là hành giả thì kinh nghiệm vắng bóng của các hiện tượng thô lậu cũng vẫn sẽ hiện ra vào lúc chết. Nhưng đối với một hành giả thượng thừa thì họ sẽ tìm cách vận dụng tâm thức [vào lúc ấy] để chứng ngộ được chân lý, chứng ngộ tánh không – tức sự không có tự tánh nội tại – [và việc này chỉ có thể

xảy ra được] là nhờ vào năng lực của sự thấm nhuần phương pháp thiền định về tánh không.

4. Ánh sáng trong suốt bình thường của tâm, hiện ra vào giai đoạn cuối cùng của cái chết được gọi là ánh sáng mẹ trong suốt; và ánh sáng trong suốt được phát khởi qua năng lực trường dưỡng con đường tu tập tâm linh được gọi là ánh sáng con trong suốt.

5. Khi ánh sáng mẹ trong suốt chiếu tỏa do nghiệp tác động được chuyển thành một tri thức tâm linh thấu suốt tánh không (tức ánh sáng con), thì sự chuyển hóa này được gọi là sự gặp gỡ giữa ánh sáng mẹ và ánh sáng con trong suốt.

*Đoản kệ thứ Mười Ba*

*Nguyện chúng con an trú trong định lực thâm hậu  
Của tuệ giác cao quý, là sự kết hợp giữa đại lạc vốn sẵn có  
và tánh không,  
Xuyên qua bốn [giai đoạn] của chân tánh rộng rang,  
khi giọt màu trắng như ánh trăng tan chảy  
Bởi ngọn lửa như làn sét của Người Đàn Bà Dũng Mãnh.*

Qua các phương pháp tu định [trong Mật thừa], các hành

giả du già phát khởi được nội hỏa, có tên gọi là Người Đàn Bà Dũng Mạnh (Tạng: *Tumo*; nghĩa đen: một người đàn bà mạnh mẽ), và vận chuyển được nội hỏa này lên phía trên của đường kinh mạch trung ương. Nội hỏa thường khi trú ở vùng đám rối dương [solar plexus: trung tâm thần kinh phía dưới xương sườn và giữa dạ dày] và sau khi được vận chuyển lên phía trên thì sẽ đốt cháy [giọt] tinh chất màu trắng đang trú trong vùng kinh mạch rất phức tạp ở trên đỉnh đầu (tại luân xa đại lạc). Nếu dùng ẩn dụ, thì [giọt] tinh chất màu trắng này được ví như mặt trăng và được gọi là tâm giác ngộ. Trong khi tan chảy thì [giọt] ấy tiếp tục vận chuyển bên trong đường kinh mạch trung ương; và khi [giọt] ấy chậm chạp từ tốn chuyển xuống được đến các luân xa ở cổ, tim, rốn và vùng kín mật thì bốn mức độ hỷ lạc sẽ được trải nghiệm – hỷ lạc, hỷ lạc tối thượng, hỷ lạc vi diệu và hỷ lạc nội tại.

Bốn loại hỷ lạc này là trí tuệ siêu việt của đại lạc. Các loại trí tuệ hỷ lạc này dựa vào tánh không như là đối tượng của sự chứng ngộ; do đó, chúng ta nói rằng hỷ lạc và tánh không kết hợp với nhau. Xuyên qua trí tuệ thiền định của đại lạc trong Tối Thượng Du Già Mật Điển, khi ánh sáng mẹ trong suốt tỏa rạng vào lúc chết do bởi nghiệp tác động, thì vào lúc đó, ta có thể chuyển hóa ánh sáng mẹ thành tri thức tâm linh trên con đường tu, tức chuyển thành ánh

sáng con trong suốt. Trong đoàn kệ trên, ước nguyện cuối cùng của đức Ban Thiên Lạt Ma liên quan đến giai đoạn là đời là hướng đến việc đạt được khả năng đó.

Đối với những ai tu tập Tối Thượng Du Già Mật Điển hằng ngày thì họ có thể quán tưởng các hiện tượng của tám dấu hiệu của cái chết như sau: ảo ảnh, khói mờ, đom đóm, đóm lửa của một ngọn đèn bơ, hiện tượng màu trắng chói lọi, hiện-tượng-tăng-trưởng màu đỏ-cam chói lọi, hiện tượng cận-thành-tự màu đen nghịt và cuối cùng là ánh sáng trong suốt. [Đồng lúc], sự quán tưởng này phải được liên kết với sự quán chiếu về tánh không. Việc này phải được rèn luyện trong một trình tự chánh niệm gồm ba phần như sau: (1) Bạn phải nhận diện ra được dấu hiệu hiện đang xuất hiện, rồi sau đó, (2) nhận diện dấu hiệu đã xảy ra trước đó, và rồi, (3) nhận diện dấu hiệu sẽ xảy ra kế tiếp. Chẩn hạn như, “Đom đóm đang hiện ra. Khói mờ đã biến mất. Một đóm lửa sắp xuất hiện.” Cho dù tám dấu hiệu không thực sự hiện ra trong thiền định, ngoại trừ cho những hành giả du già thượng thừa, nhưng bạn cần phải làm quen và thấm nhuần những dấu hiệu này. Trong công phu hành trì miên mật trọn vẹn, khi bạn đạt đến mức độ phát triển [tâm linh] đích thực thì bạn sẽ an trú trong thiền định về tánh không và các dấu hiệu sẽ tự chúng xuất hiện.

## BỔN TÔN DU GIÀ

Trong pháp hành trì Mật điển, sự tưởng tượng được vận dụng để giúp cho các tiến triển tâm linh. Pháp tu bốn tôn du già (hay hộ phật du già) đòi hỏi bạn: (1) phải tưởng tượng rằng tâm của bạn (cho dù bình thường tâm ấy vẫn bị quấy nhiễu bởi cảm xúc ô nhiễm) là một tâm thức của trí tuệ thanh tịnh với một động lực do từ bi thúc đẩy; (2) phải thay thế hiện tượng của thân xác tầm thường của bạn (cấu tạo bởi thịt da, máu huyết và xương) bằng một sắc thân hóa hiện ra từ trí tuệ với từ bi là động lực; và (3) phải phát khởi được cảm giác về một bản thân thuần khiết, dựa trên một thân tâm thanh tịnh, hóa hiện trong một môi trường sống lý tưởng, hoàn toàn hiến mình vào việc cứu giúp chúng sinh. Qua những phương cách đó, bạn quán tưởng bản thân bạn đang có đầy đủ sắc tướng, công hạnh, tài nguyên và cảnh giới của một vị Phật. Sự tưởng tượng là chìa khóa chính yếu. Khi thiền quán để thấy bản thân bạn đang ở trong một hoàn cảnh lý tưởng như thế, bạn khởi sự bằng sự quán chiếu về tánh không, phát khởi sự tỉnh giác về tánh không, về sự không có tự tánh càng nhiều càng tốt. Từ chính sự tỉnh giác ấy mà vị hộ phật (hay bốn tôn) sẽ xuất hiện. Tâm của bạn, khi chứng ngộ tánh không, sẽ hiện ra như là một bốn tôn cùng với cảnh giới, tài nguyên và những công hạnh từ bi. Qua đó, bốn tôn du già là sự kết hợp giữa trí tuệ và

động lực từ bi; [đó chính là] tâm thức chứng ngộ tánh không và đồng thời, sẽ hóa hiện ra trong sắc tướng của một vị bốn tôn từ bi cứu độ chúng sinh.

### SỰ GIAO HỢP TÌNH DỤC VÀ CON ĐƯỜNG TÂM LINH

Một hành giả với trí tuệ và từ bi vô cùng vững chãi có thể vận dụng sự giao hợp tình dục trên con đường tu tập tâm linh như là một phương tiện thiện xảo để giúp cho tâm thức có thể an trụ một cách vững mạnh, và giúp cho sự hoá hiện của tâm tịnh quang (tức ánh sáng nền tảng trong suốt vốn sẵn có). Mục đích của việc này là để thực chứng và kéo dài những mức độ tâm thức vi tế hơn, vận dụng toàn bộ năng lực của các mức độ tâm vi tế này để củng cố cho sự chứng ngộ tánh không. Chỉ thuần túy giao hợp tình dục một cách bình thường thì chẳng có liên can gì đến việc trưởng dưỡng tâm linh cả. Nhưng một người nào đó khi đã đạt đến được mức độ tu chứng thâm hậu dựa vào động lực [từ bi] và trí tuệ, thì ngay cả việc liên kết hai bộ phận sinh dục lại với nhau, hay còn gọi là giao hợp, cũng vẫn không làm cho việc duy trì giới hạnh của họ bị tổn giảm.



Làm thế nào để việc giao hợp tình dục có thể giúp cho ta trên con đường tu? Bởi vì tiềm năng của các mức độ tâm thức thô lậu thì rất giới hạn, trong khi tiềm lực của các mức độ tâm thức vi tế hơn lại rất mạnh mẽ, nên các hành giả với nội lực thâm hậu có nhu cầu tiếp cận với các mức độ tâm thức vi tế hơn. Để có thể làm được như thế thì loại thức thô thiển cần phải được làm cho yếu đi và tạm thời ngừng dứt. Và muốn thành tựu được việc ấy thì cần phải đem đến một sự thay đổi toàn diện rất mãnh liệt cho sự vận chuyển của các năng lượng khí bên trong thân thể. Cho dù khi chúng ta hít xì hơi hay ngáp thì một [kinh nghiệm] mô phỏng các mức độ tâm thức vi tế hơn cũng xảy ra vào lúc đó, nhưng rõ ràng là các kinh nghiệm này không thể kéo dài. Lại nữa, cần phải trải nghiệm sự hóa hiện của các mức độ tâm thức vi tế hơn, để sau đó thì mới có thể vận dụng được các kinh nghiệm ấy khi chúng xảy ra trong giấc ngủ sâu. Bởi vì lý do này, tình dục đã được vận dụng. Qua những phương pháp đặc biệt để định tâm trong giây phút cực khoái, các hành giả với nội lực thâm hậu có thể kéo dài các trạng thái tâm thức vô cùng sâu xa, vi tế và mãnh liệt, và dựa vào các trạng thái tâm thức này để chứng ngộ tánh không. Tuy nhiên, nếu bạn chỉ giao hợp tình dục trong một tâm trạng tầm thường thế tục thì chẳng có bất kỳ lợi lạc gì cả.

Thân phụ của cố đại sư Serkong Rinpoche vừa là một học giả và một hành giả chứng đắc. Ngài xuất thân từ Tu viện Ganden, khá xa kinh thành Lhasa về hướng đông nam. Nhưng sư phụ của ngài, Trin Ngawang Norbu, lại trú ở Tu viện Depung nằm về hướng tây của Lhasa. Khi ấy, thân phụ của Serkong Rinpoche đang cư ngụ tại Lhasa, cho nên mỗi ngày vào buổi sáng sớm, thân phụ của Serkong Rinpoche lặn lội trên một quãng đường rất xa từ Lhasa để đến Drepung. Đến nơi thì ngài đi xách nước cho sư phụ, lau chùi dọn dẹp liêu phòng, đôi khi thọ nhận các giáo lý vào ban ngày, và rồi lại quay trở về lại Lhasa.

Một đêm kia, thân phụ của Serkong Rinpoche gặp một cô gái và ngài đã phạm giới. Quá ân hận về việc này, sáng ngày hôm sau, trên đường đi đến Drepung, ngài vừa đi vừa khóc nhưng khi ngài bước vào liêu phòng của đạo sư thì ngài thấy đạo sư đã vừa cử hành xong một nghi lễ sám hối. Sư phụ của ngài, Trin Ngawang Norbu, nói rằng, “Con đã phạm lỗi rồi, nhưng điều đó là đúng. Bây giờ, con nên tu tập Mật điển với một vị phối ngẫu tâm linh.” Chính điều ấy không thôi đã là dị thường rồi, nhưng mà điều phi thường hơn nữa là sau khi vị phối ngẫu tâm linh của ngài qua đời thì có câu minh chú của đức Kim Cang Thánh Nữ Du Già (Vajrayogini) hóa hiện ở ngay trong xương sọ của bà.

Có một vị đạo sư khác sống cùng thời tên là Tabung Rinpoche cũng tu tập với một vị phối ngẫu tâm linh. Vào một ngày cát tường trong tháng, khi ấy có vị Nhiếp Chính Vương và một số trưởng lão đạo sư như là ngài Trijang Rinpoche (sau này trở thành một vị giáo thọ trung cấp của tôi) đã đến thọ pháp từ ngài Tubung Rinpoche. Trong buổi hôm ấy, có một nghi lễ được cử hành gồm có hai nhạc cụ giống như là hai ống sáo. Hai nhạc công sử dụng tay trái và tay phải của họ trong cách thức đối ngược với nhau để chặn các lỗ sáo và như vậy cho nên, khi họ nhìn nhau qua lại thì các giai điệu họ chơi lại thành ra khác nhau. Toàn thể đại chúng ngừng tụng kinh và bật lên cười ồ khi nghe giai điệu kỳ quái này. Nhưng mà khi họ ngó lên Tabung Rinpoche thì thấy ngài vẫn ngồi yên hoàn toàn không hay biết chuyện gì xảy ra tuy rằng khi ấy ngài đang thức chứ không ngủ. Sau đó, vị Nhiếp Chính Vương mới nhận biết ra rằng vào ngay lúc ấy, Tabung Rinpoche đang thọ nhận giáo pháp từ trong pháp giới của hiện tượng thuần tịnh.

