

**Tulku Thondup**

# **CHẾT AN BÌNH TÁI SINH HẠNH PHÚC**

---

---

*Thật tánh của sinh, tử là an bình và hạnh phúc.*

*Thế giới thật sự của an bình và hạnh phúc là cõi Cực Lạc.*

*Suối nguồn thật sự của cực lạc và ban phước là Vô Lượng Quang.*

*Thật tâm của bạn và tôi là ánh sáng ban phước.*

***Biên soạn : Harold Talbott  
Bản dịch Việt ngữ: Giác Niệm***



## NỘI DUNG

<i>Lời Cảm Tạ</i> .....	11
<i>Về Quyển Sách Này</i> .....	13

### **DẪN NHẬP:**

CHẾT CHƯA PHẢI LÀ HẾT .....	20
▪ Điều Gì Xảy Ra Vào Lúc Chết? .....	21
▪ Nghiệp, Luật Nhân Quả Tự Nhiên .....	23
▪ Chu Trình Của Sống, Chết, Và Sau Khi Chết .....	25
▪ Một Cái Nhìn Thoáng Qua Về Bardo .....	26
▪ Nhận Tái Sanh .....	29
▪ Chuyển Đổi Tương Lai Chúng Ta .....	32
▪ Những Nghi Lễ Cho Người Chết Và Sắp Chết .....	35
▪ Cái Chết Của Một Vị Thầy Vĩ Đại .....	38

### **CHƯƠNG 1:**

CUỘC SỐNG CON NGƯỜI: NHỮNG NGÀY QUÝ BÁU CỦA CHÚNG TA .....	43
▪ Thật Tánh Chúng Ta Là Gì ? .....	44
▪ Tại Sao Phải Thiền Định? .....	46
▪ Cuộc Sống Quý Báu Của Con Người Là Hiếm Có .....	49
▪ Cuộc Đời Là Vô Thường .....	53
▪ Sử Dụng Sự Vô Thường Để Hóa Tán Cảm Xúc Tiêu Cực .....	55
▪ Cuộc Sống Được Tạo Ra Bởi Luật Nhân Quả .....	59
▪ Góc Rễ Của Nghiệp Là Sự Chấp Ngã .....	61
▪ Nghiệp Hình Thành Như Thế Nào? .....	62

▪ Vượt Lên Luật Nhân Quả Nghiệp Báo .....	67
▪ Có Phải Cuộc Sống Là Một Ảo Ảnh? .....	67
▪ Sự Quan Trọng Của Việc Hiểu Được Nghiệp Quả .....	69
▪ Cuộc Đời Thì Đây Đau Khổ .....	70
▪ Sự Đau Khổ: Diệu Đế Thứ Nhất .....	71
▪ Tiềm Năng To Lớn Của Cuộc Sống .....	76

## CHƯƠNG 2:

### HẤP HỐI: GIỜ KHẮC QUYẾT ĐỊNH CỦA CUỘC SỐNG .....

▪ Tiến Trình Cận Tử .....	83
▪ Các Nguyên Tố Và Năng Lượng Của Thân Người .....	83
▪ Sự Hóa Tán Của Các Nguyên Tố .....	85
▪ Ba Hòa Tan Bên Trong .....	88
▪ Chúng Ta Nên Làm Gì Khi Sắp Chết? .....	90
▪ Những Delog Mô Tả Về Kinh Nghiệm Cận Tử .....	93
▪ Năng Lượng Hòa Tan: Kinh Nghiệm Của Karma Wangdzin .....	94
▪ Hãy Tạo Công Đức Cho Tôi: Kinh Nghiệm Của Lingza Chokyi .....	95
▪ Thần Chết Có Đến Bắt Tôi Hay Không? Kinh Nghiệm Của Denma Sanye Sang-Ge .....	98
▪ Bầu Trời Không Mây – Như Tánh Sáng: Kinh Nghiệm Của Dagpo Trasho Namgyal .....	99
▪ Nhận Thức Của Cận Tử: Kinh Nghiệm Của Samten Chotso .....	101
▪ Duy Nhất Giữa Các Delog: Kinh Nghiệm Của Dawa Drolma .....	101
▪ Tâm Thức Du Hành Không Chương Ngại: Kinh Nghiệm Của Gyalwa Yungtrung .....	104
▪ Giác Tánh Nội Tại: Kinh Nghiệm Của Tsophu Dorlo ..	105

- Tâm Trí Tuệ Của Bà Trở Nên Trong Sáng:  
Kinh Nghiệm Của Shugseb Jetsun Lochen ..... 106
- Sự Ra Đi Của Ma Quỷ Đen Tối: Kinh Nghiệm  
Của Tagla Konchog Gyaltsen ..... 107
- Đờng Hoảng Sợ: Kinh Nghiệm  
Của Changchub Seng-Ge ..... 109
- Đờng Sợ Hải, Hãy Chuẩn Bị..... 112

### **CHƯƠNG 3 :**

**BẢN TÁNH TỐI THƯỢNG: CÁI NHÌN THOÁNG QUA CỦA TÁNH QUANG MINH ..... 114**

- Kinh Nghiệm Bản Tánh Tối Thượng Vào Lúc Chết ..... 115
- Các Mô Tả Của Delog Về Lộ Trình  
Của Bản Tánh Tối Hậu ..... 124
- Ánh Sáng Hiện Diện Tự Nhiên: Kinh Nghiệm  
Của Lingza Chokyi ..... 125
- Một Thân Ánh Sáng Không Thân: Kinh Nghiệm  
Của Dapgo Trasho Namgyal ..... 125
- Cái Thấy Của Bản Tánh Tối Thượng:  
Kinh Nghiệm Của Tsophu Dorlo ..... 126
- Trong Tử Cung Của Thân Ánh Sáng:  
Kinh Nghiệm Của Samten Chotso ..... 127
- Một Trạng Thái Cực Lạc Tột Bậc:  
Kinh Nghiệm Của Dawa Drolma ..... 130
- Một Cảm Giác Buồn Bã:  
Kinh Nghiệm Của Karma Wangdzin ..... 131

### **CHƯƠNG 4 :**

**BARDO: LỘ TRÌNH CHUYỂN TIẾP TRỌNG YẾU ..... 134**

- Kinh Nghiệm Của Bardo ..... 135
- Phiên Tòa Xét Xử Và Tuyên Án ..... 139
- Dấu Vết Của Tái Sanh Đang Chờ Chúng Ta ..... 141
- Chúng Ta Nên Làm Gì Trong Bardo ..... 143
- Chuyến Hành Trình Tương Lai Của Chúng Ta ..... 147

## CHƯƠNG 5:

**NHỮNG CHUYỆN KỂ CỦA BARDO: NHỮNG KINH NGHIỆM SAU KHI CHẾT CỦA CÁC DELOG TÂY TẠNG ..... 150**

- **Hãy Để Bà Nhớ Lại Mọi Điều Bà Thất:**  
Kinh Nghiệm Của Lingza Chokyi ..... 151
- **Những Xét Xử Gì Chờ Đợi Tôi?**  
Kinh Nghiệm Của Karma Wangdzin ..... 170
- **Không Sợ Kẻ Thù:**  
Kinh Nghiệm Của Denma Sangye Seng-Ge ..... 192
- **Viếng Thăm Mười Tám Cõi Địa Ngục:**  
Kinh Nghiệm Của Tagla Konchog Gyaltzen ..... 198
- **Sao Lãng Trong Áo Tửng:**  
Kinh Nghiệm Của Dagpo Trashi Namgyal ..... 204
- **Băng Qua Cánh Đồng Chết:**  
Kinh Nghiệm Của Gyalwa Yungtrung ..... 207
- **Được Tịnh Hóa Bằng Dòng Cam Lồ:**  
Kinh Nghiệm Của Samten Chotso ..... 212
- **Đừng Chán Nản:**  
Kinh Nghiệm Của Changchub Seng-Ge ..... 214
- **Địa Ngục Là Cõi Tịnh Độ Vô Song:**  
Kinh Nghiệm Của Tsophu Dorlo ..... 217
- **Thân Tướng Bất Khả Phân Với Trí Tuệ:**  
Kinh Nghiệm Của Dawa Drolma ..... 222
- **Hãy Để Mọi Người Được Giải Thoát:**  
Kinh Nghiệm Của Shugseb Jetsun Lochen ..... 228

- Không Có Gì Để Lấy Hay Bỏ:  
Kinh Nghiệm Của Do Khyentse Yeshe Dorje ..... 238

## **CHƯƠNG 6:**

### **SỰ TÁI SANH: CHU TRÌNH NGHIỆP KHÔNG THỂ TRÁNH..... 244**

- Giải Thoát Hay Tái Sanh? ..... 246
- Những Nguyên Nhân Của Tái Sanh ..... 248
- Sáu Cõi Của Thế Gian Hiện Hữu ..... 251
- Sáu Cảm Xúc:  
Các Hạt Giống Của Tái Sanh Trong Sáu Cõi ..... 253
- Lựa Chọn Tái Sanh Kế Tiếp  
Có Thể Nằm Trong Tay Bạn ..... 257
- Ngăn Chặn Những Nơi Sinh Xấu ..... 258
- Chọn Nơi Sinh Đúng ..... 261

## **CHƯƠNG 7:**

### **ĐỨC PHẬT VÔ LƯỢNG QUANG VÀ CỐI TỊNH ĐỘ CỰC LẠC CỦA NGÀI ..... 266**

- Nguồn Gốc Của Truyền Thống Tịnh Độ ..... 267
- Ba Phương Diện Của Tịnh Độ ..... 268
- Nguyện Lực Của Đức Phật ..... 269
- Năng Lực Của Hồng Danh Đức Phật ..... 271
- Cối tịnh độ giống như gì? ..... 272
- Đức Phật Vô Lượng Quang Và Các Đệ Tử Của Ngài .. 276
- Tái Sanh Trong Cối Tịnh Độ Cực Lạc ..... 280

## **CHƯƠNG 8:**

### **LÀM THẾ NÀO GIÚP ĐỠ NGƯỜI CHẾT VÀ SẮP CHẾT ..... 283**

▪ Duy Trì Tư Duy Và Cư Xử Tích Cực .....	283
▪ Thực Hiện Cầu Nguyện Và Nghi Lễ .....	285
▪ Tạo Công Đức .....	286
▪ Các Nghi Lễ Của Đạo Phật	
Cho Những Người Không Phải Đạo Phật .....	288
▪ Thiên Định Phổ Quát Cho Tất Cả .....	289
▪ Những Hướng Dẫn Cho Phật Tử	
Và Người Rộng Mở Với Phật Giáo .....	291
▪ Thiên Định Cho Phật Tử Và Các Thiên Giả Khác.....	294
▪ Thiên Định Cho Người Trợ Giúp Đã Rèn Luyện Cao ...	295
▪ Hướng Dẫn Người Giúp Đỡ Cho Thiên Giả Sắp Chết ..	297
▪ Giúp Đỡ Người Khác Là Tự Giúp Mình .....	298
▪ Một Số Tuân Thủ Quan Trọng .....	299

## CHƯƠNG 9:

### NHỮNG NGHI LỄ PHỤC VỤ CHO NGƯỜI CHẾT VÀ SẮP CHẾT 303

▪ Truyền Thống Của Nghi Lễ Cho Người Chết .....	304
▪ Những Phục Vụ Tôn Giáo Cho Người Sắp Chết .....	305
▪ Tinh Hóa .....	306
▪ Tạo Công Đức .....	308
▪ Quán Đảnh .....	309
▪ Hồi Hưởng Và Nguyện Mong Ước .....	310
▪ Những Phục Vụ Tôn Giáo Vào Giờ Chết .....	311
▪ Những Hướng Dẫn Cho Người Bình Thường .....	311
▪ Những Hướng Dẫn Và Phục Vụ Cái Chết	
Cho Thiên Giả Đã Thành Tựu .....	313
▪ Những Phục Vụ Tôn Giáo Sau Khi Chết .....	315
▪ Một Tóm Tắt Của Nghi Thức	
Mười Ba Bước Cho Cái Chết .....	316
▪ Các Nghi Lễ Khác .....	320



## **CHƯƠNG 10:**

NHỮNG SUY NGHĨ KẾT THÚC ..... 323

## **PHỤ LỤC:**

MỘT SỐ NGHI THỨC CHẾT ĐƠN GIẢN  
CỦA ĐẠO PHẬT ..... 327

## **PHỤ LỤC A:**

NHỮNG THIỀN ĐỊNH VỀ BỐN NGUYÊN NHÂN  
THỌ TÁI SANH VÀO CỐI TỊNH ĐỘ CỰC LẠC . 330

- Thực Hành Chuẩn Bị ..... 336
- Thọ Quy Y ..... 336
- Phát Triển Quan Điểm Giác Ngộ (Bồ Đề Tâm) ..... 336
- Bốn Nguyên Nhân Thọ Tái Sanh Vào Cối Tịnh Độ Cực Lạc ..... 337
- Nguyên Nhân Thứ Nhất:  
Nhớ Tưởng Đến Cối Tịnh Độ..... 337
- Nguyên Nhân Thứ Hai: Tích Lũy Công Đức..... 340
- Nguyên Nhân Thứ Ba:  
Phát Triển Quan Điểm Giác Ngộ ..... 340
- Nguyên Nhân thứ Tư: Hồi Hưởng Và Mong Ước ..... 341
- Những Nghi Thức Của Bốn Nguyên Nhân ..... 342
- Mantra Và Cầu Nguyện Hồng Danh ..... 345
- Mantra Của Đức Phật Vô Lượng Quang ..... 345
- Cầu Nguyện Hồng Danh Đến Đức Phật Và Chư Bồ Tát ..... 346
- Thực Hành Kết Thúc: Hồi Hưởng Và Cầu Nguyện Mong Ước ..... 348

## **PHỤ LỤC B:**

**TÁM NGHI LỄ MẬT TRUYỀN CỦA ĐẠO PHẬT  
CHO NGƯỜI CHẾT VÀ SẮP CHẾT ..... 352**

- Giới Thiệu Tám Nghi Lễ ..... 352
- Sự Thực Hiện Tám Nghi Lễ ..... 356
- Thực Hành Chuẩn Bị ..... 357
- Thọ Quy Y ..... 357
- Phát Triển Quan Điểm Giác Ngộ (Bồ Đề Tâm) ..... 357
- Quán Tưởng Và Thiền Định Về Chính Mình  
  Như Đức Phật Lòng Bi ..... 358
- Mantra Của Đức Phật Lòng Bi ..... 361
- Cúng Dường Đến Đức Phật Lòng Bi ..... 361
- Dâng Cúng Tán Thán Đến Đức Phật Lòng Bi ..... 362
- Bài Nguyện Mong Ước ..... 362
- Câu Triệu Ý Thức Người Chết Và Ban Giáo Lý ..... 363
- Cúng Dường *Sur* Cho Người Chết ..... 366
- Hướng Dẫn Giáo Pháp Cho Người Chết ..... 371
- Cầu Nguyện Và Thiền Định Phowa:  
  Sự Chuyển Di Tâm Thức Đến Cõi Tịnh Độ Cực Lạc ..... 374
- Thiền Định ..... 376
- Cầu Nguyện ..... 380
- Tụng Niệm Cầu Nguyện Hồng Danh  
  Đến Đức Phật Và Chư Bồ Tát ..... 382
- Thiền Định Chính Của Phowa ..... 384
- Cầu Nguyện Và Thiền Định Về Đức Phật Vô Lượng Thọ... 387
- Hỏa Thiêu Hình Nộm ..... 389
- Hồi Hương Và Cầu Nguyện Mong Ước ..... 390

Bảng Chú Giải Thuật Ngữ ..... 394

## LỜI CẢM ƠN

Tôi dâng hiến lòng biết ơn của tôi đến Ngài Kyabje Dordrupchen Rinpoche và Kyala Khenpo Rinpoche về các giáo lý thâm sâu Phật giáo của các Ngài đã làm cuộc đời tôi đầy ý nghĩa, và những chỉ dẫn, thực hành kỹ lưỡng của các Ngài về nghi lễ chết để xuất bản quyển sách này, và đến cha mẹ, cha mẹ đời trước, và bạn bè thân mến, đến ai mà tôi còn thiếu nợ trong cuộc sống và tinh thần.

Tôi rất cảm ơn Harold Talbott đã biên soạn quyển chết an bình, tái sinh hạnh phúc với sự kiên nhẫn, tận tụy, và trí tuệ. Tôi đặc biệt cảm ơn Kendra Crossen Burrough đã thành thạo trong nghệ thuật biên soạn và kiến thức về chủ đề xuất bản quyển sách này trong dạng hoàn chỉnh. Tôi biết ơn Ian Baldwin đã chỉ đường thông qua thế giới xuất bản và những chỉ dẫn của một biên tập viên vĩ đại của ông, đến Ngài Zenkar Rinpoche đã cung cấp nhiều bản văn *delog* quý hiếm; đến Gene Smith và Trung Tâm Tài Nguyên của Phật giáo Tây Tạng về nguồn nghiên cứu vô giá; đến Larry Mermelstein về phiên dịch mantra tiếng Phạn (không may, chúng tôi không thể sử dụng những dấu phụ mà ông cung cấp); đến Trung Tâm Mahasiddha Nyingmapa, Ngài Chagdud Rinpoche đã viên tịch, Gyalse Putrug Rinpoche, Gyatul Rinpoche, Sherab Raldhi Lama, Lama Migmar Tseten, Ani Lodro Palmo, và Madeline Nold về việc chia sẻ các tử sách giá trị của họ; đến Jonathan Miller, Byron Brumbaugh, và Philip Richman về việc đọc bản thảo và cho các đề nghị giá trị; đến David Drove về sự khéo léo vi tính của ông, đến Michael Krigman về việc xúc tiến tác phẩm của chúng ta tại [www.tulkuthondup.com](http://www.tulkuthondup.com); và đến Victor và Ruby đã cho một nơi thanh bình để làm việc.

Tôi mang ơn sâu sắc đến Michael Baldwin về việc một tay ông cung cấp mọi nhu cầu con người đã giữ việc nghiên cứu và viết dự án

sản xuất và đến tất cả các vị bảo trợ của Quỹ Tài Trợ Buddhayana (3 Đường Barnabas, Marion, MA 02738) về sự hỗ trợ hào phóng nhất trên 25 năm qua.

Tôi rất biết ơn Acharya Samuel Bercholz đã tin tưởng vào công việc của tôi và đến Peter Turner, Jonathan Green, Lenny Jacobs, Hazel Bercholz, và văn phòng của Nhà Xuất Bản Shambhala đã quan tâm to lớn đến quyển sách này. Ngoài ra cũng cảm ơn đến L.S. Summer về việc chuẩn bị bản chú dẫn.

Cuối cùng, tôi cảm ơn đến Lydia Segal đã liên tục gợi cảm hứng trong khi biên soạn quyển sách này và văn chương khéo léo của cô đến chương trình với tình thương và kiến thức.

Tôi hồi hướng mọi công đức kết hợp với sách này với cầu nguyện chân thành đến tất cả bạn bè đã chia sẻ các khoảnh khắc chuyển tiếp quý báu nhất với tôi trong nhiều cách khác nhau và đến tất cả những ai sẽ hưởng thụ các giáo lý chia sẻ trong sách này. Cầu mong họ hoàn toàn nhận biết và luôn luôn là một với sự ban phước của Đức Phật Vô Lượng Quang và tất cả các đấng ban phước.

## Về Quyển Sách Này

---

Quyển sách này được rút ra từ trí tuệ uyên thâm hàng ngàn năm của truyền thống đạo Phật Tây Tạng, được truyền đạt trong những lời lẽ đơn giản nhưng mọi người dễ dàng hiểu được. Mục tiêu chính của tôi là giới thiệu giáo lý không chỉ chữa lành đau khổ và tán loạn của chúng ta về cái chết và cận tử, mà còn giúp chúng ta nhận ra mục đích giác ngộ của an bình và hoan hỷ tối thượng, không những cho cuộc sống này mà còn cho sau khi chết và sau nữa.

Đức Phật đã dạy nhiều cách khác nhau để chúng ta tự chuẩn bị cho những hoàn cảnh không biết của cái chết và làm được điều tốt nhất. Rất nhiều bậc thầy giác ngộ của chân lý đã viết các luận thư về chính chủ đề này. Phật giáo Tây Tạng đã sản sinh một số giáo lý mô tả chi tiết cặn kẽ nhất trong lãnh vực chết và sau khi chết – quyển Bardo Thodol nổi tiếng (được biết trong tiếng Anh là *Tạng Thư Sống Chết*) là một trong số giáo lý. Trong thực tế, mọi giáo lý đạo Phật đều nhận ra và cải thiện hoàn cảnh sống, chết, và cuộc sống kế tiếp. Các nguồn của tôi cho quyển sách này bao gồm rất nhiều bản văn khác nhau,\* cũng như các giáo lý mà tôi đã nhận được trực tiếp từ vị thầy tâm linh của tôi và các kinh nghiệm trực tiếp về cái chết của các vị thầy tâm linh vĩ đại, bạn bè thân thuộc, và những người không quen.

## CÁC GIÁO LÝ TRÍ TUỆ CỦA TÂY TẠNG

---

\* Các bản văn mà tôi vẽ và trích dẫn ở dạng viết tắt trong những ghi chú sau quyển sách, mục “Tham khảo” cung cấp chìa khóa cho các viết tắt này và toàn bộ dữ kiện của xuất bản về những nguồn này.

Giáo lý của đạo Phật Tây Tạng phân chia cuộc hành trình luân hồi của chúng ta thành bốn giai đoạn:

1. Giai đoạn sống;
2. Giai đoạn cận tử;
3. Giai đoạn của cái nhìn thoáng qua bản tánh tối thượng của tâm và cái thấy quang minh của nó, và
4. Bardo, hay lộ trình chuyển tiếp, giữa trạng thái sau khi chết và sự tái sinh của kiếp sau.

Chương 1 đến chương 4 tổng kết bốn giai đoạn này. Để minh họa về cái chết và bardo, tôi rút ra từ những bản ghi chép ở nhiều nơi của các delog, “trở về từ cái chết” của người Tây Tạng, mà các mô tả thường rõ rệt tương tự văn chương phương Tây hiện nay về những kinh nghiệm-cận tử. Vì bản mô tả dài nhất mà tôi trích dẫn liên quan đến bardo, tôi đã cố gắng hiển toàn bộ trong chương 5, “Những Câu Chuyện về Bardo” – đến các câu chuyện về các hành trình không thông dụng trong cõi địa ngục hoặc tịnh độ sau khi chết.

Tại sao, ở đâu và chúng ta tái sinh trong nhiều cõi khác nhau vào lúc kết thúc của bardo ra sao? Chương 6 “Sự Tái Sinh”, tập trung về các câu hỏi này và cung cấp bản đồ chỉ đường giúp chúng ta tránh tái sinh vào nơi xấu và biết cách chọn nơi tốt, như những thiên đường hạnh phúc, được biết như các cõi tịnh độ.

Các tịnh độ là nơi an trú của thiên đường chư Phật, các bậc hiện thân của trí tuệ và lòng bi. Những nghi lễ Tây Tạng cho người chết và sắp chết bao hàm sự thiền định sùng kính tiêu biểu về các vị Phật này và cõi tịnh độ của các Ngài, đó là một nguồn ban phước và năng lực. Trong sách này, chúng tôi tập trung vào một trong những tiêu biểu tâm linh phổ biến nhất, Đức Phật Vô Lượng Quang. Tưởng nhớ và cầu nguyện đến Đức Phật Vô Lượng Quang sẽ có thể giúp người chết tái sinh trong Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài, một cõi của đại an bình và

hạnh phúc. Chương 7, “Đức Phật Vô Lượng Quang và Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài,” giới thiệu một bức tranh sống động về nguồn ban phước này, đặt nền tảng trên những diễn giải đã cho trong kinh điển.

Những người còn sống giữ một vai trò rất quan trọng để hoạt động giúp đỡ người chết và sắp chết trong chuyến hành trình của cái chết và vượt lên cái chết của họ. Chương 8, “Làm Thế Nào Để Giúp Đỡ Người Chết Và Sắp Chết,” đưa ra một số hướng dẫn thực tế cho các thành viên và người còn sống trong gia đình người chết, những người giúp đỡ, người chăm sóc, dù họ là Phật tử hay không phải đạo Phật.

Đi sâu hơn vào truyền thống Tây Tạng với những quan tâm này, chương 9, “Các Nghi Lễ Phục Vụ Cho Người Chết Và Sắp Chết,” mô tả các thực hành nghi lễ truyền thống bởi những lama cho người chết và sắp chết trong cộng đồng ở phía Đông Tây Tạng, nơi đó tôi đã lớn lên và được rèn luyện trong truyền thống Nyingma của Phật giáo Tây Tạng. Tôi kết thúc với chương 10 với một số suy nghĩ tổng kết.

Tôi đã đặt các tài liệu của đạo Phật thêm hơn nữa vào hai phụ lục, vì nó có tính kỹ thuật một chút. Bạn có thể thấy ở đây một số nghi lễ chết rất đơn giản nhưng quan trọng, có thể được một lama thực hiện hoặc người giúp đỡ cho người chết và sắp chết. Phụ lục A, “Thiền Định Trên Bốn Nguyên Nhân Để Tái Sinh Vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc,” giới thiệu các thiền định chung của đạo Phật, với bản văn Tây Tạng và giải nghĩa. Phụ lục B, “Tám Nghi Lễ Mật Truyền Của Đạo Phật Cho Người Chết Và Sắp Chết,” giới thiệu tám nghi lễ phục vụ quan trọng, với bản văn Tây Tạng và giải nghĩa. Ngoài ra, trong phần phụ lục B, và cho nhiều độc giả quan tâm, là sự giảng giải về phowa, một thiền định duy nhất để chuyển di tâm thức người sắp chết (cho chính bạn hoặc cho người nào mà bạn trợ giúp) đến cõi tịnh độ giác ngộ.

## MỘT SỐ SUY NGHĨ CÁ NHÂN

Quyển sách này theo một nghĩa nào đó được xem như đứa con yêu mến của tôi, vì các giáo lý mà tôi thu thập ở đây là rất quý báu. Với một số người, dường như nó không giống một tác phẩm Tây Tạng truyền thống uyên thâm, thường đầy những thuật ngữ kỹ thuật và những giả định triết học sâu sắc. Với người khác, có thể sự xuất hiện của nó thiếu tính khoa học mà các học giả phương Tây xem là không thể thiếu được. Nhưng mối quan tâm của tôi là không cố trả lời các phản kháng như vậy. Mục đích và hy vọng của tôi là kiến thức này có thể sử dụng cho tất cả người đọc, cả hai đạo Phật và không phải đạo Phật, trong lúc gìn giữ tính cốt tủy chân chính của giáo lý nguyên thủy.

Tôi trở nên quan tâm viết quyển sách này vì một số lý do. Một phần tư thế kỷ trước, khi tôi đến Hoa Kỳ, nhiều bạn bè phương Tây của tôi đã cố gắng nỗ lực để hoàn tất trình độ của họ, bảo đảm một việc làm, và tìm một cuộc sống gia đình; nhưng giờ đây, họ đang đối phó với bệnh tật và viễn cảnh chết – và tôi cũng vậy. Những lý do cá nhân để viết quyển sách này cũng là một phần động lực của tôi.

Như một Phật tử, tôi đã được dạy, học tập và làm việc để cải thiện tính chất của cả hai cuộc sống và cái chết, cho chính mình và người khác. Hai quyển sách trước đây của tôi, *Năng Lực Chữa Lành Của Tâm* và *Sự Chữa Lành Vô Biên*, đều liên quan chủ yếu đến việc chữa lành những bệnh tật trong cuộc sống này. Cuộc sống thì quan trọng và quý báu, và chúng ta phải giữ gìn nó; nhưng vì cái chết là lối vào cánh cổng dẫn đến vô số kiếp sống tương lai của chúng ta, vậy nó không cần thiết để được chú ý đặc biệt hay sao? Và do vậy, quyển *Chết An Bình, Tái Sinh Hạnh Phúc* được thiết kế để dẫn dắt chúng ta trong việc đối diện với cái chết với tự tin và bảo đảm một tái sinh hạnh phúc – và trong việc giúp đỡ người khác cũng tương tự như vậy. Do vậy, điều này cũng là một hoạt động chữa lành.



Từ thuở thơ ấu, tôi lớn lên ở Tu Viện Dodrupchen nổi tiếng tại phía Đông Tây Tạng, học tập Phật giáo dưới sự giám hộ thương yêu của vị thầy vĩ đại Kyala Khenpo, và các vị thầy trí tuệ khác. Các Ngài rèn luyện và dạy dỗ tôi trong truyền thống-những thế kỷ cũ của sự uyên thâm và thành tựu thiền định của các Ngài, trong đó chính các Ngài đã tham gia từ ngày này sang ngày khác. Trong khi dẫn dắt cuộc sống đến sự trọn vẹn nhất, các Ngài luôn chuẩn bị cho cái chết của chính các Ngài, vì biết rằng cuộc đời thì ngắn ngủi, cái chết thì chắc chắn xảy ra, và những gì xảy ra sau khi chết là quyết định quan trọng cho tương lai. Các Ngài luôn nhiệt tình tham gia vào việc giúp đỡ người khác để cải thiện cuộc sống họ và chuẩn bị cho cái chết.

Tu viện của tôi nằm trong một thung lũng sâu được bao quanh bởi các rặng núi cao, hùng vĩ, là một trong các cụm định cư biệt lập nhất của thế gian. Với tâm của một đứa trẻ, tôi hoàn toàn tin rằng tu viện của tôi là một nơi tôn nghiêm của an bình và hạnh phúc vĩnh cửu. Tôi tin rằng không một thế lực nào có thể xúc phạm sự hiện hữu thiêng liêng của nó. Nhưng tôi đã lầm, vì các thế lực chính trị rối loạn thay đổi cuộc sống chúng tôi mãi mãi. Truyền thống mạnh mẽ của những thế kỷ-cũ của cuộc sống tôn giáo tại tu viện đột nhiên chấm dứt, và chúng tôi buộc phải đào thoát. Dưới sự hướng dẫn của một trong các vị thầy siêu phàm của tu viện, Ngài Kyabje Dodrupchen Rinpoche, người được phú cho khả năng đặc biệt của trí tuệ tự nhiên, một số trong chúng tôi chạy trốn đến Ấn Độ như những người tị nạn, sau khi băng ngang qua Xứ Tuyết (Tên thời xưa của Tây Tạng) một khoảng xa hơn một ngàn dặm.

Sẽ rất dễ dàng để trách cứ người khác về những đau khổ, cả tinh thần lẫn thể xác mà ta phải gánh chịu là do kết quả của chính trị, quân sự, xung đột xã hội, và bạo lực khắp nơi trên thế giới. Mặc dù việc trách cứ đổ lỗi có thể đem lại một cảm giác thỏa mãn hay chứng minh, Phật giáo nhấn mạnh rằng mọi đau khổ của cuộc sống chúng ta là hậu quả của chính hành động ở quá khứ chúng ta, vậy chỉ trách cứ người

khác sẽ không giúp tạo ra một điều đúng. Đây không phải là một trò chơi tự-trách cứ, một dạng bệnh thần kinh của sân hận chống lại chính mình thay vì hướng trực tiếp tới nguyên nhân thực sự. Thay vào đó, chúng ta phải nhận trách nhiệm về cuộc sống chính mình ra sao. Chỉ khi chấp nhận trách nhiệm này, chúng ta mới có thể ngồi vào vị trí lái xe và bắt đầu cho một hướng đi thực sự của chuyến hành trình nghiệp của chính mình.

Ở Ấn Độ, giống như nhiều người tị nạn khác, tôi có kinh nghiệm trực tiếp được đối xử tử tế bởi những người sẵn sàng chia sẻ bất cứ những gì họ có. Sự chào đón như vậy là một điều kỳ diệu to lớn để nhớ lại thậm chí cho đến hôm nay, sau bốn thập niên. Sự tự do được cầu nguyện có một ý nghĩa đặc biệt là an ủi những người bị thương tổn.

Sau nhiều năm nỗ lực, tôi cố gắng điều chỉnh hợp với văn hóa thời lưu và những giá trị của thế giới mới. Điều này dễ dàng hơn cho tâm người trẻ – giống như các chấn thương thân thể của họ được chữa lành – nếu họ chấp nhận. Thế nên, tôi đã sống sót mà không có bất cứ tổn hại kéo dài nào.

Tôi cũng cảm ơn vì vận may và giá trị to lớn của hai mươi hai năm sống tị nạn ở Ấn Độ và sau đó như một giáo sư đại học. Và hai mươi bốn năm ở Hoa Kỳ giúp tôi làm việc trên giáo lý như cam lồ trong nguồn an ủi to lớn. Mọi cơ hội, lớn và nhỏ trong thế giới tự do không chỉ làm phong phú cuộc sống tinh thần hàng ngày, mà còn mở rộng chiều sâu và phạm vi chuyến hành trình tâm linh của tôi.

Tuy nhiên, quá nhiều cám dỗ thật hùng mạnh và hiện đại để kháng cự. Ngày tháng trôi qua thật nhanh, giống như tốc độ của ánh sáng. Chúng đã trôi qua trước khi tôi thậm chí có thể nhận ra những gì xảy ra hoặc có cơ hội hưởng thụ nó. Nhiều cơ hội to lớn quý như vàng của cuộc sống quý báu này đã trôi qua mãi mãi, không còn gặp lại.

Mà mỗi bước đi của đời sống là một thách thức quan trọng, và mọi khoảnh khắc quý báu đều là một nguồn ban phước thật sự. Tôi cũng có thể chắc chắn sự tích tụ nhiều kết quả quý báu của sự làm việc chuyên cần của tôi và hồi hướng nó cho những ngày sắp đến, chỉ vì sự giúp đỡ tử tế của nhiều vị thầy và bạn hữu.

Trong những trang này, tôi viện dẫn những giáo lý của trí tuệ uyên thâm đã tiếp nhận ở Tây Tạng và những gì tôi học được qua các sự kiện đau khổ mà tôi đã kinh nghiệm ở đó. Nhưng nếu không có cuộc sống tôi đã kinh nghiệm trong thế giới ngoài Tây Tạng – với những phong phú vật chất và kiến thức đa dạng cũng như sự đấu tranh với cám dỗ của nó – thì quyển sách này sẽ chẳng bao giờ được hình thành. Tôi hy vọng nó sẽ trở thành một ánh sáng dẫn dắt cho chuyến hành trình của tôi đến nơi chưa biết cũng như cho nhiều người khác sẽ sử dụng nó.

# DẪN NHẬP

## CHẾT CHƯA PHẢI LÀ HẾT

Một cách phổ quát, ngày chết là thời điểm quyết định cho mọi người. Dù bạn ở phương Đông hay Tây, là một Phật tử hay người đi theo một số giáo lý khác, người có lòng tin hay không có lòng tin – cũng chẳng khác biệt. Khoảnh khắc ý thức rời bỏ khỏi thân thể yêu mến nhất của bạn sẽ là một điểm chuyển trọng yếu của cuộc đời bạn, vì cái chết sẽ bắt đầu lôi bạn vào một cuộc hành trình đến một thế giới chưa biết.

Khi giờ chót sắp đến, bạn sẽ đứng ở một ngã tư đường. Nếu đã chuẩn bị trước bạn sẽ sẵn sàng đi với sự thoải mái và tự tin to lớn, như một chim đại bàng bay vút lên bầu trời. Nếu không, hành trình của bạn sẽ lặp lại nhiều lần qua lối vào sinh, tử và tái sanh.

Phần lớn mọi người không thích nhắc đến cái chết không thể tránh khỏi của họ. Thậm chí họ sợ cả việc phải nghĩ đến nó, chúng ta hãy bàn luận riêng về nó. Với một số người, khái niệm nghiền ngẫm về cái chết thậm chí như chưa từng khởi lên, chưa thể nhập được chúng trong cuộc sống hàng ngày. Dù người có niềm tin rõ ràng tin tưởng vào kiếp sau, nhưng nhiều người khác lại khẳng khái hoàn toàn không có gì sau khi chết.

Ngày nay, chúng ta đang trong thời đại hoàng kim của khoa học và kỹ thuật. Nhưng phạm vi kiến thức đáng kinh ngạc của chúng ta về cuộc sống lại kết thúc lúc hơi thở chúng ta ngưng lại. Khoa học và kỹ thuật không thể đưa ra một đầu mối nhỏ nhất là có hay không có bất cứ sự liên tục nào của ý thức sau hơi thở cuối của chúng ta. Những nhà

ngiên cứu đã nghiên cứu vấn đề một cách đứng đắn bị bác bỏ bởi xu thế chủ đạo của y khoa và khoa học. Trong thời buổi hoài nghi này, người ta thường miễn cưỡng tin vào một kiếp sau, vì sợ bị cho là ngây thơ, hay đơn giản.

Những hình ảnh gây ấn tượng sâu sắc về cái chết bày ra trước mắt chúng ta bất cứ khi nào mở truyền hình – hoặc là cái chết hư cấu trong phim ảnh hay tin tức tóm tắt về cái chết của con người khắp thế giới vì bệnh tật hay bạo lực. Tuy nhiên, hình ảnh tự nhiên của những cá nhân bình thường đang hấp hối hay đã chết lại ít thấy. Chúng ta thích chứng kiến những lời tán tụng lạc quan và thân thể được chôn trong quan tài đầy hoa hơn. Nếu dám nhìn thẳng vào thực tại đời sống và cái chết với đôi mắt mở rộng, chúng ta sẽ tiếp nhận một chứng minh hùng hồn chu trình bấp bênh của hiện hữu rằng mọi người phải chịu đựng, từ sinh đến tử và tái sinh trở lại.

## ĐIỀU GÌ XẢY RA VÀO LÚC CHẾT?

Những tôn giáo lớn trên thế gian đều đồng ý rằng cái chết chưa phải là hết, rằng “một cái gì đó” vẫn tiếp tục sống, mặc dù chúng khác biệt trong chi tiết và sự diễn dịch. Tâm, ý thức, linh hồn, tâm linh – bất cứ những gì chúng ta gọi nó – sẽ tiếp tục hiện hữu trong dạng này hay dạng khác. Phật giáo nhận biết “tâm” (Tạng, *sem*, *Sems*; Phạn, *chitta*)\* là tánh nền tảng tiếp tục tồn tại sau cái chết của thân vật lý. Dù thân chúng ta sẽ tan hòa trở lại vào những nguyên tố mà chúng đã được hình thành, tâm và ý thức chúng ta sẽ tiếp tục đầu thai vào cõi hiện hữu khác.

---

\* Trong bản văn và bảng thuật ngữ, Tôi đã chỉ rõ một số thuật ngữ Tây Tạng hay Phạn ngữ có thể quan trọng cho một số độc giả quan tâm. Về Tây Tạng, trước tiên tôi cho một phiên dịch phát âm và sau đó một hệ thống chuyển tự có tính khoa học, trong đó tôi in hoa mọi chữ chính hay âm tiết Ming gZhi.

Chừng nào chúng ta còn sống, tâm sẽ cùng ở với thân, cung cấp một cấu trúc phàm tục cho chúng ta một cảm giác nhận biết. Do đó, chúng ta cảm thấy nhiều hay ít tương tự như mọi người trong suốt cuộc đời mình. Những ảnh hưởng của hoàn cảnh bên ngoài và những thói quen văn hóa cũng truyền đạt tính liên tục của kinh nghiệm. Chúng ta có một cảm giác vững chắc về thân thể và hiện tượng xuất hiện của thế giới vật chất quanh ta, tất cả sự việc và những gì xảy ra xuất hiện trong nhận thức, được tiếp nhận bởi những giác quan, dường như hoàn toàn có thật, ở bên ngoài, và tách biệt khỏi tâm chúng ta.

Nhưng vào lúc chết, tất cả những hình tướng này sẽ biến mất. Tâm sẽ lìa khỏi thân vật chất, thân này sẽ bắt đầu mục rữa. Ngay khi ý thức rời khỏi thân, sự vật mà chúng ta thấy, và cảm nhận chúng ta có được trong cuộc đời sẽ thay đổi hoàn toàn. Những gì chúng ta kinh nghiệm sau khi chết sẽ chỉ tùy thuộc vào tâm ta, vào những khuynh hướng thói quen của tâm thức và tư duy mà chúng ta đã tạo và nuôi dưỡng trong lúc sống.

Nếu tâm chúng ta an bình và hoan hỷ thì theo luật tự nhiên bất cứ chúng ta làm gì sẽ là một biểu lộ của an bình và hoan hỷ. Do vậy, mọi hoạt động của chúng ta sẽ trở thành đức hạnh, và sẽ là nguồn an bình, vui vẻ cho mọi người đến tiếp xúc với chúng ta. Vào lúc chết – khi thoát khỏi sự giam cầm của thân vật chất, những hạn chế văn hóa, và ảnh hưởng của hoàn cảnh chúng ta sẽ giải thoát để hưởng thụ an bình và hạnh phúc, đó là bản tính thật sự của tâm mình. Tương tự, nếu rèn luyện tâm theo cách đúng trong cuộc sống, thì, vào lúc chết, mọi hiện tượng trước mắt chúng ta sẽ xuất hiện như một thế giới an bình, hạnh phúc, và giác ngộ.

Nhưng nếu tâm chúng ta đắm chìm trong những cảm xúc tiêu cực như thù hận, thì bất cứ những gì ta suy nghĩ sẽ bị phiến não bởi những tư duy và cảm nhận sân hận thiêu đốt. Bất kỳ những gì chúng ta nói hay làm sẽ là một biểu lộ bùng nổ của sân hận và thù ghét. Do

vậy, ngày được an bình sẽ chẳng có cơ hội hé lộ trong tâm ta. Sự đau khổ của chúng ta sẽ trở thành nguồn của hận thù và đau khổ với những người thân cận. Vào lúc chết, chúng ta có thể gặp một thế giới cháy bỏng trong ngọn lửa của địa ngục – là biểu hiện của sân hận và thù ghét của chúng ta.

## NGHIỆP, LUẬT TỰ NHIÊN CỦA NHÂN QUẢ

Những tôn giáo lớn trên thế giới đều đồng ý rằng lòng tốt và cuộc sống hữu ích sẽ dẫn đến một cõi an bình và hạnh phúc sau khi chết, ngược lại người giận dữ và gây hại sẽ bị đem lại những hậu quả khắc nghiệt tương ứng. Chẳng hạn, người Công Giáo ca tụng việc làm tốt và những hoạt động từ thiện, và Do Thái Giáo thúc giục thực hiện hành động tốt bởi mệnh lệnh của Torah. Đạo Phật nói đến công đức mà chúng ta tích lũy nhờ trau dồi những tư tưởng và hành vi tích cực. Những truyền thống này và truyền thống khác chấp nhận rằng một luật tự nhiên của nhân quả điều hành trong vũ trụ chúng ta. Karma là chữ của Đạo Phật dùng cho luật này, chi phối mọi sự kiện. Mọi hành động tinh thần và vật chất bắt đầu bởi mong muốn tinh thần đều trở thành một nguyên nhân tạo thành kết quả; đặc biệt trong Phật giáo giảng dạy rất chi tiết chính xác những kết quả gì sẽ theo sau hành động đặc biệt nào. Nói chung, khuôn mẫu của tư duy, cảm xúc, ngôn từ, và hành động tích cực tạo ra hạnh phúc, trong khi tâm thức và hành động vật chất gây ra đau khổ – là những sự kiện của luân hồi.

Mọi cảm xúc hủy hoại, cũng như những khái niệm tâm thức quen thuộc và khuôn mẫu tư duy của chúng ta đều mọc rễ trong điều mà Đạo Phật gọi là bám chấp vào “bản ngã” và quan niệm nhị nguyên về chủ thể và đối tượng. Như đã được trình bày bởi Tổ Long Thọ, một trong những triết gia vĩ đại của Phật giáo: “Tất cả chúng sanh đều xuất phát từ việc bám chấp vào “cái tôi”. Đó là khuynh hướng bám chấp và trở nên bám luyến vào đối tượng tư duy và khái niệm của tâm, là

nguyên nhân thực sự của việc chúng ta đi vào cuộc sống trong thế giới nhị nguyên.

Chấp ngã là cách tâm thức nhận biết đối tượng do biết chúng như những thực thể thực sự hiện hữu. Những đối tượng tinh thần bao gồm mọi hiện tượng khởi lên trong nhận thức của chúng ta, như “của tôi”, “bạn”, “ông ấy”, “bà ấy”, “tiền bạc”, hay “cái bàn”, cũng như những ý niệm, cảm nhận, và cảm giác như “đau đớn”. Ngay khi bám chấp một đối tượng tinh thần và tin vào nó là có thực và bền vững, chúng ta đã hình thành một tính nhị nguyên chủ thể và đối tượng. Sau đó phát sinh khái niệm thương hay ghét đối tượng tinh thần này, và điều đó làm tâm thức bị bám chấp thu hút trói buộc. Cuối cùng, đó là cảm nhận của kích động hay đau khổ, đầy căng thẳng và áp lực.

Trong quan điểm của Đạo Phật, “bản ngã” bao gồm “tôi” và “của tôi” nhưng nó cũng bao gồm mọi hiện tượng khởi lên trong tâm thức chúng ta. Tuy nhiên theo hiểu biết cao nhất của Phật giáo, thì “bản ngã” không thật sự hiện hữu như một thực thể bền vững, bất biến, cố định. Thái độ bám chấp của chúng ta do dựa trên ảo tưởng. Tuy nhiên, vì bị trói buộc trong nghiệp, sự suy nghĩ ảo tưởng và cư xử cho rằng mọi sự hoàn toàn quá thật với chúng ta nên kết quả là đau khổ và chịu đựng.

Chu trình bám chấp đó tự nó tiếp tục lặp lại như luật nhân quả, luật nghiệp báo của cuộc sống. Nó sản sinh và làm bùng lên ngọn lửa phiền não của sự lamm lẫn, thù hận, keo kiệt, tham lam, ganh tị, kiêu ngạo và sợ hãi. Những cảm xúc phiền não này ăn sâu vào sự chấp ngã là nguyên nhân của tái sanh, trong lúc đó, những trạng thái tích cực của tâm là phương tiện của giải thoát.

Kịch bản thay đổi của sinh, tử và sau khi chết xảy ra không do lựa chọn mà cũng không do cơ hội. Không ai có thể tạo ra chúng cho chúng ta. Chúng là sự phản chiếu và phản ứng của tư duy, lời nói, và



hành động của chúng ta. Do vậy, phải rèn luyện tâm mình và thực hành kiên định để bảo đảm một cái chết an bình và tái sinh hạnh phúc.

## CHU TRÌNH CỦA SINH, TỬ, VÀ SAU KHI CHẾT

Chu trình huyền ảo vô tận của sống, chết, và sau khi chết được biết là *samsara* trong Phạn ngữ. Đôi khi nó là hình ảnh của một bánh xe quay không ngừng. Chu trình luân hồi được chia thành bốn giai đoạn hay lộ trình (lối đi) tiêu biểu cho những giai đoạn khác nhau của kinh nghiệm:

1. Lộ trình của cuộc sống này bắt đầu vào lúc thụ thai và kết thúc với “bệnh tật chết người”, hay do bất cứ những gì gây ra cái chết. Mỗi khoảnh khắc của hiện hữu cũng được xem là một “lộ trình của cuộc sống” xuất hiện và sau đó tan biến trong một chuỗi vô tận của những sự kiện biến đổi, chuyển động giữa sinh và tử, thức và ngủ, hạnh phúc và đau khổ.
2. Lộ trình của lúc cận tử bắt đầu với bệnh tật hiểm nghèo đi qua sự hóa tán thô và tế khi thành phần cấu thành thân thể, tinh thần và cảm xúc tan rã. Giai đoạn này kết thúc vào lúc ngừng thở.<sup>1</sup>
3. Lộ trình của bản tánh tối thượng bắt đầu lúc “tánh quang minh của nền tảng” – thật tánh của tâm, như nó là – xuất hiện. Giai đoạn này được đặc tính hóa bởi sự xuất hiện tự nhiên của “cái thấy quang minh” – sự xuất hiện không chỉ là ánh sáng mà còn là âm thanh và hình ảnh. Nó kết thúc khi những cái thấy này tan biến. Tuy nhiên, người thường sẽ không nhận ra cái thấy quang minh như sự biểu lộ của bản tánh họ. Thay vào đó, họ sẽ hoàn toàn nhận thức

---

<sup>1</sup> Điều này được làm rõ hơn trong các giáo lý khác “sự xuất hiện của tánh quang minh nền tảng” bao gồm trong thời gian chết, nhưng trong giáo lý Dzogchen thì nó trong bardo của bản tánh tối thượng

chúng là những đối tượng của sợ hãi và bám luyến. Với họ, kinh nghiệm sẽ chỉ kéo dài trong một thời gian ngắn, vì họ sẽ rơi vào vô thức.

4. Lộ trình chuyển tiếp, hay bardo; bắt đầu khi cái thấy xuất hiện tự nhiên tan hòa hoặc khi chúng ta lấy lại ý thức. Nó kết thúc với sự thụ thai của kiếp sống kế tiếp.

Trong những kinh văn của Phật giáo Tây Tạng, mỗi trong bốn giai đoạn hay lộ trình chính được mô tả ở trên được xem là một bardo – một lộ trình trung gian hay chuyển tiếp – vì mỗi chuyển tiếp xuất phát giữa hai giai đoạn khác nhau. Thế nên, ngay cả cuộc sống cũng được gọi là một bardo, nghe có thể lạ lùng, nhưng đơn giản nó là sự chuyển tiếp giữa sống và chết. Song, nhiều người dùng từ bardo dành riêng cho khoảng hở giữa chết và tái sinh – một thời điểm quan trọng, nhiều kinh nghiệm sâu sắc và đem lại nhiều cơ hội thiết yếu để quyết định kiếp tương lai của họ. Vì thế, trong quyển sách này, tôi cũng dùng thuật ngữ Bardo để giải nghĩa lộ trình thứ tư, khoảng trung gian giữa cái thấy thoáng qua bản tánh tối hậu và sự tái sinh kế tiếp.

## MỘT CÁI NHÌN THOÁNG QUA VỀ BARDO

Để làm sáng tỏ những việc như đi qua ngưỡng cửa của cái chết và những gì chúng ta có thể gặp ở thế giới bên kia, tôi đã phiên dịch và kể lại một số câu chuyện kì lạ trong văn học Phật giáo Tây Tạng về các thiền giả đã bỏ thân vật chất của họ trong nhiều ngày vào lúc du hành qua thế giới vô hình. Các thiền giả này được biết đến như *delogs*, hay những người “trở về từ cõi chết” quay trở lại thân họ và ghi lại những cuộc hành trình phi thường có thể nói những bậc thang thấp nhất của cõi địa ngục đến cõi tịnh độ siêu phàm.

Cõi tịnh độ là thiên đường cực lạc và an bình không thể tả mà chư Phật, những đấng giác ngộ, hiện thân qua lòng bi các Ngài để những người sùng mộ có thể nhận tái sinh vào đây không cần phải có

nhận thức cao. Được tái sinh vào cõi tịnh độ không giống như đạt giác ngộ. Nhưng một khi được ở đó, chúng ta sẽ tiếp tục tu hành tiến đến giác ngộ.

Một số vị delog kể về việc viếng thăm cõi tịnh độ, ở đó họ nhận được giáo lý từ chư Phật. Một số delog khác dùng nhiều thời gian hơn để mô tả bardo, với những phiên tòa phân xử, và nhiều cõi để người bình thường có thể nhận tái sinh, như cõi của nga quỳ hay cõi thiên.

Sự mô tả của những vị delog đã làm cảm động sâu xa. Đa số delog là những người mộ đạo sâu sắc và được gửi lại thế gian bởi những bậc giác ngộ để kể cho chúng ta về những gì nằm ở phía trước và nên chuẩn bị ra sao. Mỗi câu chuyện là một tặng phẩm cho việc mở ra cánh cửa vào sự bao la của tương lai chúng ta vượt lên cuộc sống hiện nay, những vị delog mở rộng tiền đồ và gợi cảm hứng cho chúng ta để cải thiện cuộc sống mình.

Qua đôi mắt của những vị delog chúng ta được chia sẻ bí mật về những loại sự việc sẽ có tính chất quan trọng trong việc xác định chúng ta sẽ tái sinh ở đâu. Chúng ta chứng kiến năng lực thực hành tâm linh để tẩy trừ những hành động và tư duy bất thiện. Chúng ta nhận ra năng lực của cầu nguyện giúp đỡ cái chết được yên tâm tái sinh tốt hơn. Chúng ta quan sát trong thực tế là một cách thiện xảo để mở rộng tâm mình ra sao – cho phép những vị Lama và các Đấng ban phước can thiệp vì lợi ích của chúng sanh trong bardo và dẫn dắt họ đến những cõi tịnh độ.

Đa số delog mang về những thông điệp từ những người thân, bạn bè và họ hàng đã chết. Những người này cầu xin tăng thêm sức mạnh thông điệp cơ bản để thay đổi sự sống của họ trong khi chúng ta sống trong thân người và có cơ hội thay đổi.

Ở phương Tây, những người sống lại từ cái chết lâm sàng đôi khi có “những kinh nghiệm cận-tử” (NDEs). Mặc dù NDEs cũng có những kinh nghiệm tương tự như delog, họ chỉ có thể kéo dài vài phút, trái lại delog thường kéo dài kinh nghiệm nhiều ngày. Delog cũng có vẻ như thâm nhập nhiều hơn vào cõi giới sau khi chết. được cho là thể nhập nhiều và xa hơn trong cõi giới sau khi chết.

Nhiều bản văn của delog đã đến tay tôi. Tuy nhiên, trong sách này vì không gian có hạn, tôi chỉ có thể kể những phần nhỏ của họ. Những mô tả bạn sẽ đọc ở chương 2, 3, và 5 thường có thời đại từ thế kỷ 19 đến giữa thế kỷ 20 (ngày tháng không có giá trị cho mọi bản văn). Tuy nhiên, những delog không phải là một hiện tượng mới cũng không phải dành riêng cho người Tây Tạng. Họ đã được thảo luận trong giáo lý của Đức Phật.

Khi đọc những mô tả, một số bạn có thể tự hỏi tại sao những câu chuyện lại nhuộm màu sắc của Tây Tạng và văn hóa Phật giáo, được mô tả bằng hình tượng Tây Tạng. Làm sao những delog gặp gỡ và hiểu biết người Tây Tạng? Tại sao những quan tòa tương tự như mô tả bằng hình tượng của đạo Phật?

Câu trả lời chính là: địa thế bày ra trước mắt ta trong bardo là sự phản chiếu của thói quen và cảm xúc của chúng ta. Bất cứ những gì chúng ta thấy và kinh nghiệm sau khi chết đều tương ứng với lẽ thói văn hóa và hệ thống niềm tin đã hình thành sự suy nghĩ của chúng ta. Tất cả chúng ta – dù già hay trẻ, sùng đạo hay vô thần, cộng sản hay tư bản – đều đắm chìm trong thói quen thu được của nhận thức. Vì những delog toàn là Phật giáo Tây Tạng, hay quen thuộc với Phật giáo, họ đã nhận thức sự vật từ viễn cảnh đó.

Tuy nhiên, trong khi những chi tiết của thói quen bất đồng với nhau, tất cả chúng ta cùng thiếu quan tâm rằng mình xuất xứ từ đâu – bởi tâm lý của việc thấy thế gian trong dạng thưởng hay phạt cho sự

đúng hay sai. Chúng ta thường xuyên bị dồn ép giữa hy vọng và sợ hãi dưới đôi mắt thấu suốt của một số người được cho rằng có quyền cao hơn hay quan tòa. Nhận thức của chúng ta bị thấm nhập trong xét xử tâm lý này. Đó là điều tại sao khi vô đạo đức, chúng ta sợ bị phân xử, và sau khi chết chúng ta sẽ nhận thức một phán xét tuyên án khắc nghiệt.

Trong thực tế, không có xét xử bên ngoài. Không có tuyên án. Những kinh nghiệm sau khi chết đơn giản là tiền lời chúng ta kiếm được từ tâm thức và những đầu tư cảm xúc của mình. Đó là điều tại sao vị Tổ vĩ đại Shantideva (Tịch Thiên) nói về những cõi địa ngục:

Ai xây dựng nên mọi nền sắt nóng bỏng này [của địa ngục]?  
Những ngọn lửa này xuất phát từ đâu?  
“Tất cả chúng [chỉ là sự phản chiếu] tâm bất thiện của người,”  
Chính Đức Phật đã nói như thế.

Tất cả chúng ta có thể thấy một số năng lực cao hơn trong bardo. Nó sẽ hình thành tương ứng với thói quen của chúng ta. Những bản văn Tây Tạng mô tả một tòa án chủ trì bởi Pháp vương và những trợ lý của Ngài, các Thần Chết. Những nền văn hoá và tín ngưỡng khác hình dung một thần thánh ngồi xét xử, một quyển sách những điều thiện và tội lỗi do thiên thần ghi chép, hoặc cân việc làm trên một bàn cân. Những kinh nghiệm cận tử của người phương Tây thường mô tả “cuộc sống được thấy lại” trong đó họ được khuyến khích để phán xét cuộc sống của họ. Tuy nhiên, cái chung hết là luật phổ quát rằng những thói quen và hành động tích cực đều kết quả trong hoan hỷ, trong lúc tiêu cực bị dẫn đến đau khổ.

## NHẬN TÁI SANH

Sau khi xuất hiện từ bardo, chúng ta sẽ thọ tái sanh với một thân thể và nhân dạng khác. Giống như kinh nghiệm của chúng ta trong

bardo tùy thuộc vào hành động nghiệp, tâm thức, những khuynh hướng cảm xúc và những thành tựu tâm linh của mình, cũng những yếu tố này quyết định lực ở phía sau sự tái sinh kế tiếp của chúng ta.

Chúng ta có thể nhận ra thật tách trong bardo – tách giác nội tại của chúng ta như nó là – hay thực sự trong bất kỳ bốn lộ trình nào của cuộc sống. Nếu có thể duy trì nhận biết đó, thì chúng ta sẽ được toàn giác, vĩnh viễn thoát khỏi tái sinh vào chu trình của ảo tưởng. Tuy nhiên, giác ngộ phải mất nhiều năm hoàn toàn cống hiến; nó không thể đạt được nếu chỉ tham gia hội thảo cuối tuần hay thực hành thiền định vài phút trong vài năm. Những người tinh thông đã thành tựu – những bậc thầy cao cấp của thực hành tâm linh – có thể đạt giác ngộ và sau đó nhận tái sinh bằng sự lựa chọn hơn là vì nghiệp trước của các Ngài. Chuỗi thói quen nghiệp của các Ngài sẽ ngưng lại hay vượt trội tốt hơn. Với các Ngài, hiện tượng hiện hữu (mọi sự xuất hiện để tồn tại trong thế giới hiện tượng) không là gì cả, mà chỉ là sự phóng chiếu những phẩm tính của tâm các Ngài.

Nếu giữ khao khát giác ngộ, và nếu an trụ trên con đường công đức, một ngày nào đó chúng ta cũng sẽ đạt tới mục đích này. Nhưng bây giờ, con đường đã chọn của các vị tinh thông đã thành tựu thì không khả thi cho người bình thường như chúng ta, những người không đạt được tâm linh to lớn. Theo nhân quả của nghiệp trước, người bình thường bị buộc nhận tái sinh vào một trong sáu cõi luân hồi (được mô tả trong chương 6, “Tái sinh”).

Người đã rèn luyện tâm linh và có nhiều công đức sẽ hưởng những kiếp tương lai lành mạnh trong những cõi giới hoan hỷ. Nếu chúng ta tử tế, quan tâm, hữu ích, thông tuệ, và nếu áp dụng quan điểm công đức vào thực hành bằng lời nói và hành vi, chúng ta sẽ hưởng tái sinh trong những cõi an bình, hoan hỷ và hữu ích. Nếu trong cuộc sống này chúng ta có thực hành suy nghĩ, quán sát, cảm nhận và tin vào sự hiện diện của một cõi tịnh độ, chúng ta sẽ được sinh vào cõi

tịnh độ, vì những thói quen tinh thần mà chúng ta đã trau dồi. Một cõi tịnh độ như vậy sẽ không là cõi tịnh độ tối hậu của trạng thái giác ngộ, mà là một biểu hiện cõi tịnh độ của sự an bình và hoan hỷ lớn lao. Chúng ta không chỉ hưởng được những phẩm tính của thế giới hoan hỷ mà còn tỏa ra ánh sáng vô tận của cõi tịnh độ đến những người mở ra để tiếp nhận. Chúng ta vẫn sẽ chịu sự kiểm soát của luật nghiệp báo, nhưng nó sẽ là chu trình của hạnh phúc. Đi theo con đường sống như vậy là thực tiễn và nhiều người có thể đạt được, và chúng ta phải ưu tiên thực hiện chúng.

Còn về những người sống với đầy cảm xúc tiêu cực thì sao? Nếu tâm chúng ta cho phép sân hận, tham lam, hay si mê, chúng ta sẽ bị buộc đối diện với một hậu quả rất khủng khiếp. Khi du hành qua bốn lộ trình chuyển tiếp, hậu quả khốc liệt của tâm tiêu cực sẽ chỉ như mang kính màu làm chúng ta thấy mọi sự đều đen tối. Thay vì thấy mọi sự quen thuộc chung quanh mình khi còn sống mà chúng ta biết, chung quanh chúng ta tất cả sẽ là những hình ảnh, âm thanh, và kinh nghiệm sợ hãi, đau khổ. Những hiện tượng sẽ xuất hiện như vậy khởi lên trong tâm thức như một kết quả của trạng thái tinh thần phổ biến mà chúng ta nuôi dưỡng trong cuộc sống.

Nhiều người chúng ta, dù chấp nhận nó hay không đều bị thu hút và yêu mến nó như một tập hợp tâm – ngày này qua ngày khác. Thường nó là một tiến trình vô thức. Mặc dù bên ngoài chúng ta có thể không nghĩ chính mình là người “xấu”, chúng ta có thể thầm kín đắm mình trong những cảm xúc độc hại, ích kỷ, và thèm khát do sự thúc đẩy của văn hóa hiện đại. Chúng ta phải ngưng lại việc lừa gạt chính mình và bắt đầu thay đổi con đường của mình ngay từ hôm nay, trong khi chúng ta vẫn đủ may mắn còn trong thân người và có trình độ lựa chọn. Nếu không thì khi chúng ta chết sẽ không thể tạo thay đổi vì khuynh hướng nghiệp sẽ làm chủ. Chúng sẽ buộc chúng ta tái sanh lần nữa – có thể trong cõi phi nhân, ở đó những sinh linh không thể tạo

được tiến bộ. Chúng ta sẽ lang thang qua chu trình sinh, tử, và tái sinh bất tận, đầy rẫy đau khổ và kích động.

## CHUYỂN ĐỔI TƯƠNG LAI CHÚNG TA

Việc quan trọng để cân nhắc về những cõi khủng khiếp hay tịnh độ mà chúng ta có thể du hành sau khi chết hay nhận tái sinh không là những hệ thống thế giới bên ngoài định vị ở đâu khác. Kinh nghiệm hoan hỷ hay đau khổ trong những hệ thống thế giới khác nhau sau khi chết chỉ là sự phản chiếu của những khuynh hướng nghiệp. Nó giống như một hành trình trong mộng, tạo tác bởi ấn tượng tâm lý quen thuộc của chính chúng ta. Hãy mang điều này trong tâm bất cứ khi nào chúng ta biết về những kết quả của nghiệp. Tâm phát sinh những kinh nghiệm của nó về hạnh phúc và đau khổ sau khi chết như một kết quả của những khuynh hướng thu gom và tăng cường trong cả đời thành đạt. Những kinh nghiệm này sản sinh bởi tâm nên cũng chiếm chỗ trong tâm chẳng phải nơi khác.

Điều quan trọng không kém là chừng nào chúng ta còn sống thì còn có thể cải thiện và thay đổi tương lai của mình. Lẽ dĩ nhiên chúng ta sẽ luôn là chủ thể không tránh khỏi những giới hạn buộc phải chấp nhận luật của hiện tượng và vật chất. Nhưng khi chết, tâm chúng ta sẽ ít bị hạn chế bởi những lực bên ngoài, nên sẽ bị dẫn dắt bởi những khuynh hướng tinh thần thâm căn cố đế mà chúng ta đã nuôi dưỡng trong quá khứ. Đây là lý do hoàn toàn đúng tại sao cách tốt nhất để cải thiện tính chất của sinh, tử, và sau khi chết của chúng ta là làm việc trên những thói quen cảm xúc và nhận thức, từ tiêu cực thành tích cực.

Vậy, có ba lựa chọn mở ra cho chúng ta lựa chọn trong lúc vẫn còn có một số thời gian:

\* Chúng ta có thể tiếp tục chịu đựng đau đớn và khổ sở của cuộc sống này như chúng ta thường làm, không nhận cơ hội để tạo tiến bộ.



Nghiệp của rối loạn tâm thức, cảm xúc phiền não và những hoàn cảnh bên ngoài sẽ kiểm soát định mệnh tương lai của chúng ta. Do vậy, sẽ không có cơ hội cho hạnh phúc thật sự phát sinh.

\* Chúng ta cố gắng bảo vệ trạng thái hạnh phúc nhất và lành mạnh nhất mà chu trình hiện hữu thông thường trong sinh tử có thể cung cấp. Nếu chúng ta duy trì một đời sống an bình, hoan hỷ, hữu ích và thương yêu, thì một tương lai hạnh phúc hơn, lành mạnh hơn chắc chắn sẽ là kết quả, tối thiểu trong một lúc.

\* Hoặc chúng ta có thể đi vượt lên chu trình hiện hữu tạm thời này, sinh tử của cuộc sống, và bảo đảm trạng thái vĩnh cửu của an bình và hoan hỷ tối thượng, được gọi là niết bàn. Một thành tựu như vậy chỉ có thể xuất phát qua nhận thức của chân lý tuyệt đối, đạt được qua thiền định và được hỗ trợ bởi cách suy nghĩ, cảm nhận đúng đắn và phục vụ người khác.

Nếu để tâm chúng ta quay mặt về hướng đúng, thì bất cứ bước đi nào đều sẽ dẫn chúng ta đến gần hơn mục tiêu đã định.

Sự thiền định và thực hành được mô tả trong sách này chủ yếu dựa vào những nghi lễ của Đức Phật Vô Lượng Quang (Phạn, Amitabha – A Di Đà) và cõi Tịnh Độ Cực Lạc (Sukhavati) của Ngài. Nhưng có những vị Phật và cõi Tịnh Độ khác mà nghi lễ có thể sử dụng, và thậm chí sự cầu nguyện của những người không phải Phật giáo thuộc hệ thống khác nhưng có niềm tin có những phẩm tính tương tự cũng sẽ có kết quả. Việc quan trọng là chuẩn bị trước bằng cách thiền định đều đặn về một nghi lễ kết hợp với một nguồn ban phước.

Trong sách này, thuật ngữ nguồn ban phước ám chỉ bất cứ đối tượng được cầu nguyện sùng kính nào, và quy y là một nguồn bảo vệ và ban phước. Nguồn ban phước có thể là bất kỳ nguồn chân thật, bên trong, hay cao hơn như một vị Phật, bồ tát, thánh nhân, hiền triết, hay

vị thầy tinh thông. Bất cứ đối tượng tâm linh nào đều sẽ là một nguồn ban phước hùng mạnh nếu có những phẩm tính tích cực và được đánh giá bởi tâm là tích cực. Người sắp chết và đã chết cũng như những người giúp họ phải dựa vào nguồn ban phước như sự hỗ trợ cho việc cầu nguyện, thiền định, và nghi thức của họ. Nguồn ban phước tối thượng là trong chúng ta vì tất cả chúng ta đều có tánh giác ngộ. Tuy nhiên, trước khi nhận ra tiềm năng của mình, chúng ta phải dựa vào một nguồn ban phước bên ngoài để đánh thức bản chất ban phước và những phẩm tính của mình.

Trong Phật giáo Tây Tạng, lập lại bài nguyện của một nguồn ban phước như cầu nguyện danh hiệu của Đức Phật Vô Lượng Quang, là một cách thông dụng để đạt tới và tiếp nhận ban phước từ Đức Phật. Đức Phật Vô Lượng Quang nguyện giải thoát chúng sanh nào khẩn cầu danh hiệu Ngài với lòng sùng kính như người mẹ sà vào cạnh con ngay khi nghe con kêu “Mẹ ơi!”

Có lần, một bạn đồng nghiệp của tôi cầu Ngài Yukhog Chatralwa, một vị thầy thiền định vĩ đại, ban cho ông ta một số hướng dẫn về Dzogchen (giáo lý và thực hành nguyên sơ thuộc phái Nyingma của Phật giáo Tây Tạng). Không nói một lời về Dzogchen, Ngài Chatralwa trả lời:

*Trước tiên ông nên niệm bài nguyện hồng danh của Đức Phật Vô Lượng Quang một ngày một trăm lần với lòng sùng mộ mạnh mẽ. Sau đó cố gắng tăng lên hai trăm, ba trăm lần v.v.. Nếu có thể thực hành ngày càng nhiều hơn, sẽ phải đến lúc bất kỳ những gì ông làm, Đức Phật sẽ luôn ở trong hơi thở ông và sẽ cảm thấy sự hiện diện của Phật trong tâm ông. Nếu xảy ra điều này, thì khi ông chết, ông sẽ chết với danh hiệu của Đức Phật và cảm nhận sự hiện diện của Ngài, vì công đức, sự ban phước của Đức Phật, và thói quen sùng mộ của ông, mọi nhận thức của ông sẽ xuất hiện như cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Phật Vô Lượng Quang. Tương lai ông sẽ được an bình và hạnh phúc. Ông sẽ trở*

*thành một nguồn lợi ích cho nhiều người khác. Không phải điều này là kỳ diệu sao?*

Dù không nhận ra lời Ngài vào lúc đó, nhưng nhiều năm sau tôi bắt đầu hiểu lời của Ngài đầy ý nghĩa và thâm sâu biết bao.

Nếu chúng ta rèn luyện trong sự tỉnh thức của cái thấy tất cả như một vị Phật và cõi tịnh độ của Ngài, thì thậm chí nếu gặp những hình ảnh, âm thanh, hay cảm nhận tiêu cực trong bardo, chúng sẽ chẳng có quyền năng làm hại chúng ta, và mọi sự sẽ chuyển đổi thành hiện tượng tích cực. Nó giống như một cơn ác mộng; nếu có thể nhận ra nó như một giấc mộng và ảo ảnh, chúng ta có thể nhanh chóng làm cho nó không còn hiệu lực, khiến những kẻ tấn công tan biến như sương mù trong ánh nắng mặt trời. Trong cùng cách, nếu có thể nhận ra bất kỳ kinh nghiệm khủng khiếp nào của bardo như một ảo ảnh hay một cõi tịnh độ, nó sẽ trở thành vô hiệu hoặc sẽ chuyển thành tích cực. Sự khủng khiếp của Thần Chết sẽ chuyển thành những thiên thần giác ngộ của trí tuệ và tình thương, như chúng ta sẽ thấy về sau này.

Nhưng bây giờ chúng ta phải bắt đầu rèn luyện trước khi cái chết xảy đến. Nếu thực hành mỗi ngày hay nhiều lần mỗi ngày, chúng ta sẽ không bị lạc lối khi giờ khắc quan trọng xảy đến.

## NHỮNG NGHI LỄ CHO NGƯỜI CHẾT VÀ SẮP CHẾT

Chúng ta đã thấy có thể làm điều gì đó để giúp đỡ chính mình trong việc dàn xếp sự chuyển tiếp quan trọng của cái chết. Nhưng còn về cái chết của những người khác, kể cả những người không có một cơ hội để thực hành trước bất cứ giáo lý nào thì sao? Chúng ta, những người đang sống có thể giúp đỡ họ hay không?

Mọi tôn giáo đều có nghi lễ và nghi thức hay những bản văn linh thiêng nhằm mục đích hỗ trợ cho người sắp chết và chết, cũng là một

nguồn an ủi cho những người còn sống. Chẳng hạn trong truyền thống Đạo Do Thái, người sắp chết phải tụng niệm bài nguyện sám hối và ân hận, còn những người khác sẽ giúp họ làm điều ấy nếu người đó không còn năng lực. Sau cái chết, người sống sẽ tụng niệm bài Kaddish, bài nguyện bằng tiếng Hebrew (Do Thái cổ) tán thán danh hiệu Thượng Đế. Theo Đạo Hồi, người ta tụ hội để cúng tuyền tập bài nguyện nhằm có được sự tha thứ linh thiêng của người chết. Trong đạo Thiên chúa có nghi lễ ban phước xúc dầu cho người cận tử, cầu nguyện cho linh hồn của người chết, và cho đám tang tập thể. Phật giáo Tây Tạng cũng vậy với một truyền thống nghi lễ phong phú về cái chết.

Suốt hành trình cuộc đời dài và bất ổn, tôi có nhiều kinh nghiệm trực tiếp tiếp xúc với cái chết của những vị thầy tâm linh vĩ đại, những bạn bè thân thuộc, và những người lạ. Một số người được kính trọng hoặc có năng lực thì có rất nhiều người thương tiếc. Những người khác thì nghèo, không được quan tâm và không ai biết.

Từ lúc lên năm, tôi sống và lớn lên ở Tu viện Dordrupchen, một tu viện thiền định và nghiên cứu nổi tiếng ở phía Đông Tây Tạng cùng với những tăng ni bạn bè, tôi định hướng toàn bộ cuộc đời mình vào việc nghiên cứu Phật giáo, cầu nguyện và thiền định. Sau khi hoàn tất giai đoạn chuẩn bị, chúng tôi học và thiền định về những giáo lý cao hơn và bắt đầu phục vụ cộng đồng. Chúng tôi cũng được dạy giúp đỡ người chết và những người giúp họ tiếp tục tồn tại thông qua những bài nguyện sùng kính, những nghi lễ long trọng, những giáo lý truyền thống và thiền định theo cẩm nang chi tiết phục vụ cái chết của Phật giáo Tây Tạng.

Cố gắng chăm sóc người chết bằng cách thực hiện những nghi lễ cho họ có thể là việc buồn nhất nhưng cũng là khoảng thời gian thanh bình và chân thành nhất trong cuộc đời chúng ta. Chúng ta không thêm muốn mong cầu thứ gì khác vì chúng ta khơi dậy tận đáy lòng mình tất

cả sự giúp đỡ mà ta có thể cho chuyến hành trình trọng yếu của người chết đi vào thế giới chưa biết. Về phía người sắp chết hay người đã chết, những lời cầu nguyện xuất phát từ trái tim thốt ra bằng toàn bộ thân và ý. Chân lý của cuộc sống, sự mong manh của nó được phơi bày trần trụi trước mắt chúng ta. Về phía người quá cố, tất cả những thứ cấu thành nên phẩm giá, sự nghiệp, và tiền bạc đều tiêu tan một cách không mong đợi. Ngay cả cái thân yêu quý nhất cũng trở nên thấp kém, nằm lạnh giá, cứng ngắc, và bất động im lìm, không còn thở – chết.

Nghi lễ cho người chết và sắp chết là một trong những phục vụ cộng đồng quan trọng nhất mà chúng ta cử hành. Tôi thường phụ tá những vị lama thâm niên trong việc thực hiện nghi lễ, nhưng đôi khi tôi cũng dẫn dắt một nhóm lama. Thỉnh thoảng tôi dẫn dắt kỹ lưỡng nghi lễ phục vụ kéo dài vài tuần (như phần đại cương trong chương 9). Đa số thời gian chúng tôi sử dụng một hay hai giờ cho cúng dường phục vụ vắn tắt (như đã cung cấp trong phụ lục B).

Những nghi lễ cho người chết được thực hiện ngay bên cạnh người sắp chết hay gần xác chết. Mọi nghi lễ đều đi theo một khuôn mẫu cơ bản như nhau: chúng ta bắt đầu mở rộng lòng mình trong sự sùng kính đến nguồn ban phước, như của Đức Phật Vô Lượng Quang, sau đó hướng tâm ta đến người sắp chết hay đã chết với lòng bi mẫn liệt và tình thương vô điều kiện từ tận đáy lòng mình. Với thái độ sùng kính và bi mẫn này, chúng ta bắt đầu nghi lễ chính: niệm những bài nguyện, thiền định, và tiếp nhận sự ban phước từ nguồn ban phước cho chính mình và người quá cố. Cuối cùng, chúng ta thấy, cảm nhận, và suy niệm tất cả là một với an bình vĩ đại. Chúng ta kết thúc bằng việc cúng dường mọi công đức đã tạo ra cho người chết và cho tất cả những bà mẹ-chúng sanh (tất cả chúng sanh, trong những tiền kiếp đã từng là mẹ của chúng ta) và bằng việc lập nguyện mong ước rằng người quá cố được tái sinh vào cõi Tịnh Độ Cực Lạc hay trong một thân người hạnh phúc.

Tôi thậm chí không dám gợi ý cho độc giả có một ấn tượng là tôi có bất kỳ năng lực nào thay đổi được định mạng của người khác, hoặc tôi có bất cứ sự thấu thị đặc biệt nào về người sắp chết hay đã chết sẽ đi về đâu. Mà vì lòng tin của tôi vào giáo lý Đạo Phật, sau khi thực hiện những nghi lễ này với lòng sùng kính và tình thương mạnh mẽ, tối thiểu, bản thân tôi thường cảm nhận sự an bình to lớn, tôi cũng cảm thấy sự biết ơn: “Tôi may mắn biết bao có được cơ hội ở với người này vào thời khắc cần thiết, quan trọng nhất của họ để cố gắng đưa tay giúp đỡ tốt nhất mà tôi có thể”. Cùng lúc tôi luôn quan tâm không tự đẩy mình vượt lên giới hạn tinh thần, thể xác và tâm linh của tôi.

Nhiều nghi lễ cho cái chết là những cơ hội của đại hoan hỷ với một không khí kỷ niệm hầu như mọi người nhớ lại tất cả sự an bình và hạnh phúc đã đem lại cho chính họ và người khác trong lúc sống. Nhưng cũng có nhiều khoảnh khắc buồn bã, sầu muộn và thất vọng to lớn, khi rào cản giữa sự sống và chết quá lớn khiến không ai có thể với tới người chết, thậm chí nếu có thể chạm vào thân xác họ, thì tâm họ vẫn đang chìm vào bóng tối sâu thẳm, một thế giới cô độc và không hay biết. Ngồi bên cạnh tử sàng, nhìn kỹ vào khuôn mặt mong manh của cuộc sống, không để lại cho chúng ta một góc nào để trốn. Nó luôn là một lời kêu gọi đánh thức mạnh mẽ.

## CÁI CHẾT CỦA MỘT VỊ THẦY VĨ ĐẠI

Cuộc gặp gỡ trực tiếp cái chết lần đầu của tôi là một nguồn hoan hỷ và kỷ niệm to lớn. Có một vị đại Lama được gọi là Sonam Tragma trong bộ tộc Wangrol, cộng đồng bộ tộc của mẹ tôi ở tỉnh Golok, phía Đông Tây Tạng. Ngài được biết là Pushul Lama với người sinh ra ở bộ tộc. Ngài sống và giảng dạy ở một tu viện nhỏ, hẻo lánh và ở cách tu viện chúng tôi hai ngày đường đi bằng ngựa. Ngài là một vị thầy và học giả vĩ đại, tác giả của những bộ luận giảng, và là một vị thầy của thiền định tantric và Dzogchen, nhưng sự cầu nguyện và thiền định

chính của Ngài là về cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Đức Phật Vô Lượng Quang.

Ngài Pushul Lama viên tịch khoảng được sáu mươi tuổi. Tôi mới mười tuổi. Khi những người đưa tin đem tin đến tu viện chúng tôi, tôi cùng với thầy, Ngài Kyala Khenpo và những người khác, cưỡi ngựa phi nước đại tới Ngài. Chúng tôi đến nơi ẩn cư của ngài bị trễ vào chiều hôm đó và gặp tăng, ni, cư sĩ mộ đạo của Ngài đang than khóc.

Tôi có một mối liên hệ đặc biệt với Ngài Pushul Lama. Ngài là một trong những vị thầy nhận ra tôi không lâu sau khi tôi được sinh ra như một hóa thân, hay tulku của vị thầy chính của Ngài. Ngài cũng là vị lama quan trọng nhất của nhóm bộ tộc mẹ tôi, nên tôi có nghĩa vụ đặc biệt chăm sóc phục vụ đám tang Ngài.

Được hướng dẫn bởi Ngài Kyala Khenpo, tôi đi một mình vào phòng của lama. Thân Ngài nằm trên giường trong tư thế sư tử ngủ, một tư thế thiền định. Tôi còn nhỏ nên không nghĩ nhiều về điều đó, nhưng tôi cảm thấy khắp phòng và toàn bộ khu vực tuyệt đối an bình. Tôi chạm vào vùng ngực Ngài và cảm thấy hơi nóng, dù Ngài đã viên tịch hơn 48 giờ trước đó. Đó là một dấu hiệu tâm Ngài vẫn trong sự thiền định thể nhập nơi thân Ngài. Tôi nói cho Khenpo, Ngài nói, “không ai được đi vào phòng Ngài hay gây tiếng ồn quanh nhà, cho đến khi sự thiền định của Ngài kết thúc.” Mọi loại cầu nguyện và những nghi lễ vẫn tiếp tục, nhưng ở những lều cách xa chùa của lama cư ngụ. Theo truyền thống, thông báo sự viên tịch của một vị đại lama được giữ bí mật trong nhiều ngày, nhưng trong trường hợp này thì không thể. Tin buồn đã lan truyền rất nhanh khắp vùng đất của bộ tộc.

Sáng hôm sau, khi tôi kiểm tra lại Ngài Pushul Lama, tôi thấy vùng ngực không còn ấm, nên bốn vị tăng đã chọn được gọi vào. Họ tắm rửa xác Ngài bằng nước màu vàng nghệ, lau khô bằng vải trắng mới, và hoàn tất mọi chuẩn bị cần thiết cần có để duy trì thân xác

trong nhiều ngày. Sau đó họ đặt thân Ngài ngồi trên một ngai trong tư thế thiền định hoa sen, mặc áo choàng tu sĩ với một mũ miện long trọng trên đầu Ngài. Hai tay Ngài bắt chéo nơi ngực, cầm một chày (một quyền trượng của nghi thức) và một chuông. Hoa, đèn, thực phẩm, và những đồ cúng dường khác được sắp xếp trên hai bàn thấp phía trước Ngài. Tôi hoàn toàn tin chắc rằng lama sẽ thích đám tang đơn giản nhất, nhưng nó lại trở thành một nghi lễ tử mĩ công phu vì cộng đồng mong muốn như vậy.

Mặc dù chỉ khoảng ba mươi vị tu sĩ sống trong nơi hẻo lánh, những dòng người từ mọi tầng lớp xã hội vẫn đến và đi từ những nơi xa bằng những lều bạt du cư, cầu nguyện và than khóc cả ngày lẫn đêm.

Trong lúc đó, chúng ta tìm thấy một tờ giấy nhỏ với thủ bút của Ngài. Nói rằng, “Ngay khi Ta chết, Ta sẽ tái sinh vào cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Ta đã tụng niệm 108 lần những bản văn về sự Viên mãn của Trí tuệ [Prajnaparamita trong 15 quyển] và thiền định về ý nghĩa thâm sâu của kinh văn trong suốt đời này. Do vậy, tên của Ta sẽ là Bồ Tát Sherab Nyingpo [Trái tim Trí tuệ]. Bất cứ người nào cầu nguyện đến Ta với lòng sùng kính, Ta sẽ bảo vệ khỏi mọi nguy hiểm họ phải đối mặt lúc còn sống. Ta sẽ dẫn dắt họ đến cõi cõi Tịnh Độ Cực Lạc khi họ chết.”

Ngài kết thúc tờ giấy với bài nguyện năm dòng sau cho chính Ngài để tụng niệm bởi lòng sùng mộ.

Trong cõi Tịnh Độ Cực Lạc Ngài là Sherab Nyingpo.

Trong Xứ Tuyết [Tây Tạng] Ngài là Sonam Trappa.

Trong tương lai Ngài sẽ được biết như Đức Phật Vô Lượng Thọ\*

---

\* Đức Phật Vô Lượng Quang và Đức Phật Vô Lượng Thọ là những khía cạnh của cùng một vị Phật, dù các Ngài có những danh hiệu, thân tướng, và chức năng khác nhau. Hãy xem bảng thuật ngữ.



Con cầu nguyện đến Ngài – lama gốc của con.  
Xin ban phước cho chúng con / con được tái sinh vào cõi Tịnh  
Độ Cực Lạc.

Bức thư này thật tuyệt vời, vì như Pushul Lama được biết là tuyệt đối khiêm tốn và trung thực. Ngài chưa từng nói về bất kỳ điều gì mà Ngài không muốn nói. Điều đáng ngạc nhiên không phải là những gì Ngài viết, mà vì chúng ta luôn có lòng kính trọng cao nhất đối với Ngài, như tất cả chúng ta đã kính trọng Ngài nhất, mà là Ngài đã viết điều đó.

Vào rạng sáng ngày thứ tám, thân xác Ngài được hỏa thiêu trong một cấu trúc phân nửa tháp mới. Tăng và ni bận rộn thực hành nghi lễ hỏa thiêu. Một đám đông người thường bao phủ toàn bộ sườn đồi, cố gắng đi nhiều quanh khu vực hỏa thiêu như một luyện tập sùng kính, tụng niệm những bài nguyện cho sự tái sinh vào cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Toàn bộ không khí được cử hành thành một nghi lễ hoàn toàn sùng kính, vang dội những âm thanh của cầu nguyện và nhạc cụ. Tôi chưa bao giờ cảm thấy nhiều hoạt động tích cực của nỗi buồn sâu xa và nhiều âm thanh sùng kính chân thành từ nhiều trái tim hòa nhập thành một nghi lễ vĩ đại như vậy.

Sự viên tịch của Lama Pushul chứng minh sự thành tựu vĩ đại. Vào thời thiếu niên, Ngài đã quá hiếu động khiến gia đình đã phải trói Ngài để ngăn cản không làm tổn hại chính Ngài và người khác. Nhưng qua cầu nguyện và thiền định Ngài tự chuyển hóa chính mình và đạt được tự tin vô úy của người được tái sinh vào cõi Tịnh Độ Cực Lạc và dẫn dắt mọi người sùng mộ ở đó. Đến nay, tôi biết chưa có ai hiểu biết, hoan hỷ và tử tế hơn Ngài.

Nhờ đi theo gương Ngài, chúng ta cũng có thể chuyển hóa. Chúng ta cũng có thể đạt được hoan hỷ và tự tin vô úy trong cuộc sống và cái chết.

Tiến sĩ Elisabeth Kybler-Ross, một cựu bác sĩ tâm thần, người đã có quan điểm cách mạng hóa về cái chết và quan tâm đến người sắp chết ở Mỹ, phản ánh một cái thấy tương tự khi bà nói: “yếu tố duy nhất không thể bàn cãi của công việc tôi là sự quan trọng của cuộc sống. Tôi luôn nói rằng cái chết có thể từng là một trong những kinh nghiệm vĩ đại nhất. Nếu bạn sống mỗi ngày đều đúng suốt đời mình, thì bạn chẳng có gì phải sợ hãi.”

# CHƯƠNG 1

## CUỘC SỐNG CON NGƯỜI

---

### Những Ngày Quý Báu Của Chúng Ta

Cuộc sống con người thì quý báu, với tiềm năng to lớn  
Nhưng nó vô thường và đầy rẫy bất mãn,  
Nên giờ đây chúng ta phải hoàn toàn tận dụng nó  
bằng thực hành tâm linh.

Lộ trình của cuộc sống con người chúng ta – giai đoạn giữa nhận thức và cái chết – thường phong phú với những hoan hỷ và thành đạt, suối nguồn của mọi lợi ích to lớn. Tuy vậy, nó cũng là chủ thể cho vô số dạng đau khổ tinh thần và thể xác không thể tránh. Thậm chí một cuộc sống nghèo khổ dường như trôi qua quá nhanh chóng, trong lúc một cuộc sống hạnh phúc có thể kết thúc với một cảm giác chưa đầy đủ. Do vậy, cuộc sống là phù du và tuyệt đối không thỏa mãn khi nó đu đưa giữa những kinh nghiệm tích cực và tiêu cực mà chúng ta dường như không thể kiểm soát.

Cuộc sống bắt đầu vào lúc có nhận thức, và chấm dứt với một “căn bệnh chết người”, hay bất kỳ nguyên nhân nào gây ra cái chết. Thân và tâm cùng hiện hữu hài hòa chừng nào chúng ta còn thở và thân thể còn duy trì hơi ấm. Khi hơi thở ngừng và thân nhiệt bị mất, tâm và thân tách rời, và người ta chết\*

---

\* Ở phương Tây, sự chết dùng để định nghĩa khoảng khắc khi nhịp tim và hơi thở ngưng lại. Với sự xuất hiện của những kỹ thuật y khoa có khả năng khởi động lại nhịp tim và hô hấp, sự suy nghĩ thay đổi với khái niệm “não chết”,

## BẢN TÁNH THẬT SỰ CỦA CHÚNG TA LÀ GÌ?

Thân thể không là nhân dạng của một người. Nó chỉ là một nhà trọ cho tâm ta trú ngụ trong một lúc. Trong lúc thân và tâm tách rời, thân pha trộn với những nguyên tố tự nhiên và nhanh chóng biến mất mãi mãi. Nhưng tâm chúng ta sẽ không chấm dứt. Nó sẽ tiếp tục nhận tái sinh với một thân khác và nhân dạng tùy theo luật nghiệp báo, theo chuỗi duyên hướm tập khí ở quá khứ của chúng ta. Số mệnh tương lai của chúng ta – hoặc hạnh phúc hay bất hạnh – tùy thuộc vào duyên hướm quen thuộc, khái niệm tinh thần, và những cảm xúc thâm căn cố đế của chúng ta, cũng như cách chúng ta biểu hiện những thói quen này trong ngôn ngữ và hành động.

Tâm, trong thật tánh của nó là rộng mở và thuần tịnh. Phẩm tính bẩm sinh của nó là an bình, hoan hỷ, toàn giác, và rộng lượng. Phẩm tánh này được gọi là tánh giác ngộ hay Phật tánh. Trong Phạn ngữ, *buddha* có nghĩa “tỉnh thức” hay “bậc tỉnh giác”. Tất cả chúng sanh, mỗi người trong chúng ta, đều sở hữu tánh giác. Đó là trí tuệ thoát khỏi những điều kiện tự giới hạn của suy nghĩ nhị nguyên, vốn chia kinh nghiệm thành chủ thể và đối tượng, “ta” và “người khác”. Thực tánh của tâm là toàn giác và thấy tất cả cùng lúc và bất nhị, giống như

---

và người ta được xem là chết khi chấm dứt ý thức. Thậm chí dù thân có thể tiếp tục hoạt động trong một số trường hợp, y khoa hiện đại xem sự chết của não là “cái chết lâm sàng”.

Tuy nhiên, theo Phật giáo, sự chấm dứt của “hơi thở bên trong” là cái chết. Sự ngưng mạch đập và mất nhiệt tại trái tim được dùng như một dấu hiệu sắp chết và chết. Thậm chí nếu mạch đập của một người ngưng lại, có thể họ chưa chết. Nếu người ta cảm thấy ấm khi sờ vào vùng ngực của người đang chết, thì họ vẫn chưa chết, họ có thể ở trong dạng thiền định thể nhập.

một, không giới hạn. Trong tánh phổ quát tối hậu, không chỉ là tâm toàn giác mà hư không là vô biên, thời gian là vô tận.\*

Vậy tại sao chúng ta lại không hề biết những phẩm tính quý báu đó tiềm ẩn trong tâm mình? Lý do là vì những phẩm tính đích thực bên trong của tâm chúng ta đã bị che lấp bởi thói quen nhận thức nhị nguyên, tâm lý phân biệt luôn nhấn mạnh tính nhị nguyên và mâu thuẫn, cảm xúc phiền não, và cảm giác thèm khát. Theo cách này, thực tánh trở nên không tỉnh thức và xa lạ với chúng ta. Tuy nhiên, mặc dù chúng ta nuôi dưỡng cảm xúc tiêu cực của bám luyến và sợ hãi thì trí tuệ bẩm sinh vẫn vô nhiễm và không phiền não.

Để hiển lộ thực tánh của tâm, chúng ta phải dẫn thân vào thiền định mãnh liệt với sự hồi hướng toàn bộ. Chúng ta phải nhận ra và thiền định đúng hướng về cái thấy, suy nghĩ, cảm nhận, lòng tin và bản chất. Mà thậm chí nếu chúng ta có thể nuôi dưỡng ý nghĩ mình sở hữu một tánh thanh tịnh và tích cực bên trong – thì chỉ một điều đó sẽ giúp chúng ta xây dựng tự tín, nâng cấp việc thực hành tâm linh, và đẩy chúng ta đến mục tiêu chân chính.

Một số trong chúng ta có thể nghĩ rằng đặc tính của tâm mình đơn giản là quá định kiến và kiên cố để rèn luyện trong một hướng tâm linh mới. Chúng ta có thể tin rằng mình quá sa lầy vào những thói quen tiêu cực khó nhận được cách suy nghĩ, cảm nhận, quan điểm mới. Tuy nhiên trong thực tế, mọi khoảnh khắc đều là lúc để bắt đầu, để khởi động lại, hoặc thay đổi việc định hướng và tính chất của cuộc sống chúng ta.

---

\* Trong Phật giáo mật tông có bốn thời: quá khứ, hiện tại, tương lai và phi thời gian. Ba cái trước là thời gian của chân lý tương đối hay chân lý quy ước. Chúng luôn thay đổi. Phi thời gian (Tạng, *tu-me*, *Dus med*) thời gian là tối hậu trong chân lý tuyệt đối hay tối thượng, là những thứ vượt lên tính chất thay đổi của thời gian tương đối.

Trái ngược với những gì nó có vẻ như, tâm chúng ta không là một dòng chảy đơn độc, vững chắc. Nó không phải là một bộ phận như cây gậy sắt. Nó là một loạt những khoảnh khắc thay đổi mọi lúc, như cách ngón tay chúng ta lần chuỗi hạt thay đổi từ hạt này sang hạt khác. Mỗi sự kiện là một loạt trôi chảy của sinh và tử, một kinh nghiệm trước đó bằng cái chết của một sự kiện khác và theo sau bởi sự tái sinh kế tiếp. Ấn tượng rằng tuổi thọ của chúng ta là một sự liên tục, bền vững, không gián đoạn chỉ là một ảo giác – giống như ảo ảnh của vòng ánh sáng sinh ra do trẻ con xoay đèn bin hay thanh củi cháy dở trong đêm tối.

Nếu bị chán nản hoặc cảm thấy mình đang sống theo một lối mòn, thường là vì chúng ta không thực sự hiểu đặc tính nhất thời của cuộc sống, như nó là. Chúng ta bám chấp vào sự kiện như những đối tượng tinh thần và khái niệm hóa chúng như những thực thể hiện hữu thực sự. Thực ra, những sự kiện hoàn toàn thay đổi trước khi chúng ta có thể nghĩ về chúng. Những sự kiện chúng ta suy nghĩ kỹ lưỡng chỉ là những hình bóng, sự phản chiếu của những gì đã hoàn toàn xảy ra.

Mỗi sự kiện, mỗi khoảnh khắc đều tươi mới, giống như trẻ sơ sinh. Chúng ta dễ uốn nắn và có thể giáo dục, rèn luyện chính mình như trẻ mới ra đời. Qua thiền định, chúng ta có thể cải thiện vào mỗi mối nối của mỗi khoảnh khắc và do vậy tách giác ngộ của chúng ta khỏi lộ.

## TẠI SAO PHẢI THIỀN ĐỊNH?

Một số người đặt câu hỏi này nhấn mạnh về thiền định. Họ thấy nó như sự đam mê lạc thú, thậm chí ích kỷ, hỏi rằng: Nếu chỉ ngồi và hưởng an bình, hoan hỷ trong tâm bạn, vậy bạn đã làm gì cho xã hội? Làm sao bạn có thể tuyên bố là quan tâm đến người khác?

Đó là điều quá tệ mà những người hiểu sai về thiền định theo cách này. Nhưng có thể cũng không ngạc nhiên, vì lợi ích của thiền định chưa được chuẩn bị nhận thức cho đa số chúng ta.

Trong thực tế, mọi sự chúng ta suy nghĩ và cảm nhận đều phát sinh một dấu ấn tích cực hay tiêu cực trong tâm thức. Sự gieo trồng hạt giống vô ngã, an bình, và những tư duy hoan hỷ sẽ đưa tới những hình tướng, cảm nhận và âm thanh tốt đẹp nhất; những tư duy tiêu cực đưa tới những ma quỷ, âm thanh khủng khiếp. Nhưng chỉ khi rời bỏ thân thô nặng của mình và đi vào bardo thì những điều này chúng ta sẽ thấy và nghe được, như sẽ đọc được về sau này.

Thiền định là một công cụ hùng mạnh để tạo ra những hình tướng, âm thanh, và cảm nhận siêu phàm có thể giúp chúng ta và vô số người khác mở ra với chúng. Nhất là, những chúng sanh trong bardo rất dễ lãnh hội thiền định và cầu nguyện như họ sống trong một thế giới của niệm tưởng. Không có thân vật chất níu giữ họ, nếu họ nghĩ “New York”, thì họ đã ở tại New York; nếu ngay sau đó họ nghĩ “London”, thì ngay lập tức đã ở London, là vì nghiệp cho phép họ. Bị thổi bay vòng quanh trong cách này, họ thường cảm thấy kiệt sức, sợ hãi và cô độc.

An bình, hỷ lạc, và lòng bi mà chúng ta phát sinh qua thiền định cung cấp cho ta một bến đậu an toàn, là nơi chúng sanh của bardo có thể nghỉ ngơi và tăng thêm tự tín, an bình và hỷ lạc. Thiền định là một cách hùng mạnh để giúp đỡ những chúng sanh này hơn là những niệm tưởng lan man, và những cảm giác thông thường của chúng ta, vì bởi nó xuất phát từ mức độ an bình, sâu thẳm hơn trong tâm chúng ta. Giống như một cục nam châm, một tâm có nền tảng thu hút những ý thức trôi nổi và làm chúng ổn định. Chúng ta trụ trong thiền định càng lâu, thì chúng ta càng có thể an ủi những chúng sanh này để làm thay đổi họ nhiều hơn, nhằm cải thiện tương lai họ.

Thiền định cũng cho phép chúng ta góp phần vĩ đại với người còn sống. Chừng nào tâm chúng ta còn đầy rẫy những cảm xúc tiêu cực, nếu cố gắng giúp đỡ người khác thậm chí ở một bình diện vật chất, chúng ta có thể tình cờ lây nhiễm cho họ bệnh tật của mình.

Thiền định là một cách để tịnh hóa những bất tịnh của chúng ta, làm mạnh mẽ những phẩm tính đạo đức, và đánh thức thật tánh của chúng ta. Nó có thể là một kinh nghiệm của phẩm tính đạo đức, như lòng sùng mộ, tình thương, an bình, và được phát sinh mạnh mẽ nhờ tư tưởng và cảm nhận nhiệt thành. Đây là thiền định dựa trên khái niệm. Hoặc nó có thể là một kinh nghiệm của trạng thái tâm tĩnh giác. Đó là thiền định phi khái niệm. Cả hai là một kinh nghiệm, một thành tựu, khiến tẩy sạch và tràn đầy chúng ta với kho tàng vô tận của tình thương, an bình, hoan hỷ, và sùng mộ, do vậy nâng cao cuộc sống chúng ta và lần lượt nâng cao khả năng phục vụ người khác. Khi tâm chúng ta tràn đầy những phẩm tính này, bất cứ những gì chúng ta nói và làm sẽ biểu lộ và phản ánh những phẩm tính này một cách tự nhiên. Chúng ta trở thành một suối nguồn của tình thương, an bình, và hoan hỷ cho mọi kết giao với mình. Sự hiện diện của chúng ta chỉ đem lại niềm an ủi cho người khác. Thế nên, giống như không thể bỏ quên gốc rễ của cây nếu muốn dự phần hoa và trái của nó, vậy chúng ta không thể quên tâm mình nếu muốn lợi ích người khác.

Ít nhất về trình độ thông minh, nhiều người trong chúng ta biết được tầm quan trọng của thiền định; nhưng chúng ta lần lữa hoặc không làm một cách toàn tâm. Lý do thường là vì chúng ta không đem hiểu biết tri thức vào bình diện cảm nhận. Nếu có thể để hết tâm trí vào cảm nhận, không gì có thể ngăn chúng ta thực hành. Vậy làm sao có thể đạt được điều đó?

Có hai nguồn động lực cơ bản để thực hành: một là cảm hứng, hai là bị sốc hoặc sợ hãi. Cuộc sống là một nguồn gốc phong phú cho cả hai động lực ấy. Chẳng hạn gặp một vị thầy đáng khâm phục có thể



là một sự kiện then chốt để tạo cảm hứng cho chúng ta. Hoặc có thể có những sự kiện xảy ra như bệnh tật của chính mình, sự ra đi đột ngột của người thương mến, hay bị kích lớn như thảm họa sóng thần ở Nam và Đông Nam Á, sẽ đánh thức chúng ta khỏi giấc ngủ của cuộc sống hàng ngày.

Đạo Phật thúc đẩy ta suy nghĩ sâu xa về năm khía cạnh của đời sống vừa tạo cảm hứng và vừa gây sốc hoặc làm chúng ta sợ hãi:

- Có một cuộc sống đạo đức thì rất quý và hiếm.
- Cuộc sống thì vô thường và có thể thay đổi.
- Mọi sự xảy ra trong cuộc đời đều tương ứng với nghiệp gây ra.
- Đời là bể khổ.
- Cuộc sống có tiềm năng để đạt đến những mục đích cao nhất.

Những điều này không phải được tạo ra gượng gạo chỉ để nhằm mục đích làm cho chúng ta thực hành. Đó là những chân lý không che đậy về cuộc sống của chúng ta. Và cần phải chú ý suy nghĩ về những điều này bởi vì chúng ta cứ xem những điều ấy là hiển nhiên, hoặc cảm thấy không thoải mái nên không nghĩ về chúng. Trong tu viện của tôi ở Tây Tạng, mỗi buổi sáng chúng tôi thiền định suy niệm về năm điểm này. Tuy nhiên, không cần thiết phải ngồi tập trung chú tâm một điểm để suy nghĩ. Chúng ta có thể suy nghĩ về chúng bất kỳ ở đâu, bất cứ lúc nào. Khi làm, chúng ta sẽ thấy cách chúng dạy mình về cuộc sống thực sự là gì, đặt chúng ta trên con đường tâm linh đúng đắn, và nhờ đi theo chúng làm kích hoạt sự nhiệt thành, tận tâm trong chúng ta.

**CUỘC SỐNG QUÝ BÁU CỦA CON NGƯỜI LÀ HIẾM CÓ**

Cuộc sống làm người quý báu cung cấp nền tảng để nâng cấp cho chúng ta không chỉ kiếp này mà còn cho tất cả những kiếp sau. Nó cố gắng hiến cho chúng ta cơ hội đạt được giác ngộ, nhận ra an bình và hỷ lạc thật sự, và dễ dàng tỏa ra những phẩm tánh này để lợi ích vô số chúng sanh. Nếu nhận ra tánh giác ngộ của mình, vũ trụ sẽ trở thành suối nguồn của an bình và hỷ lạc cho chúng ta, và chúng ta sẽ trở thành một nguồn an bình và hỷ lạc cho vũ trụ.

Nếu nhận ra cơ hội này quý báu ra sao và hiểu được giá trị của sự hiện hữu chính mình, chúng ta sẽ lập tức cảm thấy một cảm giác biết ơn và cảm kích to lớn về sự ban phước của cuộc sống khiến chúng ta hoan hỷ. Lòng biết ơn đó sẽ chuyển thành một quyết tâm mạnh mẽ không bao giờ dám để lãng phí một khoảnh khắc nào của cuộc sống này, và cố gắng hiến toàn bộ cho nó trong cách tốt nhất mà chúng ta có thể.