Trong thời đại của đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ Mười Ba, ngài đã tiến hành một cuộc điều tra để tìm hiểu xem các đạo sư nào là những đạo sư chân chính [với đầy đủ phẩm hạnh để tu tập với một vị phối ngẫu tâm linh]. Ngài đã khai trừ khá nhiều người trong số họ. Nhưng ngài đã đặc biệt dành ngoại lệ cho hai vị trong số ấy là thân phụ của

Serkong Rinpoche và Tabung Rinpoche. Qua hình thức đó, ngài đã chính thức chứng nhận khả năng phi thường của hai ngài ấy, và công nhận rằng hai ngài ấy có được quyền đặc biệt để tu tập Mật điển cùng với vị phối ngẫu tâm linh. Vì thế cho nên chắc chắn là các ngài đã có một số kinh nghiệm sâu sắc, nhưng tôi không biết là có bất kỳ ghi chép nào kể lại rằng các ngài tự cho rằng mình đã có được các kinh nghiệm ấy hay không.

### TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

1. Các hành giả thượng thừa có thể chuyển hóa ánh sáng mẹ trong suốt, là ánh sáng ló rạng vào lúc chết do nghiệp tác động, thành một tâm thức trên đường tu tâm linh.
2. Đối với mức độ tu tập thấp hơn thì những ai tu tập bốn tôn du già hằng ngày theo Tối Thượng Du Già Mật Điển có thể tưởng tượng sự xuất hiện của tám dấu hiệu của cái chết dựa vào một trình tự chánh niệm gồm ba phần là (1) nhận diện được dấu hiệu đang xảy ra, (2) dấu hiệu xảy ra trước đó và (3) dấu hiệu sắp xảy đến. Thực hành một chuỗi tám dấu hiệu liên kết với sự quán chiếu về tánh không. Mỗi một dấu hiệu có ba phần, ngoại trừ dấu hiệu thứ nhất và dấu hiệu cuối cùng thì chỉ có hai phần mà thôi.

- Áo ảnh đang xuất hiện. Khói mờ sắp hiện đến.
- Khói mờ đang xuất hiện. Áo ảnh vừa biến mất. Đom đóm sắp xuất hiện.
- Đom đóm đang xuất hiện. Khói mờ vừa biến mất. Một đóm lửa sắp xuất hiện.
- Một đóm lửa đang xuất hiện. Đom đóm vừa biến mất. Một hiện tượng màu trắng chói lọi sắp xuất hiện.
- Một hiện tượng màu trắng chói lọi đang xuất hiện. Một đóm lửa vừa biến mất. Một hiện-tượng-tăng-trưởng màu đỏ-cam sắp xuất hiện.
- Một hiện-tượng-tăng-trưởng màu đỏ-cam đang xuất hiện. Một hiện tượng màu trắng chói lọi vừa biến mất. Một hiện tượng [cận-thần-tự] màu đen nghịt sắp xuất hiện.
- Một hiện tượng [cận-thần-tự] màu đen nghịt đang xuất hiện. Một hiện-tượng-tăng-trưởng màu đỏ-cam vừa biến mất. Một ánh sáng trong suốt của chân tâm (tâm tịnh quang) sắp xuất hiện.
- Ánh sáng trong suốt của tâm đang xuất hiện. Một hiện tượng màu đen nghịt vừa biến mất.

3. Trong một pháp tu đặc biệt của Tối Thượng Du Già Mật Điển, hành giả có thể kết hợp bất kỳ mức độ thấu hiểu nào về tánh không mà họ có được cùng với sự diễn bày tuần tự của tám dấu hiệu của cái chết. Sau đó, họ có thể vận dụng ánh sáng trong suốt của chân tâm, là ánh sáng chứng ngộ tánh không hoặc là một tâm thức mô phỏng trạng thái tâm chứng ngộ tánh không – và xem đây như là cơ sở nền tảng mà từ đó, họ có thể hóa hiện ra trong sắc tướng từ bi của một vị hộ phật.

4. Những hành giả thượng thừa, khi có được trí tuệ và từ bi vô cùng vững chắc, có thể vận dụng sự giao hợp tình dục như là một phương pháp thiện xảo để trụ được tâm một cách mạnh mẽ, giúp cho ánh sáng nền tảng trong suốt của chân tâm hóa hiện. Qua tâm thức sâu xa tột cùng này, các vị ấy có thể chứng ngộ tánh không – hay sự không có tự tánh, xuyên qua một phương pháp cực kỳ mãnh liệt.

9

## Cách Ứng Phó Trong Thân Trung Âm

Có những người ngưng sợ hãi khi quyết định “Tôi sẽ chết.”  
Sao có thể sợ hãi ngay cả ảo tưởng của cái chết!

-- ĐỨC PHẬT

*Đoản kệ thứ Mười Bốn*

*Nguyện chúng con, thay vì phải trải qua thân trung âm,  
Sẽ thành tựu đại định của huyễn ảo,  
để sau khi rời khỏi ánh sáng trong suốt của chân tâm,  
Sẽ hiện khởi trong Thọ Dụng Thân sáng ngời,  
trang nghiêm các tướng hảo chính và phụ của một vị Phật  
Phát sinh từ khí và tâm tịnh quang của cái chết.*

Khi các hành giả du già hiện khởi từ sự chứng ngộ tánh không nương vào tâm thức vi tế nhất, các vị hiện khởi trong một thân tướng phát sinh thuần từ khí (năng lượng) và tâm thức, trang nghiêm bởi những tướng hảo của một vị Phật. Đây không phải chỉ là tướng tượng hoặc bất chước mà là một hiện thực. Thay vì bước vào trạng thái trung giới (thân trung ấm) thì vừa sau khi thoát ra khỏi trạng thái của cái chết, các ngài sẽ khởi hiện trong cái mà chúng ta gọi là thân huyễn ảo thay cho thân trung ấm. Có thể có hai loại thân huyễn ảo khác nhau ở đây – một là thân huyễn ảo bất tịnh, hai là Thọ Dụng Thân của một vị Phật. Đoản kệ trên đây là ước nguyện có thể thành tựu sự chuyển hóa nhiệm màu thâm diệu đó.

Tâm tịnh quang và khí mà tâm ấy cưỡi ở trên là một thực thể [đồng nhất], nhưng nếu dựa trên khái niệm thì vẫn có thể tách được ra. Khí hoạt động như là nhân thiết yếu của thân huyễn ảo, trong khi tâm thì hoạt động như là một tác duyên cho thân huyễn ảo. Cả hai nhân và duyên này tạo ra một thân huyễn ảo tựa như thân của vị bốn tôn mà bạn đã từng tưởng tượng xuyên qua pháp tu bốn tôn du già. Đây không phải là thân xác máu huyết xương thịt. Thân này đơn thuần mang đặc tánh của khí và tâm thức, xuyên suốt, và không gì ngăn trở được giống như là cầu vồng.



Sự xuất hiện của vị bốn tôn lý tướng này được cắt nghĩa giống như là sự xuất hiện đột ngột của một con cá phóng vọt ra từ một bờ hồ trong hình tướng nguyên vẹn của nó. Trong một thời gian dài, bạn đã từng thiền quán về bản thân mình như là một vị hộ phật nào đó, nuôi dưỡng ảo tưởng đó, tưởng tượng về thân vi diệu ấy để chuẩn bị cho sự chuyển hóa này đây. Nay mục đích của công phu hành trì cuối cùng đã được chứng ngộ. Sự bất chước đã đưa đến một hiện thực.

### CÁC MỨC ĐỘ KHÁC NHAU CỦA CÔNG PHU TU TẬP

Từ trước đến nay, tôi luôn luôn nhấn mạnh đến sự quan trọng của việc hành trì dựa trên trình độ tu tập tự nhiên của bạn. Trong Tối Thượng Du Già Mật Điển, có tất cả là ba mức độ tu chứng khác nhau. Về điểm này thì [đầu tiên] chúng ta cần phải nhắc đến các hành giả đã đạt được mức độ chứng ngộ cao thâm nhưng chưa có khả năng đạt đến được Phật quả tối thắng trong đời này. Những người như thế sẽ bắt đầu bước vào cái chết do sự tác động của nghiệp bất tịnh và xúc cảm ô nhiễm. Tuy nhiên, nếu họ có thể chuyển hóa ánh sáng mẹ trong suốt của cái chết hòa vào với ánh sáng con trong suốt của đường tu đạo hạnh thì họ sẽ

vượt qua được giai đoạn thân trung ấm mà bình thường [sẽ phải đi qua] để tìm ra nẻo tái sinh. Thay vào đó, họ có thể đạt được một thân huyễn ảo *thực chứng*, chứ không phải chỉ là một thân tướng tượng.

Mức độ thứ nhì là của một hành giả du già chưa đủ khả năng chuyển hóa ánh sáng mẹ trong suốt của cái chết thành thể giới của đường tu tâm linh (như được nhắc đến trong đoạn kệ dưới đây), và do đó mà không thể dẫn đến thành tựu thân huyễn ảo. Tuy thế, hành giả này không phải trải qua một cái chết thông thường. Hành giả ở mức độ tu chứng này sẽ có thể chuyển hóa ánh sáng mẹ trong suốt của cái chết thành ra một *hình tướng* (thể dạng) trên con đường tu, cho dù bản thân họ chưa thể tạo ra được một thân huyễn ảo. Hành giả có thể khởi hiện thành một thân huyễn ảo trong một giai đoạn thân trung ấm bình thường – không phải qua sự kiện chứng thực mà là qua sức tưởng tượng. Hành giả du già ở mức độ này có thể chọn lựa hình tướng của kiếp tái sinh kế tiếp xuyên qua oai lực của lòng từ bi, tâm nguyện cùng sự tỉnh thức của họ.

Mức độ kế tới của một hành giả (như sẽ được nhắc đến trong đoạn kệ thứ mười sáu) là người không có thể chuyển hóa ánh sáng mẹ trong suốt của cái chết thành một con đường tu trọn vẹn, đầy đủ đạo hạnh. Nhưng, sau khi ra

khỏi tình trạng bất giác của giai đoạn sau rốt của hiện ảnh đen nghịt cận-thành-tụ, thì người ấy lại có thể phát khởi được sự tỉnh thức về một pháp môn Mật điển liên quan đến một hình tướng nào đó trong thời gian xảy ra sự hóa hiện của tâm tịnh quang. Hành giả này có thể phải trải qua thân trung ấm một cách bình thường và thọ sinh trong một phương cách bình thường. Nhưng họ có thể phát khởi được một sự tu tập rất lợi lạc xuyên qua những khuynh hướng thiện lành – đây là lực đẩy của các hành nghiệp trong quá khứ – cùng với sự kết hợp giữa các tác duyên bên ngoài và bên trong.

Cả ba mức độ tu chứng là cũng để làm sao có thể phát khởi được tâm thức của ánh sáng trong suốt – tâm tịnh quang – thành tuệ giác chứng ngộ tánh không. Do đó, trước khi xảy ra các giai đoạn tan rã, cả ba mức độ tu tập đều phải vô cùng tỉnh thức về tánh không. Đặc biệt là trong giai đoạn tan hoại của các nguyên tố đất, nước, lửa và khí và trong giai đoạn khởi hiện của bốn [kinh nghiệm] rỗng không – gồm có các tâm thức của hiện tướng màu trắng, hiện-tướng-tăng-trưởng màu đỏ-cam, cận-thành-tụ màu đen nghịt và cuối cùng là ánh sáng trong suốt. Trong các giai đoạn này, hành giả phải phát khởi một sự tỉnh thức rất mãnh liệt và quán chiếu về tánh không của sự không có tự

tánh nội tại – chính đây là trạng thái bất diệt của chúng sinh và là chân tánh của tất cả mọi hiện tượng.

Bởi vì các hành giả ở trình độ tu chứng cao nhất có thể chuyển hóa ánh sáng trong suốt của cái chết trở thành một tâm thức chứng ngộ tánh không, nên chính điều này trở thành là phương thức đối trị cho cái chết, [làm cho cái chết trở thành] bất lực. Từ thời điểm đó trở đi, bạn sẽ không còn phải bị ở dưới vòng kiềm tỏa của sinh tử nữa. Chân tánh của tất cả mọi hiện tượng, của vạn pháp, một khi đã quán chiếu [và chứng thực] theo phương thức đó, sẽ đem đến sự trường sinh bất diệt (cuối cùng, điều này được gọi là “bất tử” trong thi kệ).

Cái chết thể hiện qua từng giai đoạn, bắt đầu bằng sự tan rã của nguyên tố đất vào nguyên tố nước, xuyên qua [các giai đoạn kế tiếp] cho đến khi ánh sáng trong suốt xuất hiện. Sau khi [ánh sáng trong suốt kết thúc] thì trong trường hợp của một cái chết bình thường (không phải cùng trường hợp với cái chết của những hành giả du già tối thượng thừa), tám giai đoạn như sau sẽ xuất hiện theo một thứ tự đảo ngược: từ kinh nghiệm ánh sáng trong suốt ngược trở lại kinh nghiệm cận-thành-tựu màu đen nghịt, ngược trở lại hiện-tướng-tăng-trưởng màu đỏ-cam, ngược trở lại kinh nghiệm màu trắng, ngược trở lại đóm lửa, rồi đom đóm, rồi

khỏi mờ và cuối cùng là ảo ảnh. Vào lúc cuối cùng của một cái chết bình thường, có ba diễn biến sẽ xảy ra cùng một lúc: (1) ánh sáng trong suốt ngừng dứt; (2) bạn sẽ vượt ra khỏi ánh sáng trong suốt của cái chết vào trong cận-thành-tựu màu đen nghịt; và (3) giai đoạn thân trung ấm bắt đầu (khi đó, trình tự diễn tiến theo thứ tự đảo ngược sẽ xảy đến). Trong cách thức tương tự, một hành giả du già -- ở mức độ đầu tiên của Tối Thượng Mật Điển Du, an trú trong ánh sáng trong suốt qua hình thức tưởng tượng, sẽ tự khởi hiện từ trạng thái ánh sáng trong suốt vào trạng thái cận-thành-tựu, tạo ra một thân huyền ảo. Nhưng đối với một hành giả du già ở mức độ tu chứng đầu tiên, là người có thể khởi hiện ra từ chính ánh sáng trong suốt *thực chứng* [chứ không phải tưởng tượng] thì hành giả ấy không phải bị rơi ngược trở lại vào trong tâm thức cận-thành-tựu và vân vân; [khi ấy] tất cả các mức độ thô lậu hơn của tâm thức đã tuyệt dứt.

### TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

1. Các hành giả thượng thừa có thể vận dụng tâm tịnh quang – tức ánh sáng trong suốt thông thường của cái chết, cùng với luồng khí mà tâm ấy cưỡi ở trên, như là các

nguyên nhân thiết yếu tương ứng với tâm thuần tịnh và thân thuần tịnh.

2. Để có thể khởi hiện từ ánh sáng trong suốt của chân tâm trong một thân thuần tịnh do khí tác động thì điều cần thiết là phải thực hành các pháp quán tưởng trước đó, tưởng tượng bản thân của bạn đã thành tựu được tâm và thân thanh tịnh và vị tha, được thúc đẩy bởi động cơ đến từ lòng vị tha. Điều mà bạn thực hành qua việc bắt chước, cuối cùng sẽ dẫn đến sự thực chứng.

3. Để có thể đạt được sự chuyển hóa tối hậu, việc này đòi hỏi bạn, khi ở trong giai đoạn ánh sáng nền tảng vốn sẵn có của chân tâm, không quay ngược trở lại về các mức độ thô lậu hơn của tâm. Được như thế thì điều này sẽ dẫn đến trạng thái “bất tử” (bất diệt).

*Đoản kệ thứ Mười Lăm*

*Nếu do nghiệp lực lôi kéo, giai đoạn thân trung ấm  
khởi sinh,  
Nguyên các hiện tượng mê lầm được tức thời tịnh hóa  
Xuyên qua các phân tích và chứng ngộ  
về sự vắng bóng của một hiện hữu [độc lập] có tự tánh  
Của khổ não luân hồi, sinh, tử và trung ấm.*

Vào giai đoạn cuối trong khoảng thời gian khi tâm thức vi tế nhất tồn tại trong thân, sẽ có một chút xíu sự vận chuyển hết sức nhẹ nhàng của luồng khí mà tâm tịnh quang cuỗi ở trên. Sau đó, khí vi tế nhất cùng thức vi tế nhất sẽ rời các giọt tinh chất trắng và đỏ (đang hờ ra) ở ngay tại tim, rồi cùng thoát ra khỏi thân xác. Một chút xíu máu sẽ ứa ra từ mũi và một chút chất tinh thể lỏng màu trắng cũng sẽ ứa ra từ bộ phận sinh dục. Đây là dấu hiệu cho biết rằng thức ở mức độ vi tế nhất đã thoát ra khỏi thân xác, cho dù các dấu hiệu này có thể không xảy ra cho thân xác của những ai đã bị hủy hoại bởi bệnh tật. Vào thời điểm ấy thì thân xác sẽ bắt đầu bốc mùi, thối rữa.

Đối với các vị hành giả du già thượng thừa, các vị tu chứng ở mức độ tột cao nhưng chưa đạt được Phật quả trong đời này, các vị ấy sẽ đạt được một thân huyễn ảo thay vì [phải trải qua] giai đoạn thân trung ấm. Những người bình thường không thể khởi hiện một thân huyễn ảo do bởi họ chưa đạt đến được một sự chứng ngộ cao hơn, thì vào lúc này, họ sẽ phải đi xuyên qua giai đoạn thân trung ấm bình thường do nghiệp lực lôi kéo. Nếu điều này xảy ra thì bạn cần phải ngay lập tức nhận diện và hiểu ra về hoàn cảnh ấy của mình.

Khi ánh sáng trong suốt ngưng dứt và bảy giai đoạn kế tiếp bắt đầu ló dạng theo một trình tự đảo ngược thì đây là dấu hiệu khởi đầu của giai đoạn thân trung ấm. Ngang đây, vào lúc khởi sự của giai đoạn [trung giới] giữa hai kiếp sống, bạn sẽ phải đi xuyên qua tám giai đoạn, giống như kinh nghiệm mà bạn phải trải qua khi vừa thức dậy, khi bắt đầu một giấc mơ, khi tỉnh dậy từ cơn bất tỉnh và khi vừa kết thúc cơn cực khoái:

8. ánh sáng trong suốt
7. bầu trời tâm thức màu đen nghịt
6. bầu trời tâm thức màu đỏ-cam chói sáng
5. bầu trời tâm thức màu trắng chói sáng
4. đóm lửa của một ngọn đèn
3. đom đóm
2. khói mờ
1. ảo ảnh

Cũng giống như khi bạn đi ngủ, bạn khởi hiện trở lại bằng một thân-trong-mơ, cho nên trong giai đoạn trung ấm, bạn cũng sẽ thốt nhiên có một thân khác, giống như thân tướng mà bạn sẽ chào đời trong đó. Rất thường khi, thân này giống như thân trong tương lai của bạn, vào khoảng năm



hay sáu tuổi. Cũng giống như thân trong mơ, thân trong giai đoạn trung ấm được cấu tạo bởi sự kết hợp giữa khí và tâm thức. Luồng khí mà tâm tịnh quang cuội ở trên là một nhân tố thiết yếu cho [sự hiện hữu của] thân ấy, nhưng đồng thời, cũng còn là một tác duyên hỗ trợ cho tâm thức trong thân trung ấm. Tâm tịnh quang, ngược lại, là một nguyên nhân thực tế cho tâm thức trong thân trung ấm và là một tác duyên hỗ trợ cho thân của chúng sinh ấy trong thân trung ấm.

Có một vị viên chức-tu sĩ thuộc dòng truyền thừa Gelug, là một hành giả hạng khá và cũng rất là dũng cảm. Khi Quân Đội Giải Phóng của Trung quốc tràn đến Chamdo thuộc vùng Kham của Tây Tạng và “giải phóng” vùng ấy, thầy ấy là một viên chức cấp dưới của vị đại biểu của chính quyền Tây Tạng ở gần vùng ấy. Vị đại biểu cảm thấy là điều quan trọng để đến gặp người Trung Hoa và đã hỏi các viên chức cấp dưới của ông, xem có ai muốn tháp tùng để đến gặp họ với ông không. Ai cũng sợ không muốn đi, ngoại trừ vị viên chức-tu sĩ này và thêm một người khác nữa. Người tu sĩ đáng tin nhiệm và can đảm này đã có kế cho tôi nghe, một lần kia, bà mẹ của vị ấy đã bảo với vị ấy là: “Mẹ sắp đi vào một giấc ngủ sâu và con đừng chạm vào thân của mẹ.” Trong khoảng một tuần lễ, bà ở trong trạng thái ngủ rất sâu, và sau đó thì bà tỉnh dậy. Trong tuần lễ đó, thân thức

– hay tâm của bà, đi dạo thăm nhiều nơi khác nhau. Con trai của bà cụ chẳng có lý do gì để đặt điều với tôi cả và vì ấy chẳng phải là chỉ lập lại những lời đồn đãi không thôi. Đây không phải là trường hợp lia đời rồi trở về từ cái chết mà nhiều phần có lẽ là một thân-trong-mơ rất đặc biệt.

Trong trạng thái giao chuyển của thân trung ấm, bởi vì thân của bạn dựa và khí và tâm thức, bạn có đầy đủ năm giác quan nhưng thân của bạn rỗng suốt như cầu vồng, không để lại bóng và không để lại dấu chân. Do bởi nghiệp lực màu nhiệm, bạn có được khả năng di chuyển từ nơi này đến nơi khác một cách rất tự nhiên chỉ trong một khoảng thời gian vô cùng ngắn hoặc đi du hành trong thế giới hệ này mà không bị cản trở bởi đất, đá, núi non, nhà cửa; dù sao đi nữa, một khi bạn đã nhập thai (nhập vào tử cung của người mẹ mới trong kiếp kế tới) thì bạn sẽ không quay ra được nữa. Cho dù bạn nói chuyện với bà con bạn bè và những người khác, họ không nghe được bạn và do đó, không trả lời bạn. Bạn không thấy được mặt trời, mặt trăng và các vì sao. Cho dù trước đây bạn không hề có khả năng thấu thị siêu nhiên, thì bây giờ bạn lại có chút ít khả năng đó.

Nếu bạn thấy ra là bạn có những dấu hiệu đang ở trong trạng thái như thế ấy thì bạn cần phải nghĩ rằng, “Tôi đã

chết rồi và tôi hiện đang trú trong trạng thái trung giới (thân trung ấm).” Hãy vận dụng sức mạnh của tinh thức để chúng ngộ rằng tất cả những hiện tượng vui tươi lẫn ghê sợ hiện ra trong thân trung ấm chỉ thuần túy là sự sáng tạo của một tâm thức mê lầm. Và hãy sử dụng sự tinh thức để hiểu ra rằng chẳng có ích lợi gì để bám luyến vào những điều vui tươi, hoặc giận dữ bởi những điều ghê sợ. Ngược lại, hãy tưởng tượng rằng bạn khởi hiện thành một thân huyễn ảo, chúng ngộ rằng những hiện tượng khác nhau và những đau khổ của cái chết, kể cả thân trung ấm và sự đầu thai trở lại, cũng đều không có tự tánh nội tại, không thể tự hiện hữu [một cách độc lập] và chúng không có thật. Hãy biết rằng các hiện tượng này là do sự tác động của các hành nghiệp trong quá khứ, và chính cả những hành nghiệp này, thật ra, cũng chẳng có cả một chút gì của một sự hiện hữu thật sự.

Cũng giống như trong pháp tu bốn tôn du già, bạn chủ động tưởng tượng rằng tất cả đều thanh tịnh vô hạn và đều phát sinh từ lòng từ bi và trí tuệ, thì ngang đây cũng thế, trong giai đoạn thân trung ấm, bạn hãy xem tất cả các hiện tượng của mọi chúng sinh đều như là chư thiên, và tất cả các hiện tượng của khung cảnh chung quanh đều như là những cung điện tuyệt mỹ. Qua đó, bạn xả bỏ chính bản thân bạn khỏi bất kỳ hình thức mê đắm cái đẹp hoặc bất kỳ

hình thức chán ghét cái xấu nào. Bạn nỗ lực như vậy để giúp cho bất kỳ điều gì hiện ra [trong thân trung ấm] cũng sẽ đều mang tánh không, không có tự tánh nội tại, không thể tự chúng hiện hữu [một cách độc lập]. Và bất kỳ điều gì mang tánh không thì cũng có thể hiện khởi như một sự hóa hiện của hỷ lạc, một sự hóa hiện của một vị bồ đề tâm.

### TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

1. Thật là điều vô cùng quan trọng để nhận ra được các dấu hiệu để biết rằng bạn đang ở trong giai đoạn trung giới (thân trung ấm).
2. Hãy xem tất cả các hiện tượng vui tươi lẫn ghê sợ trong thân trung ấm như là sự hiển bày của chính các thiện nghiệp lẫn ác nghiệp của bạn.
3. Thay vì bám vào những gì đang hiển lộ trước mắt bạn, hãy tưởng tượng rằng bạn đã khởi hiện thành một thân huyền ảo, tưởng tượng rằng tất cả các hiện tượng của chúng sinh như là một sự hiển bày đầy lý tưởng của trí tuệ và từ bi, và tất cả các hiện tượng của khung cảnh chung quanh cũng đều là những cung điện tuyệt mỹ.
4. Hãy tránh xa việc thích thú cái đẹp và chán ghét cái xấu.

5. Hãy nhận chân ra rằng tất cả những hiện tượng khác nhau cùng những đau khổ của cái chết, kể cả thân trung ấm và sự đầu thai trở lại, cũng đều không có tự tánh, không thể tự chúng hiện hữu một cách độc lập.

*Đoản kệ thứ Mười Sáu*

*Nguyện chúng con vãng sinh cõi tịnh độ  
Qua pháp du già chuyển hóa bên ngoài, bên trong  
và ẩn mật  
Khi những dấu hiệu khác nhau—  
như bốn âm thanh vang rền  
của các nguyên tố trong quá trình đảo ngược,  
cùng ba hiện tượng kinh hoàng,  
và những điều bất định cùng hiện đến.*

Trong khi bạn còn sống, tất cả các luồng khí và các khái niệm đều chìm vào trong những mô thức bình thường và không nằm dưới sự kiểm chế của bạn. Trong giai đoạn thân trung ấm thì các luồng khí, hay là các năng lượng có liên hệ với bốn nguyên tố (tứ đại) sẽ đi qua một quá trình đảo ngược, nghĩa là chúng sẽ đi ngược lại với các mô thức bình thường, và qua đó, những âm thanh ghê rợn sẽ phát sinh từ quá trình đảo ngược này. Khi luồng khí chuyên chở

nguyên tố đất (địa đại) suy sụp thì một âm thanh nghe như tiếng núi lở rền vang. Khi luồng khí chuyên chở nước (thủy đại) suy sụp thì có âm thanh nghe như tiếng nước biển ồ ạt gầm lên. Khi luồng khí chuyên chở lửa (hỏa đại) suy sụp thì có âm thanh nghe như tiếng lửa bốc cháy phùng phùng trong một khu rừng rậm rạp. Khi luồng khí của khí (phong đại) suy sụp thì có một âm thanh ghê rợn như tiếng của một con bão lốc đang hú gào. Lại có thêm những hiện tượng kinh hoàng của các chúng sinh trong cõi địa ngục, ngã quỷ và súc sinh hiện ra, tùy thuộc vào chính nghiệp của bạn. Có một số sẽ hiện ra như là các vị Thần Chết, vung gươm giáo và hò hét, "Đánh! Giết!" và bạn sẽ vô cùng kinh hãi.