Chúng ta hãy xem xét có bao nhiêu người trong thế gian có cơ hội phi thường này, khi làm như vậy có thể giúp chúng ta nhận ra mình thật may mắn biết bao. Nhìn chung quanh, chúng ta có thể thấy có vô số chúng sanh trong thế gian. Nếu xem xét một tảng đá, hàng trăm côn trùng đang bò lúc nhúc. Nếu có một kính hiển vi, thì hàng ngàn tỷ sinh vật có thể thấy được. Tôi có thể nói hàng tỉ vi khuẩn đang sống trong ruột chúng ta. Theo Phật giáo, mỗi một trong số chúng đều có một tâm và đều tìm kiếm hạnh phúc.

Ngoài ra, những chúng sanh mà chúng ta có thể thấy chỉ là một đỉnh của tảng băng trôi. Giống như những nền văn hóa quanh thế giới một cách truyền thống tin vào những chúng sanh vô hình như thiên, thần, thánh, ma, và quỷ, những người theo đạo Phật cũng tin vào nhiều bộ chúng sanh vô hình. Nhiều sinh linh này hiện hữu giữa chúng ta trong chính nơi chúng ta ngồi và hít thở. Lý do duy nhất chúng ta không thấy và không giao thiệp trong cuộc sống lẫn nhau là vì thiếu nghiệp kết nối chung để phát sinh mối quan hệ qua nhận thức.

Tuy nhiên, giữa sự sắp xếp bao la và kỳ diệu của cuộc sống vô hình và hữu hình, nhân loại sở hữu được tiềm năng vĩ đại nhất cho việc nhận ra giác ngộ, như chúng ta có khả năng thông minh, động cơ, và sức chịu đựng để tìm kiếm con đường tâm linh và gắn bó với nó. Hãy xem súc vật và địa ngục để lấy hai ví dụ. Những chúng sanh này chịu đựng đau khổ, sợ hãi, và trì độn khiến họ thiếu sức mạnh để gom góp thậm chí một dấu vết của những phẩm tính giác ngộ. Bây giờ hãy lấy những chúng sanh như những vị trời trường thọ, những vị dường như may mắn hơn chúng ta, với thân ánh sáng đẹp đẽ và có quyền sử dụng mọi loại ham thích. Tuy nhiên, sự thật là những vị trời đó – không giống con người nếm cả hai mùi vị hạnh phúc và đau khổ nên có động cơ và khả năng tìm kiếm giác ngộ – họ quá say mê khoái lạc sắc dục và không có bất cứ kinh nghiệm đau khổ nào để có thể thôi thúc họ thực hành hoạt động tâm linh.

Thậm chí ngay cả giữa nhân loại, nếu nhìn kỹ, chúng ta thấy thực sự có rất ít người có tính khí giống như chụp lấy cơ hội để làm việc hướng tới giác ngộ. Ngày nay nhiều người không tin vào tâm linh. Nhiều người không hề biết một chút gì về tiềm năng của tâm họ. Thậm chí ngay cả những người có học thức cũng vậy. Có lần một người trí thức đã nói với tôi: “Tâm chỉ là cây nấm trên bộ não.”

Một số người quá đắm chìm vào việc vật lộn với nghèo khó hay bệnh tật hoặc quá nhiễm vào đam mê và kích thích ham mê để phát triển tâm linh. Những người khác trút mọi năng lượng của họ vào việc đạt được thành công vật chất và danh vọng. Và cũng có người có thể có một số khuynh hướng tâm linh chưa bao giờ tiến bộ trên con đường vì rơi vào đám đông sai lầm và chọn lấy giá trị sai. Vậy khi tóm gọn lại, chỉ còn một chút phần trăm ít ỏi người có một thay đổi thực tế của việc tận dụng cơ hội cho tâm linh tăng trưởng.

Giáo lý Đạo Phật trình bày những hoàn cảnh lý tưởng cho tiến bộ tâm linh. Chúng được biết là tám tự do và mười thuận lợi. Tám tự do là thoát khỏi việc phải sinh vào cõi (1) địa ngục, (2) ngã quỷ, (3) súc sanh, hay (4) cõi trời trường thọ, bởi vì không cõi nào có thể đem lại cơ hội tạo tiến bộ tâm linh tốt như cõi người. (Xem chương 6, “Tái sanh”, để biết thêm về các cõi.) Và cũng phải thoát khỏi việc có (5) một quan điểm đố kỵ, (6) cách cư xử mọi rợ, (7) quan điểm đoạn kiến, hay (8) sinh ra ở nơi không có sự xuất hiện của một vị thầy giác ngộ.

Mười thuận lợi bao gồm việc có được: (1) thân người với (2) các giác quan đầy đủ nguyên vẹn và (3) một công việc lành mạnh, hoặc một nghề nghiệp tốt. Người đó cũng phải sinh ra ở nơi mà (4) Giáo pháp tồn tại, (5) một vị thầy giác ngộ xuất hiện, (6) vị thầy dạy Giáo Pháp như cam lồ (Giáo lý giác ngộ của Phật giáo) và (7) Giáo Pháp giảng dạy vẫn đang thịnh vượng và phát triển. Cuối cùng, người đó phải (8) có niềm tin vào giáo lý, (9) đi theo giáo lý, và (10) có sự hướng dẫn của một vị thầy chân chính còn sống.

Như bạn có thể thấy, có được tất cả mười tám điều kiện lý tưởng này là cực hiếm. Những ai có được các điều kiện này được người theo đạo Phật gọi là cuộc sống làm người quý báu. Dù cho sở hữu bao nhiêu điều kiện lý tưởng, chúng ta cần phải hoan hỷ với những điều kiện đang có, biết rằng chúng là sự ban phước và phải hoàn toàn tận dụng. Ta cũng phải làm sao để đạt những điều kiện còn thiếu. Nếu nhận ra sự ban phước quý báu mà mình có, chúng ta sẽ không bao giờ dám lãng phí cơ hội bằng vàng này, và sớm hay muộn thì chúng ta sẽ nhận ra ý nghĩa của cuộc sống quý báu – an bình, hoan hỷ và rộng mở thực sự.

Nếu không nắm lấy cơ hội để làm cho cuộc sống trở nên ý nghĩa và chuyển thành một cuộc sống làm người quý báu thì không gì bảo đảm rằng chúng ta sẽ có một cơ hội khác trong tương lai. Sau cùng,

con người không chỉ có trí tuệ nhạy bén nhất trong tất cả chúng sanh mà còn có những cảm xúc mạnh mẽ nhất. Tất cả quá dễ cho chúng ta bị cuốn theo những cảm xúc mạnh và phạm những sai lầm bi thảm có thể dẫn chúng ta tái sinh vào cõi thấp hơn. Như Tổ Shantideva (Tịch Thiên) nói:

Quá khó để có một cuộc sống làm người được phú cho tự do và thuận lợi.

Ngày nay có cơ hội để hoàn thành mục đích của cuộc đời,  
Nhưng nếu không tận dụng được nó,  
Làm sao chúng ta có thể có lại cơ hội như vậy nữa?

### CUỘC ĐỜI LÀ VÔ THƯỜNG.

Cái chết là cách làm cho tâm tập trung một cách thực tế hơn bất kì cách nào. Khi suy niệm về cái chết và vô thường của cuộc đời, khó mà không cảm thấy sự cấp bách của việc tận dụng cuộc sống làm người quý giá này. Hiểu được nguyên lý của vô thường làm chúng ta có cách nhìn thực tế về bản chất thật của cuộc sống và thôi thúc ta hoàn thiện không lãng phí một khoảnh khắc nào.

Tất cả chúng ta đều biết giờ chết của mình sẽ đến, nhưng không biết khi nào và ra sao. Ta đơn giản cứ nghĩ rằng cuộc đời sẽ kéo dài rất lâu. Thật ra, chúng ta sống chỉ đến khi tâm còn trụ trong thân. Rất nhiều thứ có thể dễ dàng tách rời sự kết hợp mong manh này. Không chỉ bệnh tật và tai nạn gây tử vong, mà ngay cả thuốc men, thực phẩm, nhà cửa, sự giải trí, và bạn bè cũng dẫn đến cái chết.

Mặc dù dường như cuộc sống có sự hiện hữu liên tục, nó là một chuỗi sự kiện thay đổi bất thường từ lúc này đến lúc khác. Giai đoạn sinh và tử thay đổi qua lại luân phiên liên tục, giống như sự thay đổi khuôn mặt và thân thể của những vũ công. Cái này sau cái kia, lúc này

sang lúc khác, những thay đổi của cuộc sống xảy đến vô tận, giống như chúng ta lần chuỗi từ hạt này sang hạt khác.

Không chỉ trong cuộc sống mà mọi thứ khác – bản tánh, bạn bè, của cải, vị trí – đều thay đổi liên tục. Đức Phật đã nói:

Tam giới\* là vô thường như những đám mây mùa thu.

Sự thay đổi của sinh và tử của chúng sanh giống như xem một điệu vũ.

Sự nhanh chóng của kiếp sống con người giống như sấm chớp trong bầu trời.

Cuộc sống trôi qua nhanh chóng như một dòng suối chảy xuống dốc núi.

Ngài Gungthang Tenpe Dronme kể lại một câu chuyện ngụ ngôn sâu sắc. Một ngày nọ, một người đàn ông đang đi dạo vui vẻ, đột nhiên bị tai nạn té xuống sườn núi, nửa chừng dốc ông ta chụp được chùm cỏ, cố hết sức giữ mình không bị rơi xuống sườn núi. Bỗng có một con chuột trắng đến gặm cỏ. Sau đó có một con chuột đen cũng đến gặm cỏ nhiều hơn. Hai con chuột thay đổi nhau gặm cỏ cho đến cuối cùng một con chuột gặm hết cỏ, và người đàn ông bị rơi xuống chết.

Trong chuyện ngụ ngôn này, con chuột trắng tiêu biểu cho ngày và chuột đen là ban đêm. Từng chút một, mỗi ngày và đêm trôi qua đem chúng ta ngày càng gần hơn đến cái chết. May mắn thay, chúng ta còn sống được một lúc, nhưng tất cả mọi người cùng với chúng ta đang tiến đến cái chết. Đức Phật nói:

Bất cứ những gì tích lũy sẽ chấm dứt và tiêu tán.

Bất cứ những gì trở dậy sẽ kết thúc bằng sự rơi xuống.

Bất cứ những ai gặp gỡ sẽ chấm dứt thành chia ly.

Bất cứ những ai còn sống sẽ kết thúc trong cái chết.

---

\* Cõi dục giới, sắc giới, và vô sắc giới

Vì sinh sẽ chấm dứt trong tử,  
Tất cả chúng sanh đều sẽ chết.

Nhiều người trong chúng ta biết điều này, tối thiểu ở một bình diện tri thức. Chúng ta cũng biết rằng sự kết thúc thường xảy đến không báo trước. Chúng ta vẫn còn cảm thấy dễ chịu vì đầu mình trong cát, giả vờ rằng cuộc sống sẽ tồn tại như nó còn mãi mãi. Thế nên chúng ta quên chuẩn bị cho cái chết. Khi thời gian đến, chúng ta sẽ hối tiếc. Mà lúc đó đã quá trễ.

Do vậy chúng ta phải nhận ra bản chất vô thường của cuộc đời và cảm nhận đặc tính thay đổi của nó tận đáy lòng mình. Sự nhận thức này sẽ bắt buộc chúng ta đi trên con đường an bình và hỷ lạc đến mục tiêu an bình và cực lạc không dám lãng phí bất kỳ thời gian nào nữa.

#### *Sử Dụng Sự Vô Thường Để Hóa Tán Những Cảm Xúc Tiêu Cực*

Lợi ích từ việc hiểu được sự vô thường tận đáy lòng mình là bao la. Ngoài ra, để thúc đẩy chúng ta thực hành, sự suy niệm về vô thường có thể hóa tán những cảm xúc tiêu cực và dẫn đến nhận biết cao hơn.

*Sự vô thường của giận dữ và thù hận.* Một hiểu biết thật sự về vô thường làm chúng ta khoan dung hơn. Giả sử chúng ta bực giận với người làm hại mình. Nếu thấy bản tánh vô thường của tình trạng thù địch, chúng ta sẽ nhận ra rằng người này xuất hiện như kẻ thù của mình hôm nay có thể đã là con của chúng ta trong đời trước. Ngày mai, họ có thể là người bạn tốt nhất của chúng ta. Suy nghĩ đó sẽ làm cho hơi giận thoát khỏi lồng ngực mình. Chúng ta cũng sẽ cảm thấy vô ích và trống không với việc đấu tranh với bất kỳ ai, vì chúng sanh luôn thường xuyên thay đổi diện mạo. Thậm chí chúng ta có thể cảm thấy lòng bi hống đến cái gọi là kẻ thù của mình bởi vì nỗ lực làm hại chúng ta cuối cùng sẽ làm tổn thương họ khi phải đối mặt với những hậu quả.

*Sự vô thường của tham lam.* Khi bị ám ảnh bởi bám luyến vào một người hoặc vật gì đó, chúng ta phải nghĩ về những tính chất vô thường của chúng. Những người trẻ, hấp dẫn sẽ trở nên già và xấu xí trước mắt chúng ta. Những thứ có thể đem đến khoái lạc hôm nay sẽ trở thành nguồn gốc phiền muộn ngày mai khi bị mất hoặc bị thay đổi. Của cải vật chất và địa vị xã hội chỉ biến chúng ta thành nô lệ. Để đạt được chúng thì giống như tự bóp cổ bằng chính tay của mình.

Chúng ta lừa dối chính bản thân nếu cứ theo đuổi những hình tướng thoáng qua của cuộc đời. Bằng cách nghĩ đi nghĩ lại về sự vô thường của những đối tượng tinh thần hấp dẫn mình, chúng ta sẽ nhận ra bản tánh tạm thời, không đáng tin của chúng và sẽ dần dần mất đi sự thèm khát đối với chúng. Khi sự trói buộc của lòng tham lam mất đi, chúng ta có thể cảm thấy hài lòng và hoan hỉ về bất cứ những gì chúng ta có, bất kể ta là ai. Thoát khỏi thèm khát, cái trói buộc của sự lôi cuốn bám chấp vào những đối tượng tinh thần của tâm thức, là nguồn hỷ lạc lớn nhất. Đức Phật đã nói:

Tất cả những thú vui nhục dục của thế gian và  
Mọi hỷ lạc của cõi trời  
Không thể so sánh với ngay cả một phần mười sáu  
Của niềm vui được giải thoát khỏi sự tham muốn.

*Sự vô thường của phiền muộn.* Khi tâm chán nản với gánh nặng mất mát thứ thân thuộc với tâm mình, chúng ta phải nghĩ và cảm nhận sự vô thường của nỗi buồn phiền đó và nguồn gốc của nó. Cảm nhận này có thể xoa dịu phiền muộn bằng cách nhổ bật nguyên nhân gốc rễ của nó, vốn là những bám chấp của chúng ta vào những gì không có thật và không đáng tin cậy như thể nó có thực và chắc chắn. Có thể chúng ta buồn vì phải đối phó với những sự việc mà mình không muốn. Cảm giác vô thường về những điều này làm tiêu tan và đánh bật năng lực của nỗi buồn.



*Sự vô thường của phần kích.* Suy nghĩ về vô thường cũng có thể giúp ta thoát khỏi sự kích động thái quá. Ví dụ như chúng ta nhận được tin báo về một vài tin vô cùng may mắn. Thay vì để bản ngã phồng lên trong tâm ta thì ta phải nhớ rằng hoàn cảnh là tạm thời. Những nghiên cứu theo dõi những người trúng số tại Hoa Kỳ trong vài thập kỉ vừa qua là rất rõ ràng. Chúng cho thấy việc trúng xổ số hàng triệu đô la thường không làm cho người trúng số được hạnh phúc hơn. Trong thực tế, nó đem lại nhiều đau khổ vì mâu thuẫn gia đình, kiện tụng, và tiêu xài không khôn khéo. Một nghiên cứu thấy rằng “những triệu phú tức thời không hạnh phúc hơn những nạn nhân mới bị tai nạn.”

Khi chúng ta chết, điều duy nhất ta sẽ mang đi là nhận biết tâm linh mà mình đã thu được và nghiệp, thói quen chúng ta đã gieo trồng trong dòng tâm thức mình trong lúc còn sống. Hoặc chúng ta hưởng thụ một cuộc sống giàu có, danh vọng, tốt đẹp, trường thọ, và những khoái lạc nhục dục hoặc phải chịu đựng sự nghèo khổ, che ám, xấu xí, chết yểu và đau khổ không thích đáng. Ngài Shantideva viết:

Một người thức dậy sau một giấc mơ hoan hỷ kéo dài một trăm năm.

Người khác cũng thức dậy sau một giấc mơ hoan hỷ chỉ kéo dài trong chốc lát.

Nhưng khi cả hai cùng thức dậy, những kinh nghiệm hoan hỷ của họ sẽ tan biến.

Vào lúc chết cũng sẽ như vậy, dù người ta sống thọ hay chết non.

*Con đường đến nhận thức cao hơn.* Nếu những thiền giả chúng ta có kinh nghiệm, sự suy niệm về vô thường có thể dẫn đến trạng thái tỉnh giác sâu thẳm nhất, đó là chân lý phổ quát, bản tánh giác ngộ. Ngài Milarepa kể lại những gì xảy ra cho Ngài:

Hoảng sợ bởi cái chết  
Ta chạy vào núi.  
Thiên định về những bất định của cái chết,  
Ta đã nhận ra trạng thái bất tử, bản tánh bất sinh.  
Giờ đây Ta đã hoàn toàn không còn sợ hãi cái chết.

Nếu nhận ra chắc chắn phải chết và tính vô thường của những đối tượng tinh thần, mọi thói quen tinh thần không lành mạnh liên quan đến chúng sẽ lắng dịu. Tâm chúng ta sẽ trở nên rộng mở hơn thay vì bám chấp, buông xả hơn thay vì bó buộc, an định thay vì bồn chồn, an bình và hòa hợp thay vì xung đột và hỗn loạn, tỉnh thức thay vì vô minh, và trí tuệ thay vì mê lầm. Toàn bộ cuộc sống chúng ta hoạt động thông qua những thói quen của hành vi quá khứ của mình, sẽ được thay đổi từ bệnh hoạn, không lành mạnh thành một người tráng kiện và lành mạnh. Vị Thầy Putawa khuyên:

Chúng ta hãy nghĩ về sự bất định của thời điểm chết,  
Một cảm giác về cái chết bất định sẽ khởi lên trong chúng ta,  
Do vậy chúng ta tránh xa những hành động xấu xa sẽ không khó khăn gì  
Và tự mình cam kết với những hành vi đạo đức.

Nếu hiểu sự vô thường và cảm nhận được nó trong tâm mình, thì không có mục đích nào quá cao với chúng ta. Tất cả những nỗ lực tâm linh sẽ mạnh mẽ và dẫn chúng ta đến mục tiêu đích thực. Những cảm xúc tiêu cực của chúng ta sẽ rời đi. Và tình thương, trí tuệ, những phẩm tính thanh tịnh của thật tánh chúng ta sẽ tỏa ra và chiếu sáng mọi sự.

Do vậy, chúng ta phải cảm ơn sự vô thường! Cảm ơn ân huệ của nó, những đau khổ của cuộc sống sẽ chấm dứt nếu chúng ta nỗ lực đúng, và sự ban phước sẽ có cơ hội chuyển hóa sự hiện hữu của chúng ta thành cuộc sống làm người quý báu.

## CUỘC SỐNG ĐƯỢC TẠO RA BỞI LUẬT NHÂN QUẢ

Một trong những thôi thúc mạnh nhất để thực hành tâm linh được biết là chúng ta sẽ gặt hái kết quả từ bất cứ những gì ta làm và suy nghĩ. Đây là nguồn gốc của nghiệp.

Karma (nghiệp) đã trở thành một khái niệm phổ biến ở phương Tây, nhưng dường như nhiều người nghĩ nó ám chỉ định mạng hoặc một số loại trừng phạt mà họ phải chấp nhận. “Ồ, thế đấy, nó là nghiệp của tôi”, người ta thỉnh thoảng thở dài khi đối mặt với bất hạnh.

Đây là một nhận thức sai lầm. Trước hết, nghiệp không chỉ là xấu. Nó liên quan đến mọi hành động có chủ định, tích cực và tiêu cực, gây ra hạnh phúc cũng như đau khổ.

Thứ hai, karma không phải là số phận, cũng không phải là sự trừng phạt áp đặt lên chúng ta bằng một số tác nhân bên ngoài. Chúng ta tạo ra nghiệp cho chính mình. Nghiệp là kết quả của sự chọn lựa mà mình tạo ra từng lúc trong mỗi ngày. Như Ngài Walpola Rahula viết, “Lý thuyết của nghiệp là lý thuyết của nhân quả, của hành động và phản ứng, cả hai, chẳng thể làm gì với ý niệm phán xét hoặc thưởng và phạt. Mọi hành động tự nguyện đều sinh ra nhân hay quả.” Kết quả của nghiệp là kết quả của những gì đã gieo trồng trong dòng tâm thức với hành động và phản ứng của chúng ta.

Quan điểm mà chúng ta chỉ ngồi chờ đợi tác động của những hành động đã tạo trong quá khứ là một sự hiểu sai. Nhờ làm việc thiện ngay bây giờ – dù trong ngôn ngữ, ý tưởng, hay hành động – chúng ta tạo ra những thiện nghiệp và có thể xóa bỏ nghiệp bất thiện và định hình lại cho tương lai. Mặt khác, nếu tiếp tục làm những hành vi bất thiện, chúng ta có thể tiêu hủy hay làm giảm đến mức tối thiểu những hành động tốt của chúng ta trong quá khứ. Thật phẫn khích khi mình đang ở chỗ ngồi của người lái xe!

Khi đi qua ngưỡng cửa của cái chết, nghiệp chính là tất cả những gì chúng ta mang theo. Những thứ khác chúng ta đã tận hưởng trong cuộc đời này sẽ được để lại phía sau. Như đức Phật đã nói:

Khi đến lúc, nếu một vị vua phải chết,  
Tất cả tài sản, bạn bè và thân quyến cũng chẳng theo được.  
Con người dù đi đâu và ở đâu  
Nghiệp quả giống như cái bóng luôn theo hình.

Nghiệp là thứ duy nhất có giá trị trong việc xác định tái sinh của chúng ta, kiếp sau không quan trọng nhưng hậu quả của khuynh hướng nghiệp sẽ cụ thể hóa nhận thức của chúng ta. Đức Phật nói:

Nhờ hành động đạo đức, người ta kinh nghiệm hạnh phúc.  
Do hành động bất thiện, người ta kinh nghiệm đau khổ.  
Vậy những kinh nghiệm này là nghiệp quả  
Của những hành động thiện và bất thiện.

Nếu hiểu và tin vào nghiệp, chúng ta sẽ muốn tận dụng khoảng khắc hiện tại để cải thiện những kiếp sắp tới của mình. Vì những dự định sẽ dẫn đến hành động và lời nói, chúng ta sẽ muốn làm việc dựa trên thái độ tinh thần để đảm bảo rằng chúng an bình và hoan hỉ. Chúng ta sẽ muốn dừng những tư duy tiêu cực trước khi chúng đi quá xa. Bởi vì nếu thật sự tin vào nghiệp, chúng ta sẽ không bao giờ dám tự thỏa mãn trong bất kì tiêu cực nào, vì ta sẽ không muốn cố ý làm hại chính mình. Nếu chúng ta cứ tham gia vào các hoạt động bất thiện thì chỉ là do chúng ta không hiểu và không tin vào nghiệp quả.

Cải thiện nghiệp của chính mình cũng cho ta cơ hội để cải thiện thế giới với những thứ mà chúng ta đang nối kết. Có thể chúng ta nghĩ rằng nghiệp của mình chỉ liên quan đến mình. Tuy nhiên trong thực tế, đó là nghiệp chung cũng như nghiệp riêng. Nghiệp cá nhân là cho thân

thể và kinh nghiệm riêng của cá nhân ta. Nghiệp chung là nghiệp chúng ta chia sẻ với những người mà chúng ta nối kết. Càng thân cận với những người khác chúng ta càng chia sẻ nhiều với họ. Nghiệp chung là nguyên nhân nhiều người cùng chia sẻ những kinh nghiệm và nhận thức giống nhau. Vậy, nhờ phát sinh những hành động tích cực, chúng ta có thể giúp nâng cấp nghiệp chia sẻ của mình. Chúng ta là những thiện giả càng hùng mạnh bao nhiêu thì chúng ta càng có thể giúp ích trong mối liên quan này.

Hiểu được nghiệp hoạt động chi tiết như thế nào là điều cốt lõi cho lợi ích của chính chúng ta và người khác.

### *Gốc Rễ Của Nghiệp Là Sự Chấp Ngã*

Nghiệp là hành động tự nguyện khởi lên từ mục đích tinh thần. Do đó, tâm có vai trò nổi bật trong nghiệp và có năng lực phát sinh kết quả (Phạn, *phala*, “quả”) hay sự chín muồi (Phạn, *vipaka*).

Trước khi chúng ta có thể nhận thức với một tâm toàn giác, thì nghiệp là một sự kiện của đời sống. Chúng ta tạo ra nó vào lúc nhận thức những đối tượng tinh thần như những thực thể hiện hữu thực sự. Nhận thức một đối tượng là có thật, là thực thể hiện hữu thực sự tách khỏi tâm ta được gọi là sự nhìn thấy với một “cái tôi”. Như chúng ta đã bàn luận trước đây, cách nhận thức sự vật này gọi là chấp “ngã”. Trước hết, chúng ta bám chấp vào “bản ngã” của thân và tâm mình như “tôi”, và sau đó vào “bản ngã” của người khác hay sự vật như “cái này”, “cái kia”, “cái bàn”, “bạn bè”, v.v...

Khi ta hiểu những *kết tập*, hay những nguyên tố ảo tưởng của cá nhân\* và nhận dạng chúng là “Tôi”, điều này được gọi là bám chấp

---

\* Những nguyên tố này được biết trong tiếng Phạn là những uẩn (skandhas), nghĩa đen là “những kết tập” hay “chồng chất”: (1) sắc (vật chất hay hữu hình), (2) thọ (cảm giác), (3) tưởng (nhận thức), (4) hành (sự hình thành tính

vào “bản ngã của cá nhân”. Hiểu rõ những đối tượng – thân thể, cảm nhận, cảm giác, và hiện tượng – là có thật hay bền vững được gọi là “bản chất của hiện tượng”. Bám chấp vào “bản ngã” là gốc rễ của nghiệp.

Mọi sự xuất hiện trong thế gian đều kết quả từ nghiệp tạo ra do tâm nhận thức và tương tác với những đối tượng tinh thần – những khái niệm, cảm nhận, cảm giác, và mọi hiện tượng xuất hiện trong tâm thức lĩnh giác của chúng ta. Những đối tượng vật chất mà chúng ta nhận thức không nhất thiết *được tạo ra* bởi nghiệp cá nhân của chúng ta. Mà nó tùy thuộc vào việc những đối tượng này trở thành nguồn kết quả trong cuộc sống chúng ta như hạnh phúc hay đau khổ.

### *Nghiệp Hình Thành Như Thế Nào?*

Nghiệp bộc lộ khi tâm lý bám chấp của chúng ta kích động một thèm khát (Phạn, trishna, “khát”) vào đối tượng bám chấp. Sự thèm khát ám chỉ không những một thèm muốn hoặc bị thu hút vào một đối tượng mà còn hướng tới mặt bên của sự thèm muốn – thương hay ghét. Cả hai thương và ghét hút chặt vào sự bám chấp tinh thần của chúng ta, mà, lần lượt khởi sự một quá trình nhầm lẫn (hay si - vô minh), tham lam, và gây hận (hay thù hận), được biết là ba cảm xúc phiền não hay ba độc. Do vậy chúng ta hình thành nghiệp chướng qua ba “cửa” thân, khẩu, ý của mình. Chúng được kết nối với những cửa vì chúng ta biểu lộ mọi việc mình làm qua chúng – thân, khẩu, ý. Sự tiến triển của những sự kiện này bắt nguồn từ chính nhận thức tinh thần của chúng ta, chịu trách nhiệm cho mọi thân, khẩu, ý xấu của mình. Như Ngài Gampopa nói, “Gốc rễ của mọi lỗi lầm và đau khổ là sự ‘bám chấp’ vào ‘bản ngã’”. Luận Abhidharmakosha (A Tỳ Đàm) nói:

Ý định là nghiệp của tâm.

---

thân – bao gồm những lực như sự thúc đẩy tự nguyện), và (5) thức (ý thức). Sự hiện diện của năm uẩn này cùng với nhau tạo ra ảo tưởng của “bản ngã”.

Thân và khẩu [hành vi] là nghiệp được tạo ra bởi ý định đó.<sup>2</sup>

Dù không giúp việc phát sinh ra nghiệp, chúng ta có thể chọn lựa giữa hạnh phúc và đau khổ vì có thể chọn thực hiện hành động tích cực hay tiêu cực, khiến phát sinh nghiệp tốt hay xấu. Những bản văn của Đạo Phật trình bày mười thiện hạnh và mười bất thiện hạnh, hay nghiệp mà chúng ta tạo ra bằng thân, khẩu, ý của mình.

Ba hành động bất thiện của thân là (1) sát sinh, (2) trộm cướp, (3) tà dâm. Bốn hành động bất thiện của ngữ là (1) nói dối, (2) nói chia rẽ, (3) nói lời thô tục, (4) nói chuyện phiếm vô nghĩa. Ba hành động bất thiện của ý là (1) tham, (2) sân (ý định gây hại), (3) si (quan điểm sai lạc – tà kiến).

Mười thiện hạnh bao gồm việc từ bỏ mười hành động bất thiện, bao gồm những hành động của thân (1) bảo vệ cuộc sống người khác, (2) làm việc thiện, và (3) theo đuổi phẩm hạnh đạo đức trong sạch; những hành động của ngữ là (4) nói sự thật, (5) làm người khác hòa giải, (6) nói lời dễ nghe, và (7) làm thỏa mãn người khác bằng lời lẽ đầy ý nghĩa; và những hành động thuộc ý được rèn luyện trong (8) bố thí, (9) từ-bi, (10) và chánh kiến.

Tuy nhiên, yếu tố quan trọng nhất trong việc quyết định nghiệp quả có đạo đức hay không là ý định hay động cơ của chúng ta. Ngài Je Tsongkhapa nói, “Giống như nam châm tự nhiên làm miếng sắt chuyển động, vì vậy việc tập trung vào ý định, một sự kiên tinh thần, sẽ là nguyên nhân và cảm hứng cho tâm bị thu hút vào những tư duy thiện, bất thiện hay trung lập”.

---

<sup>2</sup> “Nghiệp của ý định là gì (*Sams Pa*)?” Nó là ý định làm hình thành nghiệp của tâm. Nó bao gồm công đức, phi công đức, và nghiệp trung lập. Nghiệp của tư duy là gì (*bsam Pa*)? nó là nghiệp của thân, khẩu, và ý. Chúng là các thiện nghiệp và bất thiện nghiệp

Nếu ý định của chúng ta bị ảnh hưởng trói buộc của ba độc tham, sân, và si, thì bất cứ làm gì, nói hay suy nghĩ đều sinh ra nghiệp bất thiện và gặt hái hậu quả bất hạnh. Tổ Long Thọ nói:

Nghiệp tạo ra bởi tham, sân, và si là bất thiện,  
Nghiệp bất thiện sinh ra mọi đau khổ,  
Cũng như bị sinh vào những cõi thấp.

Trái lại, nếu động cơ là lòng từ bi, vô ngã, rộng lượng, và trí tuệ – đối nghịch với ba độc – thì bất cứ những gì chúng ta nói, làm, và suy nghĩ đều tạo ra thiện nghiệp và tương lai chắc chắn sẽ may mắn. Tổ Long Thọ nói:

Nghiệp sinh ra không do tham, sân, và si là thiện nghiệp,  
Thiện nghiệp khiến tái sinh vào những cõi hạnh phúc  
Và liên tục được sinh ra với mọi hạnh phúc.

Nếu ý định ô hợp, nghiệp của chúng ta cũng sẽ như vậy. Và nếu nghiệp là trung lập, chúng ta đã hình thành nghiệp trung lập, khiến sinh ra kết quả chẳng phải hạnh phúc cũng chẳng phải không hạnh phúc và cũng gây tái sinh vào cõi chẳng cao cũng chẳng thấp.

Một số người có thể tự hỏi tại sao đôi khi chúng ta thấy người tốt bị đau khổ và người xấu lại thịnh vượng. Câu trả lời là khi nào hoạt động của những nghiệp khác nhau chín muồi. Mỗi người chúng ta đã tạo ra vô số nghiệp trong vô lượng kiếp của mình. Mỗi hành động mà chúng ta biểu lộ đều để lại dấu vết trong tâm nền tảng của dòng tâm thức mình<sup>3</sup>. Tâm nền tảng (Phạn, *Alayavijnana*; Tạng, *kunzhi*, *Kun gZhi* – A lại da thức) là một trạng thái trung tính, không hoạt động, và vô thức của tâm, nền tảng của kinh nghiệm sinh tử. Những khuôn mẫu nghiệp khác nhau để lại dấu ấn trong tâm nền tảng trở thành động lực

---

<sup>3</sup> “Nghiệp đặt nền tảng và được chứa ở đâu? Tất cả nghiệp của sinh tử và giác ngộ đều đặt căn bản trên nền tảng phổ quát như hạt giống.”



chắc chắn đem lại kết quả trong những kiếp tương lai. Những kết quả này – dù là những kinh nghiệm tích cực, tiêu cực hay trung lập – đều là sự chín muồi của những hạt giống nghiệp mà chúng ta đã gieo trồng trong tâm nền tảng của mình, trong tiến trình hoạt động tự nhiên và kết quả của nó. Đức Phật nói:

Tâm nền tảng giống như đại dương, và  
Những đặc tính của nghiệp thì giống như những cơn sóng.

Vì thế người xấu hưởng thành công là do sự chín muồi của một số hành động tốt trong quá khứ, trong khi người tốt thì lại gặp những kết quả của một số hành động tiêu cực trong quá khứ. Nhưng khi những nghiệp cụ thể này đang chín muồi, dấu ấn của những nghiệp khác vẫn in trong tâm nền tảng và sẽ vẫn sẵn sàng.

Vậy nghiệp chín theo thứ tự nào? Quy luật chung là những nghiệp hùng mạnh, mãnh liệt và nghiêm trọng nhất sẽ chín muồi trước tiên. Tiếp theo là những nghiệp mà ta tạo ra vào giờ khắc quan trọng của cái chết. Thứ ba là những nghiệp chúng ta sử dụng nhiều thời gian và quen thuộc nhất. Sau đó, nghiệp sẽ được kinh nghiệm theo thứ tự thời gian, bắt đầu bằng cái chúng ta tạo ra trước. Vì thế chúng ta sẽ kinh nghiệm một số nghiệp quả trong kiếp này, một số trong kiếp tới, và những nghiệp kia trong bất kì các kiếp sau đó.

Ngay cả khi chúng ta có nghiệp vô định, chúng ta không cảm thấy sự hiện diện của chúng, vì hầu hết chúng đang ở dạng ngủ ngầm và chưa chín. Nhưng khi thời khắc của một nghiệp nào đó chín muồi, nó sẽ trở nên hiệu lực và chúng ta sẽ kinh nghiệm hậu quả của nó trong cuộc sống mình. Những bản văn của Đạo Phật đưa ra phép loại suy của một người bị một loài chuột có độc nào đó cắn phải, nếu bị cắn vào mùa đông thì chất độc không tác dụng. Nhưng trong mùa xuân, khi người đó nghe tiếng sấm sét (thường xảy ra lúc thay đổi mùa), chất độc sẽ hoạt động - ngoại trừ việc áp dụng một sự giải độc.

Do vậy, nghiệp quả của chúng ta chắc chắn sẽ chín muồi khi thời khắc đến nếu chúng ta không làm gì chống lại chúng. Thế nên, Đức Phật nói:

Nghiệp [vi phạm] bởi thân người  
Sẽ chẳng bao giờ tiêu tan thậm chí trong một trăm kiếp.\*  
Khi hoàn cảnh và thời điểm xảy đến,  
Kết quả của nó chắc chắn sẽ chín.

Tuy nhiên, nếu chống lại và tịnh hóa những nghiệp tiêu cực của mình, chúng ta có thể chuyển đổi, làm giảm, hay hoàn toàn loại bỏ chúng. Một nghiệp tích cực rất mạnh có thể xóa sạch nhiều nghiệp tiêu cực. Động cơ càng mãnh liệt và thanh tịnh, thì hiệu lực nghiệp tích cực của chúng ta càng mạnh. Chúng ta không nên đánh giá thấp kết quả của ý niệm sinh ra. Đức Phật nói:

Sự thực hiện một hành động công đức rất nhỏ  
Trong cõi kế tiếp sẽ đem lại hạnh phúc to lớn  
Và hoàn thành những mục đích vĩ đại,  
Giống như hạt giống sinh ra rất nhiều vụ mùa được thu hoạch.

Tuy nhiên, điều ngược lại cũng đúng. Một hành vi rất xấu có thể làm giảm bớt hoặc xóa sạch những hành vi tốt kia.

Mặc dù động cơ là điều quan trọng nhất, hiệu lực của một nghiệp cụ thể cũng phụ thuộc vào việc nó hoàn tất chưa, có nghĩa là liệu nó đã trải qua bốn giai đoạn sau chưa. Chẳng hạn như hoạt động từ thiện. Đầu tiên chúng ta phải có cái gì để cho đi. Cái đó được xem như là đối tượng (hay nền tảng) của nghiệp. Sau đó chúng ta cần động cơ quan trọng thực sự. Thứ ba là phải cho thật, được xem như là sự thực hiện. Khi món quà đã được nhận, đó là sự hoàn tất. Bất cứ hành

---

\* (acon-khoảng thời gian rất dài)

động nào bao gồm bốn giai đoạn này là một nghiệp được tạo thành đầy đủ.

Chuỗi nghiệp nhân quả này trải rộng bất tận và không giới hạn. Một nghiệp đơn lẻ có thể gây ra nhiều kết quả. Một kết quả đơn lẻ có thể cũng là sản phẩm của vô số nguyên nhân và điều kiện nghiệp. Trong lúc kinh nghiệm kết quả của một nghiệp, chúng ta sẽ tạo ra nhiều nghiệp nhân quả khác. Trong khi kinh nghiệm quả của một nghiệp chúng ta sẽ phát triển nhiều nghiệp nhân quả mới. Mọi phương diện và mỗi khoảnh khắc trong cuộc sống được chúng ta tạo ra và duy trì bởi một mạng lưới phức tạp của *duyên sanh* có nghĩa mọi sự trong hiện hữu đều nối kết với nhau, xuất hiện và hoạt động tùy thuộc lẫn nhau.

### *Vượt Lên Luật Nhân Quả Nghiệp Báo*

Ngay bây giờ, nghiệp là một sự kiện của đời sống. Tuy nhiên, mục đích tối hậu là vượt lên nghiệp. Điều này xảy ra khi chúng ta đánh thức trạng thái toàn giác và không còn bám chấp vào “bản ngã”. Khi giải thoát khỏi luật nhân quả nghiệp báo, chúng ta tự do giúp đỡ vô số chúng sanh trong vô số cách, vì có sự toàn giác biết chính xác mỗi cá nhân chúng sanh cần gì và có năng lực xuất hiện trong bất cứ thân tướng và âm thanh nào ích lợi nhất.

Cách vượt lên nghiệp quả là qua con đường của nghiệp tích cực. Càng tạo ra thiện nghiệp, chúng ta càng gạt hái an bình và hoan hỷ, và càng an bình, hoan hỷ chúng ta càng tạo ra an bình và hoan hỷ thậm chí lớn hơn. Sự tiến bộ này làm lỏng đi sự trói buộc của việc chấp ngã. Cuối cùng, chúng ta thoáng thấy được tánh quang minh thật sự của tâm mình. Nếu hoàn thiện được nhận thức này chúng ta sẽ nhổ bật gốc rễ của sự chấp “ngã” và trở nên hoàn toàn tỉnh thức. Trong cách này, con đường của thiện nghiệp dẫn dắt chúng ta chẳng phải từ một số

trạng thái “ngoài kia” mà đi tới ngay sự an bình và hoan hỷ hiện diện mọi lúc trong tất cả chúng ta.

### *Có Phải Cuộc Sống Là Một Ảo Ảnh?*

Một số giáo lý nói rằng cuộc sống là một ảo ảnh; những giáo lý khác nói rằng nó được tạo ra bởi nghiệp. Với những vị Thầy giác ngộ đã vượt lên sự điều khiển của luật nhân quả, thì thế gian xuất hiện như một ảo tưởng, không bền vững hay có thật. Với các Ngài, vì mọi sự xuất hiện đều là một ảo ảnh thì có lý do gì để bám luyến và thù hận?

Tuy nhiên với đa số chúng ta, cuộc sống xuất hiện và hoạt động như có thật và bền vững. Chừng nào chúng ta còn hoạt động qua luật nhân quả, chúng ta phải đi theo quy luật tuyệt đối chính xác của nó. Hiện tượng có vẻ hiện hữu và liên tục vì những khuynh hướng nghiệp của chúng ta. Nó giống như một giấc mơ; vì chúng ta ngủ nên tin nó là thật, giáo lý Đạo Phật nói rằng cõi thế gian là sự tạo tác của tâm. Nhưng, chúng ta có thể tự hỏi làm sao tâm ta lại có thể tạo ra một ngọn núi vững chắc trước mắt mình. Nó là *khái niệm* về ngọn núi mà tâm đã tạo ra. Nếu không có tâm, - thì dù có núi hay không - ý niệm, tên gọi, hay tư duy về ngọn núi có hiện hữu hay không đều sẽ không xảy ra. Vậy, ý niệm hay việc định rõ “ngọn núi” là một tạo tác của tâm. Đức Phật nói trong *Kinh Karmasaktaka*:

Nhiều nghiệp khác nhau  
Tạo ra nhiều cõi khác nhau.

Đức Phật nói trong *Kinh Mahakarunapundarika*:

Thế gian được tạo ra và xuất hiện bởi nghiệp.  
Chúng sanh do nghiệp tạo ra.  
Họ là nguyên nhân của nghiệp.  
Họ được cá nhân hóa bởi nghiệp.

Luận Abhidharmakosha(A Tỳ Đàm) nói:

Sự đa dạng của thế gian được sinh khởi từ nghiệp.

Một số người có thể tự hỏi: Nếu cuộc đời là một ảo ảnh, vậy quan điểm cố gắng cải thiện hoàn cảnh chúng ta là gì? Xét cho cùng, cuộc sống chúng ta được đặt căn bản trên sự phản ứng và phóng chiếu của những thói quen tinh thần mình, mà trong chân lý thì không có thực tại. Tuy vậy, chúng ta phải cố gắng cải thiện cuộc sống như huyễn của mình. Nếu không thì chúng ta sẽ bị những sự kiện như huyễn làm méo mó. Vì không nhận ra chúng là như huyễn, chúng ta bị đau khổ như thể chúng có thật.

### *Sự Quan Trọng Của Việc Hiểu Được Nghiệp Quả*

Khi thực sự hiểu được nghiệp, chúng ta sẽ không tự ý cho phép mình hưởng thụ hành vi không lành mạnh dù tầm thường nhất. Thay vì chờ đợi những sự bất tịnh chúng ta mang trong dòng tâm thức thể hiện ra bên ngoài và tạo thành tình trạng hỗn độn trong cuộc sống, chúng ta nên bắt đầu dọn dẹp chúng ngay từ bây giờ.

Trong tu viện của tôi ở Tây Tạng, trước thời tôi có một vị thầy vĩ đại được biết là Khenpo Damcho. Lúc còn nhỏ, Ngài rất khó nhớ bài học của mình. Một ngày nọ, thầy Ngài ngồi phía trước yêu cầu Ngài lặp lại sau thầy một câu đơn giản một trăm lần mà vị thầy và người mới tu thay phiên nhau đọc. Khi họ kết thúc, vị thầy yêu cầu Ngài tự mình lặp lại toàn bộ – nhưng Ngài không thể nhớ. Do đó vị thầy bảo Ngài tụng câu mantra ngắn của Đức Phật Tịnh hóa một trăm ngàn lần. Ngay khi hoàn thành, trí nhớ Ngài hoàn toàn thay đổi và những bài học tiến triển rất tốt. Ngài lớn lên trở thành một trong những học giả thông minh nổi bật nhất thời bấy giờ. Tại sao? Việc tụng niệm mantra

tạo nghiệp tích cực tiêu diệt những nghiệp xấu che ám trí nhớ của Ngài.

Chúng ta cũng có thể thay đổi nghiệp của mình với nỗ lực đúng đắn. Điều then chốt là rèn luyện tâm để đi từ nghiệp xấu đến nghiệp tốt và hoàn thiện, đó là sự giải thoát hoàn toàn khỏi mạng lưới nghiệp của ảo tưởng. Một khi bắt đầu nếm mùi vị của kết quả mà chúng ta nỗ lực đạt được, lòng tin vào nghiệp và sự thiên định của chúng ta sẽ tăng trưởng và được thiết lập vững chắc sâu trong thâm tâm ta.

### *Cuộc Đời Thì Đây Đây Đau Khổ*

Tất cả chúng ta đều mong ước được hạnh phúc. Nhưng chừng nào mà ta còn bận tâm nhiều về sinh tử, các hoạt động của thế gian phàm tục, chúng ta sẽ chẳng bao giờ tìm thấy hạnh phúc, vì thế gian này thì hoàn toàn không thỏa mãn và tràn đầy đau khổ. Hiểu được thực sự điều này là nhận được một cú hích hay nguồn cảm hứng đặt chúng ta đi trên hướng đúng, giống như hỏa tiễn phóng đến đích đến của nó.

Đôi khi người ta buộc tội Phật giáo là bi quan vì nói rằng cuộc sống là đau khổ. Như học giả Dr.Walpola Rahula nổi tiếng thế giới đã chỉ ra, “Phật giáo không lạc quan cũng chẳng bi quan. Nếu có bất cứ điều gì thì đó là thực tế. Đạo Phật nhìn mọi thứ một cách khách quan.”

Khi thực sự nhận ra sự vô nghĩa lúc cố gắng rút ra hạnh phúc từ thế gian mà thế gian thì không thực, chúng ta sẽ ngừng tự khiển trách khi thất bại trong việc mong muốn một cuộc sống thanh thản, và thay vào đó, đi theo con đường đến niết bàn chấm dứt đau khổ. Đó là trí tuệ của con đường và mục tiêu.

Đối diện với đau khổ của thế gian phàm tục cũng là một lý do quan trọng. Nếu muốn đạt đến mục đích, chúng ta cần khởi đầu từ nơi

hiện tại chứ không phải nơi mà chúng ta nghĩ mình sẽ đến. Đó là lý do tại sao bài thuyết pháp đầu tiên của Đức Phật là về “chân lý của đau khổ” (khổ đế), cái đầu tiên của tứ diệu đế làm trọng tâm của giáo lý\*. Và đó là điều tại sao chúng ta nên khảo sát cuộc sống của mình một cách khách quan. Nếu cuộc sống chúng ta hầu hết là sự lộn xộn và không hạnh phúc, ta cần phải thừa nhận và biết rằng đó là bộ phận của chúng ta, nơi bắt đầu khởi hành con đường.

### *Đau Khổ: Diệu Đế Thứ Nhất.*

Hãy xem xét sâu hơn về bản chất của đau khổ mà chúng ta phải chịu. Chúng ta hoàn toàn quen thuộc với sự đau khổ được thấy xung quanh mình, chẳng hạn như sự chán nản, đau buồn, phiền muộn và bệnh tật. Những nỗi đau phổ quát có thể nhận biết này được Đạo Phật xem là “đau khổ của đau khổ” (khổ khổ).

Nếu nhìn kỹ hơn chúng ta sẽ thấy một nỗi đau khổ khác ảnh hưởng nhẹ lên mọi hoan hỷ và thỏa mãn của mình: sự lo lắng về mọi điều tốt phải kết thúc và thay đổi. Con cháu chúng ta sẽ trưởng thành và rời bỏ mình; những người chúng ta thương yêu sẽ chết; chúng ta sẽ mất đi nhan sắc và sinh lực. Không chỉ mọi điều tốt bị chấm dứt mà chúng còn có thể chuyển ngược và trở thành nguồn đau khổ. Vậy, việc đầu tư tài chánh đem lại ung bấu cho chúng ta, hút thuốc lá đem lại ung thư phổi. Điều này gọi là “đau khổ phát sinh do thay đổi” (hoại khổ).

Thậm chí ở một bình diện sâu hơn là “sự đau khổ tràn khắp” (hành khổ). Loại đau khổ này vốn có sẵn trong năm uẩn (năm thành phần của sự hiện hữu cá nhân con người: sắc, thọ, tưởng, hành, và thức), trong đó không có gì được thỏa mãn thật sự. Theo lời nói nổi tiếng của Đức Phật: “Mọi sự được hợp thành là đối tượng cho sự thay đổi và hoại diệt,” “Sự vật

---

\* Tứ diệu đế là Khổ đế (chân lý của đau khổ), Tập đế (chân lý của nguyên nhân gây ra đau khổ), Diệt đế (chân lý của sự chấm dứt đau khổ), và Đạo Đế (Con đường của sự chấm dứt đau khổ).

được hợp thành” là những gì xuất hiện từ nguyên nhân và điều kiện. Chúng được tạo ra bởi những nguyên nhân và điều kiện, những nghiệp không lành mạnh của khái niệm nhị nguyên và cảm xúc phiền não, được điều kiện hóa và điều khiển bởi đau khổ.

Sự đau khổ tràn khắp trong cách hoàn toàn thắm nhuần thế gian khiến chúng ta trở nên tê liệt với nó. Một phần của những lý do khiến chúng ta không nhận ra nó là không tỉnh giác về bất cứ hình ảnh nào của cuộc sống và không có gì để so sánh với chính mình.

Do vậy, chúng ta hãy xem xét hoàn cảnh của mình từ viễn cảnh của chư thiên. Trong quyển sách *Hành Trình Giác Ngộ* của tôi, tôi đã đưa ra một minh họa đơn giản: Hãy tưởng tượng chúng ta có một “thân ánh sáng” cầu vồng giống như những sinh linh trong cõi trời. Nó là một thân ánh sáng phi vật chất cho chúng ta bay bất cứ lúc nào khắp hư không. Không có bóng tối quanh chúng ta và không cần ánh sáng của mặt trăng hay mặt trời, vì ánh sáng tỏa ra khắp khu vực quanh chúng ta. Không có áp lực hay đau đớn thân thể, vì thân chúng ta là phi vật chất, vô hình, và bất hoại. Chúng ta hưởng thụ nó trong nhiều năm. Rồi một ngày nào đó, thân ánh sáng này đột nhiên thay đổi thành một thân bằng xương, thịt, và máu được che phủ bằng một túi da và đầy đầy mọi loại ứ trệ. Chúng ta không thể di chuyển ngoại trừ việc đi bằng hai bàn chân từng bước một. Chúng ta không thể thấy bất cứ gì nếu không có một nguồn ánh sáng. Chúng ta có thể dễ dàng bị va chạm, vỡ ra từng mảnh, bị xuyên thủng, hay bị cắt rời, không bao giờ lành lặn hay đi lại được, nếu không luôn cẩn thận trông chừng, tránh né, và vượt qua mọi thứ. Điều này sẽ là một dạng quá mức đau khổ.

Lẽ dĩ nhiên, hạnh phúc của chư thiên không thể so sánh với hỷ lạc của trạng thái tối thượng. Vì họ vẫn hiện hữu trong luân hồi, chư thiên chắc chắn phải đau khổ. Khi thiện nghiệp của họ sập đổ, họ chết trong nỗi lo sợ khủng khiếp vì cảm thấy tương lai đau khổ đang chờ đợi họ trong lần tái sanh kế tiếp vào một trong những cõi thấp.



Chúng ta phải nhớ Đạo Phật dạy rằng tất cả chúng sanh trong thật tánh của họ đều có Phật tánh. Tánh giác ngộ đó là mục tiêu để nhận ra qua nhiều loại rèn luyện khác nhau như thiền định. Nhưng với đa số chúng ta, Phật tánh đó bị che phủ bởi nghiệp hỗn loạn bám chặt vào sự chấp ngã và làm trầm trọng thêm bằng những cảm xúc phiền não. Như một kết quả, chúng ta rơi vào những cơn ác mộng lừa gạt của nhầm lẫn và đau khổ, bị sa lầy, lang thang không ngừng nghỉ trong sáu cõi, như một bàn xoay gồm quay liên miên. Đức Phật nói:

Do vô minh, tham lam, và thích hợp  
Trong cõi trời, người và ba cõi thấp\* –  
Năm cõi\* – chúng sanh quay tròn một cách điên rồ,  
Giống như bàn xoay gồm quay tròn.

Như một con ong bay vòng quanh một căn phòng đóng kín, chúng ta sẽ bị tái sanh vào những cõi khác nhau tùy thuộc đặc tính ưu thế của thói quen nghiệp cho đến thời điểm đó.

1. Nếu tâm chúng ta bị sự *căm thù* và *túc giận* thâm nhập, thì vào lúc chết nhận thức của chúng ta sẽ xuất hiện trong thân tướng tái sanh ở địa ngục. Bị thiêu đốt và lạnh cóng, đau khổ và phiền muộn, bị áp bức và gây hấn – những đặc tính của cõi *địa ngục* – sẽ thành cuộc sống của chúng ta.

2. Nếu chúng ta *keo kiệt* và *bủn xỉn* thì sau khi chết sẽ nhận thức chính mình bị sinh vào chỗ nghèo khổ, bị hành hạ bởi đói, khát, và thiếu thốn cả ngày lẫn đêm – là những đặc tính của cõi *ngạ quỷ*.

---

\* Một số bản văn nói năm cõi thay vì sáu cõi vì tính chư thiên và a tu la là một cõi.

\* Ba cõi thấp là: địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh.

3. Nếu tâm thức và hành động của chúng ta bị *vô minh* và *ngu đần* thấm nhập, chúng ta sẽ nhận biết mình bị đọa vào cõi súc vật và côn trùng. Chúng ta sẽ bị đau khổ vì não loạn, hành hạ, nô lệ, và bị giết thịt – là kinh nghiệm của cõi *súc sanh*.

4. Nếu đầy dẫy *ghen tị*, chúng ta sẽ nhận biết mình bị tái sanh vào cõi của những sinh linh hay gây chiến, hay *bán thân* (a tu la), ở đó, bị thúc đẩy bởi sợ hãi và kẻ thù, chúng ta sẽ luôn bị lôi kéo vào những mưu đồ, và giao chiến.

5. Nếu *kiêu ngạo* ghi dấu vào tư tưởng và hành vi thì vào lúc chết chúng ta nhận biết sẽ xuất hiện như *chư thiên* ở cõi thiên đường, ở đó chúng ta sẽ lãng phí thời gian trong những sự giải trí đầy vui thích cho đến khi chết và bị đọa vào những cõi thấp.

6. Nếu tâm thức và hành động chúng ta được đặc tính hóa bằng *tham dục* và *bám luyến*, chúng ta sẽ tái sanh thành *người*.

Mặc dù cõi người cống hiến cơ hội tốt nhất cho tiến bộ tâm linh, thậm chí nếu được sinh làm người, chúng ta vẫn phải đối mặt với một rủi ro lớn khi có thể bị lạc đường và có nguy cơ rơi vào cõi thấp hơn. Không thể nào biết được liệu chúng ta có tràn ngập ganh tị và thù ghét nên làm những điều tồi tệ để phản ứng lại những va chạm và bầm dập trong cuộc sống. Ngoài ra, sự tái sanh làm người thì đầy dẫy những đấu tranh, không có gì bảo đảm rằng chúng ta sẽ có năng lượng để thực hành hoạt động tâm linh.

Hãy suy nghĩ kỹ những tranh đấu chúng ta đối mặt từ lúc sinh đến lúc chết. Trước tiên, chúng ta được sinh ra và đi qua tuổi vị thành niên. Kế tiếp, nếu may mắn chúng ta sử dụng khoảng hai mươi năm kế tiếp để đi học. Sau đó, dành hết những phẩm chất tốt nhất của mình để lập gia đình và dùng phần lớn thời gian lúc thức để kiếm sống. Trước khi chúng ta kịp biết gì, việc về hưu đánh cho một cú và tuổi già tấn

công bất ngờ. Chẳng bao lâu sau, việc đi lại, ngủ nghỉ và chăm sóc cho chính bản thân sẽ trở nên khó khăn đối với chúng ta. Các loại ốm đau bệnh tật sẽ lấp đầy cả ngày lẫn đêm với lo nghĩ, đau đớn, và thèm khát. Chúng ta có thể làm tiêu tán tất cả những gì đã kiếm được và để dành suốt thời trẻ.

Cuối cùng, cái chết sẽ chờ trước cửa, và cuộc sống của chúng ta sẽ kết thúc. Thân xác chúng ta sẽ biến mất khỏi thế gian này mãi mãi và những nguyên tố của thân thể sẽ hòa nhập vào trái đất. Cuối cùng, ngay cả tên chúng ta cũng sẽ biến mất khỏi ký ức của thế gian. Chỉ còn lại tâm thức di trú quanh quẩn ở những cõi chúng ta đến, trừ khi đạt được giác ngộ hay được tái sinh vào một cõi tịnh độ, ở đó tâm linh không bao giờ bị lui sụt và một ngày nào đó sẽ đạt giải thoát.

Bên trên tất cả những đấu tranh này, con người cũng phải chịu đựng bốn tình thế khó khăn suốt cuộc đời họ: nỗi sợ hãi phải nhận những gì mình không muốn, mất đi những gì ta yêu mến, và sự đau khổ của việc không đạt được những gì mình thích và gặp phải những gì mình ghét.

Sự lựa chọn lành mạnh duy nhất là hãy tự giải thoát khỏi những đau khổ này bằng việc đi qua ba giai đoạn sau:

- Nhận ra những quan điểm, cảm xúc, và cách cư xử tiêu cực của mình
- Chuyển từ tiêu cực thành tích cực.
- Chuyển hóa tích cực thành hoàn thiện.

Tham vọng có thể là một phẩm tính đáng thán phục. Phương Tây nói riêng được phú cho một tâm lý (tự tin) đáng kinh ngạc là “có thể làm được”. Chúng ta phải làm việc khôn khéo với hoàn cảnh thuận lợi của mình. Nếu đang chạy đua ma ra tông (đua đường dài) và muốn về đích một cách xấu bằng cách cố nhảy trực tiếp về mức đến mà không

bắt đầu từ mức khởi hành hoặc chạy toàn bộ tuyến đường, chúng ta sẽ không được đoạt giải. Thế nên, trong lúc nhắm đến giải thưởng cuối cùng là Phật quả, chúng ta cần khởi đầu với việc trước tiên là: biết được chúng ta ở đâu. Chúng ta phải nhận ra rằng cuộc sống của mình đa phần là đau khổ và tiêu cực. Do vậy phải khẩn cấp phát sinh việc giải thoát khỏi ngục tù của sự tạo tác của chính mình. Chúng ta cần chuyển từ tiêu cực thành tích cực bằng việc rèn luyện trong con đường của quan điểm tích cực, an bình, hoan hỷ, và thương yêu. Cuối cùng phải đạt hoàn thiện và giải thoát chính mình khỏi sự lệ thuộc gây ra bởi nỗi sợ đau khổ và thèm khát hạnh phúc, bằng cách đánh thức tánh giác của tâm chúng ta.

Phật giáo đưa ra một cách để giải thoát chính chúng ta khỏi gốc rễ của đau khổ qua việc rèn luyện từng bước một dẫn dắt chúng ta thẳng đến lần ranh cuối, là trạng thái toàn giác. Thế nên, Đạo Phật duy trì một quan điểm thay đổi hoàn toàn mạnh mẽ, rộng mở khiến ngăn ngừa sự thái quá của chủ nghĩa bi quan hoặc lạc quan. Ngài Long Thọ nói:

Với những ai có thể rộng mở\*,  
Thì tất cả đều có thể.

### *Tiền Năng Vĩ Đại Của Cuộc Sống*

Có nhiều người bản tánh tự nhiên đã hiền lành, vui vẻ và thông minh. Chỉ cần sự hiện diện của họ cũng đem đến an bình và hạnh phúc cho những người xung quanh. Giá như chúng ta có thể mở ra khả năng này và tạo nỗ lực thì sẽ không ai trong chúng ta lại không thể đánh thức được bản tánh trong tâm này. Mỗi người trong chúng ta đều sở hữu tánh giác. Phẩm tính thực sự của chúng ta là an bình, hoan hỷ và thông tuệ. Những cảm xúc tiêu cực và biểu hiện không lành mạnh chỉ

---

\* Sự rộng mở, hay tánh Không (Phạn, shunyata), sự thiếu vắng của hiện hữu trong mọi hiện tượng trong thật tánh của nó.

là phiền não – một loại của nhiễm ô – chứ không phải Phật tánh của chúng ta.

Đó là điều tại sao Phật giáo dạy chúng ta rằng cuộc sống con người là quý báu không ngờ, rằng chúng ta có thể sử dụng sự vô thường để cải thiện cuộc sống, rằng chúng ta có thể dùng sử dụng luật nhân quả để bảo đảm một cái chết an bình và tái sinh hạnh phúc, và tất cả chúng ta có thể đạt được toàn giác, mà điều này chỉ là việc nhận ra bản tánh vốn sẵn của mình. Chúng ta có thể kiếm được an bình, hoan hỷ và giác ngộ không chỉ cho cuộc đời này mà còn cho những kiếp tới; và không những cho chính mình mà còn cho vô số người khác.

Sự lựa chọn tùy thuộc chúng ta. Nếu trau dồi sự tỉnh thức của an bình, hoan hỷ, có nhận thức tích cực và làm mạnh mẽ những thói quen tốt này trong dòng tâm thức mình, thì sự tỉnh thức này sẽ chuyển hóa đặc tính cuộc sống và tinh thần của chúng ta. Những hoàn cảnh bất hạnh sẽ ít có hiệu quả với chúng ta và sức mạnh của an bình và hoan hỷ sẽ chiếm ưu thế. Nhưng nếu ngay bây giờ không tận dụng cuộc sống, thì trong tương lai chúng ta có thể rơi vào sự đau khổ của nhầm lẫn, sợ hãi và đau đớn.

Để đạt được mục đích, chúng ta phải theo đuổi con đường tâm linh. Có thể là bất kỳ con đường nào khiến phát sinh sự tỉnh thức của an bình và hoan hỷ, nơi lỏng mối ràng buộc của sự bám chấp tinh thần, tịnh hóa những cảm xúc phiền não, và thanh lọc ngôn từ, hành động của chúng ta. Đây là cách duy nhất thay đổi những thói quen tiêu cực thành nghiệp công đức và nhận ra trí tuệ bên trong của chúng ta.

Con đường của chúng ta có thể đòi hỏi bất kỳ hoặc tất cả những thực hành sau:

- Sự thiền định theo dõi hơi thở của chúng ta và an trụ trong tỉnh thức của hơi thở mình từ lúc này đến lúc khác, nhằm đem lại sự thanh thản cho tâm và đánh thức trí tuệ thấu suốt.
- Trau dồi tư duy và cảm nhận về tình thương và lòng bi về người khác, áp dụng tâm bi mẫn vào thực hành nhờ phục vụ những nhu cầu của người khác mà không có bất cứ ý định ích kỷ nào.
- Sùng kính đến một hiện diện thiêng liêng khiến mở rộng tâm thức và tấm lòng bao la, phá vỡ mọi buồn phiền tâm thức và những cảm xúc giới hạn.
- Nhận thức thanh tịnh của cái thấy, và chuyển hóa mọi đối tượng tinh thần thành nguồn lợi ích tích cực.
- Suy niệm với một tâm rộng mở, sự tỉnh thức của chủ thể và khách thể hợp nhất.
- Cố gắng thấy và cảm nhận những gì xảy ra trong cuộc sống là không thật, giống như một giấc mơ giả tạo và được làm mạnh mẽ nhờ những khuynh hướng tinh thần của chúng ta.

Đề mục cuối ở trên là một trong những khía cạnh để phân biệt của truyền thống Tây Tạng, được sử dụng trong yoga giấc mộng và những thiền định khác. Rèn luyện tâm để thấy cuộc sống như một giấc mộng giúp nới lỏng sự ràng buộc của bám chấp và thèm khát vào cuộc sống này. Sau đó, khi những kinh nghiệm của cái chết và sau khi cái chết xảy đến trên ta, chúng ta sẽ thấy chúng là phi thực, giống như những giấc mộng, và sẽ có thể điều khiển chúng với sự thoải mái lớn hơn.

Thỉnh thoảng người ta ngủ cũng kinh nghiệm một tỉnh thức tự nhiên rằng họ đang mơ và những gì xảy ra chỉ là một giấc mộng. Đó là những cách rèn luyện chính mình để có sự tỉnh thức như vậy, một kỹ thuật được biết là giấc mơ sáng suốt. Chúng ta có thể học hỏi để “tỉnh thức” với những cơn ác mộng của mình và nhận ra chúng như những giấc mơ, bằng cách đó làm cho sự sợ hãi hay mối đe dọa thành bất lực,

và chuyển chúng thành điều gì đó tích cực. Tương tự, sau lúc cận tử, khi trong bardo, nếu có thể nhận ra những kinh nghiệm của mình trong bardo là ảo ảnh, mọi kinh nghiệm sợ hãi sẽ trở nên vô hiệu hoặc thậm chí chuyển hóa chúng thành những hiệu quả tích cực.

Người ta nói rằng nếu rèn luyện trong yoga giấc mộng, chúng ta sẽ có thể nhận ra những trạng thái sau khi chết (trạng thái của bản tánh tối thượng và bardo, hay giai đoạn chuyển tiếp) là không thật và như huyền. Cũng có nói rằng nếu chúng ta có thể nhận ra những giấc mộng của mình chỉ là giấc mộng được bảy lần, thì chúng ta sẽ có thể nhận ra bardo. Trong thực tế, thậm chí có một số người nói rằng những kinh nghiệm của bardo còn dễ thay đổi hơn những kinh nghiệm của giấc mộng.<sup>4</sup>

Theo Ngài Tsele, tư duy của chúng ta là điều quan trọng nhất khi rèn luyện vào lúc gặp những giấc mơ và bardo. Chúng ta sẽ tạo một thói quen tự nhắc mình rằng mọi sự chúng ta làm hay thấy là một giấc mơ hay bardo, một trạng thái trung gian. Nếu suy niệm sâu xa trên chân lý này, chúng ta sẽ chắc chắn đối phó thành công với bardo sau khi chết.

Để thành công trong rèn luyện của chúng ta cho lúc sắp chết và sau khi chết, Mahayana (Đại Thừa - một trong những học phái lớn của Phật giáo) chỉ chúng ta trước tiên phải tìm một vị thầy thông tuệ, đáng tin cậy. Sau đó phải học hỏi những giáo lý các Ngài đã ban cho ta. Chúng ta nên phân tích thông suốt những gì đã học và làm mạnh mẽ những kinh nghiệm trí tuệ của giáo lý qua thiền định. Chúng ta phải mở rộng tâm thức và tấm lòng đến tất cả chúng sanh, cảm nhận họ như mẹ của mình, người đã cho chúng ta cuộc sống và chăm sóc khi ta còn nhỏ và vô dụng, ăn bám vào bà. Chúng ta nên gặp gỡ chúng sanh với một thái độ thanh thản, bi mẫn, từ ái, và hoan hỷ. Chúng ta phải rèn luyện trong sáu ba la mật (sáu hoàn thiện -- Phạn, paramita): bố thí, trì

---

<sup>4</sup> “Nếu bạn có thể duy trì nhận biết của tánh sáng vào những lúc như giấc ngủ sâu, thì sẽ không khó duy trì tánh sáng của nền tảng vào lúc này.”

giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ nhận biết chân lý như nó là. Do đó, Ngài Jigme Lingpa khai thị:

Trong “lộ trình của cuộc sống” cầu mong con đạt được một cuộc sống tâm linh,  
Làm vui lòng những vị thầy tâm linh  
Dựa trên trí tuệ của học hỏi, phân tích, thiền định và,  
Rèn luyện trong sự từ bỏ, quan điểm giác ngộ, và sáu hoàn thiện.

Giáo lý Đại Viên Mãn chỉ cho chúng ta biết rằng những gì làm sau khi chết là điều quan trọng, khi gặp gỡ “bản tánh quang minh” và “cái thấy quang minh hiện diện tự nhiên” khởi lên trong lộ trình của bản tánh tối thượng. Để biết phải làm những gì, chúng ta phải thiền định mạnh mẽ trong chính kiếp này. Trước tiên phải hiểu giáo lý về thật tánh của tâm mình, chúng ta phải duy trì và làm mạnh những gì mình hiểu được bằng việc thiền định về nó. Sau đó, khi nhận ra thật tánh của mình, chúng ta sẽ nhận biết mọi sự xuất hiện trước mắt mình, bất cứ những gì khởi lên trong tâm thức đều là sự hiện diện và biểu hiện của cùng một thật tánh. Do vậy, Ngài Longchen Rabjam khai thị:

Cuộc sống trôi qua, trong chính khoảnh khắc hiện tại này,  
Chúng ta phải xác định sự nhận biết của trí tuệ của tánh giác nội tại mình, như pháp thân.  
Sau đó duy trì năng lực thiền định tự nhiên trong trạng thái trong sáng-tự nó.  
Nên mọi hiện tượng xuất hiện đều là năng lượng của trí tuệ hiện diện tự nhiên.

Chúng ta có cơ hội đáng ngạc nhiên trong đời này, nếu theo đuổi con đường tâm linh đúng đắn để đạt thành tựu cao, và nhận ra thật tánh của mình, là Phật quả.



Chúng ta cũng có cơ hội kỳ diệu để chuyển tâm thức mình đến một cõi tịnh độ nếu có lòng sùng mộ chư Phật và cõi tịnh độ, như của Đức Phật Vô Lượng Quang và cõi Tịnh Độ Cực Lạc<sup>5</sup>. Nhờ rèn luyện trong sự thiền định phowa, sự chuyển di tâm thức, chúng ta có thể trực tiếp tái sinh vào cõi tịnh độ, bằng cách đó không cần phải đi qua những giai đoạn khác nhau của lộ trình cận tử. Ngoài ra, những thiền giả khác có thể thực hiện phowa cho chúng ta trong lúc mình còn sống, hấp hối, hay trong bardo; lộ trình chuyển tiếp.

Nếu không đạt được bất kỳ thành tựu tâm linh cao nào, thậm chí nếu có sự tích lũy công đức to lớn, chúng ta vẫn sẽ phải trải qua những kinh nghiệm của lộ trình cận tử – chủ đề của chương tới.

---

<sup>5</sup> Nó cũng có thể là vị Phật và tịnh độ khác, như Tara và tịnh độ của Ngài.

## CHƯƠNG 2

# HẤP HỐI

---

### Giờ Khắc Quyết Định Của Cuộc Sống

Cái chết xảy đến cho tất cả, và nó là điều tự nhiên.  
Cái chết là ngã tư đường cho tương lai chúng ta.  
Chúng ta phải điều khiển nó với sức mạnh của  
những kinh nghiệm thiền định.

Trong chương này chúng ta sẽ xem xét tiến trình cận tử và những cách để điều khiển cái chết khi nó xảy đến, bao gồm sự thấu suốt và những kinh nghiệm của một số vị delog đã kinh nghiệm lộ trình cận tử và trở về kể lại cho chúng ta.

Với sự tấn công của “bệnh tật chết người” – bệnh hoạn, chấn thương, hay những nguyên nhân khác gây ra cái chết – chúng ta đi vào lộ trình cận tử. Trong giai đoạn của tiến trình hấp hối, những nguyên tố cấu thành thân thể, giác quan, và nhận thức tinh thần tất cả sẽ tan biến. Với những thiền giả thành tựu, lộ trình cận tử bao gồm với xuất hiện của bản tánh tối thượng. Với người bình thường, nó kết thúc với sự ngừng thở và rơi vào vô thức của cái chết.

Mặc dù phần lớn mọi người sẽ trải qua những kinh nghiệm của tiến trình cận tử nhiều hay ít như mô tả dưới đây, những thiền giả hoàn toàn thành tựu không cần phải trải qua. Khi sắp chết, với năng lực thiền định chúng ta có thể hợp nhất với tánh giác của mình, đó là thật

tánh của tâm ta, với sự hợp nhất của lãnh vực tối thượng và trí tuệ, là Phật quả. Nếu có thể nhận ra và duy trì sự hợp nhất này, chúng ta đã đạt được Phật quả. Nếu không thể, thì qua thiền định phowa chúng ta có thể chuyển di tâm thức mình đến một cõi tịnh độ của chư Phật để được tái sinh vào đó.

## TIẾN TRÌNH CẬN TỬ

Khi đi vào lộ trình cận tử, ý thức dần dần tách khỏi thân vật chất khi những nguyên tố tạo thành cơ thể bắt đầu hóa tán. Trước tiên năng lượng cần cho sự sống trở nên xáo trộn và sau đó chúng ta trải qua sự hóa tán của những nguyên tố vật chất và nhận thức tinh thần của chúng ta.

### *Những Nguyên Tố Và Năng Lượng Của Thân Người*

Theo tiến trình hóa tán được mô tả dưới đây, việc hiểu được một số chi tiết về thân người theo quan điểm Phật giáo mật truyền sẽ hữu ích. Mỗi phân tử của thân chúng ta được làm bằng bốn nguyên tố hay sự kết hợp của chúng: đất, nước, lửa, và gió. Nguyên tố đất tạo ra những phần cứng chắc của thân thể như xương và thịt. Nước tạo thành thủy dịch như máu, huyết tương và nước tiểu. Lửa được kết hợp với thân nhiệt và sự trao đổi chất. Gió là hơi thở, cũng như sự chuyển động của vật chất và năng lượng trong thân thể. Cũng có nguyên tố thứ năm là khoảng không bao gồm bốn nguyên tố kia. Trên thân thể nó tương ứng với những chỗ trống và lỗ trên thân chúng ta.

Thêm vào những khía cạnh của thân người còn có một hệ thống năng lượng vi tế. Ba thành phần chính của hệ thống vi tế này là gió, kinh mạch và tinh chất.

Kinh mạch. (Tạng, *tsa, rTsa*; Phạn, *nadi*) Là hệ thống vô số động mạch và tĩnh mạch tạo thành đường dẫn năng lượng cần cho sự sống, ba đường mạch chính là kinh mạch giữa, phải, và trái\*

Gió (Tạng, *lung, rLung*; Phạn, *prana*) Là những lực của năng lượng cần cho sự sống tiêu biểu cho chuyển động qua những kinh mạch. Đôi khi chúng được cho là gió vì những hoạt động khác nhau của chúng. Đó là năm khí chính tiêu biểu cho năm hoạt động khác nhau của năng lượng sự sống: (a) gió sinh lực giúp hít thở; (b) gió tỏa khắp làm cơ bắp thân thể chuyển động; (c) gió di chuyển lên trên liên quan đến miệng, giọng nói và sự nuốt; (d) gió đi cùng với lửa chịu trách nhiệm cho nhiệt tiêu hóa; và (e) gió chuyển xuống dưới chịu trách nhiệm cho việc tiểu tiện, đại tiện, xuất tinh dịch, và kinh nguyệt.

Tinh chất (Phạn, *thigle, Thig Le*; Phạn, *bindu*) Là dịch tinh túy trắng và đỏ di chuyển qua những kinh mạch của thân nhờ lực của gió năng lượng. Chúng được mô tả như những giọt hay những lãnh vực hoạt động của sinh lực, năng lượng sáng tạo mà chúng ta tiếp nhận từ cha mẹ mình vào thời điểm thụ thai. Tinh chất trắng là năng lượng nam xuất phát từ người cha, trong khi tinh chất đỏ là năng lượng nữ xuất phát từ người mẹ. Trong tiến trình cận tử, hai năng lượng này bắt đầu hội tụ ở trái tim. Sự hội tụ này là vào lúc chết.

Nhiều giáo lý mật truyền của đạo Phật sử dụng những thuộc tính vật chất này như phương tiện quan trọng để rèn luyện. Chẳng hạn Ngài Tsele đã hướng dẫn những đệ tử “rèn luyện trên những kinh mạch như là chỗ trụ, gió như sự di chuyển, và tinh yếu giác ngộ như sự

---

\* Một số tác giả nói về ba kinh mạch là những kinh mạch thiền định không hiện hữu trong thân vật chất. Thân của một thiền giả thành tựu cao là một thân ánh sáng, và linh thiêng, còn thân người bình thường là một thân máu, thịt. Tương tự, với người thường, mọi kinh mạch là kinh mạch bình thường, trong khi đó với những thiền giả thành tựu là những kinh mạch vi tế, trong sáng, hay thanh tịnh.

trang hoàng.” Sự kinh nghiệm đại lạc vô biên của tinh chất, các thiền giả di chuyển tâm và gió năng lượng cùng nhau thông qua những kinh mạch, gieo rắc các tinh chất cực lạc. Kết quả là họ nhận tâm và gió vào kinh mạch trung ương và bảo toàn nó ở đó không dao động. Do vậy, kinh mạch giữa trở thành hơn cả một động mạch của thân. Nó trở thành con đường thiền định và mục tiêu thành tựu lãnh vực tối thượng, thoát khỏi những giới hạn của khái niệm, danh hiệu và chiều kích.

### *Sự Hóa Tán Của Các Nguyên Tố*

Khi tiến trình cận tử bắt đầu, gió hay năng lượng của sự sống, trước tiên bị xáo trộn và bắt đầu phân tán, và chúng ta đi qua hai giai đoạn hòa tan. Trong giai đoạn thứ nhất, *sự hòa tan bên ngoài*, những lực của bốn nguyên tố vật chất của thân thể tan hòa, và sau đó những giác quan ngừng hoạt động. Trong giai đoạn thứ hai, *sự tan hòa bên trong*, những khái niệm tinh thần và cảm xúc ngưng lại. Mỗi giai đoạn đều đi kèm với những kinh nghiệm bên trong nào đó.

Bản tánh của những kinh nghiệm bên trong xảy ra trong lộ trình cận tử là gì? Điều quan trọng để hiểu rằng khi chúng ta thu rút những nhận thức bên ngoài vào bên trong và hoàn toàn tập trung chú tâm một điểm vào những thay đổi xảy ra trong thân trong suốt tiến trình cận tử, toàn bộ thế giới của chúng ta trở thành hiện tượng riêng biệt đang xảy ra đó. Với chúng ta, toàn bộ vũ trụ thay đổi chiếm chỗ trong thân ta vào lúc ấy, đó là điều tại sao những thay đổi xảy ra trong từng giọt máu sẽ cảm thấy như trái đất bị vỡ tan. Một sợi tóc trên đầu có thể xuất hiện như một cây khổng lồ. Những thói quen sợ hãi, những khuynh hướng và cảm xúc của chúng ta sẽ xuất hiện trong hình tướng của nhiều hình ảnh khác nhau về con người, thế giới, âm thanh, và cảm nhận. Có một số kinh nghiệm chúng ta sẽ thấy những delog mô tả sau đây trong chương này.

Trước tiên, nguyên tố đất của thân tan hòa vào nguyên tố nước<sup>6</sup>. Vào lúc đó, chúng ta cảm thấy mất năng lượng hay mất nối kết với nguyên tố đất của thân, là những đặc tính vững chắc, mạnh mẽ, bám chặt và làm nền tảng. Màu da chúng ta nhợt nhạt khi năng lượng rút hết khỏi thân. Chúng ta cảm thấy bị rơi hay chìm xuống và nền đất dưới chúng ta bị lún xuống. Chúng ta không thể đứng dậy, bị mất thăng bằng và cảm thấy như thể bị đè bởi một sức nặng vĩ đại. Đó là điều tại sao người sắp chết thường yêu cầu “Làm ơn kéo tôi lên, tôi cảm thấy như đang bị chìm”. Chúng ta có thể cảm thấy buồn bã u ám và thấy những hình tướng như ảo ảnh.

Thứ hai, nguyên tố nước của thân tan hòa vào nguyên tố lửa. Vào lúc này chúng ta cảm thấy mất năng lượng hay mất nối kết với nguyên tố nước của thân, đó là chất dịch, sự ẩm ướt, và điểm tựa. Chúng ta cảm thấy rất khát. Nước bọt nhỏ giọt. Nước mắt trào ra rồi khô lại. Đó là điều tại sao người sắp chết thường yêu cầu, “Làm ơn cho tôi miếng nước, tôi rất khát”. Chúng ta cũng có thể cảm thấy ngộp thở và kích động và nhiều người nhìn thấy những biểu hiện như khói.

Thứ ba, nguyên tố lửa của thân tan hòa vào nguyên tố gió. Vào lúc này chúng ta cảm thấy mất năng lượng lửa hay mất nối kết với nguyên tố lửa của thân, đó là sự ấm áp, sự trưởng thành hay chín chắn, và tha thiết, nhiệt tình. Nếu người sắp chết là một thiền giả sùng mộ

---

<sup>6</sup> Đây là sự giải thích chung, nhưng theo Ngài Longchen Rabjam và Jigmed Lingpa, sự hòa tan được giải nghĩa trên nhiều cấp độ của năm nguyên tố (như những phẩm tính bên ngoài, bên trong, bí mật, và hoàn thiện của mỗi một trong năm nguyên tố), và mỗi nguyên tố này tan hòa vào chính nó, ví dụ, năng lượng của nguyên tố đất bên ngoài tan vào đất bên trong, v.v.. Orgyen Chokyi Wangpo và các nguồn khác mô tả chúng như sự hòa tan của các nguyên tố bên trong, thịt tan vào nguyên tố đất bên ngoài, máu tan vào nước, thân nhiệt tan vào lửa, và hơi thở tan vào gió. Theo Lama Sangye, gió đi lên trên, gió đi xuống dưới, lửa đi cùng gió, và gió tỏa khắp hòa nhập vào gió sinh lực.

và có một cuộc sống đạo đức của lòng bi, thường phục vụ người khác, sự phân tán nhiệt từ thân thể bắt đầu từ nơi thấp nhất đi dần lên trái tim. Nếu người sắp chết có một cuộc sống ích kỷ, tiêu cực, và phá hoại, thì sự phân tán nhiệt bắt đầu từ phần trên cơ thể và đi xuống trái tim. Tuy nhiên, trong cả hai trường hợp, nhiệt phân tán cuối cùng từ trái tim. Người ta không còn thấy những đối tượng; mọi thứ nhìn như đầy những tia lửa xẹt trong nền tối.

Thứ tư, nguyên tố gió tan hòa vào ý thức. Vào lúc này, chúng ta cảm thấy mất năng lượng gió hay mất nối kết với nguyên tố gió, đó là sự nhẹ nhàng và di động. Chúng ta vùng vẫy để thở. Hơi thở hít vào trở nên ngắn dần, và thở ra lâu hơn. Sau đó “hơi thở bên ngoài” ngưng lại<sup>7</sup>, hai mắt rút vào trong đầu. Vào lúc đó, người có cuộc sống tiêu cực có thể thấy những ảo ảnh trong nhiều dạng sợ hãi khác nhau, trong khi người đức hạnh có thể thấy những sự hoan hỷ. Chúng ta cũng có thể thấy những biểu hiện như ánh sáng ngọn đèn.

Thứ năm, ý thức (Tạng, *nam-she*, *rNam Shes*; Phạn, *vijana*) tan hòa vào không gian (Tạng, *namkha*, *Nam mKha*; Phạn, *akasha*). Vào lúc đó, xảy ra sự chấm dứt “hơi thở bên trong”.

Những nguồn khác đưa ra việc tính toán thời gian về sự ngưng lại của hơi thở bên ngoài và bên trong có phần khác nhau. Chúng xảy ra khác nhau cho những người khác nhau vì bản tánh riêng của họ. Căn bản là, khi hơi thở của phổi ngưng lại sau ba hơi thở dài, đó là sự chấm dứt hơi thở bên ngoài. Tâm thức hoàn toàn tách khỏi thân (hay vô thức; theo một số bản văn) là sự chấm dứt của hơi thở bên trong.

---

<sup>7</sup> Nhưng theo Ngài Jigmed Lingpa : Vào lúc kết thúc của ba hơi thở ngắn và dài, hơi thở bên ngoài sẽ ngưng lại. Sau đó gió tan hòa vào tâm thức bạn, và tánh giác nội tại của bạn bị hôn mê trong tim bạn trong một lúc. Đó là sự chấm dứt hơi thở bên trong. Theo Ngài Tsele Natshog Rangrol: Hơi thở bên ngoài ngưng lại khi ý thức tan vào hư không.

Nếu cái chết của chúng ta là do nợ nghiệp, thì rất khó đảo ngược nó. Nếu cái chết do một số tình huống tai nạn, không phải nợ nghiệp thì chúng ta vẫn có thể sống lại nhờ những phương tiện y học hay tâm linh. Nhưng trong những trường hợp thông thường chúng ta không thể sống lại nếu đã vượt qua giai đoạn thứ năm này. Tuy nhiên, có những trường hợp phi thường như delog, những người đã sống lại. Họ đã đi xa hơn giai đoạn này rất nhiều và vẫn trở về với cuộc sống.

### *Ba Hòa Tan Bên Trong*

Giờ đây hơi thở bên trong của chúng ta đã ngừng và tâm thức đã mất liên kết với những nguyên tố vật chất, kinh mạch, gió, và tinh chất của thân thô nặng chúng ta cũng sẽ tan biến. Hơi thở của chúng ta hòa nhập vào hư không. Như một kết quả, trong lúc đó, ba giai đoạn của sự hòa tan bên trong vi tế, vi tế hơn, và vi tế nhất hay sự thu rút sẽ chiếm chỗ.

1. *Ý thức tan hòa vào “những biểu hiện”*.<sup>8</sup> Vào lúc này, tinh chất trắng mà chúng ta nhận được từ cha mình đi xuống từ đỉnh đầu qua kinh mạch giữa. Chúng ta thấy mọi thứ màu “hơi trắng”. Nó không chiếu sáng hay sáng trắng như ánh sáng ban ngày, mà là ánh sáng hơi trắng như ánh sáng mặt trăng trong bầu trời không mây. Mọi suy nghĩ giận dữ và thù ghét sẽ ngưng lại.

2. *“Những biểu hiện” tan hòa vào “gia tăng”*. Vào lúc này, từ phần đáy của kinh mạch giữa tại rốn, mà chúng ta nhận được từ mẹ đi lên qua kinh mạch giữa. Mọi thứ nhìn thấy như “hơi đỏ”<sup>9</sup> giống như

---

<sup>8</sup> Dựa nền tảng trên *Thal ‘Gyur Tantra*: ý thức tan vào hư không, và hư không tan vào tánh sáng (quang minh).

<sup>9</sup> Trong quyển *Bar Do sPhyi’i...* của Ngài Tsele Natsog Rangtrol và quyển *sKu gSum Zhing Kham ...* của Ngài Choten Gonpa: trong kinh nghiệm thứ nhất và thứ hai, thứ tự của cái thấy trắng và đỏ bị đảo ngược. Trong một số bản văn, sự chấm dứt cảm xúc cũng được thay đổi



ánh sáng mặt trời lặn trong bầu trời không mây. Mọi tư duy bám luyến và tham lam sẽ chấm dứt. Tuy nhiên, một số người kinh nghiệm cái thấy hơi đỏ trước và sau đó là hơi trắng. Theo Ngài Tsele đây là lúc tốt nhất để thực hiện phowa.

3. “*Gia tăng*” tan hòa vào “*đạt được*”. Vào lúc này, giác tánh nội tại của chúng ta di chuyển bởi lực của gió, được bao phủ bởi hai tinh chất của cha mẹ, và mọi thứ trở nên “tối đen” giống như bầu trời không mây vào một tối mùa thu. Tư duy nhầm lẫn của chúng ta ở đây sẽ ngừng lại.

Bây giờ gió, tinh chất, và tâm thức tụ lại ở ngang tim. Điều này được gọi là hư không tan hòa vào tánh sáng. Sự xuất hiện của “tánh sáng nền” sẽ chiếm chỗ kế tiếp, báo trước sự đi vào lộ trình kế tiếp, trạng thái của bản tánh tối thượng, điều này được bàn luận ở chương kế.

Tiếp theo sự tan hòa của hư không vào tánh sáng, người bình thường sẽ rơi vào hôn mê (vô thức), nhưng đó là sự giải thích khác về những gì xảy ra khi tánh quang minh nền xuất hiện. Theo Ngài Karma Lingpa, giữa sự chấm dứt của hơi thở bên ngoài và bên trong, nếu là những thiền giả cao cấp chúng ta sẽ thấy tánh quang minh của bản tánh tối thượng khi gió của thân thể được nhận vào kinh mạch giữa. Trái lại, người bình thường trở nên vô ý thức. Ngài Jigme Lingpa viết rằng sau khi gió tan hòa vào ý thức, chúng ta sẽ bị hôn mê và hơi thở bên trong sẽ ngừng lại. Sau đó tánh quang minh sẽ xuất hiện. Ngài Jigme Lingpa cũng viết:

Khi sự tối đen xuất hiện, con sẽ rơi vào vô thức trong nền tảng phổ quát.

Sau đó tám sinh lực\* xuất hiện lần nữa và sự vô ý thức sẽ biến mất dần.

---

\* Điều này ám chỉ tám khía cạnh của gió sinh lực, một trong năm loại gió.

Vào lúc đó, ánh sáng bốn nguyên của trạng thái nguyên sơ sẽ xuất hiện.

Nó trong sáng và bất tận, như bầu trời mùa thu.

Con hãy an trụ trong rỗng không và trong sáng, thoát khỏi chướng ngại và che ám.

Ngài Kyabje Dudjom Lingpa nói khi gió tan hòa vào ý thức, tâm rơi vào vô thức kéo dài. Nhưng với những bậc thầy đã thành tựu hay thiền giả đã kinh nghiệm, khoảng sau hai phút ý thức sẽ tan hòa vào hư không, và hư không sẽ tan hòa vào ánh sáng.

Việc biết rằng không phải tất cả người sắp chết đều có kinh nghiệm hay tiến trình xảy ra như nhau là điều rất quan trọng. Ngài Tsele viết rằng sự giải thích hòa tan đó “chỉ là những hướng dẫn chung về việc người ta chịu đựng những kinh nghiệm ra sao. Nhưng không có gì chắc chắn [tất cả sẽ có kinh nghiệm tương tự]. Mỗi người có một loại kinh mạch thân thể, giới, tính chất khác nhau, và họ sẽ đối mặt với nhiều loại bệnh tật, thế lực tiêu cực, hoặc tai nạn khác nhau [khi họ chết]. Sự hóa tán có thể xảy ra cho người ta theo trình tự khác nhau, hoặc xảy ra cùng lúc”.

Vậy kinh nghiệm này sẽ kéo dài trong bao lâu? Ngài Tsele viết rằng khoảng thời gian của sự hòa tan bên ngoài và bên trong là khác nhau. Đối với hầu hết mọi người, mỗi kinh nghiệm có thể kéo dài trong một khoảnh khắc, và đặc biệt là ba tan hòa bên trong sẽ không kéo dài hơn một khoảnh khắc.

### *Chúng Ta Nên Làm Gì Khi Sắp Chết?*

Người bình thường nên điều khiển giai đoạn hòa tan này ra sao? Trước tiên, chúng ta phải cố gắng nhận ra mình đang trong tiến trình cận tử. Chúng ta phải cố gắng lấy những kinh nghiệm tan hòa càng yên bình càng tốt, không sợ hãi. Chúng ta phải cố nhớ lại rằng tất cả

hình tướng và kinh nghiệm tạm thời là sự phản chiếu của tâm thức và cảm xúc mình giống như giấc mộng. Chúng ta không nên bám luyến vào chúng, bị kích động hay sợ hãi bởi chúng. Ngoài ra, ta nên thấy và cảm nhận mọi sự như con đường hành trình tâm linh của mình. Trụ vào sự an định, chúng ta nên bình thản để mọi tình huống đến và đi.

Chúng ta phải nhớ sử dụng bất kì tiếp cận tâm linh hay kinh nghiệm nào mà chúng ta đã quen thuộc trong cuộc đời mình. Những tiếp cận tâm linh mà chúng ta quen thuộc sẽ hiệu quả và dễ dàng dựa vào hơn.

Chúng ta phải nhớ nguồn ban phước của mình như chư Phật, những vị thầy, những đối tượng tinh thần tích cực, giáo lý, và những kinh nghiệm thiền định, và sử dụng những kinh nghiệm, ký ức như những hỗ trợ tâm linh. Hãy cố gắng nhớ những thực hành tâm linh cùng với mọi kinh nghiệm tâm linh của mình cũng như các năng lượng và hợp nhất với chúng. Hợp nhất có nghĩa là cảm thấy chư Phật, vị thầy, và những Bồ Tôn hiện diện với bạn mọi lúc và các Ngài đang bảo vệ và dẫn dắt bạn. Từ các Ngài, hãy để ánh sáng của an bình, rộng mở, sức mạnh, và hoan hỷ đến với bạn, tràn đầy bạn, và chuyển hóa thân bạn thành một thân ánh sáng cầu vồng tỏa ra sự ban phước của thanh bình hoan hỷ và sức mạnh. Sau đó cố buông lỏng trong thân tâm linh này nhiều lần suốt tiến trình cận tử.

Chúng ta phải tự nhớ đi nhớ lại rằng: “Tôi phải an trụ với kinh nghiệm tâm linh của mình.” Thông điệp như vậy tạo nên tác động lớn và thật sự giúp chúng ta nhớ lại những kinh nghiệm thậm chí đang trên tiến trình cận tử đầy khó khăn. Nếu chúng ta an trụ với kinh nghiệm, hành trình trên con đường cận tử sẽ trở nên suôn sẻ hơn và đưa chúng ta đến cõi tịnh độ hay tái sinh an bình, hạnh phúc và khỏe mạnh.

Nếu kinh nghiệm được thực tánh của tâm trong lúc còn sống, chúng ta phải cố nhớ trụ trong tỉnh thức của bản tánh đó. Bất chấp

những gì xảy ra, hãy cố thấy mọi sự chỉ là những biểu lộ của bản tánh đó thay vì chạy theo và bám chấp vào tư duy và kinh nghiệm bám luyện hay thù hận.

Nếu chúng ta từng được giới thiệu hay rèn luyện trong bản tánh tối thượng và cái thấy quang minh của tâm thì đây là lúc trụ trong kinh nghiệm đó. Đây cũng là lúc để thiền giả tự nhắc mình về những kinh nghiệm sẽ trải qua. Ngài Longchen Rabjam khai thị:

Trong tiến trình cận tử, những nguyên tố vật chất sẽ tan biến.  
Con sẽ chứng kiến những ảo ảnh không rõ ràng, mờ nhạt và lung linh.

Sau đó đất, nước, gió, lửa và hư không [của thân con] sẽ hóa tán.  
Hoạt động của những giác quan sẽ ngưng lại.

Và lúc đó, con nên tự nhắc mình:

“Giờ đây tôi đang chết, nhưng chẳng có gì phải lo”

Rồi chỉ quán sát: “Cái chết là gì?” “Ai sắp chết?” “Cái chết bắt đầu từ đâu?”

Cận tử chỉ đơn thuần là [dấu hiệu] sự trở về của bốn nguyên tố vô tri vô giác vay mượn của bạn [trở về với chính chúng].

Tánh giác nội tại [của tâm con] thì không sinh không diệt.

Trong trạng thái của thanh tịnh bốn nguyên, cận tử là [sự hợp nhất của] tánh Không và giác tánh nội tại, phương thức tự nhiên của Thân Tối Thượng [pháp thân].

Hãy quán sát: “Cái chết là gì?” “Ai đang chết?” “Người sắp chết hiện hữu ở đâu?”

Khi sắp chết chẳng hiện hữu ở đâu, thì nó tuyệt đối không có thật.

Hãy phát triển dũng khí và tự tín trong [hiểu biết] này.

Ngài Jigme Lingpa viết rằng, trong tiến trình cận tử điều tốt nhất nên làm là hãy buông xả tự nhiên trong bản tánh tối thượng. Điều tốt nhất tiếp theo là chuyển di tâm thức con vào một cõi tịnh độ. Tối thiểu

là tìm cầu quy y nơi Tam Bảo: Đức Phật, hiện thân của giác ngộ; Giáo Pháp, chân lý Ngài đã trình bày chi tiết; Tăng Đoàn, cộng đồng những người đi theo Giáo Pháp. Hãy cầu nguyện vị thầy tâm linh của con và hợp nhất tâm con với tâm giác ngộ của Ngài.

Guru Rinpoche khuyên chúng ta thực hành, cầu nguyện đừng để bám luyến vào bất cứ những gì vào lúc chết, nhớ lại những giáo lý và hòa nhập bản tánh tối thượng của tâm mình với lãnh vực tối thượng:

Khi “lộ trình cận tử” bắt đầu trên con,  
Hãy buông bỏ bám luyến và bám chấp vào bất cứ điều gì,  
Con sẽ chú tâm trên những hướng dẫn rõ ràng không dao động,  
Và chuyển đi giác tánh nội tại bất sinh của con [thật tánh của tâm] đến trạng thái của lãnh vực tối thượng.

Những hướng dẫn của vị Thầy vĩ đại này về cái chết và cận tử là điểm trọng yếu để nhớ và áp dụng, không chỉ trong lộ trình cận tử mà còn trong tất cả bốn lộ trình chuyển tiếp của cuộc sống, bao gồm chính cuộc sống hiện hành này.

## NHỮNG DELOG MÔ TẢ VỀ KINH NGHIỆM CẬN TỬ

Để minh họa những gì xảy ra khi chúng ta đi qua cửa tử, tôi tóm tắt mười một mô tả của delog. Đương nhiên, những câu chuyện này là kinh nghiệm của những cá nhân đặc biệt. Nên nhớ rằng người ta có những loại kinh nghiệm cận tử khác nhau vì những khác nhau trong tâm thức, bản chất thân thể, nghiệp nhân quả, tác động của văn hóa, những tập khí, và hoàn cảnh chết.

Như chúng ta đã nhận thấy, delog là những người rất sùng kính, và nhiều người là những vị thầy đã thành tựu. Các vị trở về cuộc sống vì có những việc chưa hoàn tất phải thực hiện. Một số phần trong kinh nghiệm của họ có thể khác với bạn hay tôi sẽ gặp vào lúc chết, tuy

nhiên vẫn có nhiều tương đồng với những người có tâm thức, tình cảm, hay bối cảnh văn hóa có thể so sánh được .

Trong những mô tả này, chúng ta tập trung vào lộ trình cận tử. Chúng ta sẽ trở lại phần lớn những vị delog này trong chương 3 và 5 để thấy những kinh nghiệm của họ sau khi chết tiếp tục đi vào lộ trình của bản tánh tối thượng và bardo ra sao.

### *Năng Lượng Hòa Tan: Kinh Nghiệm Của Karma Wangdzin*

Ngài Karma Wangdzin đã viên tịch được bảy ngày, bà sinh ở Lhotrag, miền Nam Tây Tạng, bà là người sùng đạo và có giáo dục. Chồng bà là Depa'i Drung, vị Chủ tịch của Oktra. Bà đã thăm hỏi ở nơi Ẩn cư Traphu để học Giáo Pháp với Ngài Lama Norbu Trashī, và bà đã thấy linh kiến thanh tịnh về cả hai vị Guru Rinpoche và Tara Trắng.

Karma đã nhập thất một năm để thiền định và cầu nguyện. Một ngày nọ, bà đột ngột cảm thấy bệnh nặng, không muốn ăn, và khó nhận ra bạn bè. Ngày kế, một người bạn đã khóc, nói với bà, “Chị ơi, mắt chị đã trũng xuống và mũi chị đã cong lại [những dấu hiệu của cái chết]. Tốt hơn để tôi gọi chồng chị đến được không?”

Karma tự nghĩ, “Nếu tôi không thể chịu đựng ngay cả một chút bệnh này, thì con người sùng mộ của tôi có phẩm chất gì?” Bà nói với bạn, “Hãy đợi đến ngày mai.” Nhưng ngay buổi chiều đó, bà bắt đầu cảm thấy lạnh. Thoạt tiên bà cảm thấy rất khát; nhưng khi cố uống nước lại bị sặc ra mũi.

Những dấu hiệu đó cho thấy năng lượng những nguyên tố thân thể của bà đã bắt đầu tan hòa. Bà cảm thấy thân bị chìm xuống mặc dù bạn bè lôi bà dậy. Đó là dấu hiệu năng lượng của thịt đang hòa tan vào nguyên tố đất. Miệng và mũi bị khô vì mất nước, mặc dù rất khát

bà vẫn không thể uống. Đó là dấu hiệu của năng lượng máu tan hòa vào nguyên tố nước. Bà rung mình run rẩy vì lạnh, thậm chí dù được đắp nhiều chăn ấm. Đó là dấu hiệu thân nhiệt tan hòa vào nguyên tố lửa. Bà vùng vẫy để thở, và rất khó hít vào hay giữ được hơi thở. Đó là dấu hiệu hơi thở tan hòa vào nguyên tố gió.

Khi ánh sáng bắt đầu mờ đi từ khả năng nhìn, bà không thể thấy hay nhận ra những người chung quanh. Khi khả năng nghe yếu đi, bà không thể nghe bạn bè đang cố nói với bà. Khi hệ thần kinh mất kiểm soát, bà không thể thốt ra được một chữ. Bà đã gần mất đi sự tiếp xúc với thế gian này và sắp sửa thấy thế giới mà bà sẽ đến.

Tuy qua mọi việc như vậy, tâm thức của Karma vẫn sáng suốt, giống như con cá trong nước trong trẻo, bà nhớ lại rõ ràng tất cả những người thương yêu mình nhưng nhận ra họ chẳng thể giúp gì được nữa. Với bà, thời điểm này đã đến để đi một mình. Karma chưa tự tin bà đạt được bất cứ kinh nghiệm của Pháp đáng tin cậy nào. Ký ức về mọi điều xấu đã làm trong đời dâng lên trong tâm thức khiến lòng bà thổn thức. Kế tiếp xảy đến tiếng rảng rặc ồn ào, làm hơi thở bà hoàn toàn ngưng lại. Bà bị chìm đắm trong bóng tối hoàn toàn, như thể cây đèn cây bị tắt đột ngột. Toàn bộ năng lượng tâm thức bà thu rút vào trái tim, và bà rơi vào hôn mê. Karma vẫn hôn mê trong một lúc, và không nhận biết sự bám chấp về đau khổ của cái chết hay ham thích được sống.

### *Hãy Tạo Công Đức Cho Tôi: Kinh Nghiệm Của Lingza Chokyi*

Lingza Chokyi sinh ở Kham, phía Đông Tây Tạng. Bà bị bệnh trầm trọng trong mười sáu ngày, và chẳng nghi lễ tôn giáo hay thiền định nào có thể giúp được. Bà nghĩ: “Ta sắp chết đây. Khi còn trẻ ta muốn trở thành nữ tu sĩ, nhưng gia đình ngăn cản ta rời khỏi nhà. Ta được nhận một vài Giáo Pháp nhưng có rất ít kinh nghiệm vì thiền định của ta quá ít. Ta cũng không thực hành bố thí nào. Than ôi, ta đã

lãng phí cả cuộc sống làm người quý giá và đầy thuận lợi khó mà có được này. Giờ đây ta đang rời bỏ thế gian với khả năng trắng tay rất lớn. Quá trễ để hối hận rồi.”