Nơi chốn, sự nương tựa, cách cư xử, thức ăn, bạn bè và các cảm giác của bạn bây giờ trở nên hoàn toàn bất định. Bất định của nơi chốn có nghĩa là bạn sẽ thường trực hiện diện đến những nơi chốn khác nhau. Bất định của sự nương tựa có nghĩa là bây giờ bạn sẽ phải tìm một chỗ nương náu nhất thời ở những cây cầu, bờ giếng, vân vân. Bất định trong cách cư xử có nghĩa là bạn sẽ luôn thay đổi rất đột ngột và bị cuốn hút đi như là một cái lông hồng cuốn bay trong gió. Bất định của thức ăn có nghĩa là bạn nhìn thấy thức ăn ngon lành nhưng không thể ăn chúng ngoại trừ khi nào các thức ăn này được để dành cho chính bạn. Bất định của bạn

bè có nghĩa là bây giờ bạn lại ngẫu nhiên làm bạn với những chúng sinh không quen biết. Bất định của cảm giác có nghĩa là tâm thần của bạn trải qua những thay đổi rất đột ngột – đôi khi vui vẻ, đôi khi đau đớn, đôi khi buồn, giận, và vân vân.

Thêm vào đó, trong trạng thái trung giới, có tất cả ba khe núi (vực thẳm) hãi hùng sẽ xuất hiện – một vực thẳm khổng lồ màu đỏ nếu bạn bị khống chế bởi tham ái, một vực thẳm khổng lồ màu xám nếu bạn bị khống chế bởi vô minh, và một vực thẳm khổng lồ màu đen nếu bạn bị khống chế bởi sự oán ghét. Cũng lại có thêm bốn nẻo đường là những chỉ dấu của cuộc đời sắp tới. Nếu bất kỳ bạn đi đâu mà cũng thấy một nẻo đường với ánh sáng màu trắng thì đây là dấu hiệu bạn sẽ tái sinh trong cõi trời hoặc cõi bán thiên (a tu la). Nếu đó là một nẻo đường có ánh sáng màu vàng thì bạn sẽ làm người hay làm súc sinh trong đời kế tiếp. Nếu đó là một nẻo đường có ánh sáng màu đen thì đây là dấu hiệu bạn sẽ phải bị đọa sinh trong cõi địa ngục. Nếu là một nẻo đường có ánh sáng màu đỏ thì bạn rất có thể sẽ phải sinh vào cõi ngạ quỷ.

Trong thân trung ấm, màu sắc của thân thể [thể vía] của những ai phải đọa sinh trong cõi địa ngục sẽ như một khúc củi cháy; nếu làm súc sinh thì sẽ như khói; nếu làm ngạ quỷ

thì như nước; làm chư thiên trong cõi dục giới hay làm người thì như vàng; làm chư thiên trong cõi vô sắc giới thì màu trắng. Phương hướng của sự chuyển động của bạn cũng sẽ báo hiệu sự đầu thai của bạn. Hình dạng trong thân trung ấm của chúng sinh của các cõi địa ngục, ngã quý và súc sinh thì chúi đầu xuống dưới trước. Hình dạng trong thân trung ấm của chư thiên trong cõi dục giới (là trạng thái tái sinh trong cảnh giới thọ lạc) và của loài người thì chuyển thẳng về phía trước. Còn chư thiên trong cõi sắc giới (là trạng thái tái sinh trong cảnh giới thiên định nhất quán miên mật) thì sẽ hướng lên phía trên.

Giai đoạn thân trung ấm có thể chỉ như một khoảnh khắc ngắn ngủi, đặc biệt nếu thiện nghiệp của bạn vô cùng mạnh mẽ, như trong trường hợp bạn đã phát khởi được tình yêu thương và lòng bi mẫn một cách mãnh liệt, hoặc phát khởi được tâm nguyện mãnh liệt muốn vãng sinh cõi Tịnh độ, hoặc như khi bạn phát thệ nguyện mãnh liệt muốn tái sinh [trong luân hồi] để làm lợi lạc các chúng sinh khác. Ngoài ra, giai đoạn thân trung ấm cũng sẽ ngắn ngủi như một khoảnh khắc nếu ác nghiệp của bạn cũng đặc biệt khủng khiếp, ví dụ như giết hại cha mẹ. Ngoài các trường hợp như trên thì do nghiệp lực lôi kéo tùy vào mức độ tối tăm hay sáng sủa, bạn sẽ vội vàng đi tìm một hoàn cảnh nào đó để đầu thai trở lại. Nếu không tìm thấy được trong vòng



bảy ngày thì chúng sinh trong cõi thân trung ấm sẽ chết [lại lần nữa]. Cũng giống như khi bạn thức dậy khỏi giấc mơ thì thân-trong-mơ của bạn cũng tan đi như hơi thở phà trên mặt gương; khi ấy, thể vía của bạn trong thân trung ấm cũng sẽ tan nhòa đi từ dưới lên và từ trên xuống, cuối cùng chấm dứt ở ngay tim. Qua cái chết nhỏ này, bạn lại phải mau chóng trải qua tám giai đoạn của cái chết một lần nữa theo tiến trình từ trước đến sau, nhưng bạn sẽ khởi hiện trở lại trong một trạng thái trung giới mới – và một lần nữa, trải qua [tám giai đoạn của cái chết] theo một tiến trình đảo ngược. Trong trường hợp kéo dài nhất thì tiến trình bảy ngày (một thất) như thế sẽ tiếp tục xảy ra trong suốt bảy lần “tái sinh” trong giai đoạn thân trung ấm, cộng lại thành bốn mươi chín ngày. Có người nói rằng một ngày trong thân trung ấm thì bằng thời gian của một ngày trong cái cõi mà bạn sẽ sinh vào – như thế thì sẽ rất dài cho một số chúng sinh, nhưng có những người khác thì lại nói thời gian một ngày trong thân trung ấm thì bằng một ngày trong cõi người.

Bây giờ quay trở lại với thi kệ: Trong khi những hiện tượng khác nhau đang xảy ra, bạn cần nỗ lực duy trì sự an tĩnh và tạo các nhân lành để giúp cho (1) mọi trường sống và khung cảnh bên ngoài sẽ xuất hiện như là những cung điện nguy nga lộng lẫy không thể đo lường, (2) các chúng sinh

sống ở trong đó (như là địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, bán thiên và chư thiên) đều xuất hiện như là các vị bổn tôn (cốt tủy của các vị ấy đều là từ bi, trí tuệ), và (3) phần kín mật nhất (giác tánh và tư tưởng) của bạn sẽ xuất hiện như là chánh định của hỷ lạc chứng ngộ tánh không. Do đó, cho dù bất kỳ dấu hiệu nào hiện đến, chúng cũng sẽ bị đảo ngược nương vào công phu tu tập của bạn, và xuyên qua đó, sẽ không có phải hoài nghi gì nữa là bạn sẽ có được một tái sinh tốt lành. Xuyên qua sức mạnh của ba pháp du già quán tưởng bên ngoài, bên trong và ẩn mật đều là thuần tịnh, bạn đang nỗ lực đóng lại cánh cửa đầu thai của một cuộc đời bất tịnh trong luân hồi, và thay vào đó, sẽ tái sinh trong một cảnh giới rất đặc biệt, vi diệu, siêu vượt các nghiệp ô trược và các cảm xúc đắm nhiễm để có thể tiếp tục tu hành ở đó.

### TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

1. Hãy chuẩn bị bởi vì trong giai đoạn thân trung ấm, có thể sẽ có những hiện tượng rất dị thường hiện ra, vừa tuyệt vời mà cũng vừa khủng khiếp. Hãy hiểu rằng lúc bấy giờ, bất kỳ cái gì hiện đến cũng có thể được chuyển hóa dựa vào sức tưởng tượng của bạn.

2. Hãy giữ sự an tĩnh. Hãy quán tưởng khung cảnh chung quanh như những cung điện tuyệt mỹ được thiết lập trong một phong cảnh hết sức êm ả. Hãy nhìn thấy cốt tủy của tất cả chúng sinh đều là từ bi và trí tuệ. Hãy xem giác tánh của chính bạn là một tâm thức hỷ lạc chứng ngộ tánh không.

3. Điều này sẽ dẫn đến việc tái sinh ở một nơi chốn mà bạn có thể tiếp tục tu tập hướng tới một sự chứng ngộ tâm linh sâu xa hơn.

10

## Một Tái Sinh Tốt Lành

Cho dù bạn đã gom góp được bao của cải,  
Nhưng khi bỏ đời này để bước qua cuộc đời kế tiếp,  
Bạn sẽ đơn độc một mình, không vợ chồng con cái,  
Không áo quần và không bè bạn,  
Như một người bị kẻ thù vây bắt giữa sa mạc.  
Ngay cả tên gọi của mình cũng còn không có,  
Thì cần quan tâm gì đến chuyện khác nữa?

-- ĐỨC PHẬT

*Đoản kệ thứ Mười Bảy*

*Nguyện chúng con sẽ được tái sinh  
nương vào sự hỗ trợ tối thượng  
trong [thân tướng] của một hành giả Mật thừa  
đu hành trong không gian,  
Hoặc trong thân tướng của một tăng sĩ, hoặc cư sĩ*

*với ba pháp tu [giới, định, tuệ],  
Và nguyện chúng con hoàn tất chứng ngộ đường tu  
của hai giai đoạn sinh khởi và viên thành,  
Qua đó, nhanh chóng đạt được ba Thân Phật --  
Chân thân, Thọ Dụng Thân và Ứng Hóa thân.*

Nối kết được với cuộc đời kế tiếp trong khi đang ở trong giai đoạn thân trung ấm là một quá trình của sự hấp dẫn và sự ghê tởm. Loài sinh vật được đẻ ra từ trứng ở bên ngoài thân thể của chúng, và loài người được sinh ra từ tử cung, cả hai đều sẽ thấy các cảnh tượng, một là cha mẹ đang thực sự trong trạng thái giao hợp tình dục, hoặc hai là nhìn thấy hình ảnh của sự kiện này, rồi phát khởi sự thèm muốn đến người cha hay người mẹ khác phái [ví dụ, đưa bé trai sẽ thèm muốn người mẹ], hoặc sẽ cảm thấy ghê tởm đối với người cha hay người mẹ đồng phái [ví dụ, đưa bé trai sẽ ghê tởm người cha]. Khi chúng sinh trong thân trung ấm khởi sự muốn ôm ấp người mà chúng thèm muốn [cha hay mẹ] thì bỗng chốc, tất cả cái gì mà chúng thấy sẽ chỉ là bộ phận sinh dục của người đó, và rồi chúng sinh ấy sẽ nổi cơn giận dữ. Qua sự kiện này, sự hấp dẫn và sự ghê tởm sẽ đem đến cái chết cuối cùng của chúng sinh trong thân trung ấm.

Chúng ta phải nói rằng đây là phương cách mà *đôi lúc* trạng thái trung ấm sẽ kết thúc. Bởi vì [trong thời đại này], sự thụ thai nhân tạo đã đi ngược lại với một số những gì mà trong kinh văn đã mô tả là những điều cần thiết [để thọ sinh]. Đặc biệt trong kinh văn nói rằng, cha mẹ phải nằm chung với nhau trong một sự kích thích tình dục rất mãnh liệt. Nhưng ngày nay, tinh trùng của người cha được giữ ở tại phòng thí nghiệm và được đưa vào trong tử cung của người mẹ mà không cần phải có sự kích thích tình dục. Phương pháp này đi ngược lại với kinh điển và đây là một sự thật mà chúng ta buộc phải chấp nhận. Là những người đệ tử noi theo truyền thống của Đại học viện Nalanda tại xứ Ấn Độ cổ, chúng ta buộc phải chấp nhận lý luận và sự nghiên cứu, khảo sát đúng đắn. Nếu nhìn theo cái nhìn như thế [thụ thai nhân tạo] thì lối giải thích thông thường mà trước nay chúng ta vẫn tìm thấy [trong kinh điển Phật giáo] sẽ trở thành phiến diện.

Ngay cả trong kinh điển Phật giáo cũng có nhắc đến câu chuyện của một cặp vợ chồng nọ. Họ đã trở thành những người sống đời độc thân – một người là tu sĩ và một người là sư cô. Một ngày kia, người đàn ông, dưới sự sai sử của những hời ức trong quá khứ, đã đuổi theo người vợ cũ. Khi ông chạm vào thân của bà thì tinh dịch của ông bị xuất ra, lấm vào y áo của bà. Sau đó, người đàn bà cũng bị sai sử

bởi những hồi ức trong quá khứ, đã đặt một chút tinh dịch của ông vào trong âm hộ của bà. Một thời gian sau, một đứa bé đã chào đời. Cho nên, ngay cả trong kinh điển Phật giáo trong giai đoạn đầu tiên cũng đã đi ngược lại với lý thuyết cho rằng sự thụ thai chỉ có thể xảy ra trong khi cha mẹ đang ở trong trạng thái giao hợp tình dục.

Cũng tương tự như thế, trước đây cũng có câu chuyện kể về chính dòng truyền thừa của đức Phật Thích Ca Mâu Ni khởi thủy đến từ một người tên là Người Bạn Mặt Trời. Tinh dịch của ông bố của người này đã rơi vãi trên một cánh lá, và đã được sưởi ấm bởi hơi ấm của mặt trời, và sau đó đã tạo thành ra hai đứa bé. Hai câu chuyện trên đây, khi xưa nghe có vẻ như là chuyện thần thoại, nhưng ngày nay, là chuyện hiện thực mà khoa học có thể làm được. Cho dù thông thường thì sự thụ thai cần có một số điều kiện nào đó để có thể xảy ra, nhưng không nhất thiết luôn luôn phải là như vậy. Cũng giống như thế, sự kết thúc của trạng thái trong thân trung ấm không *nhất thiết* đòi hỏi sự khát ái đối với người cha hay người mẹ khác phái, hoặc đòi hỏi sự bức xúc khi cuối cùng chỉ nhìn thấy bộ phận sinh dục.

Trong thời điểm cái chết [cuối cùng] xảy ra trong trạng thái thân trung ấm, các chúng sinh này sẽ phải trải qua tám giai đoạn trong một tiến trình theo thứ tự từ trước đến sau:

1. ảo ảnh
2. khói mờ
3. đom đóm
4. đóm lửa của một ngọn đèn
5. bầu trời tâm thức màu trắng sáng chói
6. bầu trời tâm thức màu đỏ-cam sáng chói
7. bầu trời tâm thức màu đen nghịt
8. ánh sáng trong suốt

Vào thời điểm được thụ thai, chúng sinh ấy sẽ trải qua bảy giai đoạn còn lại theo một tiến trình đảo ngược:

7. bầu trời tâm thức màu đen nghịt
6. bầu trời tâm thức màu đỏ-cam sáng chói
5. bầu trời tâm thức màu trắng sáng chói
4. đóm lửa của một ngọn đèn
3. đom đóm
2. khói mờ
1. ảo ảnh

Có nhiều lối giải thích khác nhau bằng cách nào chúng sinh có thể nhập thai (nhập vào tử cung của người mẹ). Có một số kinh văn nói rằng chúng sinh ấy nhập vào qua cửa miệng hoặc qua đỉnh đầu của người cha, chuyển xuống



thân thể phía dưới, xuống đến dương vật của người cha, rồi từ đó nhập vào tử cung của người mẹ. Có những tài liệu kinh văn khác lại nói rằng chúng sinh sẽ nhập trực tiếp vào ngay tử cung xuyên qua âm hộ của người mẹ. Một người tràn đầy thiện đức sẽ có cảm giác như mình đang bước vào một căn nhà tươi vui và nghe thấy những âm thanh cũng rất tươi vui. Trong khi một người bị tràn lấp bởi ác hạnh sẽ có cảm giác mình đang rơi vào một vũng lầy hoặc bước vào một cánh rừng âm u, giữa tiếng hét la ầm ĩ.

Chính luồng khí rất vi tế và tâm thức của chúng sinh ấy đã nhập vào thể tạng vật chất (trứng và tinh trùng) do cha mẹ góp phần. Thai nhi vào thời điểm này có kích thước chỉ khoảng bằng một hạt mù tạt lớn, và đường kinh mạch trung ương bắt đầu thành hình; hai đường khí mạch trái và phải quấn vòng chung quanh đường kinh mạch trung ương ba lần. Sau đó, luồng khí đẩy ngược lên (sinh khí) và luồng khí đẩy ngược xuống (khí thải) bắt đầu vận chuyển theo đúng hướng lên hoặc xuống của chúng trong hai đường khí mạch trái và phải, và qua đó, ba đường khí mạch bắt đầu nảy nở. Thân thể của thai nhi bắt đầu phát triển và cuối cùng sẽ thoát ra khỏi tử cung [chào đời].

Nếu tiếp tục duy trì phần tu tập tâm linh như đã được cắt nghĩa trong các đoạn kệ trước đây trong thi kệ do đức Ban

Thiền Lạt Ma đòi thứ Nhất biên soạn, thì sau đó, bạn sẽ có thể tái sinh trong một thân tướng đặc biệt để hỗ trợ cho sự sống của bạn. Qua đó, bạn sẽ có khả năng hoàn tất được những con đường tu tập còn lại của Mật thừa, dẫn đến đại giác ngộ viên mãn. Bạn cũng có thể tái sinh trong những cảnh giới lạ thường, là trú xứ của những chúng sinh có tên gọi “các vị du hành trên không trung,” là những hành giả tu tập Mật thừa. Hoặc cũng có thể bạn sẽ tái sinh trong những cảnh giới bình thường hơn, nơi có giáo pháp, có các bậc đạo sư và có được sự tự do để có thể tu tập. Trong những trường hợp tái sinh tốt lành như thế, bạn sẽ phải thọ các giới nguyện để giữ giới hạnh và đạt được tam học – tức là ba phương thức tu hành gồm có giới, định và tuệ (giới hạnh, thiền định và trí tuệ). Đây chính là gốc rễ của sự thăng tiến tâm linh của bạn. Với tam học – giới, định và tuệ như là cơ sở nền tảng, bạn sẽ nỗ lực thành tựu các chứng ngộ của hai giai đoạn tu tập của Tối Thượng Du Già Mật Điển gồm có:

- bốn tôn du già kết hợp với thiền định về tánh không và tám dấu hiệu của cái chết
- bốn tôn du già cùng với thiền định về tánh không, đưa các luồng khí vào đường kinh mạch trung ương, và thực chứng được các mức độ vi diệu thâm sâu hơn của thức.

Qua các giai đoạn tu tập này, bạn sẽ hoàn tất viên mãn những bước còn lại để đạt đến Phật quả, là một trạng thái hiển mình trọn vẹn, phụng sự các chúng sinh khác. Tâm nguyện cuối cùng trong thi kệ của đức Ban Thiên Lạt Ma là hướng đến chính một tương lai như thế đó. Hãy nhớ rằng, mục đích tối hậu của việc tu hành trong đạo Phật là để phụng dưỡng các chúng sinh khác, và để có thể làm được việc này một cách hữu hiệu nhất thì điều vô cùng cần thiết là phải đạt được thân và ý thuần tịnh. Mục đích là làm thế nào để có thể giúp được vô lượng vô số chúng sinh xuyên qua vô lượng vô số phương tiện thiện xảo khác nhau.

Khi bạn tu tập, đừng để cho con đường tu đơn thuần trở thành là một cái gì bên ngoài bản thân bạn, mà hãy làm thế nào để cho tâm của bạn trở thành chính con đường tâm linh. Nếu không, cho dù bạn có cố gắng tu tập đi chăng nữa thì có thể bạn sẽ trở nên mệt mỏi và ngay cả thế, đôi khi lại còn cảm thấy khó chịu nữa. Đừng chỉ tụng đọc suông những ngôn từ trong thi kệ *Ước Nguyện Thoát Khỏi Những Ngõ Hẹp Đầy Hiểm Nguy Của Thân Trung Ấm, Kẻ Anh Hùng Thoát Khỏi Sợ Hãi* của đức Ban Thiên Lạt Ma đời thứ Nhất, mà hãy công phu hành trì các điều ấy hằng ngày, qua phương thức quán chiếu (thiền quán) và đưa được ý nghĩa vào bên trong giòng tâm thức. Đây là lời khuyên của tôi.

## TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

1. Trong việc đầu thai trở lại của bạn, hãy nhắm đến mục đích tái sinh trong một thân tướng và một hoàn cảnh thuận duyên để có thể hoàn tất những con đường tâm linh còn lại.
2. Mục đích của đại giác ngộ là để phụng dưỡng các chúng sinh khác một cách hoàn toàn trọn vẹn.

11

Quán Chiếu Hằng Ngày  
Về Thi Kệ

*(do đức Ban Thiên Lạt Ma đời thứ Nhất biên soạn)*

Giống như giòng thác đổ  
Chẳng thể nào chảy ngược,  
Sự chuyển động của đời người cũng thế  
Chẳng thể quay lui.

-- ĐỨC PHẬT

1.

*Con và tất cả chúng sinh khắp cùng không gian  
không sót một ai,  
Xin quy y nơi chư Phật của ba thời, quá khứ, hiện tại  
và vị lai,*

*nơi Giáo Pháp và nơi Tăng Bảo*

*Cho đến khi thành tựu giác ngộ tối thượng.*

*Nguyện chúng con thoát khỏi những hãi hùng  
của đời này, của thân trung ấm, và của đời sau.*

2.

*Nguyện chúng con rút tía được ý nghĩa tinh túy  
từ cuộc đời này như một trợ duyên,*

*Không sao lãng với những hoạt động vô nghĩa lý,  
Bởi [thân người hiếm quý], nền tảng tốt lành này  
khó tìm, nhưng lại dễ tán,*

*Là cơ hội lựa chọn giữa lợi lạc và mất mát,  
an bình và khổ đau.*

3.

*Nguyện chúng con nhận biết chẳng còn thời gian  
để phung phí,*

*Cái chết chắc chắn sẽ đến nhưng thời điểm thì bất định,  
Những gì hội tụ sẽ phải chia lìa, những gì đã được  
tích lũy cũng sẽ tiêu tán, chẳng còn chi cả,*

*Kết cuộc của dâng lên là hạ xuống,  
chung cuộc của sinh là tử.*

4.

*Nguyện chúng con thoát khỏi đau khổ tột cùng  
từ những nguyên nhân đưa đến cái chết,*

*Khi ở trong thành trì của các khái niệm mê lầm  
về chủ thể và đối tượng,  
Khi thân huyễn ảo do bốn nguyên tố cấu tạo bất tịnh,  
và thức – bắt đầu là nhau.*

5.

*Nguyện chúng con thoát khỏi các hiện tượng mê lầm  
của ác hạnh.*

*Khi thân xác từng được yêu quý và cung phụng này  
sẽ lừa gạt chúng con vào thời điểm trọng yếu,  
Kẻ thù ghê rợn – những vị thần chết – sẽ hóa hiện,  
Và chúng con tự giết mình bằng khí giới của tam độc  
tham, sân và si.*

6.

*Nguyện chúng con nhớ lại các giáo huấn để hành trì  
Khi các y sĩ đã bó tay, các nghi lễ không còn hiệu nghiệm,  
Bạn bè đã buông rơi mọi hy vọng,  
Và chúng con còn gì đâu nữa để có thể làm.*

7.

*Nguyện chúng con có được sự an vui và hoan hỷ,  
trong niềm tin vững chãi,  
Khi để lại thức ăn và của cải đã từng tích góp  
với tâm bôn sẻn [trong đời này],  
Và nguyện chúng con vĩnh viễn tách lìa bạn bè*

*quý yêu và thương nhớ,  
Để đơn độc bước vào một cảnh trạng hiem nghèo.*

8.

*Nguyện chúng con phát khởi mạnh mẽ một tâm thức  
thiện lành*

*Trong khi các nguyên tố -- đất, nước, lửa và gió –  
đang tan rã qua từng giai đoạn,*

*Khi sức lực tan biến, những nếp nhăn, miệng và mũi  
ráo khô,*

*Hơi ấm tan dần, hơi thở hỗn hển, và những âm thanh  
khò khè trời dậy.*

9.

*Nguyện chúng con chứng ngộ trạng thái vô sinh*

*Khi những hiện tượng mê lâm đây hải hùng*

*và ghê rợn hiện đến,*

*Nhất là khi ảo ảnh, khói mờ và đom đóm xuất hiện,*

*Và khi tám mươi vọng tưởng đều tuyệt dứt.*

10.

*Nguyện chúng con phát khởi sự tỉnh thức mạnh mẽ  
và không ngừng quán chiếu nội tâm*

*Khi nguyên tố gió bắt đầu tan hoại vào thức,*

*Khi chuỗi hơi thở bên ngoài ngừng dứt,*



*những hiện tượng thô tế đối đãi cũng tan nhòa,  
Và hiện tượng như ngọn đèn bơ lập lòe xuất hiện.*

11.

*Nguyện chúng con tự mình tỏ ngộ chân tánh  
Xuyên qua pháp du già chứng ngộ tánh không  
của ta bà lẫn niết bàn,  
Vào lúc các hiện tượng, tăng-trưởng và cận-thành- tựu,  
trước sau tuần tự tan hòa vào nhau,  
Khi các kinh nghiệm của ánh trăng vàng vặc,  
ánh dương hồng và màn đêm ló rạng.*

12.

*Nguyện ánh sáng trong suốt mẹ và con cùng hội ngộ  
Khi cận-thành-tựu tan hòa vào [pháp tánh] hoàn toàn  
rỗng không,  
Và khi vô vàn vô số vọng niệm ngừng dứt,  
một kinh nghiệm như bầu mùa trời mùa thu  
không chút gì ô nhiễm sē chiếu tỏa.*

13.

*Nguyện chúng con an trú trong định lực thâm hậu  
Của tuệ giác cao quý, là sự kết hợp giữa đại lạc vốn sẵn có  
và tánh không,  
Xuyên qua bốn [giai đoạn] chân tánh rỗng rang,*

*khi giọt màu trắng như ánh trăng tan chảy  
Bởi ngọn lửa tựa làn sét của Người Đàn Bà Dũng Mãnh.*

14.