Sau đó bà nghĩ, “Trong quá khứ, gia đình của ta đã giết hại hai mươi đến ba mươi con trâu yak và cừu mỗi năm.” Điều này làm Chokyi rất lo lắng vì lấy mạng của bất kì chúng sanh nào là một trong mười hành vi bất thiện của đạo Phật, tạo nên nghiệp tiêu cực gây ra đau khổ và tái sanh vào cõi địa ngục cho người làm. Bà lo lắng hơn nữa “Bây giờ họ sẽ không tài trợ bất kì việc giúp đỡ về Giáo Pháp nào cho ta. Điều đó có nghĩa là ta phải đối mặt với kết quả chỉ của các hành vi xấu xa mà không có lợi ích của bất kì hành đạo đức hay công đức nào. Chồng và con ta chỉ yêu quý sở hữu vật chất, họ chỉ biết nắm chặt tay lại và có rất ít lòng tin. Nhưng dù vậy, ta vẫn phải yêu cầu được giúp đỡ về bất cứ Giáo Pháp nào mà họ có thể tài trợ cho ta.”

Chokyi gọi gia đình đến bên cạnh và nói với chồng, “Tôi không sống nổi với căn bệnh này. Giờ đây tôi có vài lời cuối nói với ông. Tôi đã không tích lũy bất cứ công đức nào trong cuộc đời mình. Trái lại, tôi đã phạm nhiều hành vi xấu. Xin hãy dùng một phần ba tài sản của gia đình để tạo công đức cho tôi.” Trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng, thân nhân còn sống của người đã chết sử dụng một phần lớn tài sản của gia đình để tài trợ cho những nghi lễ, cầu nguyện, thiền định, nuôi dưỡng người nghèo, chuộc mạng sống (ví dụ mua và phóng sanh gia súc, chim, hay cá), xây dựng những di tích tôn giáo, hoặc cúng dường cho tăng và ni. Họ tin rằng những hành động như vậy sẽ tạo ra công đức, hay nghiệp tích cực, sẽ lần lượt trở thành nguồn của một chuyến hành trình an bình và hạnh phúc cho người đã chết.

“Phân nửa số nữ trang của tôi nên cho con gái chúng ta,” bà nói tiếp, “và nửa phần còn lại nên dùng cho việc tạo công đức. Bất cứ giúp đỡ nào ông bảo trợ cho tôi, xin hãy chắc rằng chúng được làm trong cách Giáo Pháp thanh tịnh. Tất cả gia đình phải làm một số thực hành



Pháp nếu có thể. Nếu không ông sẽ bị nổi hối hận dày vò khi chết. Tối thiểu hãy để hai con trai tôi làm một số thực hành Pháp. Xin đừng để ba đứa con tôi phải khổ khi ông lấy vợ khác. Hãy hứa với tôi những điều này!”

Chồng bà nói: “Nếu chúng tôi xài một phần ba tài sản cho bà, chúng tôi sẽ ăn gì? Con gái chúng ta cần nữ trang cho chính nó. Sau khi bà chết tôi sẽ cưới vợ lần nữa để duy trì nhà cửa. Những đứa trẻ còn quá nhỏ chưa thể tự đứng trên chân chúng. Tôi sẽ sử dụng một số cho bà, nhưng không thể hứa là bao nhiêu.”

Chokyi suy nghĩ, “Bây giờ ông ta chẳng bảo trợ bất kỳ sự giúp đỡ Giáo Pháp nào cho tôi. Tại sao tôi không tự tạo một số công đức cho mình, khi tôi có cơ hội và khả năng? Ông ta tiếp tục lấy vợ và những đứa con sẽ khổ. Chúng nó thật đáng thương thay!”

Sự thay đổi này làm Chokyi buồn hơn. Nỗi buồn đem lại một cảm giác choáng váng. Kế tiếp, bà cảm thấy bị lôi vào trong mặt đất, và bắt đầu trải qua một số kinh nghiệm khủng khiếp. Bà cảm thấy bị xô đẩy bởi lực của nhiều người, bị chao đảo trong một không gian rộng lớn, và run rẩy vì lạnh. Sau đó, thân thể cảm giác bị đau khổ bởi sự thiêu đốt như trong lò thiêu, thấy những tia lửa xẹt và tiếng lửa cháy âm ầm. Khi những cảm giác này lắng dịu, bà bị một cơn giông mạnh mẽ thổi bay đi. Sau đó bà cảm thấy thân thể bị nhiều người với những dụng cụ khác nhau cắt bà thành từng mảnh. Tất cả những hiểu biết này chỉ là kết quả của sự tan hòa những nguyên tố trong thân bà.

Sau tất cả những cảm giác này, bà kinh nghiệm cái thấy đỏ, trắng, và bóng tối. Điều này theo sau bằng một cảm nhận của ký ức hay ý thức, là một trạng thái an định của cực lạc. Về sau, khi sống lại, bà không thể nhớ kinh nghiệm đó kéo dài được bao lâu.

*Thần Chết Có Đến Bắt Tôi Hay Không?  
Kinh Nghiệm Của Denma Sangye Seng-Ge*

Sangye sinh ra gần Chabdo trong tỉnh Kham phía Đông Tây Tạng. Ông học với nhiều vị thầy, bao gồm Ngài Karmapa thứ mười bốn (1798-1868).

Một ngày nọ, vào tuổi 55, Sangye bị một cơn đau dữ dội xuyên trong tim như thể bị trúng đạn. Ông bắt đầu có những ảo giác kỳ lạ. Ông không muốn ăn và đôi lúc tất cả bộ phận thân thể như bị lôi ra ngoài. Ông kinh nghiệm thần kinh của chân tay bị kéo giật về hướng tim.

Sangye sợ cái chết sắp xảy đến. Nhưng ông không thể làm gì để giữ cho mình sống. Trở nên nhạy cảm với mọi thứ, khiến bất kể việc gì xảy đến cũng làm ông lo lắng. Hơi thở ông ngày càng ngắn hơn. Bị đau khổ và cảm thấy không yên như một con chim bị siết chặt trong bàn tay của một người hay một con cá bị ném lên đất khô. Ánh sáng từ đôi mắt nhanh chóng mờ dần. Đột nhiên mọi hình tượng trở nên tối đen.

Sangye trải qua một loạt kinh nghiệm đau khổ khi năng lượng của những nguyên tố thân thể bắt đầu hòa tan. Thỉnh thoảng ông cảm thấy rất khát như thể bên trong bị thiêu đốt bởi lửa và ông thèm khát một giọt nước. Vào lúc khác, ông cảm thấy bị đè ép bên dưới một đối tượng nặng nề như một ngọn núi. Trong khoảnh khắc kế tiếp, ông cảm thấy bị thổi bay như lông chim trong bão. Thỉnh thoảng ông cảm thấy mặt trời, mặt trăng rơi xuống đất. Ông nghe những tiếng động ồn ào như hàng ngàn tiếng sấm nổ và tia chớp đánh vào trái đất cùng lúc. Sau đó ông cảm thấy một căn nhà cũ, mà thật ra là thân ông, bị sụp đổ. Nhưng những cái thấy và cảm nhận này xuất hiện trước mắt ông và biến mất ngay giống như một ảo ảnh.

Sau đó, Sangye thấy nhiều tia sáng như đom đóm trong bầu trời đen. Đôi lúc chúng xuất hiện rõ ràng nhưng đôi khi thì không.

Sangye nhận thức, “Những hình tướng này phải là kinh nghiệm của năng lượng nguyên tố vật chất của mình đang tan hòa trong tiến trình chết.” Nhưng sau đó, như bản tánh con người đã có, nỗi sợ hãi của ông tăng lên. Nhiều câu hỏi bắt đầu đổ xô tới: “Có phải tôi đang kinh nghiệm sự hóa tán của năng lượng bốn nguyên tố của thân? Như trong vô số kiếp sống trước, giờ khắc trọng yếu của cái chết xảy đến với tôi lần nữa? Thần chết có đến bắt tôi không? Tôi sẽ không thể sống nữa chắc?”

Ông bị kẹt trong một nơi rất tối tăm, mà thật ra là thân ông, khi nó giờ đây mất hết mọi cơ hội cho ánh sáng. Ông thấy có chín chỗ mở ra để cho ông con đường thoát ra ngoài chỗ đen tối này – miệng, hai tai, hai mắt, hai mũi, hậu môn, và bộ phận sinh dục. Ông nhìn kỹ lối mở dẫn thẳng lên trên và hét chữ HIK ba lần như đã được dạy trong thực hành phowa. Điều này giúp ông thoát qua lỗ mở thứ mười – lỗ mở trên sọ ở đỉnh đầu ông.

Theo Phật giáo, vào lúc chết tâm sẽ kinh nghiệm sự kích thích qua một trong mười “cửa” này hay những chỗ mở ra của thân (hậu môn, bộ sinh dục, miệng, hai lỗ mũi, hai lỗ tai, hai mắt, và lỗ hổng trên sọ). Nếu tâm thức của bạn thoát ra qua những cửa ở phần trên cơ thể, điều này sẽ giúp bạn nhận tái sinh vào một cõi cao hơn. Những thiền giả được dạy đóng chín cửa dưới nhất là cửa thấp nhất với sự quán tưởng hình ảnh thiêng liêng của chủng tự HUM. Sau đó đi thẳng lên qua kinh mạch giữa với sức lực của năng lượng thiền định và thoát ra ngoài qua lỗ mở đỉnh đầu, lỗ mở trên cùng của kinh mạch giữa, trong đỉnh đầu.

*Bầu Trời Không Mây – Như Tánh Sáng: Kinh Nghiệm Của Ngài  
Dagpo Trasho Namgyal*

Dagpo Trashi Namgyal sinh ở trung tâm Tây Tạng. Ngài chết được năm ngày<sup>10</sup>, Ngài đã bị đau trong đầu và phần thân thể phía trên. Nhận ra cái chết đang đến gần, Ngài muốn dạy về bardo.

Khi những nguyên tố của thân ngài bắt đầu hòa tan dần dần, nhận thức bên ngoài của Ngài bắt đầu chuyển vào bên trong. Ngài nhìn thấy ánh sáng ngũ sắc. Đây không phải dạng ánh sáng bên ngoài; Ngài đang quan sát thấy ánh sáng bên trong của tâm Ngài.

Trước tiên Ngài mất hết nhận thức của năm giác quan: sắc, thanh, hương, vị và xúc. Khi cái thấy trở nên mờ nhạt, Ngài không thể nhận ra người mình biết. Tai không thể nghe âm thanh, mũi không ngửi thấy mùi, và lưỡi không thể nếm bất cứ thứ gì, thân thể không cảm thấy sự tiếp xúc.

Nguyên tố đất của thân Ngài tan hòa vào nước, và thân thể trở nên nặng nề. Khi nguyên tố nước tan hòa vào lửa, miệng và mắt Ngài cảm thấy khô khan và trở nên khát nước. Những mạch máu bị cuốn lại như cuộn chỉ. Sau đó nguyên tố lửa hòa tan vào gió, và thân nhiệt Ngài bị tiêu tan bởi gió.

Vì nguyên tố gió là tinh hoa của giác tánh nội tại, khi hơi thở bên ngoài ngưng lại, tâm thức Ngài tan hòa vào tánh quang minh. Khi hơi thở bên ngoài của Ngài hòa nhập với hơi thở bên trong, xuất hiện kinh nghiệm đầu tiên của ba kinh nghiệm.

Trước tiên, Ngài kinh nghiệm “những hình tướng”. Như dấu hiệu bên trong, cảm giác Ngài trở nên trong sáng. Những hình tướng bên

---

<sup>10</sup> Theo E. Gene Smith của trung tâm tài nguyên Phật giáo Tây Tạng ở thành phố Newyork, có hai vị Dagpo Trashi Namgyal. Một là Kagyupa từ Dagla Gampo, và vị kia làm Sakyapa từ Nalanda của thung lũng Phapo. Smith nghĩ rằng vị Sakyapa là delog. (thông tin cá nhân)

ngoài trở nên hơi trắng như ánh sáng mặt trăng. Tri giác Ngài trở nên tự do thoát khỏi những thay đổi tạm thời, và Ngài cảm thấy sống động và trong sáng.

Sau đó “hình tướng” tan hòa vào “gia tăng”. Như dấu hiệu bên trong, Ngài thấy những tia lửa như đom đóm. Như dấu hiệu bên ngoài, Ngài thấy ánh sáng hơi đỏ rực như mặt trời mọc.

Kế tiếp, “gia tăng” hòa nhập vào “đạt được”. Tri giác trong sáng của Ngài duy trì trong vài khoảnh khắc. Ngài thấy lửa và ánh sáng như ngọn đèn. Sự vô minh về bản tánh của thực tại chấm dứt. Sau đó tánh sáng như bầu trời không mây xuất hiện. Nói khác đi, Ngài bắt đầu kinh nghiệm tánh quang minh thể nhập, trong sáng rõ ràng như bầu trời mùa thu không mây, một trạng thái không có nhận thức thô nặng hay chủ thể nhị nguyên (tri giác) và đối tượng (đối tượng của tri giác).

#### *Nhận Thức Của Cận Tử: Kinh Nghiệm Của Samten Chotso*

Vào tuổi mười chín, Samten Chotso của tỉnh Kham ở phía Đông Tây Tạng có một kinh nghiệm delog trong bảy ngày. Những nguyên tố của thân cô bị khuấy động và cô chuẩn bị chết. Những ảo giác xảy đến liên tục. Nhận ra rằng thật sự sắp chết và cô bắt đầu có những nhận thức sau.

Trước tiên những nguyên tố vật chất và tri giác của thân cô bắt đầu hòa tan: khi những mạch máu của tim cô ngưng hoạt động, cô cảm thấy như bị núi đè. Sau đó mạch máu trong mắt ngưng hoạt động và cô cảm thấy mặt trời, mặt trăng từ bầu trời rớt xuống. Kế tiếp những mao mạch trong lưỡi ngưng hoạt động và cô cảm thấy không gian được chiếu sáng bởi sấm chớp. Sau đó những mao mạch trong tai ngưng hoạt động, cô nghe hàng ngàn tiếng sấm rền cùng lúc.

#### *Duy Nhất Giữa Những Delog: Kinh Nghiệm Của Dawa Drolma*

Dawa Drolma (1910-1941) sinh ở Washul Thromtha thuộc tỉnh Kham, phía Đông Tây Tạng. Một người con trai của bà là Ngài Chagdud Rinpoche đã viên tịch (1930-2002), Ngài đã sống và giảng dạy trong nhiều thập niên ở Mỹ và Brazil. Dawa Drolma là trường hợp duy nhất trong số các delog vì bà biết trước mình có kinh nghiệm delog. Do vậy bà tự chuẩn bị những gì chung quanh mình. cuộc hành trình delog của bà kéo dài năm ngày.

Vào năm 1924, ở tuổi mười lăm hay mười sáu, Dawa Drolma có kinh nghiệm thiền định thể nhập sâu sắc. Một ngày nọ bà thấy Đức Tara Trắng trong thân người và nhận được lời tiên tri này: “Chẳng bao lâu con sẽ bị bệnh và chết. Tuy nhiên nếu đi theo những hướng dẫn thì sau năm ngày con sẽ sống lại như một delog và làm lợi ích cho nhiều người.” Vị Thầy của Dawa, Ngài Chogtul Rinpoche miễn cưỡng đồng ý cho ước muốn chuẩn bị và trải qua kinh nghiệm cực độ của bà như vậy. Ngài ban phước và nhắc nhở bà, “Hãy duy trì trong bản tánh phi tạo tác của tâm, hãy như nó là, không rơi vào ảo giác. Hãy duy trì nhận thức thanh tịnh và sùng kính đến vị Thầy và những Bổn Tôn thủ hộ của con. Duy trì tình thương và lòng bi cho tất cả bà mẹ-chúng sanh.”

Sau đó Dawa Drolma bị bệnh rất nặng. Bà thỉnh cầu Ngài Chotrul Rinpoche và những vị khác theo dõi những điều kiện: “Hãy dọn dẹp mọi thực phẩm và nước khỏi phòng tôi. Sau khi tôi chết, thân tôi nên được tắm rửa bằng nước nghệ tây đã ban phước trong hiện tại tên của cô gái Drolma. Để biểu tượng gia đình Phật của tôi\*, đầu tôi nên được phủ bằng một khăn vải xanh dương. Cửa nhà tôi phải được khóa, sau đó trùm cái khóa bằng vải xanh dương và niêm phong lại bằng biểu tượng bò cạp. Một người mặc đồ xanh dương nên ngồi ở ngoài để canh giữ ngôi nhà. Sau đó, trong năm ngày, lúc tôi chết không ai được vào phòng tôi hay gây bất kỳ tiếng ồn nào quanh ngôi

---

\* Hãy xem phần thuật ngữ được định nghĩa đầy đủ về năm gia đình Phật.

nhà. Khi trở về, tôi cần mặc đồ bằng vải xanh không phải bằng da thú. Tôi sẽ cần nước đã ban phước để rửa miệng.” Bà cũng thỉnh cầu những lama thực hiện nhiều loại nghi lễ khác nhau như bữa tiệc cúng dường Yumka (một vị Phật nữ)<sup>11</sup>, những Chị Em Trường-Thọ<sup>+</sup> và cầu nguyện đến Guru Rinpoche.

Bà và Thầy mình thực hiện nghi lễ bữa tiệc cúng dường Yumka trong hai mươi lăm ngày theo lịch mặt trăng của Tây Tạng. Thầy bà nhắc nhở một lần nữa: “Hãy để tâm con thanh thản và không sao lãng bởi những suy nghĩ lung tung. Hãy để tâm con hợp nhất với bản tánh tối thượng của nó, như tâm tự nhiên vào lúc chết.”

Khi thời điểm đến, Dawa Drolma buông xả tâm bà trong trạng thái tự nhiên của nó. Bà kinh nghiệm nó hoàn toàn trong sáng và như trạng thái thanh tịnh của hư không và cực lạc. Mọi khái niệm hóa đều lắng xuống. Bà không còn ngủ say trong nền tảng phổ quát, ở đó không có niệm tưởng lan man. Bà không bị nhiễm vào mạng lưới giác quan của cực lạc, trong sáng, hay vô niệm. Và không bị trôi chảy tự do qua những ảo giác. Ngoài ra, bà đang ở trong hư không bất tận của tâm bản nhiên như nó là. Vì vậy bà ở trong trạng thái biến đổi của ý thức mặc dù bà có thể nghe mọi âm thanh và giọng nói quanh mình.

Vào buổi sáng ngày thứ hai mươi sáu, bà thấy sự hiện diện của vị Bổn Tôn bảo hộ bà một cách sống động rực rỡ, Tara Trắng, ở trước mặt trong quả cầu ánh sáng kỳ diệu.

---

<sup>11</sup> Một sadhana hay nghi quỹ thực hành thiền định và nghi lễ của chuỗi giáo lý Longchen Nyingthig

<sup>+</sup> Năm Chị Em Trường-Thọ là những thần địa phương (tinh linh) của Tây Tạng. Họ được chuyển sang Phật giáo trong sự hiện diện của Guru Rinpoche, Ngài đã làm cho họ bảo vệ Giáo Pháp. Sau này họ cũng trở thành những tinh linh hỗ trợ Ngài Milarepa, một trong những bậc thông tuệ của Tây Tạng.

Và từ cõi tịnh độ của Ngài Guru Rinpoche, bà thấy một cầu vồng gồm năm tia sáng ngũ sắc song song đi vào phòng bà. Bốn dakini ở giữa những tia sáng này dưới hình tướng những phụ nữ trẻ mặc quần áo và trang sức rất đẹp xuất hiện như những vị hộ tống của Dawa. Họ đặt bà vào kiệu được trang trí với vải lụa nhiều màu. Dawa Drolma và bốn dakini tụng niệm bài nguyện Vajra Bảy Dòng và mantra của Guru Rinpoche trong sự hợp nhất, liên tục với sự sùng mộ vĩ đại. Bà thấy tất cả hình tướng này trong cái thấy của mình.

*Tâm Thức Du Hành Không Chướng Ngại:  
Kinh Nghiệm Của Gyalwa Yungtrung*

Gyalwa Yungtrung là người xứ Kham ở phía Đông Tây Tạng và là người đi theo đạo Bon, tôn giáo bản địa của Tây Tạng. Khi ông bốn mươi chín tuổi thì mẹ mất. Ông mời rất nhiều vị lạt ma đến cử hành nghi lễ bốn mươi chín ngày vì người ta tin rằng hầu như không ai tồn tại trong bardo quá bảy tuần. Ông dùng tất cả của cải tài sản của mình để tổ chức nghi lễ này. Những ký ức về tình yêu và lòng tốt của người mẹ cũng như sự đau buồn của ông về cái chết của bà không rời bỏ ông cả ngày lẫn đêm. Và rồi một ngày, khi quán sát bản tính của tâm, ông thấy tâm không hư hoại từ khởi nguyên và hiện diện tự nhiên.

Vào ngày khác ông cảm thấy, “Thế gian và thân thể đều hoàn toàn rỗng không. Tâm tôi có thể du hành bất cứ đâu không chướng ngại. Tôi phải kết nối với tâm thức của mẹ tôi bất kỳ nơi nào bà đã đi.” Đột nhiên ông cảm thấy mình đã ra khỏi thân.

Gyalwa trải qua nhiều kinh nghiệm hơn, như chúng ta sẽ đọc trong chương 5 về những kinh nghiệm bardo của delog. Vào giai đoạn này, ông không viết về việc ông có kinh nghiệm hóa tán của những nguyên tố hay không. Sự mô tả về cái chết của ông đơn giản cho thấy một lần nữa rằng mỗi cá nhân kinh nghiệm khác nhau trong lộ trình này.



## *Giác Tánh Nội Tại: Kinh Nghiệm Của Tsophu Dorlo*

Dorlo là một vị thầy đã thành tựu. Tên thật của ông là Dorje Duddul của Khrozur, nhưng mọi người biết đến ông với cái tên Tsophu Dorlo. Ngài có một kinh nghiệm delog tại nơi ẩn cư tên là Pema Sheltrag của Nyag-rong ở phía Đông Tây Tạng.

Chuyện xảy ra vào năm 1923, lúc đó Ngài Dorlo được sáu mươi một tuổi, Ngài đột nhiên bị bệnh và mọi người không còn hy vọng Ngài hồi phục. Để giảm nỗi buồn của những đệ tử, Ngài ban cho họ giáo lý và cam đoan sẽ trở lại trong lần tái sinh kế tiếp. Trong kiến thanh tịnh của vị lama chính của Ngài, Zhinkyong Rinpoche, đã ban phước và bảo Ngài, “Bây giờ không phải là lúc con đi vào cõi tịnh độ. Con phải đi và phục vụ những chúng sanh trong cõi địa ngục.” Vị lama ban cho Ngài một bánh xe cầu nguyện lớn cầm tay để mang theo.

Vào chiều ngày thứ tư, những dấu hiệu của cái chết của Ngài bắt đầu xảy ra. Dorlo giữ gìn tâm tươi mới của Ngài nhiều lần về những giáo lý và hướng dẫn đã nhận được từ Thầy mình. Ngài đặc biệt giữ tâm hợp nhất với tâm trí tuệ của lama và trụ trong trạng thái nhất như không dao động. Ngài trụ trong tánh giác nội tại, tánh thanh tịnh của tâm Ngài được khoảng một lúc lâu. Nó là sự hiện diện phi tạo tác và trạng thái không dao động của sự hợp nhất trong sáng và tánh Không của tâm.

Chẳng bao lâu sau, sự hòa tan của những nguyên tố thân Ngài bắt đầu. Khi dấu hiệu của thịt hòa tan vào đất, Ngài cảm thấy thân thể bị rơi và chìm xuống đất. Khi máu hòa tan vào nước, Ngài mất năng lượng của thân. Mũi, miệng và lưỡi bắt đầu khô. Khi sức nóng tan vào nguyên tố lửa, thân Ngài bị mất nhiệt. Sự trong sáng của tâm lúc còn lúc mất. Mắt Ngài bắt đầu trợn lên trên, không thể nhận ra ai. Khi hơi thở tan hòa vào nguyên tố gió, hơi thở trở nên nặng nề và chân tay bắt

đầu run rẩy. Tâm thức cảm thấy choáng ngợp và cái thấy của Ngài mờ nhạt như ảo ảnh.

Sau sự hóa tán của những nguyên tố thô, Ngài bắt đầu kinh nghiệm sự hóa tán của năng lượng vi tế. Khi tinh chất lửa, tinh chất đỏ di chuyển lên trên, những “hình tướng” tan hòa vào “gia tăng”, và mọi sự trở nên màu hồng nhạt. Khi tinh chất của nước, tinh chất trắng di chuyển xuống dưới, và “gia tăng” tan vào “đạt được”, mọi thứ trở nên trắng mờ. Sau đó khi sinh lực vi tế nhất ngừng lại, “đạt được” tan vào “quang minh”. Mọi sự trở nên tối đen.

*Tâm Trí Tuệ Của Bà Trở Nên Trong Sáng:  
Kinh Nghiệm Của Shugseb Jetsun Lochen*

Shugseb Jetsun Lochen (1865-1953), cũng được biết là Jetsun Rigdzin Chonyi Zangmo là một trong những nữ đạo sư vĩ đại nhất của thế kỷ hai mươi của Tây Tạng. Bà sinh ở Ấn Độ nhưng học tập ở Tây Tạng và sau đó sống nhiều năm cuối đời tại Shugseb gần Kangri Thokar, nơi ẩn cư của Ngài Longchen Rabjam một vị Thầy Dzogchen vĩ đại ở thế kỷ mười bốn.

Jetsun kinh nghiệm trạng thái delog trong nhiều ngày lúc quán sát một thiền định nhập thất tại Zangyak Trag ở Thung lũng Drigung trung tâm Tây Tạng. Bà đạt được những nhận thức thiền định và kinh nghiệm đáng thán phục. Bà có thể đi xuyên tường không chướng ngại, và nhiều lần bà cũng trở nên vô hình với bạn bè. Đôi lúc, bà có thể đi đến những nơi chỉ bằng ý nghĩ. Bà có linh kiến của những Bồ Tôn cũng như mọi loại chúng sanh khác mà họ không thể thấy lẫn nhau.

Một ngày nọ, năng lượng sinh lực của Jetsun đi vào kinh mạch trung ương. Như một kết quả, phát ra nhiều loại âm thanh, nhảy múa, bà chạy ra chạy vào phòng thiền định. Sau đó, đột nhiên bà té sụp xuống đất giống như một cục đá rơi xuống và nằm yên bất động.

Nghĩ rằng bà đã chết, bạn bè than khóc và bắt đầu bàn luận sắp xếp tang lễ cho bà. Nhưng mẹ bà chú ý thấy da mặt bà vẫn duy trì như người còn sống, nên yêu cầu bạn bè bà kiểm soát cẩn thận. Họ nhận thấy một ít hơi nóng tại vùng tim như nhiệt độ của một con chim. Vì năng lực khác thường của bà trong cuộc sống thông thường, nên bạn bè quyết định rằng có thể bà chưa ra đi. Thế nên họ bắt đầu thực hiện nghi lễ bữa tiệc cúng dường.

Với bản thân Jetsun, mặc dù thân không thể cử động, tâm trí tuệ của bà trở nên trong sáng hơn nhiều lần trước đây. Bà có thể nghe rõ ràng mọi cuộc nói chuyện của bạn bè và những người khác quanh bà.

*Sự Ra Đi Của Ma Quỷ Đen Tối:*

*Kinh Nghiệm Của Tagla Konchog Gyaltsen*

Tagla Konchog Gyaltsen (1856-1946) sinh tại Thung lũng Ma thuộc về nhóm bộ tộc Akyong Ponmotsang của Golok ở phía Đông Tây Tạng. Ngài trở thành một vị Thầy nổi tiếng. Ngài có một kinh nghiệm delog trong nhiều ngày vào tuổi tám mươi tám.

Vào năm 1932, Ngài Tagla đang ở tại Thung lũng Ma hùng tráng đẹp đẽ dưới sự luôn canh chừng bảo vệ của rừng núi vĩ đại thiêng liêng Amnye Machen. Một ngày nọ, Tagla mắc bệnh nặng khiến Ngài đỡ sống đỡ chết. Trong bầu trời phía trước, đột nhiên Ngài thấy những đám mây có ánh sáng nhiều màu sắc. Chính giữa Ngài thấy Guru Rinpoche được vây quanh bởi nhiều vị giác ngộ trong thân tướng hiển minh và phẫn nộ, và nhiều vị thầy vĩ đại của dòng truyền giáo lý. Ngài nghe đức Phật của Lòng Bi nói với Ngài, “Con trai, đừng bị sao lãng. Hãy tập trung lên phía trên đây. Với tụng ca sùng kính Mantra Lục – Tự, OM MANI PADME HUNG. Con sắp được chứng kiến những kinh nghiệm của lộ trình chuyển di [bardo].”

Chẳng bao lâu sau, từ hướng nam, Bốn Tôn Bảo Vệ Trắng ngự trên đám mây trắng với làn da trắng và hình tướng trẻ trung trôi bồng bềnh về hướng Tagla. Ngài mặc áo choàng lụa trắng, tóc được thắt búi trên đỉnh đầu. Ngài mang một túi lụa trắng trên vai, và treo trên thắt lưng là một khuôn làm bằng vỏ ốc (đó là một trong một cặp khuôn, một dụng cụ bói toán của Tây Tạng).

Sau đó, cưỡi trên một cơn lốc xoáy, Ma Quỷ Đen (Hắc Quỷ) với nước da màu đen cũng đến. Ông mặc một áo choàng xám và xõa tóc rũ xuống. Mang một túi màu đen trên vai, và một khuôn màu đen làm bằng than treo ở thắt lưng.

Bốn Tôn Bảo Vệ Trắng nói với Tagla, “Ta là Bốn Tôn Bảo Vệ Trắng. Ta chăm sóc cho những người đạo đức. Ta đến từ cung điện của Pháp Vương Tử Thần để rước người. Người có tự tin đối phó được với bardo, lộ trình chuyển tiếp không? Ta có giữ những bản mô tả về những hành động đạo đức mà người ta đã tích lũy.”

Trần đầy tự tin, Tagla tường thuật mọi kinh nghiệm thiền định, những nhận thức của Ngài, số lượng bài nguyện đã tụng niệm, và những loại phục vụ đã thực hiện cho người khác. Ngài biểu lộ hoan hỷ lớn lao khi đi vào cuộc hành trình trong bardo và gặp gỡ Pháp Vương. Sau đó Tagla cầu khẩn những quy y, chư Phật và chư Lama hỗ trợ ban phước cho Ngài. Vào lúc đó, mọi quy y xuất hiện trước Ngài, trần đầy hư không. Tất cả các Ngài kết hợp với Tagla tụng ca Mantra Lục Tự linh thánh với âm điệu và giai điệu làm hoan hỷ nhất. Âm thanh tràn đầy toàn bộ không gian.

Sau khi ban giáo lý về lộ trình chuyển tiếp (hay giai đoạn chuyển di). Vị Thầy chính của Tagla, Pema Dechen Zangpo nói, “Bây giờ hãy đi đi. Bản tánh đạo đức vốn sẵn của con xuất hiện như Bốn Tôn Bảo Vệ Trắng, Ngài sẽ dẫn dắt con.” Tagla thấy một chùm ánh sáng cầu vồng vươn về hướng Tây như con đường dẫn đến cõi Tịnh Độ

Cực Lạc của Đức Phật Vô Lượng Quang. Nhưng vị Lama chính của Ngài nói thêm: “Tuy nhiên, thời điểm đi vào cõi Tịnh Độ Cực Lạc của con vẫn chưa tới.”

Hắc Quỷ giận dữ tiến đến Tagla. Ông ta gạt bỏ những hành động đạo đức của Tagla như thể việc đó là bất tịnh và kết tội Ngài vì phạm vô số hành động xấu xa. Ông ta cố hăm dọa Tagla bằng sự mô tả chuyến hành trình khủng khiếp của bardo mà Ngài phải đối diện. Sau đó, sứ giả thật sự của tòa án của Pháp Vương xuất hiện. Họ gồm Đầu-Bò, vị Gây Hai-Đầu Rắn, và Mặt-Khỉ Hèn Nhất.

Thoạt tiên Tagla sợ hãi, nhưng ngay sau đó Ngài lấy lại tự tin và nói, “Này Hắc Quỷ! Hãy lắng nghe tôi! Để bảo vệ thanh danh của hành động đạo đức, Ta phải bác bỏ sự kết tội của ngươi.” Liệt kê tất cả những hành động đạo đức đã tích lũy trong lúc còn sống, Tagla kết luận, “Không có lý do gì để hăm dọa ta. Ngươi, Hắc Quỷ, hãy im miệng!” với điều này, Hắc Quỷ biến mất vào một cơn bão.

Sau đó, trong giây lát, Tagla thấy thân Ngài nằm chết trên giường tại nhà, bạn bè đang bao quanh than khóc. Ngài nghĩ, “Giờ đây sẽ không còn cách nào sống lại,” lòng của Tagla chùng xuống buồn bã. Vào lúc đó, Bồ Tôn Bảo Vệ Trắng đến gần và nói, “Con sẽ chết chỉ trong một lúc, chẳng bao lâu sau con sẽ sống lại.” Kế đó, được Bồ Tôn Bảo Vệ Trắng hộ tống, Tagla bắt đầu trên chuyến hành trình chuyển tiếp của Ngài.

### *Đừng Hoảng Sợ: Kinh Nghiệm Của Changchub Seng-Ge*

Changchub sinh tại một nơi gọi là Lho Gyalwa. Cha Ngài là người từ Kham, và Tagla nói đến Ngài như Nyagtrug, nên Ngài có thể từ vùng Nyag-rung của Kham, phía Đông Tây Tạng.

Changchub bị bệnh. Ngài không thể ra khỏi giường để lấy nước uống. Đột nhiên Ngài cảm thấy trôi bồng bềnh trên bầu trời. Nhà Ngài bị sụp đổ. Mỗi gốc chân lông trên thân Ngài đang châm chích như một dụng cụ bén nhọn. Núi non và nhà cửa dường như sụp xuống trên Ngài. Dòng chảy của con sông khổng lồ đang cuốn Ngài trôi đi. Ngài bị thiêu đốt trong một ngọn núi lửa. Một cơn bão mãnh liệt thổi Ngài bay đi. Hàng ngàn mặt trời xuất hiện và thiêu cháy Ngài. Ngài nghe sấm sét rền vang. Như thể mỗi kinh nghiệm này kéo dài hàng ngàn năm. Tất cả chúng đều là những dấu hiệu của những nguyên tố thân Ngài tan hòa và chấm dứt hơi thở bên trong. Khi hơi thở bên trong đã ngưng lại, năm ánh sáng khởi lên. Đột nhiên Changchub có cái thấy trong sáng, giống như mặt trời mọc lúc nửa đêm. Giác tánh thật trong sáng như một ngọn đèn nhưng không bền, như một ngọn đèn lung linh trong cơn bão. Ngài cũng có thể thấy những đoạn tái sanh của Ngài trong quá khứ và tương lai.

Sau đó sự bám luyến những đối tượng tinh thần khởi lên trong Ngài, và thành linh Ngài cảm thấy bị đè dưới một tảng đá. Một tư duy đến với Ngài, “Ồ, tôi đi vào một lâu đài”. Đột nhiên Ngài được tắm trong ánh sáng đỏ, điều này làm Ngài sợ hãi vì nghĩ rằng mặt mình có thể bị thương. Vào lúc đó, từ chùm ánh sáng đỏ mở ra hai chùm ánh sáng ngũ sắc. Chùm ánh sáng ngũ sắc phía trên rất rõ ràng, sáng chói, rạng rỡ và linh hoạt. Chùm ánh sáng ở dưới thì mờ nhạt. Tại phần thuật lại này, Changchub ban hướng dẫn cho người khác: “Vào lúc này, đừng sợ hãi chùm ánh sáng phía trên. Đó là ánh sáng của năm trí tuệ nguyên sơ. Chùm ánh sáng mờ ở dưới là ánh sáng của năm cảm xúc độc hại. Đừng bị quyến rũ bởi chùm ánh sáng phía dưới.”

Changchub nổi tiếng về hướng dẫn này. Câu chuyện của Ngài tìm ra kho tàng lời khuyên về những gì người trợ giúp nói với thiền giả sắp chết như một giới thiệu hay nhắc lại sự thiền định của họ. Và vì vậy, khi ánh sáng được mô tả ở trên xuất hiện; Ngài Changchub khuyên:

Đây là lúc cho người bình thường thực hiện phowa và những thiên giả đã thành tựu cao thực hiện sự khai thị.

Về sự khai thị: Nếu một người [sắp chết] trợn mắt lên phía trên, và nếu không còn chuyển động hơi thở qua lỗ mũi, đó là dấu hiệu về sự chấm dứt hơi thở bên ngoài. Vào thời điểm đó, [người giúp đỡ nên] gọi tên người đó. Chậm rãi nhổ một ít tóc nơi đỉnh đầu của người ấy. Đừng để những người yêu mến đứng gần nếu như họ đang than khóc.

Hãy chỉ dẫn người sắp chết về những dấu hiệu của sự hòa tan các nguyên tố vật chất như sau: “Bạn có thể cảm thấy như ngôi nhà của mình đang sụp đổ, nhưng không phải vậy. Đó là dấu hiệu khi hơi thở bên ngoài ngừng lại. Đừng để tâm sao lãng! Bạn có thể cảm thấy có những dụng cụ sắc bén đang làm nhức nhối đến tận chân tóc mình, nhưng không phải vậy. Đó là dấu hiệu khi các mạch máu không làm việc nữa. Đừng hoảng sợ!”

Khi nước da chuyển sang màu vàng nhạt, hãy nói: “Bây giờ bạn có thể cảm thấy dường như căn nhà đang sụp đổ lên bạn, nhưng không phải vậy. Đó là dấu hiệu khi năng lượng của xác thịt hòa tan vào nguyên tố đất bên ngoài. Đừng lo lắng!”

Khi nước da chuyển sang màu đỏ nhạt, hãy nói: “Bây giờ bạn có thể cảm thấy dường như bạn đang bị đốt trên một ngọn núi lửa, nhưng không phải vậy. Đó là dấu hiệu khi nguyên tố lửa bên trong hòa tan vào nguyên tố lửa bên ngoài.”

Khi nước da chuyển sang màu trắng nhạt, hãy nói: “Bây giờ bạn có thể cảm thấy dường như bạn đang bị đem đến một dòng sông lớn, nhưng không phải vậy. Đó là dấu hiệu khi nguyên tố máu bên trong hòa tan vào nguyên tố nước bên ngoài. Đừng sợ hãi!”

Khi nước da chuyển sang màu xanh lá nhạt, hãy nói: “Bây giờ bạn có thể cảm thấy dường như bạn đang bị đem đến một cơn bão khủng khiếp, nhưng không phải vậy. Đó là dấu hiệu khi hơi thở bên trong hòa tan vào nguyên tố khí bên ngoài.”

Khi nước da chuyển sang màu xanh dương nhạt, hãy nói: “Bây giờ bạn có thể cảm thấy dường như bạn đang chìm trong biển, nhưng không phải vậy. Đó là dấu hiệu khi các nguyên tố bên trong hòa tan vào hư không. Đừng hoảng hốt!”

Sự mô tả của Ngài Changchub về cách đi và về giữa việc kết thúc của sự hòa tan và sự khởi lên của bản tánh tối thượng cũng như giai đoạn khởi đầu của bardo là rất đặc biệt. Thông thường, người ta đi qua những giai đoạn hòa tan, sau đó kinh nghiệm cái nhìn thoáng qua của tánh quang minh (thanh tịnh quang). Nhưng trong trường hợp này, ngay cả sau khi thoáng thấy tánh quang minh, Changchub lại kinh nghiệm sự hòa tan lần nữa. Do vậy, dường như một số người sắp chết đi và về trước khi họ hoàn toàn chết, vì bản chất nghiệp, cảm xúc và tâm thức họ. Hoặc có thể họ đấu tranh để duy trì mạng sống.

### *Đừng Sợ Hãi – Hãy Chuẩn Bị*

Có thể bạn cảm thấy lo lắng sau khi đọc chương này. Có lần một phụ nữ Tây Tạng nói với vị lama thầy của bà, “Khi nghe về phần thưởng cho những hành động thiện, con hy vọng giải thoát – thậm chí cho chính con. Nhưng khi nghe về những kết quả của hành động xấu, con nghi ngờ về sự giải thoát – ngay cả với Ngài.”

Trong lúc chờ người ra bởi sự sợ hãi những gì xảy ra sau khi chết, việc lưu ý và quan tâm trước khi quá trễ là rất tốt. Điều tốt của nghiệp là chúng ta luôn có thể cải thiện nó. Nếu không trên con đường đúng, chúng ta có thể làm cuộc sống mình quay vòng quanh. Nếu hoàn toàn trên con đường đúng, chúng ta có thể cải thiện. Chúng ta kiểm soát số



phận của mình. Có hàng trăm giáo lý khác nhau và những bậc bi mẫn giúp chúng ta tự giúp mình.

Nhưng bước đầu tiên là biết và chấp nhận cái chết chắc chắn xảy đến và những hậu quả đang chờ đợi chúng ta – trong khi vẫn còn có thời gian. Theo cách này, chúng ta có thể làm mọi chuẩn bị cần thiết trong lúc vẫn còn sống. Chúng ta cần phát triển những quan điểm tích cực và phục vụ người khác với những hành động hữu ích. Nếu chúng ta không chuẩn bị theo cách này, cái chết sẽ là một thời điểm buồn bã không chỉ ghi dấu sự kết thúc cuộc sống của chúng ta mà còn biểu thị sự nguy hiểm của đau khổ hoặc thậm chí là địa ngục trong tương lai.

Tuy nhiên, nếu có thể điều khiển tốt cuộc sống mình, cái chết chắc chắn sẽ là thời điểm của lễ hội kỷ niệm. Nó sẽ ghi dấu chấm hết cho tuổi già và bệnh tật, và bắt đầu hé lộ hạnh phúc. Một số trong chúng ta có thể thấy những bậc giác ngộ bi mẫn vô biên và trí tuệ toàn giác dẫn dắt chúng ta đến thiên đường cực lạc, như cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Đức Phật Vô Lượng Quang, được bàn luận trong chương 7 và 9. Ngoài ra, nếu là những thiền giả mật truyền thành tựu cao, chúng ta thậm chí có thể đạt giác ngộ vào lúc chết trong những gì được biết là lộ trình của bản tánh tối thượng, như chương kế sẽ trình bày.

Nhưng quan điểm là bây giờ chúng ta cần chuẩn bị không trì hoãn cho cái chết và sau khi chết. Nếu thở ra mà không hít vào, cái chết sẽ đến. Chúng ta đến gần cái ngày mà mình ăn mừng hay than khóc như thế đấy.

## CHƯƠNG 3

# BẢN TÁNH TỐI THƯỢNG

---

### Cái Nhìn Thoáng Qua Của Tánh Quang Minh

Nó là nền tảng của tâm, trí tuệ của an bình tối thượng và tánh sáng\* của tâm.  
Chúng ta phải chuẩn bị để nhận ra nó vào lúc chết khi thấy nó không che đậy.  
Thậm chí nếu không thể duy trì nó, chỉ cần nhớ tính quang minh  
Sẽ giảm được nhiều đau khổ và rối loạn.

Sau khi chúng ta ngừng thở, thật tánh của tâm xuất hiện và chúng ta đi qua cái được gọi là lộ trình của bản tánh tối thượng. Lộ trình này (Tạng, *chonyi*, *Ch'os Nyid*) giới thiệu một số cơ hội quan trọng để đạt giải thoát, nhưng để nhận ra cơ hội này, chúng ta cần rèn luyện thiền định mật truyền nâng cao như thực hành Dzogpa Chenpo (Dzogchen) của Đạo Phật Tây Tạng. Do đó những kinh nghiệm được mô tả trong chương này có thể chỉ cho những thiền giả đã thành tựu cao. Trái lại, người thường rơi vào hôn mê (vô ý thức) qua giai đoạn của lộ trình bản tánh tối thượng và sau đó thức dậy với những cảm xúc và khái niệm thô nặng. Người đọc nếu thấy quá phức tạp có thể sang chương 4.

---

\* Một số tác giả phiên dịch “tánh sáng” (Tạng, *osal*, *H'od gsal*) là “thanh tịnh quang”

## KINH NGHIỆM BẢN TÁNH TỐI THƯỢNG VÀO LÚC CHẾT

Với những thiền giả đã thành tựu, lộ trình của bản tánh tối thượng bắt đầu khi tánh quang minh nền, thật tánh của tâm xuất hiện như nó là. Nó kết thúc với sự hóa tán của cái thấy hiện diện tự nhiên. Trong một số truyền thống như Ngài Tsele giải thích tánh quang minh của nền tảng được xem là bộ phận của lộ trình cận tử<sup>12</sup>. Nhưng trong Dzogchen, chính nó được xem như một lộ trình. Tôi đi theo truyền thống sau trong sách này.

Theo Phật giáo mật tông, mọi người đều có Phật-tánh hay sự giác ngộ trong thật tánh của họ. Do vậy, khi mọi cảm xúc và khái niệm tan hòa vào sự thanh tịnh bốn nguyên vào lúc chết, tánh quang minh của trí tuệ bản sinh chiếu ra cho mọi người. Thậm chí tâm của côn trùng nhỏ bé nhất cũng sẽ kinh nghiệm, tối thiểu trong một phần giây, tánh giác bản sinh của nó, tánh quang minh, và sự hiện diện tự nhiên của chính nó, cái thấy quang minh.

Nếu là những thiền giả có nhận thức cao về bản tánh tối thượng của tâm, và nếu sắp đạt giác ngộ, chúng ta có thể nhận ra và duy trì bản tánh tối thượng và cái thấy của nó như nó là, vào bất kỳ giai đoạn nào của thời gian này. Chẳng hạn, khi thật tánh khởi lên, nếu chúng ta có thể nhận biết nó và hoàn thiện hay duy trì nhận biết này, chúng ta sẽ giải thoát và đạt giác ngộ ngay sau đó. Cũng áp dụng tương tự với sự xuất hiện của cái thấy quang minh theo sau đó – như ánh sáng, âm thanh, thân tướng của các bậc hiền minh hay phần nộ, và những hạnh phúc hay đau khổ của thế gian. Nếu có thể thấy chúng như cái thấy tự-hiện xuất hiện tự nhiên từ tánh quang minh, và nếu có thể duy trì nhận

---

<sup>12</sup> Ngài Jigmed Lingpa, Tsele, và Dilgo Khyentse đặt tánh quang minh của nền tảng trong giai đoạn hòa tan ý thức vào hư không của lãnh vực tối thượng. Ngài Longchen Rabjam cũng đặt nó như một phần của giai đoạn chuyển tiếp của bản tánh tối thượng.

thức đó, chúng ta sẽ đạt giác ngộ. Vào bất kỳ giai đoạn nào, nếu nhận ra chân lý và duy trì nhận biết đó, chúng ta đều đạt giác ngộ, và do vậy không cần du hành bất kỳ nơi nào xa hơn qua bardo.

Tuy nhiên, nếu có rất ít hay không có kinh nghiệm thiền quán, khi thật tánh xuất hiện chúng ta thậm chí có thể không nhận ra, như thể nó quá xa lạ, thoáng qua hay vô hình với mình. Hoặc, nếu thật sự nhận ra nó, thì chúng ta có thể kinh nghiệm nó nhưng chỉ trong giây lát ngắn nhất. Do vậy, bản tánh tối thượng lóe sáng mà chúng ta không nhận ra, vì phần lớn chúng ta chìm sâu vào vô thức. Khi có lại ý thức, chúng ta bắt đầu kinh nghiệm mọi loại hình tướng, âm thanh, cảm giác – một số quyến rũ và đẹp đẽ, số khác thì khủng khiếp và xấu xa. Nếu không rèn luyện trong thiền định, chúng ta sẽ bám chấp vào cái thấy chủ thể và đối tượng của mình, thấy chúng như thật và trở nên sợ hãi hay bám luyến. Nếu như vậy, chúng ta sẽ tiếp tục bị trôi buộc qua toàn bộ chu trình của bardo, lộ trình chuyển tiếp, và tái sinh như hầu hết chúng ta thường bị.

Với những thiền giả giác ngộ, Phật giáo Tây Tạng giới thiệu chi tiết điển hình những kinh nghiệm và cơ hội mà họ có thể có trong lộ trình của bản tánh tối thượng. Hàng loạt những hình thức đặc biệt của những kinh nghiệm này có thể khác nhau tùy từng người, như những câu chuyện mà các delog mô tả. Ngài Tsele nói rằng đây là vì người ta có bản chất tinh thần, cảm xúc, và thân thể khác nhau. Nhưng nói chung, lộ trình của bản tánh tối thượng có hai giai đoạn chính: (1) tánh quang minh thanh tịnh của nền tảng và (2) cái thấy quang minh hiện diện tự nhiên.

Tánh quang minh của nền tảng có bốn giai đoạn phụ:

1. *Hư không tan hòa vào (trở thành một với) tánh sáng.* Điều này được gọi là sự tan hòa của “đạt được” (hay sự tối đen) vào “quang minh”. Vào lúc này, hơi thở bên trong của chúng ta hoàn toàn kết thúc,

thân và tâm đã tách rời và tánh giác của chúng ta như một tia lửa bắn vào không gian. Ý thức chúng ta kích động thân thể. Vào lúc đó, chúng ta kinh nghiệm tánh quang minh của nền tảng. Đây là quang minh của pháp thân. Nó là sự hợp nhất của trong sáng và rộng mở, như bầu trời trong sáng không mây của một buổi sáng đầu mùa thu. Ngài Karma Chagme Rinpoche, một vị thầy vĩ đại của thế kỷ mười bảy, nói rằng khi sự tối đen biến mất, thì tánh quang minh của nền tảng xuất hiện. Nếu có thể nhận ra tánh sáng của nền tảng này, như nó là, và có thể duy trì nhận biết đó, chúng ta sẽ đạt được giác ngộ.

2. *Quang minh tan hòa vào hợp nhất.* Giai đoạn này là sự hợp nhất của rộng mở (tánh Không) và hình tướng. Đây là quang minh của báo thân. Chúng ta sẽ thấy những thân tướng hiện diện tự nhiên của những Bốn Tôn phần nộ. Sẽ nghe những âm thanh vang rền như sấm sét của âm thanh tự nhiên. Chúng ta sẽ chứng kiến một cơn mưa vũ khí của tia sáng và ánh sáng. Ánh sáng của những hình tướng quang minh này là năng lực tự nhiên khởi lên trong tánh rộng mở và thanh tịnh của tâm chúng ta. Âm thanh là sự biểu lộ tự nhiên của tâm bản nhiên chúng ta. Tuy nhiên, nếu không nhận ra chúng ta có thể choáng ngất vì sợ hãi những âm thanh và hình tướng đó.

Ngoài ra, toàn bộ vũ trụ có thể xuất hiện như một thế giới đầy ánh sáng rực rỡ, với những hình ảnh trong sáng đẹp đẽ của những Bốn Tôn hiển minh trong vô số vòng tròn ánh sáng ngũ sắc. Những chuỗi ánh sáng với vô số tia sáng chiếu ra từ tim chúng ta và gặp gỡ trái tim của Bốn Tôn. Sau đó tất cả Bốn Tôn hòa nhập vào chúng ta, mà trong thực tế, các Ngài là những khía cạnh của tánh giác ngộ chính chúng ta. Chúng ta đạt giác ngộ nhờ nhận ra các Ngài mà không sợ hãi hay bám luyến như bản thân-hình tướng.

3. *Hợp nhất tan hòa vào trí tuệ.* Từ ngực chúng ta trải ra những con đường như chùm ánh sáng màu xanh dương, trắng, vàng, và đỏ chồng lên nhau. Mỗi con đường như-tia sáng được trang hoàng với một

vòng ánh sáng màu sắc tương ứng với kích thước của một gương\*, được trang hoàng lẫn nữa với năm vòng ánh sáng cỡ hạt đậu. Đó là ánh sáng trí tuệ của lãnh vực tối thượng, trí tuệ như-gương, trí tuệ của thanh thân và biện biệt. Trên đó chúng ta sẽ thấy một cái lõng làm bằng ánh sáng ngũ sắc, hay ngũ trí, giống như một lõng bằng lông công.