*Nguyện chúng con, thay vì phải trải qua thân trung ấm,  
Sẽ thành tựu đại định của huyễn ảo,  
để sau khi rời khỏi ánh sáng trong suốt của chân tâm,  
Sẽ hiện khởi trong Thọ Dụng Thân sáng ngời,  
trang nghiêm các tướng hảo chính và phụ của một vị Phật  
Phát sinh từ khí và tâm tịnh quang của cái chết.*

15.

*Nếu do nghiệp lực lôi kéo, giai đoạn thân trung ấm  
khởi sinh,  
Nguyện các hiện tướng mê lầm được tức thời tịnh hóa  
Xuyên qua các phân tích và chứng ngộ  
về sự vắng bóng của một hiện hữu [độc lập] có tự tánh  
Của khổ não luân hồi, sinh, tử và trung ấm.*

16.

*Nguyện chúng con vãng sinh cõi tịnh độ  
Qua pháp du già chuyển hóa bên ngoài, bên trong  
và ẩn mật  
Khi những dấu hiệu khác nhau –  
như bốn âm thanh vang rền  
của các nguyên tố trong quá trình đảo ngược,*

*cùng ba hiện tướng kinh hoàng,  
và những điều bất định cùng hiện đến.*

17.

*Nguyện chúng con sẽ được tái sinh  
nuông vào sự hỗ trợ tối thượng  
trong [thân tướng] của một hành giả Mật thừa  
du hành trong không gian,  
Hoặc trong thân tướng của một tu sĩ, hoặc cư sĩ  
với ba pháp tu [giới, định, tuệ],  
Và nguyện chúng con hoàn tất chúng ngộ đường tu  
của hai giai đoạn sinh khởi và viên thành,  
Qua đó, nhanh chóng đạt được ba Thân Phật –  
Chân thân, Thọ Dụng thân và Ứng Hóa thân.*

PHỤ LỤC:

Tóm Lược Thi Kệ  
và Các Lời Khuyên

ĐOÀN KỆ 1: QUA SỰ QUY Y VÀ PHỤNG DƯỠNG CÁC CHÚNG SINH KHÁC, NGUYỆN ĐƯỢC BẢO VỆ KHỎI NHỮNG HÃI HÙNG TRONG ĐỜI NÀY, TRONG THÂN TRUNG ẤM VÀ TRONG ĐỜI SAU.

*Con và tất cả chúng sinh khắp cùng không gian  
không sót một ai,  
Xin quy y nơi chư Phật của ba thời, quá khứ, hiện tại  
và vị lai,  
nơi Giáo Pháp và nơi Tăng Bảo,  
Cho đến khi thành tựu giác ngộ tối thượng.  
Nguyện cho chúng con thoát khỏi những hải hùng  
của đời này, của thân trung ấm, và của đời sau.*

1. Động cơ cho việc hành trì tu tập của bạn phải là đem lại lợi lạc cho tất cả chúng hữu tình – lợi lạc ở đây chính là sự tự do, thoát khỏi đau khổ và sự thành tựu của đại toàn thiện. Luôn luôn chỉnh sửa động cơ tu tập của mình hướng về việc cứu giúp chúng sinh càng nhiều càng tốt. Hoặc ít ra, hãy cố gắng không gây tổn hại.

2. Chư Phật là các đấng đạo sư chỉ dạy con đường tâm linh; các ngài không ban cho sự chứng ngộ giống như là những món quà. Bạn cần phải trì giới, tu tập thiền định và tu huệ (phát triển trí tuệ) trong đời sống hằng ngày.

ĐOẠN KỆ 2: TRONG SỰ QUÁN CHIẾU VỀ Ý NGHĨA VÀ SỰ HIẾM QUÝ CỦA [THÂN NGƯỜI] NHƯ LÀ MỘT TRỢ DUYÊN CHO ĐỜI SỐNG, NGUYỆN RÚT TĨA ĐƯỢC TINH TÚY CỦA [ĐỜI NGƯỜI].

*Nguyện chúng con rút tủa được ý nghĩa tinh túy  
từ cuộc đời này như một trợ duyên,  
Không sao lãng với những hoạt động vô nghĩa lý,  
Bởi [thân người hiếm quý], nền tảng tốt lành này  
khó tìm, nhưng lại dễ tán,  
Là cơ hội lựa chọn giữa lợi lạc và mất mát,  
an bình và khổ đau.*

1. Nhận chân ra được giá trị của thân người mà bạn đã có được là kết quả của rất nhiều nguyên nhân thù thắng trong quá khứ. Hãy trân trọng nhận biết một sự thật không thể chối cãi là các giáo lý luôn có mặt ở đó, sẵn sàng để bạn có thể ứng dụng.
2. Bởi vì đời người quý giá này có thể được sử dụng để đem lại lợi lạc lớn lao hoặc đem đến sự tàn hại lớn lao, và bởi vì đời người này rất mong manh, hãy sử dụng cuộc đời này một cách đúng đắn ngay bây giờ.
3. Hạnh phúc thế xác chỉ là một sự quân bình thoáng chốc của các nguyên tố trong thân thể, không phải là một sự bình hòa sâu sắc. Hãy thấu hiểu về sự vô thường của loại hạnh phúc ấy.
4. Một tâm thức đã được điều phục sẽ giúp cho bạn an bình, thư thái và vui vẻ, trong khi nếu tâm bạn không an bình và thuần hòa thì cho dù những hoàn cảnh bên ngoài có tuyệt vời đến mấy thì bạn vẫn nặng trĩu những mối lo âu và kinh hãi. Hãy nhận biết rằng gốc rễ của hạnh phúc và sự an lành của bạn nằm trong một tâm thức yên bình, thuần diệu. Có được tâm thức như thế cũng là một lợi lạc to lớn cho những người chung quanh.

ĐOÀN KÊ 3: TRONG SỰ TỈNH THỨC VỀ LỄ VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT, NGUYỆN VƯỢT THOÁT SỰ BẮM LUYẾN LUÂN HỒI.

*Nguyện chúng con nhận biết chẳng còn thời gian  
để phung phí,  
Cái chết chắc chắn sẽ đến nhưng thời điểm thì bất định,  
Những gì hội tụ sẽ phải chia lìa, những gì đã được  
tích lũy cũng sẽ tiêu tán, chẳng còn chi cả,  
Kết cuộc của dăng lên là hạ xuống,  
chung cuộc của sinh là tử.*

1. Nếu bạn nuôi dưỡng được cảm nhận về sự bất định của thời điểm cái chết thực sự đến, bạn sẽ sử dụng thời gian một cách đúng đắn hơn.
2. Để ngăn chặn sự chần chừ, giải đãi đối với việc tu tập tâm linh, hãy nỗ lực đừng để bị kẹt trong vòng ảnh hưởng của ảo giác về sự thường còn.
3. Hãy nhận thức rằng cho dù hoàn cảnh có tuyệt vời đến mấy chẳng nữa, đặc tánh [vô thường của vạn pháp] là hoàn cảnh ấy sẽ phải kết thúc.
4. Đừng nghĩ rằng sau này sẽ có thêm thời gian.

5. Hãy thắng thắn đối diện với cái chết. Hãy khéo léo khuyến khích người khác thắng thắn đối diện với cái chết của họ. Đừng lừa dối nhau bằng những lời khen ngợi khi thời điểm của cái chết đã gần kề. Sự thành thật sẽ trường dưỡng lòng can đảm và niềm vui.

**ĐOÀN KỆ 4: NGUYỆN THOÁT KHỎI NHỮNG ĐAU KHỔ CÙNG CỰC CỦA TIẾN TRÌNH LÀ ĐÒI.**

*Nguyện chúng con thoát khỏi đau khổ tột cùng  
từ những nguyên nhân đưa đến cái chết,*

*Khi ở trong thành trì của các khái niệm mê lầm  
về chủ thể và đối tượng,*

*Khi thân huyễn ảo do bốn nguyên tố cấu tạo bất tịnh,  
và thức – bắt đầu là nhau.*

1. Hãy thực hành tu tập ngay từ bây giờ để vào thời điểm là đòI, sức mạnh có được từ sự gần gũi thấm nhuần thiện hạnh sẽ đem lại được ảnh hưởng [tốt lành] cho tâm thái của bạn.

2. Xem thân xác thực sự như là một thành trì của những khái niệm sai lầm bởi vì cho dù thân này bề ngoài có vẻ sạch sẽ khi bạn tắm rửa, và có vẻ như thân ấy là suối nguồn của hỷ lạc, thường còn, dưới sự chủ động của bạn, nhưng



không phải là như vậy đâu. Thân xác được cấu tạo bởi bốn nguyên tố (đất, nước, gió, lửa) là đối tượng của sự đau đớn, và tự nó biến đổi từ phút này qua phút nọ.

3. Người ta và vạn vật có vẻ như hiện hữu một cách [độc lập, có tự tánh]. Và vô minh đã chấp nhận hiện tượng giả tạm này, đưa đến sự phát sinh của những xúc cảm ô nhiễm của tham ái, sân hận, và của thêm nhiều vô minh hơn nữa. Từ đó, những xúc cảm tiêu cực này làm ô nhiễm các hành động thuộc về thân, khẩu, ý, làm cho vòng xoay luân hồi phải tiếp tục tái diễn. Hãy hiểu rằng bạn đang sống trong một thành trì của các khái niệm lầm lạc.

ĐOÀN KÊ 5: NGUYỆN THOÁT KHỎI NHỮNG HIỆN TƯỢNG MÊ LẦM TRONG KHI LÀ ĐÒI VÀ NGUYỆN CÁC HIỆN TƯỢNG ẤY SẼ ĐƯỢC LÀM CHO AN DỊU.

*Nguyện chúng con thoát khỏi các hiện tượng mê lầm của ác hạnh.*

*Khi thân xác từng được yêu quý và cung phụng này sẽ lừa gạt chúng con vào thời điểm trọng yếu,*

*Kẻ thù ghê rợn – những vị thần chết – sẽ hóa hiện,*

*Và chúng con tự giết mình bằng khí giới của tam độc tham, sân và si.*

1. Hãy hiểu rằng thân xác này, tuy đã được bạn nuôi dưỡng bằng mọi cách, một ngày kia sẽ bỏ rơi bạn.
2. Tránh bám luyến vào chính cái hoàn cảnh mà bạn đang sẽ phải quay lưng bỏ đi.
3. Tránh sân hận về việc bạn sẽ phải ra đi.
4. Tránh xa tham ái, sân hận và vô minh càng nhiều càng tốt để bạn có thể tiếp tục duy trì công phu thực hành thiện lành trong quá trình của cái chết.
5. Nhận biết rằng nếu bạn nhận một viên thuốc hay một mũi tiêm để có được cái gọi là “cái chết an bình,” có thể là bạn đang tước đoạt mất cơ hội thiết yếu của chính bạn để thực hiện thiện hạnh [vào giờ phút lâm chung].

ĐOÀN KỆ 6: NGUYỆN SẼ TỈNH THỨC VÀ NHỚ ĐẾN CÁC GIÁO HUẤN TRONG KHI LÀ ĐỜI.

*Nguyện chúng con nhớ lại các giáo huấn để hành trì  
Khi các y sĩ đã bó tay, các nghi lễ không còn hiệu nghiệm,  
Bạn bè đã buông rơi mọi hy vọng,  
Và chúng con còn gì đâu nữa để có thể làm.*

1. Sẽ rất có ích lợi nếu bạn có được một sự hiểu biết rằng vào một thời điểm nào đó, tất cả mọi hy vọng để kéo dài mạng sống sẽ phải kết thúc. Vào lúc đó, bác sĩ, tu sĩ, bà con, bằng hữu cũng không thể giữ bạn lại trong cuộc đời này nên chính bạn cần phải làm việc gì đem đến ích lợi cho bạn.
2. Trong khi lia đời, bạn cần phải nhớ nghĩ đến những hướng dẫn tâm linh tùy thuộc vào mức độ tu tập của bạn và phải thực hành những hướng dẫn đó.
3. Hãy thuần thực pháp môn tu tập của bạn. Hãy quyết chí duy trì hướng đi tâm linh này trong mọi hoàn cảnh do dù là khó khăn đến mấy đi nữa. Hãy tham dự vào những hoạt động công đức để năng lực tích lũy được từ những việc này sẽ ảnh hưởng tốt cho cuộc đời và cái chết của bạn. Hãy nhận biết rằng đau khổ phát sinh từ sự trân quý bản ngã (chấp ngã) và hãy học cách trân quý những chúng sinh khác. Hãy thường xuyên phát nguyện duy trì công phu tu tập tâm linh của bạn trong suốt những đời vị lai.
4. Khi có một người khác sắp chết, hãy thận trọng để không làm cho người ấy bị tán loạn, vì như vậy sẽ làm cho sự tham luyến phát sinh nhiều hơn cũng như sẽ khuấy động sự giận dữ hoặc oán ghét trong họ. Đừng khóc lóc vật vã trước sự ra đi của họ, đừng nắm kéo họ, và đừng khóc

trước mặt họ. Hãy giúp họ ra đi một cách có ý nghĩa bằng cách nhắc nhở họ về một sự tu hành sâu xa hơn.

5. Nếu có thể được, hãy nói với những người khác để họ cũng làm như thế cho bạn [khi bạn ra đi]. Hãy thu xếp để có một người nào đó ngồi kề bên bạn, lâu lâu thì thầm nhỏ nhẹ vào tai bạn, nhắc nhở bạn về một tâm thái đặc biệt nào đó hướng về tâm linh mà bạn muốn thể hiện.

ĐOẠN KÊ 7: NGUYỆN SẼ RA ĐI VỚI NIỀM HOAN HỖ VÀ LÒNG TIN TƯỜNG VỮNG CHẮC.

*Nguyện chúng con có được sự an vui và hoan hỷ,  
trong niềm tin vững chãi,*

*Khi để lại thức ăn và của cải đã từng tích góp  
với tâm bòn sẻn [trong đời này],*

*Và nguyện chúng con vĩnh viễn tách lìa bạn bè  
quý yêu và thương nhớ,*

*Để đơn độc bước vào một cảnh trạng hiểm nghèo.*

1. Để tránh không cảm thấy trầm uất về sự ra đi, hãy quay về nương tựa nơi tôn giáo của riêng bạn trong lòng từ bi dành cho tất cả chúng sinh. Quán chiếu về sự quan trọng của việc rút tía tinh túy của đời hiện tại, một cuộc đời mà trog đó ta được phú bẩm với sự thư nhàn và thuận duyên

cần thiết để tu hành tâm linh, cũng như để thường xuyên quán chiếu về vô thường, lần nữa rồi lần nữa.

2. Với một cái nền tảng như thế để giúp bạn có thể nhớ lại đến công phu tu tập của mình một cách có hiệu quả trong khi lia đời, thì ngay cả những sự kiện khiếp đảm và những hiện tượng có thể hiện đến vào lúc đó cũng sẽ chỉ giúp cho bạn, thúc giục bạn phải giữ sự an tĩnh và phải thiền định trong một sự hoan lạc cùng với niềm tin tưởng kiên định.

ĐOÀN KÊ 8: NGUYỄN PHÁT KHỞI MẠNH MỀ MỘT TÂM THỨC THIỆN LÀNH KHI NHỮNG DẤU HIỆU BÊN NGOÀI CỦA GIAI ĐOẠN TAN HOẠI CỦA BỐN NGUYÊN TỐ XUẤT HIỆN.

*Nguyện chúng con phát khởi mạnh mẽ một tâm thức  
thiện lành*

*Trong khi các nguyên tố -- đất, nước, lửa và gió --  
đang tan rã qua từng giai đoạn,*

*Khi sức lực tan biến, những nếp nhăn, miệng và mũi  
ráo khô,*

*Hơi ấm tan dần, hơi thở hỗn hển, và những âm thanh  
khò khè trởi dậy.*

1. Để không bị kinh ngạc khi tiến trình của cái chết bắt đầu xảy ra, bạn cần phải học hỏi về những giai đoạn khác nhau của sự tan hoại của bốn nguyên tố (tứ đại) cùng với những dấu hiệu bên ngoài đi kèm những giai đoạn đó, như đã được giải thích ở trên, và cả những dấu hiệu xảy ra bên trong như trong những câu kệ kế tiếp.
2. Hãy cẩn thận để ý để vào thời gian cận tử, những khuynh hướng thiện lành được vun bồi và qua đó có thể giúp kích hoạt những tâm thức thiện lành.
3. Những dấu hiệu báo động cái chết có thể hiện ra trong vòng một hoặc hai năm trước khi lìa đời. Những điều này báo động rằng ta cần phải lo chuẩn bị, nhưng thực ra sẽ tốt lành hơn để chuẩn bị sẵn sàng ngay cả trước thời điểm đó.

ĐOÀN KỆ 9: NGUYỄN DUY TRÌ ĐƯỢC SỰ CHỨNG NGỘ VỀ CHÂN LÝ THÂM DIỆU KHI CÁC DẤU HIỆU BÊN TRONG KHỎI HIỆN.

*Nguyễn chúng con chứng ngộ trạng thái vô sinh  
Khi những hiện tướng mê lầm đây hãi hùng  
và ghê rợn hiện đến,  
Nhất là khi ảo ảnh, khói mờ và đom đóm xuất hiện,  
Và khi tám mươi vọng tướng đều tụyệt dứt.*

1. Hãy nhận thức ra rằng vô số những hiện tượng, kể cả những hiện tượng rùng rợn và kinh hoàng, có thể sẽ hiện ra trong khi chết do bởi nghiệp của bạn. Đừng để những hiện tượng đó làm cho bạn bị phân tâm.
2. Hãy học về ba hiện tượng đầu tiên trong số tám hiện tượng: ảo ảnh như trong sa mạc; những đám khói như từ ống khói của lò sưởi hoặc làn khói mỏng bay ra khắp phòng; đom đóm, hoặc tàn lửa trong nhọ nồi trong lòng chảo bằng kim loại.

ĐOẠN KỆ 10: NGUYÊN PHÁT KHỞI SỰ TỈNH THỨC MẠNH MẼ VỀ NHỮNG THIỆT HẠNH TRONG QUÁ KHỨ TRONG GIAI ĐOẠN TAN BIẾN CỦA CÁC HIỆN TƯỢNG THÔ TẾ ĐỐI ĐÃI.

*Nguyên chúng con phát khởi sự tỉnh thức mạnh mẽ  
và không ngừng quán chiếu nội tâm  
Khi nguyên tố gió bắt đầu tan hoại vào thức,  
Khi chuỗi hơi thở bên ngoài ngừng dứt,  
những hiện tượng thô tế đối đãi cũng tan nhòa,  
Và hiện tượng như ngọn đèn bơ lập lòe xuất hiện.*

1. Cho dù tâm và vật chất có những nhân thiết yếu khác nhau nhưng tâm và vật chất cũng tương tác qua lại trong nhiều hình thức.
2. Sau khi ba dấu hiệu bên ngoài xảy ra, gồm có ảo ảnh, khói và đom đóm thì rồi kể đến là dấu hiệu thứ bên trong, cũng giống như là đốm lửa của một ngọn đèn bơ hay ngọn nến, lúc đầu lập lòe, nhưng sau sẽ ổn định.
3. Cho dù vào thời điểm này, hơi thở bên ngoài xuyên qua mũi đã ngừng dứt và cũng không có một phản ứng có ý thức nào đối với các tác nhân kích thích từ bên ngoài, nhưng người ta chưa chết hẳn. Điều ích lợi ở đây là không nên tạo khuấy động cho cơ thể cho đến khi nào cái chết hoàn toàn kết thúc.
4. Duy trì tỉnh thức và sự quán chiếu nội tâm vì điều này sẽ giúp cho bạn nhận diện được giai đoạn nào trong quá trình bên trong đang xảy ra, và điều này có thể thúc đẩy một sự chứng ngộ mạnh mẽ và tạo ảnh hưởng cho việc tái sinh tốt lành.



ĐOÀN KÊ 11: NGUYỆN CHỨNG ĐƯỢC CHÂN TÁNH KHI  
BA [KINH NGHIỆM] RỒI KHÔNG HÓA HIỆN.

*Nguyện chúng con tự mình tỏ ngộ chân tánh  
Xuyên qua pháp du già chứng ngộ tánh không  
của ta bà lần niết bàn,  
Vào lúc các hiện tướng, tăng-trưởng và cận-thành-tự,  
trước sau tuần tự tan hòa vào nhau,  
Khi các kinh nghiệm của ánh trăng vàng vạc,  
ánh dương hồng và màn đêm ló rạng.*

1. Hãy chú ý xem bằng cách nào những thái độ và khái niệm khác nhau lại có những năng lực khác nhau dựa vào sự vận chuyển của khí hương tới những đối tượng tương ứng.
2. Hãy học để biết rằng, sau bốn dấu hiệu xảy ra bên trong, gồm có ảo ảnh, khói mờ, đom đóm và đóm lửa (của một ngọn đèn bơ hay ngọn nến, lúc đầu lập lòe, sau sẽ ổn định), thì sẽ đến sự chiếu tỏa của ba tâm thức vi tế hơn, đó là hiện tướng màu trắng chói sáng, hiện-tướng-tăng-trưởng màu đỏ-cam chói sáng và hiện tướng cận-thành-tự màu đen nghịt.
3. Hãy nhớ rằng bạn đang cố gắng vận dụng những tâm thức vi tế hơn để chứng ngộ được chân lý tánh không.

4. Tánh không ở đây không có nghĩa là không có gì hiện hữu. Ngược lại, tánh không chính là sự thiếu vắng tự tánh [không thể *tự mình* hiện hữu] của tất cả mọi hiện tượng, trong đó có cả chúng sinh lẫn vạn vật.

5. Hãy học cách phân tích các hiện tượng: Tập trung [quán xét] xem chúng có phải là một phần của những phần riêng biệt, hay là sự tổng hợp của những phần ấy, hay là một cái gì khác. Điều này sẽ chỉ ra cho ta thấy là tất cả mọi hiện tượng không hiện hữu một cách thực vững chắc giống như ta tưởng.

6. Tất cả nhân và quả, tác duyên và hành động, tốt và xấu đều chỉ hiện hữu theo quy ước. Tất cả đều là duyên sinh.

7. Sự vắng bóng của đặc tánh độc lập [không thể tự mình hiện hữu], hoặc sự vắng bóng của hiện hữu nội tại [sự không có tự tánh], chính là chân lý rất ráo tối hậu. Đây chính là điều mà trí tuệ thấu hiểu, [và sự hiểu biết này sẽ] làm cho vô minh suy yếu bởi vô minh là nguyên nhân thúc đẩy phía sau tham ái, sân hận và đau khổ.

8. Xuyên qua pháp du già này, hãy thấu biết về bản tánh rất ráo tối hậu của bạn cũng như của tất cả mọi hiện tượng.

ĐOÀN KÊ 12: NGUYỆN ÁNH SÁNG TRONG SUỐT MẸ VÀ CON CÙNG HỘI NGỘ TRONG [KINH NGHIỆM] RỖNG KHÔNG THỨ TƯ.

*Nguyện ánh sáng trong suốt mẹ và con cùng hội ngộ  
Khi cận-thành-tựu tan hòa vào [pháp tánh] hoàn toàn  
rỗng không,  
Và khi vô vàn vô số vọng niệm ngừng dứt,  
một kinh nghiệm như bầu mùa trời mùa thu  
không chút gì ô nhiễm sẽ chiếu tỏa.*

1. Giai đoạn cuối cùng trong quá trình lìa đời là sự chiếu tỏa của tâm thức nền tảng vốn sẵn có, tức tâm tịnh quang (ánh sáng trong suốt của chân tâm). Cho đến nay tâm này đã luôn hiện hữu một cách liên tục từ vô thủy và sẽ thường còn mãi mãi.

2. Rồi cuối cùng, khi đạt đến quả vị Phật, bạn sẽ có đủ khả năng để an trụ trong ánh sáng trong suốt vốn sẵn có của chân tâm mà không phải trải qua tiến trình theo thứ tự đảo ngược của các mức độ tâm thức thô thiển hơn. Vào thời điểm đó, sẽ không còn bất kỳ cơ hội nào để tích lũy nghiệp nữa.

3. Ngay cả cho một người bình thường không phải là hành giả thì kinh nghiệm vắng bóng của các hiện tượng thô lậu cũng vẫn sẽ hiện ra vào lúc chết. Nhưng đối với một hành

giả thượng thừa thì họ sẽ tìm cách vận dụng tâm thức [vào lúc ấy] để chứng ngộ được chân lý, chứng ngộ tánh không – tức sự không có tự tánh nội tại – [và việc này chỉ có thể xảy ra được] là nhờ vào năng lực của sự thấm nhuần phương pháp thiền định về tánh không.

4. Ánh sáng trong suốt bình thường của tâm, hiện ra vào giai đoạn cuối cùng của cái chết, được gọi là ánh sáng mẹ trong suốt; và ánh sáng trong suốt được phát khởi qua năng lực trường dưỡng con đường tu tập tâm linh được gọi là ánh sáng con trong suốt.

5. Khi ánh sáng mẹ trong suốt chiếu tỏa do nghiệp tác động được chuyển thành một tri thức tâm linh thấu suốt tánh không (tức ánh sáng con), thì sự chuyển hóa này được gọi là sự gặp gỡ giữa ánh sáng mẹ và ánh sáng con trong suốt.

ĐOÀN KỆ 13: NGUYỆN AN TRÚ TRONG ĐẠI ĐỊNH, TRONG TUỆ GIÁC TỐI THẮNG CỦA ĐẠI LẠC VÀ TÁNH KHÔNG, KẾT HỢP GIỮA HỖ LẠC VỐN SẴN CÓ VÀ TÁNH KHÔNG, XUYÊN QUA [KINH NGHIỆM] RỖNG KHÔNG THỨ TƯ.

*Nguyện chúng con an trú trong định lực thâm hậu  
Của tuệ giác cao quý, là sự kết hợp giữa đại lạc vốn sẵn có  
và tánh không,*

*Xuyên qua bốn [giai đoạn] của chân tánh rỗng rang,  
khí giọt màu trắng như ánh trăng tan chảy  
Bởi ngọn lửa như làn sét của Người Đàn Bà Dũng Mãnh.*

1. Các hành giả thượng thừa có thể chuyển hóa ánh sáng mẹ trong suốt, là ánh sáng ló rạng vào lúc chết do nghiệp tác động, thành một tâm thức trên đường tu tâm linh.

2. Đối với mức độ tu tập thấp hơn thì những ai tu tập bốn tôn du già hằng ngày theo Tối Thượng Du Già Mật Điển có thể tưởng tượng sự xuất hiện của tám dấu hiệu của cái chết dựa vào một trình tự chánh niệm gồm ba phần là (1) nhận diện được dấu hiệu đang xảy ra, (2) dấu hiệu xảy ra trước đó và (3) dấu hiệu sắp xảy đến. Thực hành một chuỗi tám dấu hiệu liên kết với sự quán chiếu về tánh không. Mỗi một dấu hiệu có ba phần, ngoại trừ dấu hiệu thứ nhất và dấu hiệu cuối cùng thì chỉ có hai phần mà thôi.