Vào lúc này, chúng ta có thể đạt được ba giải thoát. Khi chúng ta giải thoát được sự bám chấp vào “bản ngã” của thân, chúng ta an trụ trong tinh túy của bản tánh tối thượng, đó là sự giải thoát của thân vào tánh sáng. Khi chúng ta thoát khỏi những nguyên tố thô và tế, nhận thức của chúng ta được giải thoát như tánh quang minh của đại cực lạc. Khi thoát khỏi cả hai cảm xúc nhiễm ô thô và tế, chúng ta nhận ra bản lai diện mục (khuôn mặt tự nhiên) của giải thoát nhờ hợp nhất với giác tánh nội tại.

4. *Trí tuệ tan hòa vào trạng thái của bậc trì thủ trí tuệ hiện diện tự nhiên.* Vào giai đoạn này, cái thấy của trí tuệ, bốn con đường như chùm ánh sáng hợp nhất thành ánh sáng như cái lõng bên trên. Sau đó, những hình ảnh biểu tượng xuất hiện như một phản chiếu trong gương: Chúng ta cảm giác như mình đang thấy những hình tượng của pháp thân, sự thanh tịnh bốn nguyên, được biểu tượng hóa bởi bầu trời trong sáng không mây trong không gian bên trên. Bên dưới đó, chúng ta thấy những cõi tịnh độ của báo thân, sự thành tựu tự nhiên được biểu tượng hóa bằng những hình tượng của Bốn Tôn phần nộ và hiền minh. Bên dưới, chúng ta thấy những cõi tịnh độ của hóa thân trong nhiều biểu hiện khác nhau. Ở dưới cùng của tất cả những điều đó, chúng ta thấy thế gian của sáu cõi bất tịnh. Khi tất cả xuất hiện tự nhiên và hiện diện bình đẳng, và khi tất cả xuất hiện trong bản tánh bi mẫn, năng lực toàn giác, đó là vô phân biệt giữa sinh tử và niết bàn. Vào lúc này, chúng ta cũng có thể kinh nghiệm nhiều trí tuệ-chư Phật, như trí tuệ biết trước. Cuối cùng, tất cả cái thấy thành tựu tự nhiên này tan

---

\* Một gương tròn cầm tay của nghi lễ ở Châu Á.

hòa hay hợp nhất vào bản tánh của tự thân tánh giác nội tại, giống như ánh sáng của pha lê tan hòa vào tự thân pha lê.

Vào giai đoạn này, điều quan trọng là sử dụng hai phương tiện trọng yếu của thiền quán. Trước tiên chúng ta phải nhận ra giác tánh nội tại, bản tánh của tâm chúng ta như thể gặp lại người bạn già thân thuộc. Nếu được như vậy, chúng ta sẽ nhận ra được thật tánh của mọi sự. Chúng ta sẽ vượt qua chính khái niệm về “hiện hữu” và “không hiện hữu” và sẽ đạt giải thoát, trạng thái luôn giải thoát.

Trong giai đoạn thứ hai của lộ trình bản tánh tối thượng, cái thấy quang minh hiện diện tự nhiên, chúng ta phải nhận ra cái thấy của nhiều âm thanh và sắc tướng khác nhau như năng lượng hiện diện tự nhiên của tâm giác ngộ chính chúng ta. Sau đó, cái thấy sẽ xuất hiện như ngũ trí hiện diện tự nhiên và những mandala-chữ Phật, bất khả phân với tự thân tâm giác ngộ. Nhưng nếu thấy âm thanh, ánh sáng và sắc tướng tách biệt khỏi chính bản tâm, sự bám chấp của chúng ta vào “bản ngã” của cái thấy với những khái niệm nhị nguyên sẽ làm chúng xuất hiện như nhiều hiện tượng khác nhau của những nhận thức thô nặng, cảm xúc phiền não và thế giới của năm nguyên tố thô nặng. Chúng ta bị mê mẩn vì sợ hãi hay bám luyến vào chúng. Do vậy chúng trở thành nhiên liệu cho vòng luân hồi sinh tử nhiều hơn. Đức Guru Rinpoche khai thị:

Khi giai đoạn của bản tánh tối thượng hé lộ trên con,  
Hãy buông bỏ mọi sợ hãi và kinh hoàng,  
Con sẽ nhận ra mọi sự xảy ra như sự tự-biểu hiện của tự thân  
tánh giác nội tại.  
Và con sẽ nhận ra chúng chỉ là những biểu hiện của bản tánh tối  
thượng.

Ngài Jigmed Lingpa khai thị:

Nếu con phân tích trạng thái của bản tánh tối thượng,  
Thì có nhiều khía cạnh để phân tích.  
Nhưng, thay vào đó, nếu con chỉ phân tích bản thân người phân  
tích,  
Con sẽ tìm thấy chẳng có gì hiện hữu ở bất cứ nơi đâu.  
Do vậy cũng giải thoát khái niệm “không hiện hữu”.  
Đây là trạng thái thường-giải thoát.

Ngài Longchen Rabjam khai thị:

Qua cách thức xuất hiện bất tận\* của giác tánh nội tại,  
Đất, nước, lửa, và gió tan hòa vào hư không.  
Sau đó hư không tan hòa vào tánh sáng.  
Vào lúc đó, sáu tri giác và nền tảng phổ quát tan hòa vào lãnh  
vực tối thượng.  
Tâm con sẽ tách khỏi thân.  
Tánh giác nội tại của con sẽ thoát khỏi hiện tượng.  
Thân tối hậu, sự thanh tịnh bốn nguyên vĩ đại, thoát khỏi mọi  
khái niệm, sẽ xuất hiện.  
Vào lúc đó, nếu con có thể nhận ra [trạng thái của] rèn luyện  
thiền định mà con đang kinh nghiệm,  
Thì không có bất kỳ chướng ngại nào, con sẽ trực tiếp giải thoát  
trong một khoảnh khắc.  
Đây là sự đạt được thân tối thượng với hai bậc thanh tịnh.  
Tuy nhiên, nếu con không thể nhận ra sự xuất hiện [của thân tối  
thượng],  
Thì sự xuất hiện của cái thấy quang minh, sự xuất hiện của nền  
tảng phổ quát, sẽ khởi lên.  
Không gian sẽ tràn đầy âm thanh, ánh sáng, và tia sáng cũng  
như với [những thân tướng của] Bồ Tôn hiền minh và phần nộ.  
Nếu con có thể nhận ra chúng như sự tự-hiện,

---

\* Xuất hiện bất tận: Tạng, *tsal*; *rTsal*, năng lực của giác tánh nội tại



Con sẽ được giải thoát vào trạng thái bốn nguyên, sự đạt được giác ngộ.

Do vậy, điều quan trọng để biết rằng mọi hiện tượng đều là sự tự-hiện [của chính ánh sáng con].

Nhờ nhận ra bản tánh chúng như chúng là, con sẽ đạt được Phật quả.

Ngài Longchen Rabjam viết:

Một hành giả đạt giải thoát trong chính kiếp này

Hòa tan nguyên tố đất vào nước, nước vào lửa, lửa vào gió, gió vào ý thức, và ý thức vào quang minh;

Sau đó hợp nhất với [sự hợp nhất của] trí tuệ và lãnh vực tối thượng,

Hành giả vĩnh viễn an định trong trạng thái bốn nguyên.

Để lợi ích cho người khác, giống như một giác mộng, với trí tuệ và hai thân-Phật,\*

Hành giả sẽ xuất hiện trước chúng sanh như những hoạt động-Phật sự để giúp đỡ họ.

Một người trợ giúp là người giúp chúng ta trong lộ trình qua bản tánh tối thượng, có thể nhắc chúng ta nhớ về thiền định của mình, nếu chúng ta là những thiền giả của giáo lý mật truyền. Ngài Chagme Rinpoche viết:

Bốn phương, chính giữa, trên, và dưới tràn đầy ánh sáng, tia sáng, và những quả cầu ánh sáng.

Bầu trời tràn đầy những tập hội Bốn Tôn hiền minh

Tỏa ra ánh sáng rực rỡ, trắng lệt, huy hoàng.

Từ ngực [của những Bốn Tôn] những con đường của năm trí tuệ

Với ánh sáng và những tia sáng lóe lên chạm vào ngực con.

---

\* Hai thân-Phật: thân vô tướng (pháp thân) và thân sắc tướng (báo thân và hóa thân).

Cùng với [những ánh sáng] này cũng là những con đường đến sáu cõi luân hồi.

[Cũng trong dạng ánh sáng ngũ sắc] nhưng không tỏa sáng rực rỡ.

Khi con thấy chúng, đừng đi theo [ánh sáng mờ] con đường của sáu cõi.

Hãy đi theo năm con đường ánh sáng [rực rỡ] của trí tuệ.

Hãy cầu nguyện tôn kính đến chư Phật của năm gia đình. [ngũ bộ Phật]

Sau đó, những Bốn Tôn, Dakini, Hộ Pháp của riêng con sẽ đến

Với trang phục của tám mộ địa và chín diễm cảm,

Với âm thanh vang to như sấm của HUNG và PHAT,

Làm rung chuyển toàn bộ thế gian,

Đến để chào đón con vào giai đoạn của lộ trình chuyển tiếp.

Đừng hoảng sợ hay kinh hoàng, mà hãy xem các Ngài như những Bốn Tôn riêng của con.

Các Ngài sẽ dẫn con đến cõi tịnh độ thiên đường.

Sau đó, tập hội những Bốn Tôn phần nộ uống-máu

Sẽ đến chào đón con vào giai đoạn của lộ trình chuyển đi.

Các Ngài rất kinh khủng và không thể chịu nổi khi nhìn vào,

Gầm vang HUNG và PHAT như hàng ngàn tiếng sấm cùng lúc.

Toàn bộ bầu trời, không gian, và thế gian sẽ tràn đầy những Bốn Tôn phần nộ này.

Hét lên *Giết, giết* và *Đánh, đánh*, các Ngài phô bày những vũ khí của tia sáng.

Các Ngài sẽ bao quanh con như vây bắt phạm nhân, và con sẽ không có chỗ nào để lẩn tránh.

Tuy vậy, các Ngài chẳng phải đến từ nơi nào khác.

Các Ngài là những tập hội Bốn Tôn của chính thân con.

Đừng sợ hãi hay hoảng hốt các Ngài.

Nhằm lẩn những thế lực chào đón như những kẻ thù mình.

Vào lúc gặp gỡ trọng yếu này,

Đừng chạy trốn mà hãy phát sinh lòng sùng kính đến các Ngài.

Trong cả hai giai đoạn cận tử và sự xuất hiện của bản tánh tối thượng, chúng ta chứng kiến nhiều loại ánh sáng và hiện tượng hình tướng khác nhau. Những người đã giác ngộ thấy và cảm nhận chúng ở một bình diện nhất như, không trong cách thức của khái niệm chủ thể-đối tượng. Họ có thể thấy và kinh nghiệm hàng trăm sự vật cùng lúc, không cần thiết phải thông qua mắt và tai mà với toàn thể mọi sự vật một cách sống động lập tức trước tánh giác của họ. Mọi biểu hiện đều là an bình, hạnh phúc, nhất như, và rộng mở, hoặc họ trong thân tướng hiển minh hoặc phần nộ. Không có sự phân biệt thiện chống với ác, không có giới hạn giữa cái này với cái kia, không mâu thuẫn giữa thương hay ghét, không đau khổ hay kích động. Ngược lại, phần lớn người bình thường kinh nghiệm sự vật với giới hạn, nhầm lẫn, đau khổ, và sợ hãi trong lộ trình chết.

Độ dài thời gian mà người bình thường chứng kiến những cái thấy khác nhau của bản tánh tối hậu, hoàn toàn tùy thuộc vào tâm tính và kinh nghiệm thiền định của cá nhân họ. Ngài Tsele viết: “*Giải Thoát Nhờ Sự Nghe* [đôi khi được gọi là *Tạng Thư Sống Chết*] và những bản văn khác nói về người sắp chết thấy năm gia đình Phật như Đức Phật A Súc [Akshobya] với quyến thuộc trong đêm đầu tiên [hay tuần đầu tiên sau khi chết] và Phật Bảo Sanh [Ratnasambhava] trong đêm thứ hai [hay tuần]. Nhiều người chấp nhận điều này như chu kỳ bình thường của ngày và đêm. Tuy nhiên, trong thực tế, thấy được những Đức Phật này là một phần của thiền định thể nhập, và người bình thường thấy các Ngài chỉ trong một khoảnh khắc.”

Khi đọc về ánh sáng trong những mô tả sau khi chết này, nhiều người trong chúng ta có thể nghĩ, “Ồ, đúng, đó phải là những chùm ánh sáng hay hiện tượng như ánh sáng mặt trời phát xuất từ nơi nào đó.” Nhưng trong nhận biết thật sự, chúng ta không nhận thức ánh sáng này như những đối tượng – những đối tượng của nhãn thức – hoặc hiện tượng được sinh bởi một nguồn đặc biệt hay phát xuất từ một nơi nào

khác. Mà ánh sáng là sự trong sáng và quang minh, cũng là sự an bình, hạnh phúc, cực lạc, rộng mở, nhất như, và trí tuệ thấu suốt toàn khắp. Chúng ta là ánh sáng, và ánh sáng là chúng ta: tất cả là một. Đây là sự hợp nhất của trí tuệ hiện diện tự nhiên, đó là quang minh của bản tánh tối hậu và cái thấy quang minh xuất hiện tự nhiên của trí tuệ. Do vậy, ánh sáng này cũng được gọi là ánh sáng-trí tuệ. Phạm vi của trong sáng, an bình, nhất như, và sự toàn giác của ánh sáng-trí tuệ mà chúng ta kinh nghiệm tùy thuộc vào mức độ thiện nghiệp ở quá khứ và sự sâu sắc của nhận thức chúng ta. Nguyên lý này là nền tảng thật sự từ đó Phật giáo mật truyền nói về những khái niệm như là: sự bất nhị, ánh sáng tự nhiên, ánh sáng-trí tuệ, trong sáng, xuất hiện tự nhiên, tự-xuất hiện, hiện diện tự nhiên, tự-hiện diện, tự khởi lên, Đức Phật và cõi tịnh độ, trạng thái bất sinh, và trạng thái toàn giác.

Tất cả chúng ta đều có tiềm năng trở thành giác ngộ trong lộ trình của bản tánh tối hậu nếu có thể nhận ra, hoàn thiện, và duy trì thật tánh của thanh tịnh nguyên sơ – sự hợp nhất của bản tánh rộng mở và những biểu hiện khởi lên tự nhiên, ánh sáng nội tại. Nhưng, để đạt được nhận thức như vậy sẽ là bất khả thi trừ khi chúng ta đã đạt được nó trong cuộc sống thông qua thiền định. Vậy bây giờ là lúc, trong khi chúng ta còn sống, phải chuẩn bị cho chuyến hành trình vĩ đại của mình.

## NHỮNG MÔ TẢ CỦA DELOG VỀ LỘ TRÌNH CỦA BẢN TÁNH TỐI HẬU

Trong những mô tả về sắp chết và đã chết của chính mình, nhiều delog đề cập đến kinh nghiệm về bản tánh tối thượng. Điều này không rõ ràng hoặc họ không nhận ra nó vì kinh nghiệm thiền định của họ không đủ cao hoặc họ không để ý nó vì kinh nghiệm như vậy chỉ liên quan đến những thiền giả đã thành tựu cao. Những mô tả sau đây là những ngoại lệ: họ thật sự mô tả kinh nghiệm của bản tánh tối thượng; tuy nhiên thay vì đạt giác ngộ, tất cả những delog này tiếp tục trên lộ

trình chuyển tiếp, bardo (trung ấm). Có lẽ họ không thể duy trì bản tánh tối thượng vì nhận thức của họ chưa được hoàn thiện, hoặc có thể họ lựa chọn đi vào bardo để giúp đỡ người khác ở đó. Điều quan tâm là những chi tiết khác nhau trong mô tả kinh nghiệm của những delog, rõ ràng người kể lại không chỉ đơn giản lập lại những gì mà họ đã học. Ngay cả giải thích này, một thiền giả cũng sẽ không cần thấy và nhận biết mọi thứ một cách chính xác như đã mô tả trong những giáo lý.

*Ánh Sáng Hiện Diện Tự Nhiên: Kinh Nghiệm Của Lingza Chokyi*

Khi chúng ta bỏ qua mô tả của Chokyi trong chương 2, bà đã trải qua những kinh nghiệm hòa tan và sau đó đi vào một trạng thái ở đó không có ký ức dựa trên khái niệm. Khi bà xuất hiện từ nó, sau một khoảng thời gian không xác định, bà chứng kiến ánh sáng năm màu dưới dạng một cái nón trên đầu bà. Từ giữa ánh sáng đó, chiếu ra những tia sáng đỏ. Tại cuối mỗi tia sáng, là một sinh linh có thân người đầu thú, mỗi vị mặc quần áo khác nhau. Mắt họ mở rộng như mặt trời và mặt trăng. Họ vung mọi loại vũ khí vang lên như sấm, “Đánh! Đánh! Giết! Giết!” Chokyi hoàn toàn sợ hãi.

Vào lúc đó, nhớ lại một vị lama đã dạy bà, “Ánh sáng mà con thấy là chính bản thân ánh sáng, ánh sáng hiện diện tự nhiên của chính con. Những tia sáng là tự-chiếu sáng. Những hình ảnh là tự thân-hình ảnh. Âm thanh là chính âm thanh. Tất cả là tính chất tự-rực rỡ của chính tâm con.” Bà nghĩ, “Vậy là chúng không có thật!” ngay lúc đó tất cả đều biến mất. Mọi sợ hãi của bà lắng dịu.

*Một Thân Ánh Sáng Không Thân: Kinh Nghiệm Của Dagpo Trasho Namgyal*

Chúng ta đọc trong chương 2 rằng Dagpo thấy sự xuất hiện của trạng thái quang minh, trong sáng như bầu trời không mây. Nếu ông nhận ra nó thì đã đạt được Phật quả. Sự tự do như-bầu trời thoát khỏi

sự phức tạp\* là pháp thân. Tánh quang minh thanh tịnh là báo thân. Năm cảm xúc phiền não xuất hiện như năm trí tuệ. Sau đó, ông kinh nghiệm cực lạc viên mãn thật bao la mà bầu trời không thể dung chứa.

Tuy nhiên, tâm Dagpo bị lừa gạt, và ông thấy ánh sáng như đối tượng. Ông thấy mọi loại ánh sáng trắng, vàng, đỏ và xanh lục. Thân thể ông không giống thường lệ, mà trở thành thân ánh sáng không thân. Mọi sự đều hoan hỷ và chuyển động nhanh. Ông có thể du hành đến bất cứ nơi đâu, chỉ cần nghĩ tới là được.

Năm loại ánh sáng đi cùng ông. Ánh sáng bên phải ông màu trắng, bên trái màu tối. Phía trước màu vàng. Bất kỳ ông đi đến đâu ánh sáng đều theo đến đó.

Sau đó ông thấy một ngôi nhà và đi vào trong rồi ngồi xuống. Có chín lối đi, bảy cánh cửa thêm vào một lối đi lên và xuống. Nỗi sợ hãi đi vào tâm thức khi ông nghĩ, “Đây phải là thân của tôi.” Sau đó ông thực hiện phowa và hét lên âm HIK! Ông nhanh chóng thoát khỏi thân và đạt tới cõi tịnh độ thiên đường.

*Cái Thấy Của Bản Tánh Tối Thượng: Kinh Nghiệm Của Tsophu Dorlo*

Vào lúc kết thúc sự mô tả của ông trong chương 2, Tsophu Dorlo đã đi vào trạng thái tối đen. Kế tiếp, tâm thức ông tan hòa vào quang minh và ông kinh nghiệm một hỷ lạc bẩm sinh. Sau đó quang minh của con đường và quang minh của nền tảng – được biết như quang minh của mẹ và con – hợp nhất thành một. Ông an trụ trong trí tuệ nguyên sơ bẩm sinh - sinh khởi tự nhiên trong một thời gian dài.

---

\* Thật tánh là cực điểm của đơn giản và nhất như. Bất cứ những gì nhiều hơn đều là tử mỉ phức tạp

Vào lúc đó cái thấy của bản tánh tối thượng khởi lên trong ông. Mọi nhận thức trở thành thân tướng-Phật và ánh sáng.

Không gian trở thành ánh sáng màu xanh dương. Tại chính giữa và bốn phương, Dorlo chứng kiến cái thấy của năm gia đình Phật và những cõi tịnh độ của các Ngài. Chư Phật được các bồ tát đệ tử hộ tống, những vị giữ cổng, sáu vị Phật\* và nhiều vị thầy, dakini. Ông cũng chứng kiến cái thấy của năm gia đình Phật phần nộ với những đệ tử. Cuối cùng cái thấy của bản tánh tối thượng chấm dứt.

*Trong Tử Cung Của Thân Ánh Sáng: Kinh Nghiệm Của Samten Chotso*

Lúc mười chín tuổi Samten Chotso đã kinh nghiệm tinh chất trắng và đỏ của thân bà tụ lại ở ngực và ý thức bà được bọc ở giữa. Ngay sau đó xuất hiện trí tuệ thoát khỏi khoái lạc nhục dục. Vì nhận ra và trụ trong nó không sao lãng, ảo tưởng của bà được tiêu tan.

Bà cảm thấy đã đạt được trạng thái của Đức Phật Vô Lượng Quang. Sau đó kinh nghiệm tánh sáng trong sạch như bầu trời không mây. Bà viết trong mô tả của bà: “Nếu người ta nhận ra tánh sáng này, họ sẽ giác ngộ. Nhưng thật buồn thay vì không ai nhận ra nó, họ bị bắt giữ trong bánh xe ảo tưởng của luân hồi.”

---

\* Những vị giữ cổng và sáu vị Phật: Trong nhiều mandala của Phật giáo mật tông, có bốn vị giữ cổng canh gác cửa. Vị Giữ Cổng Đầu-Quạ ở hướng Đông tiêu biểu cho tình thương-lòng tốt, Vị Giữ Cổng Đầu-Heo của hướng Tây tiêu biểu cho lòng bi. Vị Giữ Cổng Đầu-Chó của hướng Nam tiêu biểu cho hoan hỷ cảm thông, và Vị Giữ Cổng Đầu-Cú của hướng Bắc tiêu biểu sự thanh thản. Trong một số mandala cũng có sáu vị Phật, các Ngài là những vị thầy hay bậc cứu giúp của sáu cõi. Các Ngài là Phật làm an định kiêu mạn, nghiệp quả thọ tái sanh vào cõi trời, Phật làm an định sự ganh tị của cõi bán thiên (a tu la); Phật làm an định tính tham lam của cõi người, Phật làm an định sự đố kỵ của cõi naga quỷ, và Phật làm an định sự thù hận của cõi địa ngục.

Lúc đó thân bà trở thành thân ánh sáng. Bên ngoài trở thành một khối ánh sáng ngũ sắc. Bà cảm thấy mình ở trong tử cung của một thân ánh sáng. Có chín cửa sổ trong thân, từ dưới cùng lên đỉnh.

Kế tiếp bà nghe tiếng của Guru Padmasambhava đang hát mantra của Ngài. Từ “cửa sổ trên đỉnh” (lỗ mở đỉnh đầu), những tia sáng chủ yếu là màu trắng chiếu xuống. Bà thuật lại, “Tại đó tôi thấy Guru Rinpoche ở giữa ánh sáng,”

Chúng ta có thể giúp đỡ người ta đi qua lộ trình của bản tánh tối thượng như thế nào? Chúng ta có thể tham khảo Ngài Changchub là vị đeloq kể lại cho chúng ta những lời khuyên từng bước một. Ngài nói rằng, khi hơi thở bên trong của người sắp chết đã ngừng và họ bắt đầu thấy bản tánh quang minh của nền tảng và cái thấy quang minh của bản tánh tối thượng, người giúp đỡ nên nói với người sắp chết như sau:

Với những thiền giả đã thành tựu, hãy nói, “Ông/Bà (hay tên), hãy trụ trong thiền định của bạn không sao lãng. Đừng dao động trong thiền định của bạn. Bây giờ hãy theo dõi tâm bạn. Tâm bạn có bất kỳ thân tướng, hình dạng, hay màu sắc nào không? Tâm bạn không có gì để bám luyến vào. Bản tánh đó là sự hợp nhất của trong sáng và tánh Không. Hãy an trụ tỉnh giác không sao lãng trong sự hợp nhất đó. Mọi âm thanh mà bạn nghe là âm thanh-tự nó. Mọi ánh sáng bạn thấy là ánh sáng-tự nó, mọi tia sáng bạn chứng kiến là tia sáng-tự nó. Đừng nên hoảng sợ hay kích động bởi những âm thanh, ánh sáng và những tia sáng này. Hãy an trụ trong thiền định không dao động”.

Sau đó hãy tụng niệm những bài nguyện cầu thỉnh ân phước của chư Phật và những vị thầy của dòng truyền. Sự hướng dẫn và những cầu nguyện này sẽ giúp đỡ thiền giả sắp chết đạt được giác ngộ.



Với thiên giả bình thường hãy nói, “Ôi bạn [hay tên], có thể kinh nghiệm căn nhà đổ sụp xuống. Nhưng không phải vậy. Nó là dấu hiệu hơi thở bên trong của bạn ngưng lại và tâm bạn sẽ kích động thân. Ngay khi tâm bạn ra khỏi thân, bạn sẽ thấy ánh sáng ngũ sắc bao quanh mình. Đừng nên sợ hãi hay hoảng hốt. Nếu bạn nhận ra chúng thì sẽ thấy chúng là năm ánh sáng của gia đình Phật. Nếu bạn không nhận ra thì chúng là ánh sáng của Tử Thần. Vì thế đừng hoảng sợ.

“Xin hãy lắng nghe cẩn thận. Trong những ánh sáng bạn sẽ thấy, có năm loại ánh sáng. Ở giữa ánh sáng xanh dương, sự vô minh của bạn sẽ khởi lên trong dạng Người Đầu-Gấu. Đừng sợ hãi mà hãy sùng kính đến Ngài. Ngài là Phật Vairochana (Tỳ Lô Giá Na). Hãy nhận ra Ngài như vậy.

“Một lần nữa, ở giữa ánh sáng trắng, sự thù hận của bạn sẽ khởi lên trong dạng Người Đầu-Rắn. Đừng ghét hay không thích Ngài. Ngài là Phật Vajrasattva (Kim Cương Tát Đồ). Hãy nhận ra Ngài như vậy.

“Một lần nữa, ở giữa ánh sáng vàng, sự kiêu mạn của bạn sẽ khởi lên trong dạng Người Đầu-Cọp. Đừng bị hoảng sợ. Ngài là Phật Ratnasambhava (Bảo Sanh). Hãy phát triển lòng sùng kính đến Ngài.

“Một lần nữa, ở giữa ánh sáng đỏ, sự bám luyến của bạn sẽ khởi lên trong dạng Người Đầu-Đại Bàn. Đừng hoảng hốt. Ngài là Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà). Hãy phát triển lòng sùng kính đến Ngài.

“Một lần nữa, ở giữa ánh sáng xanh lá cây, sự ganh tị của bạn sẽ khởi lên trong dạng Người Đầu-Khỉ. Ngài là Phật Amogasiddhi (Bất không thành tựu). Hãy nhận ra Ngài như vậy.

“Năm ánh sáng này là ánh sáng của năm vị Phật. Nếu bạn sợ hãi chúng, chúng sẽ trở thành những con đường dẫn đến cõi thấp. Đừng hoảng sợ hay chạy trốn.

“Ôi, con của gia đình thiện hảo! Bạn có thể cảm thấy mình phải chọn con đường hẹp [thay vì con đường ánh sáng], nhưng đừng đi theo con đường đó. Con đường đó sẽ dẫn bạn tái sinh vào địa ngục. Bạn cũng có thể thấy một dòng sông tro nóng, theo đó bạn sẽ tái sinh vào cõi nạ quý. Bạn có thể thấy một đầm lầy dơ bẩn. Điều đó sẽ dẫn bạn tái sinh vào cõi súc sinh. Bạn có thể thấy một con đường giống như cái ống đồng đầy mùi thực phẩm. Điều đó sẽ dẫn bạn tái sinh vào cõi người. Bạn có thể thấy con đường đầy dẫy những vũ khí chiếu sáng. Điều đó sẽ dẫn bạn tái sinh vào cõi a tu la. Bạn cũng có thể thấy con đường có nhiều cửa với bánh xe có vũ khí bén nhọn\*. Điều đó sẽ dẫn bạn tái sinh vào cõi thiên. Đừng đi theo những con đường này.

“Thay vào đó, hãy đi lên qua kinh mạch giữa của thân bạn qua lỗ mở đỉnh đầu. Trên đầu bạn là Đức Phật Vajradhara (Kim Cương Trì).”

Như người trợ giúp, bạn phải thiền định hợp nhất tâm bạn với tâm người chết. Sau đó hét lớn âm PHAT nhiều lần, hòa nhập tâm hợp nhất vào tâm trí tuệ của Phật Vajradhara. Sau đó thiền định hợp nhất với Phật Vajradhara. Hãy an trụ trong thiền định này nhiều lần, càng lâu càng tốt. Vào lúc kết thúc hãy niệm những bài nguyện khao khát.

### *Một Trạng Thái Cực Lạc Tột Bậc: Kinh Nghiệm Của Dawa Drolma*

Dawa Drolma nhắc đến kinh nghiệm của bà về bản tánh tối thượng trong hai dòng. Bà nói, “Như một kết quả, tâm tôi mở ra trong một trạng thái cực lạc tột bậc, bản tánh tối thượng, đó là thoát khỏi tội lỗi giống như bầu trời.” Nói cách khác, giống như bầu trời không gợn nhơ, bản tánh tối thượng thoát khỏi khái niệm và cảm xúc có dự kiến.

---

\* Bánh xe vũ khí bén nhọn là một vũ khí thời xưa trong dạng một bánh xe với nan hoa sắc bén, thường lao vào người ta như một cái đĩa

Điều này phải có kinh nghiệm của tánh quang minh nên tảng như nó là. Sau đó bà nói, “Một năng lực vô tận của trạng thái đó, quang minh nên tảng, xuất hiện tự nhiên trong dạng phổ diễn hoàn toàn thanh tịnh.” Điều này phải có kinh nghiệm của cái thấy quang minh.

*Một Cảm Giác Buồn Bã: Kinh Nghiệm Của Karma Wangdzin*

Karma đã chết được bảy ngày. Câu chuyện delog của bà can đảm hơn một số người khác. Nó giải thích rằng cái thấy và cảm giác sợ hãi chỉ là những khái niệm phản ánh tâm bất an. Như chúng ta sẽ thấy những kinh nghiệm về bardo của bà tương thuật trong chương 5, bà mô tả chi tiết một nơi ở đó người ta đang đợi đến lượt gọi phân xử.

Karma nghe giọng một người phụ nữ gọi bà: “Ô, Karma Wangdzin!” Karma Wangdzin là Pháp danh của một lama ban, mọi người đều gọi bà là Lhawang Putri do mẹ bà đặt. Tuy nhiên vào lúc gặp gỡ này, bà được gọi bằng Pháp danh. Giọng nói tiếp tục, “Ô Karma Wangdzin, giờ đây con đã đến thế giới mới. Sự vô thường của cuộc sống, kinh nghiệm về cái chết đã xảy ra với con. Con có nhận biết không? Đừng bám luyến hay khao khát thân ảo huyền của con. Hãy nâng tâm con hướng lên bản tánh tối thượng.”

Nghĩ rằng, “Tôi đã chết!” Karma nhìn lên trên. Bà thấy ở trên mở ra một lỗ mà ánh sáng đi qua, giống như bà ở trong một cái bình và thấy một lỗ trên đỉnh bình. Chỉ nhìn thấy lỗ hổng mở ra, bà nhanh chóng thoát khỏi nơi tối tăm qua lỗ hổng. Thậm chí bà không hề nghĩ đến việc đi lên trên hay thoát ra ngoài; nó chỉ tình cờ xảy ra. Khi ra ngoài, bà thấy mình nhô ra khỏi một hang được bao quanh bởi cây cối. Thật ra, bà bị kích động vì những sợi tóc quanh lỗ mở đỉnh đầu mà không nhận ra điều đó.

Trong bầu trời khoảng sáu tấc trên “cái hang”, bà thấy một quả cầu ánh sáng được bao bọc bởi ánh sáng nhiều màu, giống như những

con mắt của lòng công. Từ đó, ánh sáng chiếu ra trong mọi hướng. Ngay khi thấy nó, một cảm giác cô độc hay buồn chán chạy qua bà.

Bản tánh tối thượng là đặc quyền của chúng ta, nền tảng của mỗi người. Tuy nhiên, phần lớn chúng ta khó có thể nhận biết sự huy hoàng của nó –chưa kể đến khả năng hợp nhất với nó sau khi chết. Tôi hy vọng chương này đưa ra một cái nhìn thoáng qua vào tiềm năng siêu phàm của chúng ta để nhận ra chân lý vào lúc chết nếu dành hết đời mình cho thiên định về bản tánh của tâm. Những người đã đạt thành tựu được mô tả ở đây đều bắt đầu như người bình thường giống chúng ta. Sau đó các Ngài dâng hiến đời mình để thiên định và duy trì sự nhận biết của bản tánh tối thượng.

Dù sao đi nữa, thậm chí thực hành một ít thiên định cũng sẽ giúp ích to lớn cho chúng ta khi chết. Nếu có thể thoáng thấy bản tánh tối thượng trong lúc chúng ta còn sống hay vào lúc chết, thì điều đó sẽ tạo ra công đức vĩ đại đẩy chúng ta tới một tương lai an bình và hoan hỷ.

Thậm chí những thiên định và cầu nguyện đơn giản hơn đều thấm nhập sâu vào những tầng lớp của tâm chúng ta. Khi chết, những tầng lớp này tách ra hoặc đi sâu hơn vào trạng thái của tâm thức, những kết quả của thiên định chúng ta sẽ nổi lên.

Pema Odzer một phụ nữ Tây phương có đức tính tốt, đã thực hành Đạo Phật chỉ trong vài năm khi phải vào bệnh viện để mổ vì bệnh nặng. Lúc còn thơ ấu, khoảnh khắc hạnh phúc nhất của bà là được chạy trên con đường làng trong một xe ngựa với ông nội. Sau cái chết của ông, bà luôn có hình ảnh khi bà chết, ông nội sẽ gặp bà trong chiếc xe ngựa. Khi ý thức bà rời khỏi trên bàn mổ, bà thấy ông nội mình đang đợi ở ngã tư đường trong chiếc xe ngựa. Bà sắp đi với ông nội thì Đức Phật xuất hiện. Đi tới đi lui bên kia con đường, Đức Phật can ngăn đừng tới với ông nội, Đức Phật động viên bà giữ hơi thở. Bà làm theo và khỏe mạnh cho đến ngày nay. Điều then chốt là kinh

nghiệm thiền định của bà xuất hiện thậm chí dù bà sử dụng thời gian ngắn để thực hành vào lúc đó.

Do vậy, điều quan trọng là chúng ta thiền định về bản tánh của tâm càng nhiều càng tốt trong lúc còn sống.

## CHƯƠNG 4

# BARDO

---

### Lộ Trình Chuyển Tiếp Trọng Yếu

Chẳng còn cấu trúc vật chất nào kiểm soát chúng ta.  
Những thói quen tinh thần tiêu cực xuất hiện như thế  
giới của ảo tưởng và sợ hãi.  
Những thói quen tích cực của chúng ta xuất hiện như  
thế giới của an bình và hoan hỷ.  
Thế nên chúng ta phải nhớ phát triển và duy trì những  
phẩm tính tâm linh.

Bardo, với người bình thường, lộ trình chuyển tiếp bắt đầu khi ý thức trở lại. Nó chấm dứt vào lúc thụ thai của cuộc sống kế tiếp. Với những thiền giả mật tông đã kinh nghiệm, nó khởi đầu hay kết thúc với cái thấy quang minh hiện diện tự nhiên.

Trong lộ trình cận tử, tâm chúng ta kết hợp với thân. Giai đoạn kế, lộ trình của bản tánh tối thượng, thường ngăn khiến người bình thường hiếm người thấy nó. Do vậy, bardo, giai đoạn giữa kinh nghiệm của bản tánh tối thượng và sự tái sinh kế tiếp của chúng ta, là sự kiện chủ yếu sau khi chết – sự gặp gỡ trọng yếu nhất của cuộc sống chúng ta – và khoảng thời gian dài nhất giữa giai đoạn đầu tiên của ba giai đoạn chuyển tiếp.

Nói chung, lộ trình đi qua bardo kéo dài đến khoảng bảy tuần (bốn mươi chín ngày), nhưng cũng có thể ngắn hơn nhiều, hay trong một số trường hợp hiếm gặp có thể kéo dài lâu hơn. Trong phân nửa

thời gian đầu tiên của lộ trình chuyển tiếp này, chúng ta có thể cảm thấy mình có một thân và cảm xúc của kiếp sống trước. Trong phần nửa thời gian còn lại, chúng ta có thể cảm thấy mình có thân và những kinh nghiệm của lần tái sinh sắp đến.

## NHỮNG KINH NGHIỆM CỦA BARDO

Trong bardo, phần lớn chúng ta cảm thấy mình đang di chuyển qua một con đường hay đường ống hẹp, đi ngang qua một sa mạc, qua những cây cầu trên con sông cuồng loạn, bị xét xử bởi Tử Thần, có thể bị hành hình và đẩy xuống địa ngục, hay những cõi cao hơn, hoặc cõi thiên. Tất cả những gặp gỡ này đều là phản ứng của tinh thần, văn hóa, vật chất, và những thói quen cảm xúc mà chúng ta đã nuôi dưỡng trong quá khứ.

Chúng ta có thể cảm thấy như thể bị chèn ép trong một đường hầm chật hẹp khi ý thức chúng ta còn hiện hữu trong thân sắp chết. Tại cuối đường hầm, chúng ta có thể thấy một cửa lớn hay cửa sổ có ánh sáng chiếu qua. Điều này có thể là lỗ mở đỉnh đầu hay bất kỳ lỗ nào trong chín lỗ mở ra của thân thể. Cho đến khi có thể nhổ bật những gốc rễ thói quen ăn sâu mà mình nuôi dưỡng và tìm thấy lối ra để hoàn toàn giải thoát, chúng ta sẽ đi vòng quanh trong một chu trình vô tận, giống như một con ong bị nhốt trong phòng.

Trong bardo, nhiều người kinh nghiệm những loại tương tự như hệ thống thế gian, vì họ gặt hái mọi kết quả của nghiệp mà họ đã làm trong quá khứ. Nhưng trong một số trường hợp, kinh nghiệm sẽ là một nhận thức thuần chủ thể của người đã chết, không có sự tham gia thực tế nào của người khác, ngay cả dù người chết có thể cảm thấy nhiều người đang chia sẻ kinh nghiệm với họ. Chẳng hạn, như chúng ta sẽ thấy trong chương 5, vị delog Do Khyentse cảm thấy chị của Ngài và những người khác đi cùng Ngài đến cõi tịnh độ, nhưng trong thực tế bà vẫn còn sống và đang bận học hành tại Tu viện Yarlung.

Như ghi chú trước đây, nếu chúng ta là những thiền giả có nhận thức cao đã đạt giác ngộ trong cuộc sống hay trong lộ trình của bản tánh tối thượng, chúng ta không cần đi qua bardo.

Nếu tích tụ công đức rất lớn và đạt được một số kinh nghiệm thiền định, chúng ta sẽ đi qua bardo, nhưng chỉ có ít cảm giác sợ hãi và kinh nghiệm. Do năng lực của công đức và nhận thức của thiền định, chúng ta sẽ có thể thọ tái sinh vào một cõi tịnh độ xuất hiện tự nhiên, hoặc tối thiểu vào một trong những cõi hạnh phúc của thế gian.

Nếu dòng tâm thức đầy dẫy những dấu vết của hành động bất thiện, chúng ta sẽ không thể thấy bản tánh tối thượng và sẽ bị kinh hoàng bởi những âm thanh tự nhiên và cái thấy của ánh sáng, tia sáng, và hình ảnh. Chúng ta có thể thậm chí không dám nhìn vào những cái thấy đó, cũng như không thể hiểu được chúng là biểu hiện của thật tánh mình. mà sẽ đấu tranh với chúng như những đối tượng tinh thần trong dạng những thế lực xung đột. Những nhận thức tiêu cực như vậy của sự xung đột và đấu tranh có thể dẫn đến kinh nghiệm của một cõi địa ngục đó là cõi tái sinh của chúng ta.

Trong bardo, ý thức hoàn toàn tách rời thân. Tâm thức ta đã để lại phía sau thân tướng đã yêu quý như một xác chết lạnh giá, không thở, và bất động. Ý thức chúng ta sẽ trôi nổi vòng quanh mà không có bất cứ thân thể thô nào để neo lại. Chúng ta có thể thấy ánh sáng mặt trời hay mặt trăng là vô ích. Chúng ta sẽ khoắc vào một thân tâm thức, giống như phần lớn hình ảnh theo nghiệp thói quen quá khứ. Tuy nhiên, một số bản văn mô tả nó như một thân vi tế của ánh sáng diệu. Nhưng chúng ta vẫn nghĩ mình có thân lúc trước và vẫn còn sống.

Chúng ta có thể đi qua những kinh nghiệm sau: chúng ta sẽ không có cảm giác ổn định, về cảm nhận và môi trường chung quanh sẽ biến đổi liên tục tùy theo sự thay đổi trong tư duy và ảnh hưởng



nghiệp lực của chúng ta. Chúng ta sẽ thấy chính mình và bất kỳ người nào hay trong bất cứ nơi nào xảy đến trong tâm thức ta, trừ khi nơi đó vượt khỏi phạm vi nghiệp. Nếu nghĩ đến Thành phố New York, chúng ta sẽ ở đó ngay lập tức không tốn bất kỳ thời gian nào hoặc phải cố di chuyển đến đó, vì thân chúng ta là một thân tâm thức không phải thân vật chất.

Vấn đề không phải ở việc có thể di chuyển hay không mà là việc an định. Chúng ta khó trụ ở một nơi và không tập trung vào bất kỳ tư duy nào, vì chúng ta luôn di chuyển, trôi nổi, lung linh, và chạy khắp. Chúng ta luôn luôn chạy, bay, và di chuyển giống như lông chim trong cơn bão, không có sức chịu đựng.

Tâm chúng ta sẽ sắc bén hơn trong cuộc sống. Chúng ta sẽ thấy và nghe từ nhiều người khác và họ cũng giống chúng ta, đang lang thang trong bardo. Chúng ta sẽ có một số tiên tri, biết được tư tưởng người khác, nhưng chúng ta sẽ ít có năng lực phân tích hay lập luận vì tinh thần thiếu tập trung. Từ lúc này sang lúc khác, tâm chúng ta đung đưa qua nhiều thay đổi của hạnh phúc và đau khổ, sợ hãi và hy vọng, an bình và khó chịu. Tỉnh thoảng cảm thấy bị nguy hiểm vì lực của những nguyên tố, như thể chúng ta bị chôn vùi dưới những ngôi nhà, hang động hay đất sụp; bị rơi và chìm trong nước; bị thiêu trong cháy rừng hay trong ngôi nhà đang cháy vì bị thổi bay trong gió bão mãnh liệt – những kinh nghiệm đó có thể tương tự với sự hòa tan của lộ trình cận tử, chỉ có ở đây chúng mới trần trụi và trực tiếp hơn.

Nếu thấy xác chết của mình, chúng ta có thể thấy nó một cách rõ ràng, như nó thực sự là, và muốn bảo vệ nó. Hoặc có thể ghét và không thèm nhìn nó. Chúng ta có thể không thấy hay hoàn toàn không nhận ra xác của mình. Nhiều lần, một cách huyền bí, chúng ta có thể thấy nó trong một thân tướng khác, như thân của một con chó hay con rắn. Thấy được thân thể mình có thể giúp chúng ta nhận ra trong một

khoảnh khắc rằng mình đã chết, nhưng ngay sau đó chúng ta có thể không nhớ điều đó, vì có rất ít sức mạnh của sự tập trung để nhớ lại.

Đó là điều tại sao phải cần một thời gian dài trước khi chúng ta thật sự hiểu rằng mình đã chết. Chúng ta có ít năng lực lập luận trong bardo. Thế nên, một lúc nào đó chúng ta nhận ra mình đã chết, nhưng khoảnh khắc kế tiếp sẽ quên đi và sẽ tiếp tục thói quen cảm thấy mình còn sống.

Có thể chúng ta tìm kiếm thực phẩm mọi lúc, nhưng không thể hưởng thụ được bất cứ thực phẩm nào trừ khi có người cúng cho tâm linh hay hồi hướng cho tên chúng ta. Phần lớn chúng ta sẽ có thể hưởng được mùi của thực phẩm hơn là tự thân thực phẩm. Đó là điều tại sao nhiều bản văn nhắc đến những sinh linh trong bardo như “những người ăn – mùi”\* (Trong truyền thống Tây Tạng, điều này chính là lý do tại sao khói của thực phẩm nướng, hay *sur* (*gSur*), được cúng theo nghi lễ cho người chết trong nhiều tuần sau khi họ chết.)

Chúng ta có thể cảm thấy cô đơn và bất an, luôn tìm chỗ trú ngụ và ổn định. Một mối vì bị cuốn theo bởi nghiệp, những cơn bão tinh thần, và cảm xúc. Chúng ta sẽ quá thất vọng về tính bền vững của thân đến nỗi có thể không quan tâm đến tình huống tương lai chúng ta bị kẹt vào.

Một số người hồi tưởng lại những kinh nghiệm cận tử một cách chính xác khi chúng đi qua họ vào mỗi ngày thứ bảy lập lại nhiều lần sau khi họ chết, nhất là nếu nó là một cái chết thê thảm. Đó là điều tại sao cứ sau bảy ngày những người còn sống cử hành lễ hội với cầu nguyện và hồi hướng.

---

\* Tạng, *driza*, *Dri Za*; Phạn, *gandhava* (cần thát bà): một bộ sinh linh-tâm linh, là những nhạc sĩ của cõi trời và sống với mùi như hương trầm.

Chúng ta có thể tiếp cận với bạn bè mình, nhưng thật ngạc nhiên, họ sẽ phớt lờ chúng ta. Chúng ta có thể ngồi xuống bàn ăn, nhưng không một ai kéo ghế mời hay phục vụ chúng ta bất cứ bữa ăn nào. Điều đó làm chúng ta buồn, nghĩ rằng mọi người giận và không ai quan tâm tới mình. Có thể chúng ta sẽ thấy người khác tiêu xài những gì thuộc cá nhân mình hay lấy những gì họ muốn, và chúng ta có thể tức giận kết luận rằng họ đang ăn cắp của chúng ta. Vào lúc như vậy, điều tệ hại nhất mà chúng ta đã làm cho mình là chịu thua những cảm xúc tiêu cực như sự sân hận. Do vậy, chúng ta nên học hỏi về những dấu hiệu của cái chết trong lúc mình còn sống và tự nhắc mình, suy nghĩ nhiều lần, “Vào lúc chết, tôi sẽ không rơi vào những cảm xúc tiêu cực.”

## PHIÊN TÒA XÉT XỬ VÀ TUYÊN ÁN

Sau một lúc nào đó, nhiều người trong chúng ta sẽ chứng kiến Thần Chết (*shinje*; *gShin rJe*), đến bắt chúng ta. Họ là những nhân viên của Pháp Vương Tử Thần (*shinje chokyi gyalpo*; *gShin rJe Ch'os Kyi rGyal Po*) là vị có quyết định cao nhất trong Phiên Tòa Xét xử người chết. Thần Chết xuất hiện trong nhiều thân tướng và phô diễn những vai trò khác nhau. Bạn có thể thấy họ đến gọi bạn đến phiên tòa, giám sát sự giải thoát của việc xét xử bạn, và thi hành những sắc lệnh của Pháp Vương.

Vào lúc này, chúng ta sẽ rời bỏ nơi cư trú cũ và đi thật xa trên một hành trình cực khổ. Như thể chúng ta đi bộ vất vả qua những ngọn núi cao và những con đường chật hẹp. Theo sau bởi cảm giác vượt qua một sa mạc vô tận nóng bỏng. Sau đó chúng ta chuẩn bị đi qua một cây cầu dài và nguy hiểm bên trên một con sông cuồng loạn. Cuối cùng chúng ta sẽ đến phiên tòa của Pháp Vương của những Tử Thần. Tất cả những “di chuyển” này là kết quả của ảnh hưởng tinh thần, cảm xúc và văn hóa ghi dấu trong dòng tâm thức chúng ta. Giờ đây chúng xuất hiện trong hình dạng của những âm thanh và hình ảnh bên ngoài,

cảm nhận và sợ hãi, cùng với kinh nghiệm pháp luật và mệnh lệnh, khen thưởng và trừng phạt.

Những kinh nghiệm bị xét xử bởi một đáng quyền năng, thông tuệ, bị truy tố bởi đối thủ, và được bảo vệ bởi những người hỗ trợ là những biểu lộ của thói quen được nuôi dưỡng trong lúc chúng ta còn sống. Đó chính là lý do tại sao, nếu chúng ta có thể phát triển nhận thức thanh tịnh về cái thấy tất cả là Phật, tất cả những xuất hiện đến chúng ta là những biểu hiện của chư Phật, vì trong thật tánh của họ, tất cả trong thực tế đều là chư Phật.

Với những người sùng mộ, một Bản Tôn Bảo Hộ cho người chết cũng sẽ xuất hiện, để hộ tống người chết suốt cuộc hành trình của họ. Những Bản Tôn Bảo Hộ là những Bạc giác ngộ, thường trong thân tướng của một Bản Tôn nam hay nữ hoặc một vị thầy tâm linh.

Phiên tòa của Pháp Vương là nơi ở đó sự tái sanh kế tiếp của chúng ta sẽ được quyết định sau khi sổ sách ghi chép những hành động tích cực và tiêu cực đã được kiểm soát. Chúng ta sẽ được những vị bảo vệ thẩm vấn, người sẽ biện hộ bằng cách trình bày những chứng cứ về những hành động tích cực của chúng ta. Người khởi tố tranh luận chống chúng ta bằng việc đưa ra chứng cứ những hành động tiêu cực. Đối với việc ghi chép hồ sơ, họ kiểm tra bằng một gương trong đó những hành động của chúng ta được ghi lại; và những hòn đá sẽ đo lường hành vi của chúng ta trên một bàn cân. Như trước, đó chỉ là những phản ánh của thói quen văn hóa của xét xử, bào chữa, và khởi tố đã ăn sâu vào dòng tâm thức của chúng ta.

Phiên tòa của Thần Chết không phải là nơi để cố cầu xin hay trở tài khôn ngoan vì nó không phải là một phiên tòa dựa trên luật pháp chuyên nghiệp, mà là sự diễn tả thực sự chúng ta là gì.

Trong những mô tả của delog thu thập ở chương kế tiếp, chúng ta sẽ đọc về sự chết du hành đến những cõi địa ngục và hạnh phúc khác nhau. Nhưng những delog này không phải là những người bình thường; họ có nhiệm vụ thu thập những hướng dẫn để phục vụ và nói cho người khác biết. Ngược lại, là người bình thường, chúng ta sẽ không cần phải đi vòng quanh các cõi khác nhau, vì Thần Chết sẽ gửi chúng ta thẳng tới bất cứ cõi nào theo lệnh của nghiệp thói quen chúng ta.

## DẤU VẾT CỦA SỰ TÁI SANH ĐANG CHỜ ĐỢI CHÚNG TA

Trong những giai đoạn sau của bardo, chúng ta sẽ bắt đầu thấy ánh sáng nhiều màu sắc khác nhau. Ánh sáng này tiêu biểu cho nghiệp và cảm xúc, và chỉ ra cõi tái sinh đang chờ đợi chúng ta. Nếu làm một số hành động thiện chúng ta sẽ thấy ánh sáng trắng mà cảm xúc ưu thế là kiêu ngạo hay tham dục, điều đó đẩy chúng ta nhận tái sinh vào cõi trời hay cõi người theo thứ tự định sẵn. Chúng ta sẽ nhận thức một ánh sáng vàng nhạt nếu cảm xúc ưu thế là ganh tị hay vô minh, gây tái sinh vào cõi bán thiên hay súc sanh. Đôi khi một số có thể thấy một ánh sáng như màu máu cho cõi súc sanh và màu sắc của một cơn bão tuyết hay giông bão cho cõi bán thiên. Chúng ta sẽ chứng kiến một ánh sáng màu khói nếu phạm phải những hành động bất thiện và cảm xúc chiếm ưu thế là tính tham lam hay keo kiệt, sẽ đẩy chúng ta tái sinh vào cõi ngạ quỷ. Cuối cùng, ánh sáng màu đen trông giống như một khúc gỗ hay một mảnh len trôi bồng bềnh nếu cảm xúc chiếm ưu thế là thù hận thì chúng ta bị đọa vào cõi địa ngục.

Tuy nhiên, những bản văn khác đưa ra những màu ánh sáng khác nhau như dấu hiệu sinh vào những cõi khác nhau.<sup>13</sup> Ngài Tsele

---

<sup>13</sup> Ngài Karma Lingpa và Tsele cho ánh sáng trắng là cõi thiên, đỏ cho bán thiên, xanh dương cho cõi người, xanh lục cho súc sanh, vàng nhạt cho cõi ngạ quỷ, và ánh sáng màu khói cho cõi địa ngục. (Về cõi địa ngục, một số bản văn nói rằng vì bạn sẽ đi thẳng xuống địa ngục nên sẽ không có cơ hội

viết rằng những màu ánh sáng của những cõi không chắc chắn trong mọi trường hợp.

Cõi tái sinh của chúng ta cũng có thể xuất hiện trong những hình ảnh biểu tượng. Nếu nhận tái sinh vào cõi trời, chúng ta có thể cảm thấy mình ở trên tầng cao trong một lâu đài. Nếu bị đẩy tới cõi bán thiên, chúng ta cảm thấy mình trong một bánh xe lửa. Khi vào cõi người, chúng ta sẽ nhận thức mình được ở giữa nhiều người. Hoặc có thể cảm thấy đang đến gần một hồ nước với những con thiên nga, ngựa, trâu bò, hay đi vào một căn nhà, thành phố, hoặc một đám đông. Nếu đi vào cõi súc sanh, chúng ta cảm thấy mình ở trong một hang động trống rỗng hay căn lều. Nếu đi vào cõi ngạ quỷ, chúng ta sẽ cảm thấy mình ở trong một hang động khô ráo. Những người xuống cõi địa ngục lập tức nếu họ phạm tội nghiêm trọng thì có thể họ không thấy hình ảnh đặc biệt nào trong bardo.

Khi đến thời gian thọ thai vào cõi người, chúng ta sẽ thấy cha mẹ mình giao hợp. Nếu sắp sinh làm phái nam, chúng ta cảm thấy ghen tị với người cha tương lai của mình và yêu mến người mẹ. Nếu sắp sinh làm người nữ chúng ta sẽ yêu mến người cha và ghét mẹ. Trong thực tế cảm xúc này sẽ là điểm khởi động thụ thai trong tử cung. Sinh ra bởi tử cung là một trong bốn cách tái sinh. Những cách khác là noãn sinh (sinh bằng trứng), thấp sinh (sinh nơi ẩm ướt) và hóa sinh hay sinh ra lập tức.

Nếu là người sùng kính cõi Tịnh Độ Cực Lạc và có thể chú tâm vào Đức Phật Vô Lượng Quang, chúng ta có thể bay đến cõi tịnh độ giống như chim đại bàng bay qua bầu trời ngay khi chúng ta ra khỏi

---

thấy bất kỳ ánh sáng nào.) Ngài Dudjom cho ánh sáng trắng cho cõi thiên, xanh lục cho bán thiên, vàng cho cõi người, vàng nhạt cho súc sanh, đỏ cho ngạ quỷ, và màu nâu sậm cho địa ngục. Ngài Tshulthrim Zangpo cho màu trắng cho chư thiên và cõi người, vàng cho bán thiên và súc sanh, và đen cho ngạ quỷ và địa ngục.

thân. Vào lúc đó, chúng ta có thể nghe hay thấy những người thương mến hoặc kẻ thù gọi chúng ta trở lại. Họ không thực sự là người thương mình, mà cảm xúc của chính chúng ta khởi động như sự che ám. Do vậy, chúng ta phải hoàn toàn chú tâm vào cõi tịnh độ. Ngài Chagme Rinpoche nói:

Trong lúc con trên con đường đến cõi tịnh độ,  
Con có thể nghe cha mẹ, họ hàng, hay bạn bè gọi,  
“Tôi đây. Đừng bỏ tôi. Hãy đến đây.”  
Họ có thể gọi tên con, kêu khóc và than thở.  
Nhưng họ là những thế lực tiêu cực đang chướng ngại sự giải thoát của con.  
Hoàn toàn đừng nhìn lại hay trả lời họ.  
Ngoài việc nhớ nghĩ về Đức Phật Vô Lượng Quang,  
Đừng suy ngẫm bất cứ điều gì –  
Mà chỉ nghĩ về hạnh phúc và hoan hỷ của cõi Tịnh Độ Cực Lạc.  
Đừng bám luyến bất cứ thứ gì. Thì chắc chắn con sẽ đạt tới cõi Tịnh Độ Cực Lạc.

Chương 7 trình bày một số giải nghĩa của Đức Phật Vô Lượng Quang và cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài, đặt nền tảng trên những kinh điển, giáo lý của Đức Phật lịch sử, Thích Ca Mâu Ni.

### *Chúng Ta Nên Làm Gì Trong Bardo?*

Chúng ta nên xử lý trong bardo ra sao? Trước tiên, điều quan trọng là xác định mình đã chết hay chưa, nên chúng ta phải thấy những dấu hiệu chắc chắn sau:

- Nhìn vào một gương hay mặt nước, nếu không thấy phản chiếu, bạn đã chết.
- Đi trên cát hay trên tuyết. Nếu không có dấu chân, bạn đã chết.

- Đi trong ánh nắng mặt trời hay trong ánh sáng. Nếu không thấy có bóng phía sau, bạn đã chết.
- Nếu người ta không đáp ứng bạn, thậm chí không nhìn bạn, hoặc họ không phục vụ thức ăn cho bạn, điều đó không phải lỗi của họ cũng không phải họ giận bạn. Đó là vì bạn đã chết.

Sau khi nhận ra bạn đã chết, hãy cố đừng cảm thấy buồn hay bị chấn động, vì điều này sẽ không giúp ích mà chỉ gây hại. Hãy cố gắng phản ứng với cái chết theo ba cách sau:

1. Hãy nhận ra bạn ở tại mối nối quan trọng nhất của cuộc sống bạn. Vì lợi ích tương lai, bạn không thể lãng phí một giây phút nào. Đây là cơ hội lớn nhất để nâng cấp.
2. Hãy nhớ và cảm thấy hạnh phúc về bất cứ con đường tâm linh nào mà bạn đã theo đuổi. Đó sẽ là suối nguồn vĩ đại của an bình, hoan hỷ, và sức mạnh cho bạn.
3. Hãy nhớ lại một trong bất kỳ ba thực hành theo khả năng và kinh nghiệm của bạn. Sau đó cố gắng an trụ trong thực hành đó không sao lãng.

(a) Khi bạn thấy thân tướng của một người nam hay nữ, như đã nhắc đến trong Sự giải thoát bằng việc nghe, hãy nhận ra các Ngài như vị Phật nam hay nữ của những gia đình Phật và cõi tịnh độ. Nhận thức các Ngài là sự phản chiếu của chính Phật tâm bạn. Nếu cố gắng thấy Ngài bằng nhận thức tích cực, bạn sẽ thấy các Ngài là suối nguồn của ân phước, như tất cả các Ngài chỉ là dấu ấn của tâm trong bardo.

Hãy nhớ những cảm giác sùng kính đến chư Phật, đến vị thầy tâm linh của bạn, và sự thiên định của mình. nếu có bất kỳ kinh nghiệm nào trong thiên định mật truyền, hãy cố gắng nhận ra tính hợp nhất (nhất như) của mọi sự xuất hiện, vì tất cả những gì xảy ra đều là một trong thật tánh của chúng, theo con đường của mật tông. Bạn phải cố gắng thấy và cảm nhận rằng tất cả hình tướng, âm thanh, và cảm



nhận hiền minh hay phần nộ mà bạn có thể gặp chỉ là năng lực biểu hiện của nhất như đó. Hãy thấy ánh sáng như ánh sáng-trí tuệ, hoặc chuyển chúng thành ánh sáng trí tuệ qua những kỹ thuật thiền quán nào quen thuộc với bạn. Đừng bám chấp hay xoay sở chống lại các vị, có thái độ của chủ thể chống lại đối tượng; thay vào đó, hãy rộng mở và trở thành một với các Ngài. Hãy buông xả trong trạng thái nhất như đó. An trụ trong đó nhiều lần.

(b) Nếu không phải là một thiền giả đã kinh nghiệm hay giác ngộ, mà là một người tâm linh, trước hết bạn phải cố an định tâm, sau đó cố gắng nhớ lại sự hỗ trợ tâm linh của bạn, hoặc là một sự hiện diện linh thiêng, một vị thầy, hoặc một kinh nghiệm tích cực hiện diện với bạn và trong bạn. Hãy cố gắng giữ tâm thức bạn tập trung vào điều đó nhiều lần, thay vì bị sao lãng khắp nơi. Cố gắng có lòng bi với người khác thay vì chống lại họ. Cố thấy mọi thứ như biểu hiện thiêng liêng thay vì nguồn của sợ hãi và đau khổ. Cố gắng tụng niệm mantra và nghe mọi âm thanh như những ngôn từ của sùng kính và lòng bi thay vì than khóc. Chúng ta phải cố gắng trụ trong môi trường tâm linh như vậy trong suốt hành trình chuyển tiếp của mình, những hồi ức tích cực, những cầu nguyện sùng mộ, và lòng bi rộng mở sẽ trở thành một suối nguồn của năng lực bảo vệ, kinh nghiệm êm dịu, và ánh sáng trí tuệ làm cho chuyển hành trình chuyển tiếp thành cuộc dạo chơi hoan hỷ.

Người có kinh nghiệm tâm linh có thể thực hiện việc phục vụ người khác. Qua năng lực cầu nguyện, tạo công đức, sùng kính, hoặc thiền định có thể đem tâm chúng ta đến một hình ảnh (hay một đối tượng) và làm an định nó. Sau đó các Ngài có thể ban giáo lý cho chúng ta, cầu khẩn ân phước lòng bi của những Bồ Tôn, và ban quán đảnh để dẫn dắt tâm chúng ta đến Phật quả hoặc tối thiểu cũng dẫn dắt tới tái sanh tốt. Nếu có một số thiện nghiệp như nguyên nhân, những phục vụ thiền định này sẽ hoạt động như hoàn cảnh hiệu quả, và sự phục vụ sẽ lợi ích nhất. Những phục vụ như vậy có thể trở thành

một điểm chuyển thật sự cho chúng ta trong chuyến hành trình chuyển tiếp.

Bất cứ những ký ức hay kinh nghiệm tích cực nào mà chúng ta có thể tập hợp lại, chúng sẽ phát triển và làm mạnh mẽ nguồn lực an bình, hoan hỷ, sùng kính, tình thương, nhận thức thanh tịnh và trí tuệ. Lực đó sẽ dẫn đến việc đạt giác ngộ hay tới một tái sinh tốt hơn – cũng giống như lực của cảm xúc tiêu cực làm chúng ta tái sinh trong cõi địa ngục, thậm chí nếu chúng ta đã bị định đoạt bởi chúng. Bất cứ những kinh nghiệm tâm linh và sức mạnh nào chúng ta đã thu được trong cuộc sống mình sẽ chắc chắn mang lại kết quả đúng lúc. Tuy nhiên, hãy thận trọng làm cho lực của thiện nghiệp hoạt động thay vì làm cho nghiệp tiêu cực mà chúng ta cũng có cơ hội có được thống trị cuộc sống của mình. Ngài Longchen Rabjam khai thị:

Mặc dù sự khởi lên [của bản tánh tối thượng] đã xuất hiện trong cách đó\*, nếu con không thể nhận ra chúng,

Bardo của lộ trình chuyển tiếp, sẽ xuất hiện, giống như một giấc mộng.

Sau đó, nhờ nhớ đến những cõi tịnh độ của chư Phật, và

Tìm kiếm quy y nơi vị thầy tâm linh và Bồ Tôn bảo vệ của con, Con có thể thọ tái sinh vào cõi tịnh độ và đạt giải thoát.

Thay vào đó, nhiều người có thể nhận tái sinh làm người có bảy bậc phẩm tính, và

Việc đạt giải thoát sẽ chắc chắn trong lần tái sinh kế tiếp của họ.

(c) Bạn có thể đi qua các ảo ảnh đối gạt của bardo mà không có nhiều kinh nghiệm tâm linh và thiền định. Nếu như vậy, bạn phải cố nhớ đừng giận dữ, rối loạn, hay sợ hãi, mà hãy nỗ lực thấy mọi hình tướng là không thật, giống như một giấc mộng. Không ai kết hợp một phô bày của những sắp đặt chuyển tiếp vì lợi ích của bạn, vì chúng chỉ

---

\* Trong cách đã mô tả trong chương 3, “Bản Tánh Tối thượng”.

là những hình ảnh ảo tưởng do những thói quen tinh thần ở quá khứ của bạn, được kích động bởi cảm xúc phiền não. Cố gắng làm tâm bạn rộng mở, tích cực, ổn định, và an bình thay cho việc sử dụng bám chấp hay nhận thức tiêu cực với những cảm xúc của tham, sân, và si. Hãy cố cảm thấy lòng bi với người khác, những người cũng đang bị vùi dập trong chuyến hành trình kinh hoàng này. Nếu có thể phát triển và duy trì một trạng thái tâm thức tích cực như vậy, được tịnh hóa bởi ngọn gió của sùng kính hoặc năng lượng của lòng bi, tâm bạn sẽ ở trong đại an bình, giống như bầu trời trong sáng không mây. Không có đám mây đen nào của năng lượng nghiệp tiêu cực xảy đến, bóng dáng của rối loạn hay đau khổ sẽ bị xua tan. Ánh sáng hoan hỷ, an bình như mặt trời và mặt trăng sẽ thắng thế khắp kinh nghiệm của bạn về bất kỳ hiện tượng nào khởi lên, bảo đảm một chuyến hành trình đầy đầy hạnh phúc.

Ngoài ba thực hành trên, chúng ta cũng có thể nhớ cách làm sao “đảo ngược” tiến trình nhận tái sinh vào các cõi thấp, nếu đối mặt với chúng. Nếu bạn thấy những dấu hiệu của một nơi tái sinh thấp – ánh sáng mờ và những dấu hiệu, nơi sinh hoặc cha mẹ trong tương lai – điều quan trọng nhất là đừng rơi vào những tư duy hay cảm xúc tiêu cực, như bám chấp, thèm khát, thù hận, bám luyến, ganh tị, sợ hãi, hay rối loạn. Hãy cố thấy chúng với một tâm buông xả và an bình bằng cách nhận ra chúng chỉ là sự tạo tác của tâm chúng ta. Hoặc bạn có thể cố thấy chúng như những nam, nữ Bốn Tôn và cõi tịnh độ của các Ngài. Hãy cầu nguyện đến những Bốn Tôn và vị thầy tâm linh xin ban phước và hướng dẫn.

## CHUYẾN HÀNH TRÌNH TƯƠNG LAI CỦA CHÚNG TA

Trong đời này, tâm thức chúng ta tương đối ổn định vì được neo giữ trong cấu trúc vật chất thô và phàm tục. Điều này làm dễ dàng đạt được những quan điểm tinh thần và thói quen tư duy qua thiền định. Nhưng cũng khó tạo được thay đổi hoặc cải thiện lớn vì tâm bị giam

giữ và được lập trình trong hệ thống thân thể trần tục, không linh hoạt của chúng ta.

Tuy nhiên, trong hành trình chuyển tiếp của bardo, tâm thay đổi nhanh chóng không có bất kỳ cấu trúc chương ngại nào. Do vậy, tâm dễ dàng thay đổi hay cải thiện chuyến hành trình tương lai của chúng ta. Nhưng cũng khó tìm được con đường và chú tâm vào nó vì không có khả năng neo bám vào một thân vật chất. Tâm không thân của chúng ta sống trên những thói quen quá khứ và trôi nổi mau lẹ không gián đoạn ở một tốc độ cao hướng đến số phận tương lai của nó.

May mắn thay, ngày nay chúng ta còn sống và có một thân trần tục vững chắc để có thể chuẩn bị cho bardo và kiếp sống kế tiếp. Nếu có thể hưởng thụ an bình, hoan hỷ, và trí tuệ trong lúc còn sống, thì khi cái chết đến, chúng ta sẽ thực sự có thể chào đón nó, nghĩ rằng, “Tôi thật hạnh phúc, vì đã làm mọi chuẩn bị cho giây phút này. Tôi không để lãng phí bất cứ cơ hội như vàng nào của mình.”

Trong bardo tâm chúng ta sẽ trong sáng và hùng mạnh hơn lúc còn sống. Những kinh nghiệm của tâm sẽ nhiều sắc bén và nhạy cảm hơn. Nếu có được những kinh nghiệm tích cực trong lúc còn sống, chúng ta sẽ hưởng thụ kết quả của nó trong lộ trình chuyển tiếp này một cách rất thoải mái, trong sáng, và hiệu quả. Nhưng tâm sẽ rất khó bắt đầu một kinh nghiệm và tinh thần mới, khi chúng ta cần sự kiên định để trau dồi những thói quen mới.

Nếu sự tỉnh giác của an bình, hoan hỷ, và rộng mở đã trở thành một phần trong đức tính của tâm thức trong lúc chúng ta còn sống, thì trong bardo mọi trạng thái tâm thức và hiện tượng quanh chúng ta sẽ xuất hiện như những hình tượng và kinh nghiệm tích cực. Thậm chí năm cảm xúc phiền não của tâm chúng ta cũng sẽ xuất hiện như năm trí tuệ, và năm nguyên tố vật chất là năm ánh sáng nội tại, đó là năng lượng ánh sáng hiện diện tự nhiên của trí tuệ.

Tập hội những bậc linh thiêng trong thân tướng nam và nữ, sẽ dẫn dắt chúng ta trên con đường. Thân tâm thức của chúng ta như một chim ưng bay xa qua bầu trời xanh trong không mây vô tận với một đại phô diễn của những cúng dường huyền diệu, âm nhạc du dương, và vũ điệu hoan hỷ tràn đầy toàn bộ không gian. Chúng ta sẽ được chào đón đến những cõi tịnh độ hay thiên đường đẹp đẽ, an bình, và hỷ lạc nhất. Chúng ta cũng sẽ có năng lực dẫn dắt người khác đến những cõi tịnh độ này với sự đại hoan hỷ. Tất cả những điều này sẽ chỉ xảy ra do sự chuẩn bị tâm linh chúng ta đã làm trong lúc còn sống.

## CHƯƠNG 5

# NHỮNG CHUYỆN KỂ CỦA BARDO

---

### Những Kinh Nghiệm Sau Khi Chết Của Các Delog Tây Tạng

Vì phần lớn tài liệu của delog đều đề cập đến bardo. Tôi đã dành toàn bộ chương này để so sánh về những chuyện kể.\* Mục tiêu của chương này là minh họa nghiệp quả không thể tránh mà mọi người phải đối mặt. Tôi hy vọng nó sẽ gây cảm hứng để người ta cư xử đúng cách và cải thiện tương lai họ.

Người ta thường hỏi tại sao những delog chỉ nhắc đến những bài nguyện, thiền định, Bốn Tôn và những vị thầy của đạo Phật. Trong một ý nghĩa, tôi nghĩ rằng không nên quy cho chủ đề Đạo Phật. Theo ý kiến của tôi, tư duy về cảm nhận của an bình và hạnh phúc, và những biểu lộ của nó trong lời nói và hành động đều trở thành suối nguồn của ích lợi và giải thoát, dù chúng được diễn tả qua Đạo Phật hoặc bất cứ hệ thống lòng tin nào. Bất kể ai đã đạt được trí tuệ của

---

\* Ngài delog Do Khyentse chỉ cung cấp chi tiết những kinh nghiệm của Ngài trong cõi tịnh độ, nhưng các vị delog khác mô tả chi tiết về chuyển hành trình chuyển tiếp dài và gian khổ, sự xét xử khi đi qua phiên tòa của Tử Thần, và nhiều hệ thống thế giới đau khổ khác nhau mà họ đã chứng kiến trong rất nhiều chi tiết. Phần lớn những mô tả tập trung vào những đau khổ của nhiều cõi địa ngục và những cõi thấp khác nhau, và trong sự liên quan giữa những chi tiết của mọi delog này đều hoàn toàn tương đồng. Do đó tôi chỉ tóm tắt chi tiết của những cõi thấp này từ câu chuyện của Lingza Chokyi để tránh sự nhắc lại. Về những mô tả của tám địa ngục nóng trong mô tả của Chokyi, tôi đã kết hợp với chi tiết mô tả của Tsophu Dorlo.

bản tánh tối thượng, an bình và hoan hỷ đều được trang bị năng lực giải thoát người khác, dù họ trong thân tướng của những Bồ Tôn Đạo Phật hay không. Tuy nhiên, những delog Tây Tạng ngẫu nhiên chứng kiến năng lực của những Bồ Tôn và giáo lý Đạo Phật vì chính họ là những người Phật tử, thói quen tinh thần và nghiệp liên quan của họ được kết nối với với những Bồ Tôn và giáo lý của Đạo Phật. Như đã thảo luận trước đây, Đạo Phật tin rằng mọi hình tướng trước mắt và mọi kinh nghiệm mà chúng ta đi qua chỉ là sự phản ánh của thói quen tinh thần. Do vậy, bất cứ hệ thống niềm tin nào chúng ta đi theo nếu có trí tuệ của an bình và hoan hỷ tối thượng, thì sẽ là suối nguồn thật sự lợi ích trong cuộc sống và trong lúc chết. Chúng ta sẽ thấy và cảm nhận nó như suối nguồn giải thoát. Danh hiệu và hình dáng không thực sự là vấn đề, vì chúng chỉ là những phương tiện thiện xảo, hay một phương sách đạt tới mục đích. Nó là tính chất của những mô tả này.

Hồi tưởng lại trong khi đọc những chuyện kể này làm chứng kiến những kinh nghiệm về hình ảnh, âm thanh, và những hoạt động của bardo một cách khác nhau, vì những hình ảnh và âm thanh đó là ảo giác hay phản ánh tinh thần của riêng họ. Chẳng hạn, một người có thể thấy vị Pháp Vương trong thân tướng phần nộ, trong khi người khác thấy Ngài trong thân tướng hiền minh. Một số có thể thấy Vị Mặt-Khỉ đang ghi chép, trong lúc người khác thấy Ngài đang đọc trong gương những hành động của một người được phản chiếu. Mặc dù có nhiều khác biệt cá nhân, điều đáng chú ý là vẫn có nhiều điểm tương đồng trong những mô tả này.

### HÃY ĐỂ BÀ NHỚ LẠI MỌI ĐIỀU BÀ THẤY: KINH NGHIỆM CỦA LINGZA CHOKYI

Mỗi mô tả của delog đều có một loại trí tuệ và đặc tính khác nhau. Chuyện kể của Lingza Chokyi có thể gắn gũi với những kinh nghiệm mà phần lớn người thường có thể có trong cái chết và sau khi chết của họ.

Chokyi thấy chính bà nhìn vào giường mình; ở đó bà thấy xác chết của một con rắn lớn mặc quần áo của bà, bốc mùi hôi thối nồng nặc. Con rắn đang mục rữa là thân bà, nhưng bà không thể nhận ra. Thông thường người chết không thấy xác họ theo đúng hình tướng – ngay cả nếu họ hoàn toàn thấy nó.

Khi con của Chokyi bắt đầu khóc, ôm và hôn con rắn, toàn bộ nhận thức của Chokyi đột ngột chuyển biến. Bà bắt đầu nghe những âm thanh rền vang như sấm nổ cùng lúc. Bà thấy một cơn mưa đá bằng máu và những cục mủ kích cỡ bằng quả trứng bắt đầu giáng xuống bà. Thật không thể chịu nổi! Nhưng ngay khi đứa bé ngừng khóc, âm thanh của sấm nổ và mưa đá giáng xuống lập tức ngưng lại. Toàn bộ không gian trở nên an bình, và mọi đau khổ, sợ hãi lắng xuống. Nhận thức bà trở lại bình thường trong một lúc.

Phật giáo Tây Tạng thường tin rằng than khóc người chết sẽ làm hại họ. Đó là một trong những lý do mà Đức Milarepa diễn tả những mong ước này:

Nếu tôi bệnh, đừng ai hỏi thăm tôi,  
Nếu tôi chết, đừng ai than khóc tôi,  
Nếu tôi có thể chết trong sự cô độc như vậy,  
Thì mong ước của hành giả này đã được hoàn thành.

Không có dấu chân [của họ hàng] tại cửa [của hang động].  
Không có vết máu ở bên trong [đánh nhau dành quyền thừa kế]  
Nếu tôi có thể chết trong sự cô đơn như vậy  
Thì mong ước của hành giả này đã được hoàn thành.

Chokyi nghe anh bà nói với gia đình, “Khóc lóc chẳng làm được điều gì tốt. Tốt hơn nên sắp xếp tang lễ. Chúng ta phải thỉnh một vị



lama để thực hiện phowa, sự chuyển di tâm thức. Chúng ta phải mời Ngài Thugje Rinpoche và hai mươi hoặc ba mươi vị tăng để thực hiện nghi lễ cho người chết.” (Một nghi lễ về cái chết kéo dài nhiều tuần hay suốt bốn mươi chín ngày tùy theo khả năng tài trợ của gia đình.” Chúng ta cũng phải thỉnh Ngài Gomchen [một lama Đại Thiền Giả] chủ trì lễ tang, vì bà đã có lòng tin nơi Ngài.”

Chokyi có thể thấy và nghe gia đình chuẩn bị đám tang cho bà, nhưng bằng cách nào đó bà tin rằng họ trừ tính nghi lễ vì một số mục đích khác.

Khi một lama bắt đầu tụng *Vajracchedika Sutra*,\* Chokyi cảm thấy hoan hỷ khi vừa nghe được kinh. Vào buổi trưa, Ngài Gomchen và khoảng hai mươi vị tăng đến. Bà đánh lễ đến Ngài Gomchen và những vị khác và đến gần để nhận ban phước từ các Ngài. Khi không thấy các vị phản ứng, bà nghĩ rằng các Ngài giận và bà hỏi, “Nếu Ngài giận, vậy đến đây Ngài có phiền không?” Không ai nói một lời đáp lại. Chokyi không thể hiểu tại sao họ không thấy bà.

Chokyi thấy Ngài Gomchen đặt tay lên đầu “con rắn” và nói, “Chokyi, cái chết đã đến với con. Đừng bám luyến con cháu, tài sản, hay thực phẩm. Hãy hòa nhập tâm thức con với tâm thức ta. Sau đó chúng ta sẽ cùng nhau du hành đến cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Phật Vô Lượng Quang. Chúng ta sẽ đi đến đó!”

Chokyi suy nghĩ, “Con chưa chết. Con còn có thân.” Cùng lúc, bà muốn đi và hòa nhập theo hướng dẫn của lama. Nhưng vì sợ con rắn nên bà lui lại.

---

\* Bản văn kinh điển này, được biết trong tiếng Anh là Kinh Kim Cương, là một trong những giáo lý của Đức Phật. Dạy rằng hiện tượng xuất hiện là ảo ảnh được phóng chiếu bởi tâm.

Vào lúc đó, bà nghe Ngài Gomchen hét lên PHAT, bà cảm thấy hoan hỷ và cực lạc. Sau đó Ngài Gomchen nói với gia đình. “Sự thực hiện phowa đã quá trễ, tâm của Chokyi đã hoàn toàn rời khỏi thân.”

Sau đó mọi người phục vụ bữa ăn chiều, nhưng chẳng ai cho Chokyi bất kỳ thực phẩm nào. Ngài Gomchen nói với con gái của Chokyi, “Hãy chia phần thực phẩm cho mẹ của con.” Nên con gái bà lấy một đĩa nhỏ thực phẩm với một miếng thịt và đem lại một ít trà. Đặt gần con rắn cô nói, “Mẹ ơi, mời mẹ ăn.” Dù bà vừa đói vừa khát, Chokyi không thể ăn vì ghê con rắn. Chokyi mất hết mọi thương mến con gái mình vì để thực phẩm gần con rắn.

Sau bữa ăn chiều, trong lúc thì thầm những bài nguyện, Ngài Gomchen đốt phần thực phẩm của bà trong lửa như một *sur*, một nghi lễ cúng dường lửa-thực phẩm. Chỉ như vậy Chokyi mới cảm thấy thỏa mãn như thể đã ăn uống xong. *Sur* là một nghi lễ truyền thống của Phật giáo Tây Tạng để cúng dường thức ăn, nước uống, và của cải cho người chết hoặc những sinh linh khác. Vật liệu *sur* được ban phước với những cầu nguyện và thiền định sau đó hồi hướng cho những chúng sanh hay riêng một chúng sanh nào. Những vật liệu đem đốt sẽ sinh ra mùi, vì mùi dễ hướng thụ hơn cho những tinh linh và chúng sanh trong bardo.\* Với nghi lễ này, Chokyi không còn cảm thấy đói hay khát nữa.

Ngay sau khi vị lama sắp xếp bàn thờ, họ bắt đầu thực hiện một nghi lễ chết phức tạp. Ngài Gomchen trụ trong thiền định. Chokyi tiếp tục cảm thấy buồn vì bà nghĩ mọi người đã khó chịu với mình và vì họ không phục vụ bà bất kỳ thức ăn nào. Khi bà không còn thân thô nặng để neo bám, bà thiếu sự ổn định để trụ trong một nơi hay duy trì một cảm giác kiên định.

---

\* Về nghi lễ *sur* chi tiết hơn, hãy xem chương 9, “Nghi lễ phục vụ cho người Chết và Sắp Chết,” đoạn “Những Nghi lễ Phục Vụ sau khi Chết,”

Thế nên một ý niệm xảy đến với bà, “Ta sẽ lấy nữ trang của mình và bỏ đi.” Một cách trùng hợp, con gái bà òa lên khóc lần nữa, và một cơn mưa đá bằng máu và mủ bắt đầu nện vào Chokyi. Bà không thể thấy bất cứ thứ gì, và tâm bà bắt đầu nhảy quanh quẩn nhiều hơn.

Chokyi mong chạy đến Ngài Bangar Rinpoche đang dẫn đầu nghi lễ, nhưng bà nghĩ, “Ngài là một vị tăng. Ngài không thích một phụ nữ đến gần.” Nên bà trốn phía sau Ngài. Mặc dù việc thực hiện nghi lễ là êm dịu bà vẫn còn sợ hãi.

Sau đó bà chạy đến Ngài Gomchen. Bà thấy Ngài trong hình dạng một ánh sáng mờ của Đức Phật Bi Mẫn (Avalokiteshvara – Quán Thế Âm). Ngài đang nói, “Nyingje! Nyingje!” (Thương xót! Thương xót!) Chokyi hiểu rằng Ngài Gomchen đang hợp nhất tâm bà với tâm Ngài, trụ trong trạng thái thiền định bình thản. Nỗi sợ của bà được thanh thản và tâm kích động của bà hòa nhập vào cực lạc không thể tưởng.

Sau một lúc, bà trở lại với những suy nghĩ trôi nổi thông thường. Bà thấy người ta có bữa ăn. Ngài Gomchen lại làm lễ *sur*, và hưởng thức ăn đã được hồi hướng cho bà trong dạng mùi.

Sau một lúc, bà nghe một giọng nói từ bên ngoài, “Chokyi, hãy đến đây!” bà ra ngoài. Có ai đó mà bà nghĩ là cha mình. Ông nói, “Hãy ra ngoài, ta có cái này chỉ cho con. Ta sẽ để con trở lại ngay.” Vào lúc đó, bà suy nghĩ lần nữa, “Nhà mình đầy những vị lama. Nhưng tất cả các Ngài đều giận mình. chồng và con không thèm cho mình chút thực phẩm nào. Vậy mình sẽ theo cha.”

Ngay khi có tư tưởng đó, bà thấy mình trên một con đường khô khan xám xịt thậm chí không có cây hay một cọng cỏ. Từ đó bà có thể thấy sự vật trong một khoảng cách rộng lớn, và bà thấy một cánh đồng cát bằng phẳng. Giữa cánh đồng có một sông lớn đang chảy, nhưng

khó nói là nó chảy theo hướng nào. Bà thấy một cây cầu rộng. Bên này cầu, tại chân núi là một thành phố lớn.

Người đã gọi Chokyi ra đem bà đến thành phố đó và nói, “Trước hết hãy nhìn quanh xem nếu có thể tìm thấy bất kỳ ai mà con biết. Ta sẽ đi qua bên kia sông. Con cũng nên đi đến đó.”

Thành phố này đầy người như thể bà nhìn vào một tổ kiến. Một số mặc quần áo nhiều màu và có da dê tốt. Số khác mặc đồ xấu xí và dơ bẩn. Nhưng tất cả đều buồn bã, khóc lóc và có gương mặt ảm đạm. Nghĩ rằng, “Mình có thể đối mặt với hoàn cảnh tương tự như những người này,” Chokyi bắt đầu run rẩy.

Ở giữa những người đó, Chokyi nhận ra Chogon, người thường chăm sóc gia súc của bà. Nhìn Chokyi, ông ta nói một cách quan tâm, “Chị đã đến đây hả?” bà nói, “Vâng, tôi đã đến.” Sau đó Chokyi hỏi dồn dập, “Anh sống ở đây hả? Những người đó là ai? Tại sao họ buồn thế? Có người yêu cầu tôi đến bên kia cầu, tôi nghĩ phải đi đến đó. Vậy ai ở phía bên kia?”

Chogon nói, “Đây là thành phố chuyển tiếp, biên giới của sống và chết. Chúng ta đợi ở đây vì tuổi thọ trên thế gian chưa hết. Những người có nước da tốt và mặc quần áo đẹp là những người đã tích lũy công đức trong quá khứ. Họ đang chờ thêm một số công đức tích tụ và hồi hướng cho họ bởi gia đình trong cõi người. Những người mặc quần áo dơ bẩn và nước da xấu là những người không tích lũy bất cứ công đức nào, hoặc không ai tạo công đức cho họ. Ngay sau khi tuổi thọ chúng ta cạn kiệt, mỗi người trong chúng ta sẽ đi qua bờ sông bên kia. Trên đó là vị Pháp Vương của những Tử Thần và những người hành hình của ông ta đóng ở đó. Họ sẽ kiểm tra nghiệp ghi chép của mỗi người. Sau đó họ sẽ gửi người có công đức lên những cõi cao hơn hoặc giải thoát. Những người phạm hành động xấu sẽ bị đọa xuống cõi địa ngục. Trong những cõi địa ngục, họ sẽ đau khổ không thể chịu nổi vì

bị thiêu, nấu. Ngày và đêm, tôi lo lắng về số phận chờ đợi mình. Tôi đã đến bên kia đôi lần, nhưng họ chỉ dẫn tôi phải chờ ở đây, vì tuổi thọ của tôi chưa hết. Chị có thể đến bên kia và nghe Tử Thần nói gì. Nếu phải đợi ở đây, thì hãy trở lại.”

### *Sự Xét Xử Của Những Tử Thần*

Ngay sau đó, Chokyi được gọi đến bên kia sông. Bà thấy một bức tường lớn ở đó. Phía bên kia của bức tường là một ngai bằng vàng vĩ đại. Trên ngai là vị Pháp Vương của những Tử Thần. Nước da Ngài màu vàng, và mặc áo tu sĩ với thiết kế bằng vàng. Hai tay Ngài trong tư thế thiền định. Trên đỉnh đầu Ngài có một chỗ phồng lên. Có màn lụa bao quanh và lọng thêu kim tuyến che trên đầu Ngài. Mọi loại trang trí và vật liệu cứng dường được sắp xếp chung quanh Ngài. Nên Chokyi thấy vị Pháp Vương trong thân tướng của Đức Phật.

Bên phải của Pháp Vương là một trong những Tử Thần trong thân người, đầu bò đang cầm một gương trong tay. Bên trái là một Tử Thần đầu khỉ cầm trong tay một cân. Phía trước Pháp Vương là Tử Thần đầu hươu, đang đọc và ghi chép. Ngoài họ ra còn có nhiều loại Tử Thần với những đầu thú khác nhau. Mặc những trang phục khủng khiếp, họ để lộ răng nanh bén nhọn, nhìn chòng chọc với đôi mắt lồi ra, vung mọi loại vũ khí, và hét lớn tràn ngập không gian “Giết! Giết! Đánh! Đánh! Ha! Ha! Hung! Hung!” họ chạy, nhảy khắp nơi. Thậm chí nhìn vào là hoảng sợ. Số phận của khoảng ba trăm người ở đây đang được tranh luận.

Giữa những người này có một vị tăng cầm chuỗi hạt trong tay. Vị Pháp Vương hỏi chi tiết về những việc vị tăng đã làm trong lúc còn sống trên thế gian. Ông liệt kê nhiều việc làm đạo đức, như một hành động xấu, ông nhắc đến chỉ một điều là ăn thịt.

Theo lệnh của Pháp Vương, Tử Thần Awa Đầu-Bò và Đầu-Khỉ kiểm tra lại bản ghi chép. Họ tường trình với Pháp Vương, ngoại trừ những khác biệt không quan trọng, những gì vị tăng nói là đúng.

Vào lúc đó, Bồ Tôn Bảo Hộ Trắng xuất hiện và biện hộ cho vị tăng, “Người này đã hoàn thành những hành động đạo đức không thể tưởng, và không phạm bất kỳ hành động xấu nào. Không thể gửi ông ta đến cõi người và thậm chí đến cõi trời, mà phải là một cõi tịnh độ của đức Phật.” Ngài trình bày một túi đầy những hòn sỏi trắng biểu trưng cho việc làm đạo đức của vị tăng.

Sau khi so sánh, họ thấy việc làm thiện nặng hơn nhiều so với việc xấu. Vị Pháp Vương nhận xét, “tất cả hành động bất thiện dường như bị loại bỏ bởi những hành động đạo đức của ông ta.”

Sau đó Pháp Vương đọc quyết định: “Người đã đạt mục đích có một cuộc sống làm người. Sinh làm người tốt hơn sinh vào cõi trời. Vậy Ta gửi người đến làm con của một gia đình giàu có. Ở đó người sẽ tiếp tục theo đuổi con đường của Giáo Pháp và sẽ tiến bộ.” Sau đó vị tăng biến mất dọc theo một con đường lốm đốm vàng.

Sau đó những Tử Thần tra vấn người khác. Ông ta nói, “Tôi không có bất cứ mô tả chi tiết nào về những hành động đạo đức để trình cho Ngài. Tôi là một người nghèo, chẳng có chút gì để ăn. Vợ tôi cũng chẳng có tén ngưỡng. Vậy, ngoài chuyện trả thuế, tôi chẳng làm từ thiện nhiều, tôi không thể thực hành tinh thần và thân thể về Giáo Pháp. Tôi đã giết một ít cá, gà, dê, và cừu. Dưới ảnh hưởng của người xấu, tôi đã ăn trộm của một số người ẩn sĩ, tôi rất ân hận!” Ông ta run rẩy và tự đánh mình. Những Tử Thần với vũ khí cười lên sung sướng. Chokyi hoảng sợ.

Sau khi kiểm tra, những Tử Thần tường trình với Pháp Vương, “Có thể đếm số cá mà người này giết hay không? Ông ta cũng đã giết

hai mươi chín con gà, bốn mươi bảy con heo, bốn mươi ba con cừu, và sáu mươi con bò. Hãy nhìn số côn trùng đã bị ông ta giết khi đốt một ngọn núi! Đã đánh và ăn cắp của bốn người đi hành hương.”

Vị Pháp Vương nói, “Người đã phạm những hành động xấu như vậy. Người đã có một tấm lòng mục rữa. Vậy còn dám quan tâm cho mình nữa hay sao? Trộm cắp và làm hại người có tín ngưỡng thậm chí còn nghiêm trọng hơn giết súc vật.” Ngài nói với Tử Thần, “Bây giờ hãy để ông ta chịu đau khổ trong những cõi địa ngục khác nhau. Vì ông ta đã thụ hưởng những thực phẩm ăn cắp vô đạo đức, nên phải chịu ăn uống bằng sắt nấu chảy.”

Bốn Tôn Bảo Hộ Trắng xuất hiện và bào chữa để giảm bản án, đưa ra hai mươi hòn sỏi trắng để tiêu biểu cho việc làm thiện của ông ta. Sau đó Hắc Quỷ xuất hiện và đòi hỏi phải giam ông ta vào địa ngục thấp nhất, đưa ra một số lượng khổng lồ sỏi đen với kích cỡ như Núi Tu Di. Lập tức, Tử Thần đặt thòng lọng quanh cổ và tóm lấy ngực với móc sắt, kéo ông ta vào phòng sắt nóng.

Kế tiếp, xuất hiện một thầy tu mang một túi thuốc trên vai. Khi được thẩm vấn, ông ta liệt kê mọi cầu nguyện đã tụng niệm và tất cả những cúng dường ông ta đã làm. Ông ta chưa từng để những yogi nghèo nào đi về tay không. Ông ta là thầy thuốc và trị bệnh cho tất cả họ với khả năng tốt nhất của mình, và đã trị bệnh được nhiều người. Ông không bao giờ đòi trả chi phí mà chỉ nhận những gì người bệnh đem cho. Ông chưa từng cho thuốc sai với bất cứ ai, chẳng bao giờ giết bất cứ gia súc nào, nhưng là một chủ nhà, ông bị liên quan gián tiếp đến việc giết gia súc.

Sau đó những Tử Thần kiểm tra qua gương rồi nói, “Người đã nói thật về những việc làm đạo đức. Nhưng khi Chongthar anh của người đến để trị bệnh. Vì người ghen tị với cửa cải của ông ta, người đã cho sai thuốc và anh người đã bệnh nặng hơn trong tám tháng. Cuối

cùng người trị bệnh cho ông ta nhưng để trao đổi với sự điều trị của mình người đã lấy một bộ áo giáp phẩm chất tốt. Người cũng đã giết một trăm bảy mươi ba gia súc.”

Khi kiểm tra những hòn sỏi, số lượng sỏi trắng hơi nhiều hơn. Tuy nhiên khi kiểm tra bằng cân thì sức nặng của hành động bất thiện lớn hơn.

Vào lúc đó, Pháp Vương nói với tu sĩ, “Nếu người không cho thuốc sai, người có thể được tái sinh vào cõi trời hay cõi người.” Sau đó Ngài ra lệnh Tử Thần, “Đem ông ta vào hồ chất độc đang sôi, hãy để ông ta luôn uống chất độc đang sôi đó. Đóng một ngàn gai sắt vào thân ông ta. Khi những hành động bất thiện được tẩy sạch, hãy để ông ta đi lên. Tử thần chộp ngực ông ta bằng móc sắt lôi đi giữa những chấn động to lớn.

Kế tiếp một người đàn ông mặc quần áo len màu xanh dương thú tội, “Khi người vợ đầu tiên rời bỏ tôi, tôi cũng mất tất cả hai trăm gia súc. Để báo thù, tôi đốt hai căn nhà của cha mẹ cô ta, đốt bảy mươi lăm gia súc, bắn và giết một người đàn ông và một phụ nữ đang cố chạy trốn. Sau đó tôi lấy vợ lần nữa và trở nên giàu có. Để tịnh hóa những hành động sai trái, tôi đi hành hương khắp nơi ở Tây Tạng trong hai năm và đã gặp nhiều vị lama ban phước. Tôi than khóc sám hối mọi hành động sai lầm của mình trước mọi người. Tôi đã nhận được quán đảnh và hướng dẫn từ một vị Đại Thiên Giả và đã thiền định về bản tánh của tâm, sự hợp nhất của quang minh, tỉnh giác, và rộng mở. Tôi đã tuân theo nhiều bữa nhịn ăn và tụng niệm nhiều kinh điển và bài nguyện.”

Vào lúc này, Pháp Vương nói, “Có nhiều người vi phạm những hành động xấu, nhưng rất ít người tịnh hóa chúng. Mặc dù không có công đức trong hành động xấu, nếu người tịnh hóa, chúng có thể được tiêu trừ. Đó là công đức của chúng. Nếu người đã làm những việc



thiện không có việc làm xấu, người sẽ có thể trở thành một người dẫn dắt tất cả những ai có mối nối kết với người đến giải thoát. Nhưng người sẽ nhận tái sinh nơi cõi người và sẽ thực hành Kim Cương Thừa hay con đường mật truyền, và trong bốn kiếp người sẽ thành công trong việc đạt Phật quả. Vậy, hãy đi theo con đường màu vàng, đó là con đường đến cõi người và trời.”

Sau một lúc, nhiều người đến phiên tòa của Pháp Vương cùng với Ngài Lingza Chokyi gửi lên hay xuống. Nhiều người được dẫn bởi vị thầy của họ. Nhưng rồi một người mới được đưa vào.

Vị Pháp Vương đột ngột đứng dậy, Ngài nói, “Ông ta đã đến kìa”. Tại một khoảng xa trên một con đường xuyên qua núi, Chokyi thấy một vị tăng với tầm vóc to lớn, được bao quanh khoảng ba trăm người đến gần. Nhóm này được khoảng ba ngàn người theo sau. Tất cả đều nhảy múa và ca hát OM MANI PADME HUNG. Sau đó vị tăng công bố, “Tôi tên là Jechung, Người Hát OM MANI PADME HUNG. Đây là thế giới của bardo và địa ngục. Tất cả những ai có mối liên kết với tôi, hãy đi theo tôi. Tôi sẽ dẫn đến cõi tịnh độ.” Đột nhiên cánh cửa của địa ngục tự nhiên mở ra. Những Tử Thần đuối sức, vũ khí rớt khỏi tay. Dòng người đi theo vị tăng. Những Tử Thần đứng dậy tôn kính và ban lệnh, “nhiều người trong các người có thể đi nhưng không phải tất cả.” Khoảng ba trăm người bị bắt lại trong dòng người và trở lại phòng giam của họ trong địa ngục.

Chokyi không có mối nối kết với vị tăng này, nên không đi theo. Bà hỏi vị Pháp Vương, “Vị tăng này đem nhiều người đi mà không cần thẩm vấn. Ngài đã giải thoát những người này khỏi luật lệ nghiêm khắc của phiên tòa. Làm sao Ngài lại đầy quyền năng như vậy?”

Vị Pháp Vương giải thích, “Vị tăng đó được gọi là Jochung Ma-we Seng-ge, người hát OM MANI PADME HUNG. Trở thành một vị tăng khi còn trẻ. Ngài phát triển lòng tin nơi Avalokiteshvara, luôn luôn tụng niệm OM MANI PADME HUNG và phát triển lòng bi đến

tất cả chúng sanh. Ngài tuân thủ và đẩy mạnh việc nhịn ăn. Ba trăm người đến với Ngài là những người đã thực hành những việc làm đạo đức và tuân theo việc nhịn ăn với Ngài. Những người mà Ngài dẫn dắt là những người tin tưởng, thấy, tiếp xúc, nhận được giáo lý hay nhận ban phước từ Ngài, cúng dường Ngài. Những người bị cản lại là những người không có nối kết hay có nối kết tiêu cực với Ngài.

Kế tiếp là một nữ tu sĩ hấp dẫn. Cuộc thẩm tra của phiên tòa bộc lộ rằng cô ta chỉ hưởng thụ cuộc sống. Cô không có niềm tin, không làm từ thiện, và khuất động nhiều việc làm bất thiện. Cô van xin được trả về để có thể thực hành Giáo Pháp. Nhưng cô đã bị đày xuống địa ngục.

Kế tiếp, là một cô gái với chuỗi tràng hạt trong tay đang hát OM MANI PADME HUNG đi đến gần. Tên cô là Marza Chodron. Cô đã nhận giáo lý và ban phước. Cô giữ niềm tin, tạo cúng dường, phục vụ những yogi, và chết lúc ba mươi ba tuổi.

Cô nói, “Tôi đã được các lama chỉ dạy rằng bất cứ âm thanh và hình tướng tốt hay xấu nào xuất hiện, chúng đều là ảo tưởng của tâm. Vậy tất cả các Ngài mà tôi thấy ở đây là những hình tướng tự hiện của chính tâm tôi. Trong chân lý, không có một thực thể đơn thuần nào hiện hữu. Tôi không nghĩ thân tôi hiện hữu. Bất cứ âm thanh, sắc tướng nào xuất hiện đến tâm tôi, thì chẳng có gì để nhận thức. Thế nên không có gì bị nấu sôi hay thiêu đốt trong cõi địa ngục.”

Trong gương, họ thấy nhiều hành động đạo đức hơn cô đã liệt kê. Nhưng họ cũng ghi chép rằng cô đã gián tiếp liên quan đến những hành động bất thiện như giết một nắm tay côn trùng. Cô cũng gián tiếp liên quan đến việc cho phép giết thịt bầy gia súc cho đám cưới của cô. Một phần tư hậu quả của việc sát sanh dành cho cha, mẹ của cô dâu và chú rể, một phần tư cho chính cô, một phần tư cho chồng, và một phần tư cho người đồ tể. Tuy nhiên Pháp Vương ca tụng toàn bộ ghi

chép về cô: “Nhờ thiên định về bản tánh của tâm, người đã nhận ra sự phi hiện hữu của sự vật. Tất cả chúng xuất hiện như năng lực của chính tâm người. Người đã tự rèn luyện trong tánh giác phi hiện hữu về ảo tưởng. Người đã rèn luyện trong ý nghĩa của tâm bất khả phân và những đối tượng xuất hiện đến tâm. Đó là đạo đức tuyệt đối. Mặc dù chưa thể đạt được nhận thức tuyệt đối vì sự rèn luyện của người chưa đủ dài, những gì người thực sự đạt được đều hùng mạnh. Mọi hành động xấu thứ yếu đã phạm đều được tịnh hóa. Trước khi nhận ra bản tâm, như nó là, thì kiến thanh tịnh của cái thấy cõi tịnh độ sẽ chưa xuất hiện. Bây giờ người sẽ nhận tái sinh vào xứ Oddiyana\* và sẽ tu hành trong rèn luyện mật truyền trong tám mươi năm. Sau đó sẽ nhận tái sinh vào cõi Tịnh Độ Cực Lạc và đạt được quả Phật.” Vào lúc đó, vị thầy của cô, Ngài Gomchen Kunga Yeshe đến. Có nhiều liên hệ với vị thầy này, cô đi theo con đường trắng.

Một ông lão khoảng bảy mươi tuổi đến, với chuỗi hạt và bánh xe cầu nguyện trong tay, với khoảng sáu mươi đàn ông và phụ nữ đi theo. Họ đang hát OM MANI PADME HUNG. Ông công bố, “Tôi là Sherab Rinchen, người chạm khắc OM MANI PADME HUNG trên những hòn đá. Mong tất cả những ai có mối kết nối với tôi hãy đến. Tôi đã được mời tới cõi tịnh độ của Đức Avalokiteshvara.” Khoảng bốn trăm người đi theo ông. Nhưng ba người bị những Tử Thần lôi lại.

Vị Pháp Vương nói, “Ông đã tụng niệm OM MANI PADME HUNG gần một trăm triệu lần. Đã chạm khắc OM MANI PADME HUNG trên nhiều hòn đá rồi đặt bên lề đường để người ta có thể tỏ lòng tôn kính mantra. Ông có một vợ và ba con. Người đi theo ông là những người có lòng tin nơi ông. Ông cũng có thể giải thoát nhiều người khác, nhưng vì quan điểm của người Tây Tạng cho rằng một

---

\* Oddiyana là một vùng đất thời xưa ở Tây Bắc Ấn Độ, được biết trong truyền thống Tây Tạng như một trung tâm của rèn luyện mật truyền. Người ta tin rằng bây giờ là ở biên giới Pakistan và Afghanistan, chung quanh Thung lũng Swat của Pakistan.

lama lập gia đình là sai, nhiều người đã bị ngăn cản nên không có lòng tin nơi ông.”