- Áo ảnh đang xuất hiện. Khói mờ sắp hiện đến.
- Khói mờ đang xuất hiện. Áo ảnh vừa biến mất. Đom đóm sắp xuất hiện.
- Đom đóm đang xuất hiện. Khói mờ vừa biến mất. Một đóm lửa sắp xuất hiện.

- Một đóm lửa đang xuất hiện. Đom đóm vừa biến mất. Một hiện tượng màu trắng chói lọi sắp xuất hiện.
- Một hiện tượng màu trắng chói lọi đang xuất hiện. Một đóm lửa vừa biến mất. Một hiện-tượng-tăng-trưởng màu đỏ-cam sắp xuất hiện.
- Một hiện-tượng-tăng-trưởng màu đỏ-cam đang xuất hiện. Một hiện tượng màu trắng chói lọi vừa biến mất. Một hiện tượng [cận-thần-tự] màu đen nghịt sắp xuất hiện.
- Một hiện tượng [cận-thần-tự] màu đen nghịt đang xuất hiện. Một hiện-tượng-tăng-trưởng màu đỏ-cam vừa biến mất. Một ánh sáng trong suốt của chân tâm (tâm tịnh quang) sắp xuất hiện.
- Ánh sáng trong suốt của tâm đang xuất hiện. Một hiện tượng màu đen nghịt vừa biến mất.

3. Trong một pháp tu đặc biệt của Tối Thượng Du Già Mật Điển, hành giả có thể kết hợp bất kỳ mức độ thấu hiểu nào về tánh không mà họ có được cùng với sự diễn bày tuần tự của tám dấu hiệu của cái chết. Sau đó, họ có thể vận dụng ánh sáng trong suốt của chân tâm, là ánh sáng chứng ngộ tánh không hoặc là một tâm thức mô phỏng trạng thái tâm

chứng ngộ tánh không – và xem đây như là cơ sở nền tảng mà từ đó, họ có thể hóa hiện ra thành trong sắc tướng từ bi của một vị hộ phật.

4. Những hành giả thượng thừa, khi có được trí tuệ và từ bi vô cùng vững chắc, có thể vận dụng sự giao hợp tình dục như là một phương pháp thiện xảo để trụ được tâm một cách mạnh mẽ, giúp cho ánh sáng nền tảng trong suốt của chân tâm hóa hiện. Qua tâm thức sâu xa tột cùng này, các vị ấy có thể chứng ngộ tánh không – hay sự không có tự tánh, xuyên qua một phương pháp cực kỳ mãnh liệt.

ĐOÀN KỆ 14: NGUYỄN ĐẠT ĐƯỢC THÂN HUYỄN ẢO  
THAY VÌ TRẢI QUA THÂN TRUNG ẤM

*Nguyện chúng con, thay vì phải trải qua thân trung ấm,  
Sẽ thành tựu đại định của huyễn ảo,  
để sau khi rời khỏi ánh sáng trong suốt của chân tâm,  
Sẽ hiện khởi trong Thọ Dụng Thân sáng ngời,  
trang nghiêm các tướng hảo chính và phụ của một vị Phật,  
Phát sinh từ khí và tâm tịnh quang của cái chết.*

1. Các hành giả thượng thừa có thể vận dụng tâm tịnh quang – tức ánh sáng trong suốt thông thường của cái chết,

cùng với luồng khí mà tâm ấy cuôi ở trên, như là các nguyên nhân thiết yếu tương ứng với tâm thuần tịnh và thân thuần tịnh.

2. Để có thể khởi hiện từ ánh sáng trong suốt của chân tâm trong một thân thuần tịnh do khí tác động thì điều cần thiết là phải thực hành các pháp quán tưởng trước đó, tưởng tượng bản thân của bạn đã thành tựu được tâm và thân thanh tịnh và vị tha, được thúc đẩy bởi động cơ đến từ lòng vị tha. Điều mà bạn thực hành qua việc bắt chước, cuối cùng sẽ dẫn đến sự thực chứng.

3. Để có thể đạt được sự chuyển hóa tối hậu, việc này đòi hỏi bạn, khi ở trong giai đoạn ánh sáng nền tảng vốn sẵn có của chân tâm, không quay ngược trở lại về các mức độ thô lậu hơn của tâm. Được như thế thì điều này sẽ dẫn đến trạng thái “bất tử.”

ĐOÀN KỆ 15: NGUYỆN CÁC HIỆN TƯỢNG MÊ LẦM TRONG GIAI ĐOẠN THÂN TRUNG ẤM TẦM THƯỜNG SẼ HÓA HIỆN NHƯ MỘT SỰ HIỂN LỘNG CỦA TÁNH THUẦN TỊNH.

*Nếu do nghiệp lực lôi kéo, giai đoạn thân trung ấm khởi sinh,*

*Nguyện các hiện tượng mê lầm được tức thời tịnh hóa*



*Xuyên qua các phân tích và chứng ngộ  
về sự vắng bóng của một hiện hữu [độc lập] có tự tánh  
Của khổ não luân hồi, sinh, tử và trung ấm.*

1. Thật là điều vô cùng quan trọng để nhận ra được các dấu hiệu để biết rằng bạn đang ở trong giai đoạn trung giới (thân trung ấm).
2. Hãy xem tất cả các hiện tượng vui tươi lẫn ghê sợ trong thân trung ấm như là sự hiển bày của chính các thiện nghiệp lẫn ác nghiệp của bạn.
3. Thay vì bám vào những gì đang hiển lộ trước mắt bạn, hãy tưởng tượng rằng bạn đã khởi hiện thành một thân huyền ảo, tưởng tượng rằng tất cả các hiện tượng của chúng sinh như là một sự hiển bày đầy lý tưởng của trí tuệ và từ bi, và tất cả các hiện tượng của khung cảnh chung quanh cũng đều là những cung điện tuyệt mỹ.
4. Hãy tránh xa việc thích thú cái đẹp và chán ghét cái xấu.
5. Hãy nhận chân ra rằng tất cả những hiện tượng khác nhau cùng những đau khổ của cái chết, kể cả thân trung ấm và sự đầu thai trở lại, cũng đều không có tự tánh, không thể tự chúng hiện hữu một cách độc lập.

ĐOÀN KÊ 16: NGUYỄN TÁI SINH VÀO CÔI TỊNH ĐỘ  
NƯƠNG VÀO SỨC MẠNH CỦA PHÁP DU GIÀ CHUYÊN  
HÓA BÊN NGOÀI, BÊN TRONG VÀ ẨN MẬT.

*Nguyện chúng con vãng sinh côi tịnh độ  
Qua pháp du già chuyên hóa bên ngoài, bên trong  
và ẩn mật*

*Khi những dấu hiệu khác nhau—  
như bốn âm thanh vang rền  
của các nguyên tố trong quá trình đảo ngược,  
cùng ba hiện tượng kinh hoàng,  
và những điều bất định cùng hiện đến.*

1. Hãy chuẩn bị bởi vì trong giai đoạn thân trung ấm, có thể sẽ có những hiện tượng rất dị thường hiện ra, vừa tuyệt vời mà cũng vừa khủng khiếp. Hãy hiểu rằng lúc bấy giờ, bất kỳ cái gì hiện đến cũng có thể được chuyển hóa dựa vào sức tưởng tượng của bạn.

2. Hãy giữ sự an tĩnh. Hãy quán tưởng khung cảnh chung quanh như những cung điện tuyệt mỹ được thiết lập trong một phong cảnh hết sức êm ả. Hãy nhìn thấy cốt tủy của tất cả chúng sinh đều là từ bi và trí tuệ. Hãy xem giác tánh của chính bạn là một tâm thức hỷ lạc chứng ngộ tánh không. Điều này sẽ dẫn đến việc tái sinh ở một nơi chốn mà bạn có

thể tiếp tục tu tập hướng tới một sự chứng ngộ tâm linh sâu xa hơn.

ĐOÀN KỆ 17: NGUYỆN TÁI SINH MỘT CÁCH CÓ Ý NGHĨA

*Nguyện chúng con sẽ được tái sinh  
nuông vào sự hỗ trợ tối thượng  
trong [thân tướng] của một hành giả Mật thừa  
đu hành trong không gian,  
Hoặc trong thân tướng của một tu sĩ, hoặc cư sĩ  
với ba pháp tu [giới, định, tuệ],  
Và nguyện chúng con hoàn tất chứng ngộ đường tu  
của hai giai đoạn sinh khởi và viên thành,  
Qua đó, nhanh chóng đạt được ba Thân Phật –  
Chân thân, Thọ Dụng thân và Ứng Hóa thân.*

1. Trong việc đầu thai trở lại của bạn, hãy nhắm đến mục đích tái sinh trong một thân tướng và một hoàn cảnh thuận duyên để có thể hoàn tất những con đường tâm linh còn lại.
2. Mục đích của đại giác ngộ là để phụng dưỡng các chúng sinh khác một cách hoàn toàn trọn vẹn.

## Sách Tham Khảo

Đức Đạt Lai Lạt Ma, Tenzin Gyatso. *Làm Thế Nào Để Tu Tập: Con Đường Đưa Đến Một Cuộc Đời Ý Nghĩa*. Do Jeffrey Hopkins dịch và hiệu đính. New York: Pocket Books/Simon & Schuster, 2002.

\_\_\_\_\_, *Lòng Từ, Sự Quan Tâm và Quán Chiếu Nội Tâm*. Do Jeffery Hopkis dịch và hiệu đính; đồng hiệu đính bởi Elizabeth Napper. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1984.

\_\_\_\_\_, *Ý Nghĩa Cuộc Đời*. Dịch và hiệu đính bởi Jeffrey Hopkins. Boston: Wisdom Publications, 2000.

Hopkins, Jeffrey. *Lời Khai Thị Cho Đời Sống và Giải Thoát Theo Phật Giáo: Nagarjuna's Precious Garland*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1998.

\_\_\_\_\_, *Phát Khởi Lòng Từ Bi*. New York: Broadway Book, 2001.

Lekden, Kensur. *Các Pháp Thiên Theo Mật Thừa Của Một Tu Viện Trưởng Tây Tạng*. Do Jeffrey Hopkins dịch và hiệu đính. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2001.

Rinpochoy, Lati và Jeffrey Hopkins. *Chết, Thân Trung Ấm và Tái Sinh Trong Phật Giáo Tây Tạng*. London: Rider, 1980; Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1980.

Rinchen, Geshe Sonam và Ruth Sonam: *Công Hạnh Du Già Của Chư Bồ Tát: Gyed-tsap về Tứ Bách Kế Tụng của Thánh Thiên (Aryadeva)*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1994.

Tsongkhapa. *Đại Luận Về Các Giai Đoạn Trên Đường Tu Giác Ngộ, Bộ 1*, do Joshua W.C. Cutler và Guy Newland dịch và hiệu đính. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2000; *Bộ 3*, do Joshua W.C. Cutler và Guy Newland dịch và hiệu đính. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002.

Wallace, Vesna A., và B. Alan Wallace. *Cẩm Nang Hướng Dẫn Con Đường Tu Của Bồ Tát*. Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1997.

**Đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ Mười Bốn**, Tenzin Gyatso chào đời vào ngày 6 tháng 7 năm 1935 trong một gia đình nông dân tại một ngôi làng nhỏ tên Takster ở đông bắc Tây Tạng. Vào năm lên hai tuổi, ngài được tuyên nhận là hóa thân của vị tiền nhiệm, tức đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ Mười Ba. Đã đoạt giải Nobel và là một trong những tác giả có sách bán chạy hàng đầu, ngài được xem như là vị lãnh đạo tinh thần của người dân Tây Tạng và của phong trào kêu gọi tự do cho Tây Tạng. Khác với những vị tiền nhiệm của ngài là những người chưa từng bao giờ đặt chân qua phương Tây, đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ Mười Bốn tiếp tục đi hoằng hóa khắp thế giới, kêu gọi sự cảm thông toàn cầu, lòng từ bi, sự tôn trọng môi trường, và hơn hết cả, hòa bình thế giới.

**Jeffrey Hopkins, Ph.D.** đã đóng góp trong nhiệm vụ thông dịch cho đức Đạt Lai Lạt Ma trong một thập niên qua. Là một học giả Phật học và tác giả của hơn ba mươi tập sách và tài liệu phiên dịch, ông còn là giáo sư về Tây Tạng và Phật học tại đại học University of Virginia; tại đây, ông đã khai lập một chương trình giảng huấn lớn nhất về Phật Giáo Tây Tạng tại phương Tây. Ông hiện đang sống tại Charlottesville, Virginia.

## ÁNH SÁNG CHÂN TÂM

---



*Bồ đề tâm vương, tâm tôi thượng,  
tâm vô cùng trân quý,  
Nơi tâm ấy chưa sinh, xin cho tâm ấy nảy sinh.  
Nơi tâm ấy đã sinh,  
xin cho tâm ấy đừng bao giờ thoái chuyển,  
Mà vĩnh viễn mỗi ngày một vươn lên,  
vuơn lên cao hơn.*

*Sách ấn tống – Không bán*

VIET NALANDA FOUNDATION

Website: [www.vietnalanda.org](http://www.vietnalanda.org)

Email: [vietnalanda@ymail.com](mailto:vietnalanda@ymail.com)