### *Một Cái Nhìn Thoáng Vào Những Cõi Địa Ngục*

Bây giờ, những người đã đến phiên tòa với Chokyi đều đã được gửi đi lên hay xuống sau khi thẩm tra. Với sự ngoại lệ của Chokyi, những người đến trước đều không còn ai. Nhưng nhiều người mới vẫn đang đến và chờ đợi. Chokyi nghĩ, “Mình chẳng có bất cứ bản liệt kê dài về những hành động đạo đức để trình bày. Nói dối là không hiệu quả ở đây. Vậy mình nên làm gì?” bà bắt đầu run rẩy sợ hãi.

Vào lúc đó, vị Pháp Vương nhắm mắt và bắt đầu trầm tư sâu xa. Sau đó Ngài hướng dẫn những Tử Thần, “Hãy để quý bà này thấy Thế giới của cái Chết. Hãy để bà ta nhớ lại tất cả những gì đã thấy, sau đó nhanh chóng đem trở lại đây.”

Một Tử Thần đầu-cọp đặt một thang đen xuống. Leo xuống ông yêu cầu bà đi theo để thấy những cõi địa ngục. Khi xuống, bà thấy mình trên một nền sắt đang đốt bởi lửa. Nền này được bao chung quanh trong một bức tường sắt khổng lồ đang cháy khoảng tám tầng. Trên những tầng khác nhau, Chokyi chứng kiến nhiều người đang trải qua những loại đau khổ khác nhau.

Trong số những cõi địa ngục mà Chokyi, Tsophu Dorlo, và những delog khác đã du hành qua là tám hỏa ngục và tám địa ngục hàn băng với những cõi địa ngục phụ. Chúng sanh trong những cõi địa ngục này đang chịu đựng những mức độ tra tấn khác nhau gây ra bởi những mức độ nghiệp bất thiện khác nhau của hành động thân, khẩu, ý, chủ yếu sự vi phạm đặt nền tảng trên sự sân hận hay thù ghét trong những kiếp sống trước.

Trên tầng thứ nhất ở dưới, nhiều người bị ném lưng họ lên nền đang cháy và cắt ra từng mảnh bởi những người hành hình. Mọi người đều nhìn nhau như kẻ thù và giết lẫn nhau với sự giận dữ to lớn. Bất cứ ai bị đuối sức, đều nghe một giọng nói, “Mong người được sống lại.” Lập tức họ sống lại và trải qua tra tấn lần nữa. Những chúng sanh này là sự tái sinh của những người đã làm hại cha mẹ, bạn bè với ý nghĩ thù hận.

Trên tầng thứ hai ở phía dưới, những người hành hình đang ném những chúng sanh lên nền đang cháy. Họ vạch những đường trên thân và cắt họ thành từng mảnh theo lần vạch với lưỡi cửa nóng bỏng. Những chúng sanh này là sự tái sinh của những người thợ săn hay đồ tể hoặc những người hạ độc người khác.

Trên tầng thứ ba ở phía dưới, nhiều chúng sanh bị ném vào cối sắt nóng bỏng và bị nghiền nát bằng búa cháy bỏng. Nhiều chúng sanh cũng bị chèn ép giữa những ngọn núi đang cháy. Họ là những tái sinh của thợ săn, đồ tể, kẻ giết gia súc, và kẻ chế tạo vũ khí.

Trên tầng thứ tư ở phía dưới, nhiều chúng sanh bị nướng trên lửa, và người ta chỉ có thể nghe tiếng họ gào thét. Họ là những người buôn bán chất độc và những kẻ giết người, gia súc, và chó. Họ cũng là những người phỉ báng tín ngưỡng và chế tạo vũ khí.

Trên tầng thứ năm ở phía dưới, trong một phòng khổng lồ nóng bỏng, bị thiêu đốt bên trong lẫn bên ngoài. Tất cả đều gào thét như tiếng sấm. Họ là tái sinh của những người xúc phạm Tam Bảo, giữ quan điểm đôi trụy, và trộm cắp những người có tín ngưỡng.

Trên tầng thứ sáu ở phía dưới, chúng sanh bị thiêu đốt trong ngọn lửa, thỉnh thoảng người hành hình lấy họ ra nghiền nát với những búa nóng bỏng, sau đó quăng họ lại vào ngọn lửa. Những người này đã chối bỏ luật nhân quả của hành động thiện và ác và đã giết những

chúng sanh khác như cá, rắn với sự tàn bạo nghiêm trọng và khinh miệt nên nghiệp quả như vậy.

Trên tầng thứ bảy ở phía dưới, nhiều chúng sanh bị hầm trong sắt nóng chảy, và âm thanh của sắt sôi chảy gầm vang như sấm sét. Họ đã vi phạm những hành động xấu ác như đốt rừng giết chết nhiều chúng sanh và phá hủy công trình kỷ niệm của tôn giáo.

Trên tầng thứ tám ở phía dưới, chúng sanh bị đóng đinh vào nền đất nóng bỏng, thân họ bị cắt, bị đánh và tra tấn bằng nhiều dụng cụ khác nhau. Khi chúng sanh bị thiêu đốt, ngọn lửa chui qua những lỗ trong thân họ. Họ là những người chưa từng tích lũy công đức, đã phạm năm tội vô gián và vô gián tội phụ, đã hủy diệt những công trình kỷ niệm của tôn giáo và tài nguyên của cộng đồng. Họ cũng là những người phạm giới nguyện mật truyền, chấp thủ tà kiến, tạo ra niềm tin và mục đích tiêu diệt con đường mật truyền.

Chokyi cũng đi thăm những cõi địa ngục phụ gọi là “bốn địa ngục lân cận”. Trong những cõi này nhiều chúng sanh đang chìm trong bùn lầy dơ bẩn và đang ăn những côn trùng. Lưỡi của nhiều người bị kéo ra và bị cày bằng những lưỡi cày cháy bỏng. Khi họ trèo lên và xuống những ngọn núi mọc đầy những cây có những vũ khí sắc bén làm họ bị thương liên tục, hoặc họ đi trong một cánh đồng đầy lưỡi dao. Những tra tấn này là kết quả của việc làm ô uế nơi thanh tịnh và nơi thiêng liêng, kết tội người vô tội, bám luyến vào những đối tượng dâm ô, và thụ hưởng không hợp pháp tài sản của tôn giáo và của cha mẹ.

Sau đó Chokyi đi thăm tám địa ngục lạnh, ở đó vô số chúng sanh không mảnh vải che thân bị đông lạnh và run rẩy trên một nền băng tuyết với những cơn gió lạnh cắt da. Thân họ bị vỡ vụn thành nhiều mảnh và nhiều màu sắc, và họ bật ra mọi kiểu gào thét.

## *Thông Điệp Cho Người Đang Sống*

Cuối cùng, Chokyi trở lại phiên tòa của vị Pháp Vương. Ngài nói với bà, “Người là một trong những người bị đem đến đây vì nhầm lẫn, lộn xộn tên và thị tộc. Thân người ở nhà vẫn an toàn. Mặc dù nhìn vào gương Ta không thể nhận ra bất cứ hạnh phúc nào đang chờ người, nhưng bây giờ đến lúc người có thể trở về nhà. Khi người trở lại đây lần tới, hãy bảo đảm rằng người không có lý do gì để lo lắng vì không có thực hành Pháp. Người đã tự mình thấy hậu quả của những việc làm thiện và bất thiện.” Sau đó, Ngài gửi những thông điệp sau cho những người còn sống trên thế gian:

Có nhiều người đang thụ hưởng cuộc sống hoàn hảo của kiếp người,

Nhưng họ rời bỏ với hai bàn tay trắng không có bất kỳ thành tựu Giáo Pháp nào.

Với những người vô tâm các người, hãy truyền thông điệp này:

Bảo họ rằng chính người đã đến Thế giới của cái Chết

Bảo họ rằng người thực sự đã gặp Pháp Vương.

Bảo họ rằng người đã thấy mười sáu cõi địa ngục.

Bảo họ rằng biển sinh tử thì bao la.

Cho dù số lượng chúng sanh nam và nữ là vô tận,

Khi họ bị theo đuổi bởi nghiệp,

Không một ai có thể đi đâu khác, chỉ trừ một chỗ [phiên tòa của những Tử Thần]...

Khi kết quả của hành động xấu ác xảy đến với các người,

Mọi hình tướng sẽ khởi lên như những kẻ thù.

Bất cứ thứ gì đều là kẻ thù.

Ví dụ như, một ngọn lửa xuất phát từ người sẽ thiêu đốt người.

Ngọn lửa này không bắt nguồn từ đâu khác.

Sự khởi lên nhận thức của chính người như kẻ thù,

Là kẻ thù vĩ đại hơn bất kỳ thế lực khác.

Ai làm nên những vũ khí kinh khủng này?

Làm sao họ có chúng? Ai đã làm và đưa cho họ?  
Ai là cha mẹ đã nuôi dưỡng  
Những người hành hình ghê tởm của những Tử Thần?  
Hiện tượng của địa ngục là [không thật] như giấc mộng của  
người,  
Người sẽ không nhận ra tâm người là vị Phật  
Trừ khi người học hỏi để nhận ra bản tánh rộng mở của mọi hình  
tướng.  
Khi người biết con đường của giải thoát nhận thức,  
Người sẽ không thấy bất kỳ địa ngục nào ngay cả nếu người tìm  
kiếm nó.  
Thậm chí nếu tìm được, nó sẽ là một cõi tịnh độ cực lạc.  
Người ngu si, điên độn – bị hoảng sợ bởi  
Những hình ảnh tự tạo của chính tâm họ –  
Mà thật ra họ bị sợ hãi bởi chính bóng mình.  
Mặc dù không có thứ gì hiện hữu, sự vật xuất hiện trong nhiều  
tướng dạng.  
Dù sự vật xuất hiện, đều không hiện hữu trong thực tại của  
chúng.  
Đó là bản tánh của sự hợp nhất hình tướng và tánh Không.  
Người không được giới thiệu vào bản tánh như vậy,  
Chỉ nên suy nghiệm về bản tánh mà họ được giới thiệu.  
Hãy xác định rằng tất cả chỉ là tự thân-hình ảnh,  
Tất cả đều là người, không tách biệt khỏi người.  
Vậy hãy quyết định rằng sinh tử và niết bàn là chính tâm người.  
Hãy siêng năng tụng niệm OM MANI PADME HUNG.  
Không phải người đã thấy năng lực lợi ích của việc tụng niệm  
mantra hay sao?  
Đừng quên tất cả những thông điệp này,  
Hãy kể với mọi người về những chuyện người đã chứng kiến ở  
đây.



Vị Pháp Vương hướng dẫn Chokyi trở về nhà. Sau đó, đối diện với con đường hẹp xuyên qua núi tuyết mà bà đã đi vào, Chokyi bắt đầu bước đi với suy nghĩ trở về nhà. Ngay sau đó bà thấy mình ở nhà. Giường bà bị ngăn bằng một tấm chắn. Trong giường bà thấy xác một con rắn chết, được mặc quần áo như bà đã thấy trước đó.

Chokyi bối rối với gia đình bà, nghĩ rằng, “Họ biết ta sợ rắn nên mặc quần áo cho xác con rắn.” Bà quyết định, “Bây giờ, dù sợ hay không, mình phải cởi quần áo và lôi con rắn này ném ra ngoài cửa.” Bà nhắm mắt lại, hai tay nắm quần áo cởi ra. Cảm giác như thể bị té đưa lưng xuống, nhưng ngay sau đó bà thấy chính mình trong thân, như thể thức dậy sau giấc ngủ.

Chokyi hít một hơi dài, và người con trai lớn kêu lên, “Ama! Ama!” bà nói, “Ah.” Con bà la lớn, “Ama sống lại. Mọi người hãy đến đây!” Tất cả họ hàng chạy đến bà. Chokyi kể lại mọi sự kiện đã đi qua, và mọi người khóc. Nhớ lại những đau khổ của cõi địa ngục, bà cũng khóc. Dần dần bà hồi phục sức khỏe. Họ hàng bà làm một số cúng dường cho những vị lama và trở về nhà của họ.

Vào mùa thu, bà tài trợ cho nhiều người tụ hội để tụng niệm OM MANI PADME HUNG một tỷ lần. Bà cũng cúng dường cho nhiều tu viện.

Chokyi gửi chồng và con với thực phẩm dự trữ để đi đến một nơi ở đó họ có thể thực hành Giáo Pháp. Bà và con gái trở thành ni cô và du hành đến những nơi hành hương, hoàn toàn dâng hiến cuộc sống cho thực hành Pháp bằng việc bỏ lại phía sau tất cả hoạt động phàm tục.

Ngài Lingza Chokyi kết luận chuyện kể delog của bà:

Tôi đã chứng kiến cõi địa ngục trong con người. Sự chọn lựa hạnh phúc hay đau khổ trong tay họ. Khi lựa chọn giải thoát, đừng lo nghĩ quá nhiều về những gì mình muốn trong cuộc sống này. Bạn phải cố làm những gì tốt nhất cho kiếp sống tới của bạn.

Điều tốt nhất để làm là từ bỏ những yêu thích về cuộc sống này. Hãy cố nhận ra thật tánh của tâm bạn. Nó thật hùng mạnh đáng ngạc nhiên.

Điều tốt thứ hai là kèm chế không vi phạm bất cứ hành động bất thiện nào, dù thân, khẩu, hay ý, và cống hiến mọi nỗ lực của bạn cho hoạt động Giáo Pháp.

Tối thiểu, nên cúng dường một số tài sản cho những vị thầy, cộng đồng Giáo Pháp, và chia sẻ với những người nghèo.

*Những Xét Xử Gì Chờ Đợi Tôi?:*

*Kinh Nghiệm Của Karma Wangdzin*

Sau cái nhìn thoáng qua của bản tánh tối thượng, như chúng ta đã thấy trong chương 3, Karma Wangdzin đã trôi bồng bềnh vòng quanh như một lông chim trong không khí, vì bà chẳng còn thân thô nặng để neo giữ tâm thức. Giờ đây tâm bà trong sáng hơn nhiều lần lúc còn sống.

Một ý nghĩ lóe lên trong tâm Karma: “Tôi đã thực sự chết chưa?” bà nhìn chung quanh tìm kiếm một cách thất vọng nhưng không thấy ai. Đột nhiên sau đó bà quên câu hỏi là mình đã chết hay chưa. Bà cảm thấy cô đơn và nghĩ rằng vì ở nơi ẩn cư trong một thời gian dài. Nên bà tự nhủ, “Chỉ lấy đi thức ăn ngon, quần áo đẹp, và ham thích chuyện tầm phào thì không cần thiết thực hành Pháp. Tốt hơn mình nên trở về nhà thay vì chỉ ở đây nuôi dưỡng những cảm giác buồn bã.” Chỉ muốn về nhà, Karma thấy mình liền ở tại Ogtro, thành phố quê nhà và không còn ở nơi ẩn cư nữa.

Chồng Karma, là Chủ tịch của thung lũng không có ở nhà, ông đã đi đến Tu viện Traphu cùng với nhiều người khác. Những người còn ở nhà đang than khóc lớn tiếng với Karma bằng tên được ban cho bà, “Ôi, Lhawang Putri! Ôi Lhawang Putri!”

Karma cố nhấc cánh tay của một số người, và hỏi, “Bạn bị Chủ tịch trách mắng hả?” nhưng không ai trả lời thậm chí chẳng nhìn bà. Sau đó bà nghe một tiếng khóc lớn bên ngoài nhà bà. Ngoài đường, người ta nói với nhau, “Lhawang Putri đã chết!” nhiều người kiệt sức vì đau buồn, họ nói, “Bà thật khiêm tốn và rộng lượng.” Những người khác thậm chí oán trách: “Bà ta có xương khỏe và vai hẹp,” có nghĩa một trái tim cứng rắn và một tâm ganh tị.

Sau đó bà trở về nhà mình. Với những tiếng khóc lớn, những người trong gia đình đang than vãn, “Phu nhân của chúng ta đã qua đời!” “Thương thay cho bà!” “Buồn thay cho Chủ tịch!” bà thấy nước mắt đau khổ của những người thân, mưa máu và mủ rơi xuống bà trong hình dạng cở quả trứng. Cơn mưa nước mắt này đi kèm với tiếng động như sấm nổ và đâm vào da, và làm gãy xương bà. Phần lớn thời gian, bà thấy mình ăn mặc như thường lệ, nhưng khi trong cơn giông mưa đá bà thấy thân mình không được bảo vệ vì bà bị trần trụi.

Từ một nguồn vô hình, Karma nghe một giọng nói, “Hãy đến Tu viện Traphu.” Chỉ muốn thôi, bà đã đến Traphu. Chồng bà và những người khác đang bận rộn sắp xếp lễ hội. Hai vị tăng nhanh chóng đặt một bàn thờ với những thangka (tranh tôn giáo cuộn lại) và nhiều cúng dường phía trước họ. Bà nghĩ, “Ồ, họ đang Cúng dường Ngày thứ Bảy,” một nghi lễ hàng năm của Tu viện. Nhiều người bắt đầu từ Ogtro đến, từng người một an ủi chồng bà và mời nước uống theo phong tục.

Sau đó người quản lý của đền trang Chủ tịch đến. Ông ta đem nữ trang của Karma và đặt nó lên bàn thờ, sau đó chào vị chủ tịch và

giải thích, “Chủ tịch, xin đừng khóc. Nó là sự thật, đây là một bi kịch đáng buồn, là lúc tim Ngài đau khổ to lớn. Nhưng bà không có trách nhiệm như vị phu nhân của vùng Pagro. Thậm chí bà còn giúp đỡ những cô gái lân cận rời bỏ cuộc sống gia đình để theo đuổi Giáo Pháp. Chúng tôi, cộng đồng, quan tâm đến nỗi đau của ngón tay trở của mình còn nghiêm trọng hơn cái chết của bà ta. Bây giờ chúng ta phải tập trung vào việc sắp xếp lễ tang.”

Một dòng nước mắt rơi xuống, vị Chủ tịch nói, “Mặt trời đã ở giữa ngày. Chúng ta chỉ còn sống với nhau một thời gian rất ngắn, tôi không có cha mẹ. Bà là người bạn thật sự mà tôi có. Giờ đây tôi cũng đã mất bà.”

Sau đó vị Chủ tịch hướng dẫn, “Trước khi hoàn tất lễ bốn mươi chín ngày, tốt hơn nên để thi thể của bà như nó là (để yên như vậy), không ướp xác. Bà là một loại người có thể sống lại như một delog. Chẳng hạn như Lingza Chokyi sống lại với nhiều câu chuyện kể sau khi chết.” Karma khóc và nghĩ, “Tôi chết thật rồi sao?”

Nhưng lúc sau đó, Karma lại tiếp tục tin rằng bà còn sống. Năm lấy tay chồng, cố giữ chặt để cam đoan với chồng là bà còn sống và chẳng có cơ sở nào để cảm thấy buồn về điều gọi là cái chết của bà. Nhưng ông ta và bất kỳ ai khác thậm chí chẳng đáp lại lời cầu xin. Bà kết luận rằng mọi người đã giận mình.

Chồng bà yêu cầu một người phụ tá đưa một con trâu yak chở những bánh trà cho một số người. Nhưng Karma thấy trên đường ra ngoài, người phụ tá ăn trộm một số bánh trà bỏ vào túi cho riêng mình, bà thấy xấu hổ cho hành động sai lầm của ông ta vì những thứ tầm thường như vậy.

Ngay sau khi người phục vụ đem bữa ăn cho vị Chủ tịch, Karma mong ăn với chồng như thường lệ, nhưng không ai phục vụ bà thậm chí

chồng cũng chẳng lo lắng hỏi bà. Bà khóc và nghĩ, “Bây giờ thậm chí chia sẻ một chút thức ăn cũng không được.” Bà khó chịu và nghĩ về chồng, “Ông là người không để tôi ở với cha mẹ yêu quý và không để tôi đi theo Giáo Pháp mà nói rằng, “Tôi sẽ chăm sóc mọi thứ bà cần.” Nhưng giờ đây ông đã cư xử giống như các tùy tùng của ông, tôi không có quyền, thậm chí chẳng được chia sẻ một chút thức ăn với ông. Bây giờ tôi trở lại nơi ẩn cư của tôi.”

Trước khi bỏ đi, bà nghĩ về chồng lần nữa, “Khi tôi còn là đứa con yêu quý của cha mẹ và được tự do đi theo Giáo Pháp, ông quyến rũ tôi với những lời hứa này nọ. Bây giờ ông chẳng chia cho tôi một chút đồ ăn thức uống nào. Ông đã cất dọn những nữ trang mà cha mẹ đã cho tôi. Trước đây ông coi tôi như một thiên nữ. Bây giờ ông ép tôi lang thang vòng quanh như chó đi lạc, bị mọi người lờ đi. Nơi ông, tôi chẳng còn tin bất cứ gì nữa. Tất cả hy vọng và lời hứa của ông giống như vẽ trên nước. Cuối cùng tôi đã hiểu ý nghĩa của người già nói, “Trước khi thông lọng buộc quanh cổ họ, người phụ nữ chẳng chú ý bất cứ vấn đề gì.” Bây giờ tôi nên cảnh báo những cô gái chưa lập gia đình và hối thúc họ rời bỏ mọi thứ và đi theo Giáo Pháp làm ni cô.”

Sau đó bà hét lớn với mọi người, “Chủ tịch và tất cả tùy tùng, hãy lắng nghe tôi! Tôi ở đây đã trở thành nỗi phiền phức cho tất cả các người. Các người hãy hưởng thụ sự thỏa mãn của đặc quyền và tài sản. Tôi sẽ tự thỏa mãn bằng Giáo Pháp. Chủ tịch, đừng có bất kỳ hối tiếc nào!” không một ai yêu cầu bà đừng đi, mà họ tiếp tục rên rỉ. Bà bèn bỏ đi.

Trên thung lũng, bà thấy một nhóm tinh linh đang đi xuống từ vùng đất cao của thung lũng. Họ thì thầm, “Đó là một lễ hội của Thung Lũng Gechu. Chúng ta nên đến đó.” Đi theo họ, bà cũng đến Tu viện Kunga Ling. Con chó thường thân mật với Karma bây giờ sủa và đuổi theo bà. Bà trốn và đợi bên ngoài. Sau đó một yogi đang thực hiện cúng dường *torma* (Bánh lễ) và nước rồi ném ra ngoài. Mọi loại

chúng sanh, giống như ruồi đen bâu trên đồ dơ, hưởng những cúng dường này. Cúng dường chính được những sinh linh thực sự được hồi hướng hưởng thụ. Vật cúng dường còn thừa lại được chia cho những người khác, với họ thì không cần thiết hồi hướng.

Tuy nhiên, những tinh linh yếu đuối và bệnh hoạn chẳng được gì. Thất vọng to lớn, họ nằm úp mặt xuống đất và khóc lớn vì đói và khát. Một số họ gào khóc và ôm lẫn nhau. Karma cảm thấy tự xấu hổ vì bà trong hình dạng tốt hơn. Hưởng đến những tinh linh đau khổ này, một lòng bi mẫn không thể chịu nổi phát triển trong tâm bà, nhưng không thể làm được bất cứ gì cho họ; giống như người mù giúp người mù. Bà khóc rất lớn cho họ. Vào lúc đó, bà nghe một giọng nói rõ ràng:

Trước hết, họ không tích lũy công đức trong quá khứ.  
Thứ hai, đau khổ của họ là kết quả của những hành động xấu.  
Thứ ba, đây chỉ là một số nhỏ chúng sanh liên quan.  
Một cảm giác buồn sẽ chẳng giúp được ai, vậy chỉ nên buông lỏng.

Sau đó Karma muốn đến Zagrum thăm cha mẹ. Lập tức bà thấy chính mình ở Zagrum. Mẹ Karma đang nhiều quanh một chùa như một luyện tập về lòng sùng mộ và tôn kính. Karma nhanh chóng nói với mẹ, “Amala, hãy cho con chút gì để ăn.” Mẹ bà không nói một lời và vẫn thực hiện đi nhiều. Karma nghĩ, “Khi con đến bằng ngựa với những tặng phẩm được người làm khuôn vác, mẹ thường khen, “Ồ, con gái tôi đã đến,” và mình sẽ được chào đón với hoan hỷ lớn bằng bia chang. Bây giờ cũng là mình mà mẹ lại lờ đi. Chắc một lá thư than phiền của Chủ tịch đã đến tay mẹ. Mẹ chăm sóc chồng mình, con của người khác nhiều hơn là chính con gái của mẹ.”

Nắm lấy áo mẹ, Karma van nài, “Vì con lấy vị Chủ tịch theo sự sắp xếp của cha mẹ, con nghĩ, ‘Bất cứ những gì xảy ra con đều chấp nhận như số phận của mình.’ vị Chủ tịch có mối liên hệ với một cô gái

ở Shar, nhưng con là người đã trách mắng và đánh đập nó. Con không muốn kể về chuyện xảy ra này làm phiền cha mẹ. Vì con không thể sinh con, thậm chí con chẳng được chia phần ăn uống. Xin hãy cho con chút gì để ăn, rồi con sẽ đi thực hành Pháp.”

Chẳng nhìn đến hay nói một lời, mẹ bà đi vào nhà. Dù không được mời vào, Karma vẫn đi theo. Trong nhà cha mẹ, gia đình tụ lại và ăn chiều. Karma đói bụng và ngồi phía sau mẹ bà, chờ đợi được chia phần thực phẩm, nhưng lại không có ai đưa bất cứ thứ gì. Sau bữa ăn chiều, mọi người ra ngoài và Karma cũng vậy. Tin rằng mọi người đều giận bà, bà lăn ra đất khóc lóc buồn bã.

Sau đó, trong giây lát bà nhớ lại rõ ràng những hướng dẫn về việc kiểm tra những dấu hiệu của cái chết, do vị Thầy vĩ đại Norbu Trashī đã ban. Trước tiên bà kiểm tra bóng của mình. Chẳng có bóng. Kế tiếp bà kiểm tra bước chân. Không có tiếng. Bà nghĩ, “Ôi trời! Chắc tôi đã chết! Đúng, dĩ nhiên! Cuộc sống làm người của tôi ngắn ngủi như một ánh chớp lóe. Nó bé nhỏ như cái thấy qua một cọng rơm. Tôi chưa từng đạt được bất cứ tự tin nào trong thực hành thiền định của mình. Con chưa lần nào làm từ thiện hào phóng để có thể nhớ lại. Giờ đây con sẽ bị bắt bởi những sứ giả của Thần Chết”. Hết sức đau buồn và than khóc, bà lăn ra bất tỉnh trên đất.

### *Được Dẫn Dắt Bởi Một Bốn Tôn Bảo Hộ, Đức Tara Trắng*

Khi Karma tỉnh lại, một phu nhân trong áo choàng trắng, tóc cột ở phía sau đang đứng trước bà, đang cầm một trống tay. Ngài là Tara Trắng, vị Bốn Tôn bảo vệ của Karma, nắm tay Karma Ngài an ủi bà:

*Kyema!*\* Đừng buồn. Hãy đứng dậy!

Khi cảm xúc phiền não giầy xéo, nếu con không nhận ra thật tánh của nó,

---

\* Kyema là một thán từ của Tây Tạng giống như “Than ôi!”

Khẳng định có kinh nghiệm Pháp là nói dối và tàn ác.

“Sinh và tử là kết quả của cuộc sống con người.

Chúng liên tục xảy ra” – Đức Phật đã nói.

Cái chết không chỉ xảy đến với con.

Chỉ với con đường này, tất cả chúng sanh phải đi.

Ta sẽ đi kèm để con có thể đi trong an bình.

Trong suốt chuyến hành trình chuyển tiếp, Karma không thể thấy Đức Tara Trắng, nhưng bất cứ khi nào đối diện hoàn cảnh quyết định, Tara Trắng sẽ xuất hiện và hướng dẫn bà. Tara Trắng là một vị Phật trong thân tướng người nữ, và Karma đã nối kết với Ngài vì bà cầu nguyện và thiền định về Đức Tara Trắng như hình ảnh của Đức Phật. Nhưng trong lúc Tara Trắng dẫn dắt Karma, Karma vẫn đối mặt với những hậu quả của quá khứ bà.

Trước khi đi với Ngài, Karma nói với mẹ, “Trong lúc con còn ở đây, mẹ chẳng cho con thứ gì để ăn. Sau khi con đi, mẹ đừng thấy hối tiếc.” Tuy nhiên, tâm bà vẫn còn bám luyến đến mẹ nên khi chia ly thật không thể chịu nổi. Bà hy vọng mẹ mình sẽ theo sau, nhưng mẹ không đi.

Karma càng lúc đi càng xa, cái thấy về thung lũng quê nhà dần dần biến mất sau một ngọn núi khổng lồ. Thốn thức vì buồn, đến một ngã ba đường. Bà chọn đi đường chính giữa. Vào lúc đó, trên đỉnh một ngọn núi hướng về phía tây, bà thấy một yogi và nhận ra đó là chú bà. Ông có mái tóc hoa râm và đang cầm một chuỗi hạt cầu nguyện màu đen. Tay và chân ông ta chuyển động như thể đang múa. Ông la lớn bảo Karma rằng bà đã đi sai đường.

Ông cho những hướng dẫn và ánh sáng trên con đường mà bà sẽ kinh nghiệm trên hành trình chuyển tiếp này. Sau đó bà nghĩ đến việc trèo lên núi, nhưng đột nhiên một cơn bão không mong muốn nhấc bổng bà lên bầu trời và ném bà xuống mặt đất nhiều lần



Cuối cùng, bà thấy mình ở giữa một đám đông người với những thân tưởng và khuôn mặt dữ tợn. Những con mắt lồi ra của họ nhìn trừng trừng vào bà. Những răng nanh như trụ băng đe dọa bà. Họ mặc đồ da cộp và da báo hay da người với nữ trang bằng xương, họ đang thưởng thức món óc hầm trong những chén sọ người và đang diễn xuất với một đồng ruột bằng hai tay trần. Những người khác đang vung nhiều loại vũ khí khác nhau trên đầu họ. Tất cả đều la như sấm, “HUNG! HUNG! PHAT! PHAT! Đánh! Đánh! Giết! Giết!” Karma phản ứng với nỗi kinh hoàng to lớn. Thậm chí bà không thể nghĩ hay nhớ bất cứ gì về gia đình và bạn bè.

Chẳng bao lâu sau bà thấy mình ở bên rìa của một cánh đồng bao la. Những cơn bão khủng khiếp bây giờ đã dịu lại. Từ nơi nào đó âm thanh của những tiếng la “Giết! Giết!” vẫn đến bà, giống như tiếng sấm ở xa. Những những đau khổ và sợ hãi tột hại nhất có phần dễ chịu, tối thiểu vào lúc đó.

Một lần nữa, Karma nhớ lại cha mẹ, gia đình, bạn bè và gọi tên của họ. Nằm lăn ra đất, bà khóc lớn, than vãn “Chẳng ai cho tôi một lời cảnh báo về những nguy hiểm như vậy, làm sao tất cả các người có thể đẩy tôi đi một mình như vậy?”

Vào lúc đó, Tara Trắng lại xuất hiện trước bà. Nắm lấy áo của Ngài, Karma khóc, hỏi, “Chị ơi, cánh đồng này gọi là gì? Tên của thành phố lớn ở nơi xa kia là gì? Tên chị là gì? Tôi có cha mẹ, chồng, và nhiều họ hàng, nhưng tôi không được bàn luận về chuyến đi này với bất kỳ ai. Tôi chỉ đột ngột đến đây – tôi chẳng được giúp đỡ. Xin hãy giữ lấy nữ trang này của tôi và giúp tôi trở về nhà.”

Tara Trắng trả lời, “Vì sức hút của nhằm lẫn, nhận thức của chính con khởi lên trong dạng của kẻ thù, cánh đồng này to lớn như thể cái nắp che phủ bầu trời. Nó được gọi là Cánh Đồng Hoang của

những Lưỡi Dao, đây là con đường đến địa ngục của những chúng sanh có nghiệp xấu ác. Thành phố lớn đó là Thành Phố Vĩ Đại của Cái Chết. Nếu con không nhận ra Ta, tên bí mật của Ta là Vajrayogini. Chúng ta là những người bạn bất khả phân, giống như hình với bóng. Con có gia đình và bè bạn, nhưng con đã rời bỏ tất cả họ thậm chí chính thân thể con. Không có chọn lựa, con phải rời bỏ thân quyến và tài sản con đã sở hữu. Giờ đây con đã tới nơi được biết là bardo, con đang mang theo gánh nặng nghiệp trên vai. Nếu muốn sống lại, con nên thực hành Giáo Pháp. Con nên rộng lượng cho từ thiện đến những người cần. Nên đi đến những nơi hành hương và những chỗ ẩn cư. Nên từ bỏ mọi tham vọng thế gian và phát triển sức mạnh suy nghiệm trong bản tánh của tâm.”

Đột nhiên Karma bắt đầu thấy một cơn mưa lưỡi dao rơi từ trên trời xuống và một khu rừng những lưỡi kiếm mọc trên mặt đất. Những bộ phận thân thể và những mảnh thịt đầy khắp cánh đồng. Sợ hãi và chấn động, Karma té xuống đất bất tỉnh. Khi tỉnh lại, bà nghĩ, “Tôi thực sự chết chưa?” Một lần nữa, Đức Tara Trắng giải thích với bà, “Con đã bỏ thân xác lại ở thế giới người sống. Một số bạn bè và gia đình đang thức canh chung quanh xác con. Số khác đang khóc lóc và gọi tên con. Một số đang bận rộn sắp xếp lễ tang. Rồi một số khác nói “Ồ, bà ta là một vị Phật được giữ kín.”

Cuối cùng Karma nhận ra sự thật, bà nói, “Than ôi, giờ đây tôi đã chết!” cái chết làm bà chấn động mạnh. Suy nghĩ hối tiếc đã không cống hiến toàn bộ đời bà cho Giáo Pháp khiến choáng ngợp tâm bà. Khi bắt đầu nghĩ về những hành động xấu đã phạm trong lúc còn sống, tất cả chúng lóe lên sống động trước mắt bà. Bà không thể thấy bất cứ gì ngoại trừ những hành động xấu của mình. Bà nghĩ, “Bây giờ tôi không thể thoát khỏi đây,” bà than vãn:

Những bạn bè của tôi, xin hãy dâng hiến cuộc sống của bạn cho Giáo Pháp linh thánh trong lúc bạn có tự do.

Tài sản bạn đã sốt sắng tích lũy chẳng có thực chất.  
Hãy cúng dường nó cho Tam Bảo.  
Những hoạt động này bạn quá cố gắng khiến lại không có mục đích.  
Hãy từ bỏ tất cả nỗ lực này, mà hãy nỗ lực trong cầu nguyện và  
thiền định.  
Gia đình và bạn bè tụ hội cũng giống như những lữ khách tụ hội.  
Hãy cắt đứt bám luyến vào họ và hãy đi ẩn cư.  
Trong lúc vẫn còn hưởng thụ kiếp người, bạn phải dâng hiến  
cuộc đời cho Giáo Pháp linh thánh.  
Vì bạn không thể tin vào bất kì thứ gì,  
Hãy từ bỏ thù hận, bám luyến, và ganh tị.  
Hãy tỏ lòng tôn kính và niệm Mantra Lục-Tự,  
Để tịnh hóa thân, khẩu, và ý của bạn.  
Cầu mong tâm bạn an trụ trong thiền định!

Với niềm hối hận không thể kiểm soát bà khóc và tự đánh mình,  
Karma nói với Tara Trắng, “Chị ơi! Tôi không thực hành Pháp nhiều,  
cũng không phạm nhiều hành động xấu lớn. Tuy vậy, tôi vẫn bị cơn  
bão vùi dập. Tôi đã bị giữ trong những tia chớp nhiều màu với tiếng  
gầm ‘Đánh! Đánh! Giết! Giết!’ như hàng ngàn tiếng sấm nổ cùng lúc.  
Tôi đối mặt mọi loại kinh hoàng không thể tưởng. Tất cả những điều  
này là gì?”

Tara Trắng trả lời:

Sự xuất hiện của cơn bão là do những sứ giả của Cõi Chết chào  
đón con. Những chúng sanh trong nhiều thân tướng khác nhau là sự  
biểu hiện của những Bản Tôn phẫn nộ và hiển minh trong chính con.  
Họ kêu lên âm thanh tối thượng, nhưng vì nhận thức tiêu cực con nghe  
thành “Giết! Giết!”. Vung lên nhiều vũ khí khác nhau là dấu hiệu của  
sự giải thoát khỏi cảm xúc phiền não tận gốc rễ. Mà con thấy như một  
cơn mưa vũ khí vì nhận thức con khởi lên như kẻ thù mình. Từ giờ trở

đi con phải nghĩ, con thọ quy y nơi cái thấy và những âm thanh này, tiếp nhận chúng như thân tướng và âm thanh của Đức Phật.

Sự xuất hiện của ánh sáng nhiều màu là ánh sáng của Bốn Tôn hiền minh và phần nộ của chính tâm con. Ánh sáng ngũ sắc là ánh sáng của năm gia đình Phật. Vậy, hãy nghĩ, con thọ quy y nơi các Ngài.

Mọi âm thanh là âm thanh tự nhiên. Chúng không là một thực thể tách biệt mà là một biểu lộ của nhất như. Tất cả âm thanh, ánh sáng, và tia sáng này khởi lên như sự tự-hiện của chính tâm con. Đừng nhận chính nhận thức con như kẻ thù.

Con không vi phạm nhiều hành động xấu. Nhưng nhiều người trong thời buổi suy hoại này đối mặt với nỗi nguy hiểm đọa vào địa ngục vì họ nuôi dưỡng thật nhiều cảm xúc tiêu cực và vi phạm rất nhiều hành động xấu ác trong kiếp sống của họ.

Con sẽ trở về Thế giới của người Sống như một sứ giả từ Thế giới của người Chết. Vậy, phải mạnh mẽ và theo dõi mọi chuyện xảy ra ở đây thật kỹ lưỡng. Con phải nhớ mọi điều con thấy và nghe ở đây không được quên. Bây giờ chúng ta hãy cùng đến đó.

*Thoáng Nhìn Vào Những Cõi Địa Ngục Và Thông Điệp Của Người Chết*

Tại một góc hướng tây của cánh đồng bao la, Karma thấy một người đầu nai khủng khiếp đang cầm một thòng lọng đen, với đôi mắt lồi mở rộng, ông ta đang đuổi một phụ nữ lớn tuổi mang trang sức trên đầu. Karma hỏi Tara Trắng, “Trời ơi! Người đầu nai kia là ai? Người phụ nữ bí ẩn đó là ai?”

Tara Trắng nói, “Đừng sợ người đầu nai đó. Ngài là một trong những biểu hiện của Bốn Tôn trong cung điện của chính não con.\* Những Bốn Tôn của màu sắc, hình dạng và kích cỡ khác nhau xuất hiện tùy theo bản tánh con người. Người phụ nữ già đến từ Chenying của tỉnh Kham, bà là vợ của chủ tịch tỉnh và âm mưu với chồng trong việc ăn trộm, sát nhân và săn đuổi. Đây là nhận thức về lộ trình chuyển tiếp của bà ta. Sau đó sẽ bị xét xử và đày xuống địa ngục.”

Kế tiếp, Karma gặp một cây cầu sắt khổng lồ bắc qua một con sông chảy ô ạt được gọi là Dòng Sông Vĩ Đại Của Sinh Tử. Tại phía đông của cầu, là một thành phố không thể tưởng, cư trú bởi những người sống tương phản. Một phần dân số – bao gồm trong họ là tăng, ni, và người thường – đều hoan hỷ, giàu có và đẹp đẽ. Họ ở trong những lâu đài được trang hoàng đáng kinh ngạc. Một số sử dụng thời gian hạnh phúc của họ để ca hát và nhảy múa. Những người khác cố gắng hiến cuộc sống của họ cho tụng niệm và cầu nguyện OM MANI PADME HUNG. Nhưng một số người lại bố thí không một mảy may cho những người khác. Chẳng ai bị sợ hãi hay đau khổ.

Tuy nhiên, một bộ phận khác của dân chúng lại không có nơi để ở hoặc thứ gì để ăn. Họ liên tục bị đau khổ bởi đói và khát. Nhiều người khum bàn tay trên trán, như thể tìm kiếm thứ gì ở tận chân trời. Họ trông chờ một cách thất vọng bất kỳ dấu hiệu hứa hẹn của người thân sẽ hồi hướng công đức cho họ trong lễ tang để cải thiện tương lai họ. Thỉnh thoảng những Tử Thần lại bắt họ đi.

Đây là nơi người chết chờ đợi trước khi bị đưa đến phiên tòa của Pháp Vương để xét xử.

Nhìn những chúng sanh ở nơi này, một Tử Thần giải thích cho Karma, “Những người này, nhiều người được hạnh phúc vì họ có cuộc sống trong sạch và được người khác cư xử tôn trọng. Nhiều người đang

---

\* Tạng, *thopa*, *Thod Pa*, sợ hay não

hát những bài nguyện và vui vẻ do sức mạnh của những kinh nghiệm tâm linh ở quá khứ. Ngay cả những Tử Thần cũng không dám ngó đến họ. Nhiều người có tài sản vô tận và vẫn tiếp tục cho và nhận, vì họ đã từng cho tất cả những gì họ có khi còn ở Thế gian.

“Những người khác trong số người này bị đau khổ vì đói và khát vì không phục vụ hay tôn trọng người khác hoặc chẳng cho từ thiện một thứ gì. Thay vào đó, họ phỉ báng, trộm cắp, và tấn công người khác trong lúc còn sống. Họ đang chờ đợi trong hy vọng rằng người thân sẽ hồi hướng một số công đức cho họ. Chẳng bao lâu sau họ sẽ bị đưa đến phiên tòa của Pháp Vương, ở đó một số sẽ được giải thoát và một số bị đưa vào những cõi thấp.”

Kế đó, Karma tham quan cõi nạ quỷ. Tất cả chúng sanh ở đây đều trần truồng. Bao tử họ lớn như thung lũng. Tay chân lại gầy như cọng rơm, cổ họng hẹp như một lông đuôi ngựa. Vì bị khát trầm trọng, lửa chiếu ra từ mồm họ. Những cơn đói không thể chịu nổi đang hành hạ họ.

Nhìn vào họ, một Tử Thần giải thích với Karma, “Những người này chưa từng cảm thấy rộng lượng trong đời họ. Họ chưa từng cúng dường bất cứ những gì cho mục tiêu tôn giáo, hoặc cho bất kỳ những gì tới người nào cần. Họ chưa từng có tư duy hào phóng, mà chỉ là sôi sục tham dục về tinh thần, thù hận thiêu đốt, luôn luôn kiêu mạn, vô minh tăm tối, và cơn bão của ganh tị. Họ cản trở người khác cúng dường, bố thí, và họ không thể hưởng thụ thực phẩm và nước uống thậm chí cho chính họ – tất cả là vị sự keo kiệt của họ.”

Karma thấy Đức Phật của Lòng Bi đang thăm những quỷ đói. Từ tay của Ngài, những dòng cam lồ tuôn chảy làm dịu những đau khổ của họ. Nhưng nhiều người trong họ không chỉ có thể hưởng được dòng cam lồ mà còn không thể nhìn thấy Ngài hoặc trụ được trước sự hiện diện của Ngài.

Sau đó, tại cổng của một cây cầu, một cô gái trẻ quyến rũ lúc hát lúc khóc. Đức Tara Trắng hỏi, “Ô, cô gái xinh đẹp, cô sinh ra ở đâu và gia đình cô là gì? Tại sao lại múa hát mà còn khóc? Cô đang đi đâu, lên hay xuống?”

Cô gái đáp, “Than ôi, con từ cao nguyên ở phía Nam Tây Tạng. Tên của thành phố con là Neudong. Cha con là Chogyal Tsering và mẹ là Sechung. Tên con là Dorje Gyalmo, thung lũng của con bị người Mongol (Mông Cổ) cướp phá, họ ép con đến Mongolia. Con chết vì bệnh nặng. Con đến đây không còn cơ hội gặp lại cha mẹ lần nữa. Vị Pháp Vương nói với con, “Hỡi con gái, con từ một gia đình xuất sắc và có một tâm trong sáng, không bản ngã. Tuy nhiên, con quá bám luyến cha mẹ và của cải của con. Ngoài ra con còn hưởng được một số tuổi thọ. Vậy con hãy trở về để nhận tái sinh là một *manmo*\* trong thung lũng con.”

Tara Trắng lại hỏi cô, “Tại sao tâm con lại quá bám luyến?” cô gái đáp, “Sau khi con chết, thay vì đem cho những sở hữu của con vì điều thiện, tạo công đức, người ta lại đem bán cho một phụ nữ lạ. Cho nên thậm chí trong cái thấy kinh khủng của những Tử Thần, con vẫn nghĩ về việc bất hạnh này. Do bám luyến đó, vị Pháp Vương ra lệnh cho con tái sinh như một *manmo*.”

Trong mô tả của bà, Karma không nhắc đến việc đi đến mỗi cõi địa ngục, nhưng bà thật sự thấy rất nhiều chúng sanh đang chịu đau khổ không thể tả. Bà đã nhận những thông điệp của một ít người gửi cho người thân còn sống của họ.

### *Bị Triệu Đến Phiên Tò*

---

\* Tạng, *sMan Mo*, một bộ tinh linh nữ.

Sau đó Tara Trắng dẫn Karma đến cung điện của Pháp Vương của những Tử Thần. Năm bức tường đồng tâm bao quanh cung điện này. Mỗi hướng có bốn cổng, và tám vị canh gác trong tướng dạng khủng khiếp bảo vệ mỗi cổng. Họ được vũ trang với những vũ khí kinh khủng, và hét lên như sấm, “HUNG! HUNG! PHAT! PHAT! Đánh! Đánh! Giết! Giết!”

Trước cổng phía bắc, trên một bệ đá lớn, Karma thấy những đồng bộ phận thân thể. Chúng bị cắt thành từng mảnh bởi những bánh xe sắt xoay tròn có vũ khí sắc bén từ trên trời giáng xuống. Chúng bị nghiền nát thành bụi bằng mọi loại dụng cụ bởi những người hành hình theo lệnh của những Tử Thần. Với nỗi sợ hãi và buồn bã to lớn, Karma té xuống đất. Đức Tara Trắng vực bà dậy và nói:

Đây là kết quả của chính hành động họ,  
Thậm chí nếu Đức Phật đến đây trong thân người, Ngài cũng không làm gì được,  
Vì đó là kinh nghiệm những kết quả của nghiệp họ  
Con đừng nên buồn.

Lòng của Karma bị hành hạ với niềm hối tiếc đau khổ to lớn, bà nghĩ, “Mình chẳng thực hành nghiêm chỉnh bất kỳ Giáo Pháp nào trong lúc còn sống. Giờ đây không biết loại tra vấn gì mà vị Pháp Vương của những Tử Thần sẽ hỏi, không biết loại xét xử gì sẽ chờ đợi mình?”

Nếu có cơ hội trở lại thế gian, tôi sẽ giải thích sự nghiêm trọng của nghiệp với mọi người bằng cách kể chính xác những gì tôi đã chứng kiến, chẳng phải dạng bọc đường. Tôi sẽ bố thí mọi thứ mình sở hữu cho mọi người không bám luyến. Bỏ lại đằng sau mọi hoạt động thế gian, tôi sẽ suy nghiệm về bản tâm. Không bám chấp vào bất kỳ ai, tôi sẽ một mình lang thang từ nơi ẩn cư này đến nơi ẩn cư khác. Tôi sẽ luôn quán tưởng đến lama của tôi trong tâm, và sẽ liên tục cầu



nguyện đến Tam Bảo. Tôi sẽ không tiếp đãi vui chơi với bạn bè và thân quyến.”

Vào lúc đó, Karma nghe một giọng nói lớn xuất phát từ cung điện của Pháp Vương. Một vị gác cổng tiến đến Đức Tara Trắng và Karma rồi nói, “Đây là dấu hiệu gọi người đến phiên tòa của Pháp Vương.”

Đau khổ bóp nghẹt trái tim Karma như thể bị trúng tên. Bà bị hành hạ bởi nỗi hối tiếc đã không thực hiện những thực hành Pháp quan trọng. Bà khóc và nghĩ, “Tuy vậy, mình đã cầu nguyện đến chư Phật không ngưng nghỉ. Vậy, chư Phật xin hãy chăm sóc con với đôi mắt từ bi.”

Chùi nước mắt Karma, Tara Trắng nói, “Con chưa từng làm từ thiện cũng như chưa từng thiết lập bất cứ thành tựu thiền định kiên cố nào. Nhưng tâm con trong sáng như một tấm gương, không bị nhiễm ô vì hậu quả của những hành động xấu, con và Ta đã trụ trong bất khả phân một thời gian dài, vì nghiệp thương mến và khao khát.”

Nắm tay Karma, Tara Trắng dẫn bà đi qua cổng. Họ leo lên bậc thang bằng đá lớn. Karma run rẩy sợ hãi, sau đó họ đi vào một phòng lớn. Chính giữa phòng là vị Pháp Vương của những Tử Thần. Karma thấy vị Pháp Vương trong thân tướng của Đức Guru Rinpoche, Padmasambhava. Ngự trên một ngai có bốn sư tử đỡ, Ngài mặc, trang hoàng, và cầm pháp khí như Karma đã thấy trong hình vẽ. Với tia nhìn của Guru Rinpoche, thân và tâm Karma lập tức tràn đầy những làn sóng sùng kính. Những sợi lông trên thân bà dựng đứng. Dòng nước mắt hoan hỷ tràn ra, bà muốn chạy đến đánh lễ trước Guru Rinpoche, nhưng kịp dừng lại vì sợ những Bồn Tôn phần nộ nam và nữ đang đứng chung quanh Ngài.

Những Bốn Tôn phần nộ này trong thân tướng khủng khiếp, mặc trang phục gây kinh hoàng và vung lên những khí cụ kinh khủng. Tại chân Guru Rinpoche, về bên phải, là một Tử Thần có thân người, đầu bò. Ông đang cầm một gương và đang quan sát những việc làm của những chúng sanh trình diện trước Pháp Vương. Kế Ngài là Tử Thần đầu-cọp, đang ghi chép những gì chúng sanh đã làm. Phía trái của Guru Rinpoche là Tử Thần đầu-rắn. Ông đang thẩm tra mọi người trình diện ở phiên tòa. Phía trước Guru Rinpoche là Tử Thần đầu-heo. Ông đang giữ những bản mô tả và liệt kê. Ngoài những vị này còn có nhiều Tử Thần có những đầu thú khác, đang cầm mọi loại khí cụ.

Tara Trắng nhắc nhở Karma, “Bên ngoài, người ngồi giữa là Pháp Vương của những Tử Thần. Bên trong, Ngài là Guru Rinpoche. Bên ngoài, người bên phải Guru Rinpoche, đang theo dõi chúng ta với đôi mắt lồi và nói vang như sấm, “HUNG! HUNG! PHAT! PHAT!” là một Tử Thần. Bên trong, Ngài là tướng phần nộ của Đức Manjushri (Văn Thù), vị Phật của Trí tuệ. Nếu mở lòng cầu nguyện đến các Ngài, con sẽ thoát khỏi nguy hiểm và sợ hãi. Tất cả Tử Thần phần nộ nam và nữ là chư Phật hiền minh và phần nộ. Nếu con mở rộng cầu nguyện đến các Ngài, con sẽ thọ tái sanh vào những cõi cao. Con phải ghi nhớ những điểm trọng yếu này. Con cũng không vi phạm bất cứ hành động xấu ác nghiêm trọng nào, nên đừng thất vọng. Hãy đứng dậy và tỏ lòng tôn kính đến các Ngài, và lập nguyện cho chính mình và tất cả bà mẹ-chúng sanh.”

Karma đánh lễ một lần như một cử chỉ tôn kính, nhưng trước khi đánh lễ lần thứ hai hay lập nguyện, vị Tử Thần Đầu-Rắn ngăn lại. Ông đề nghị bà ngồi xuống ở một góc. Ngay khi ngồi xuống, bằng một giọng âm âm vị Pháp Vương nói những Tử Thần đang đứng trong sân của cung điện, “Một người mới chết từ cõi người mới đến. Hãy đem lại đây ngay.” Trong sân điện nhiều đại diện đang cầm mọi loại khí cụ vung lên với tiếng gầm lớn HUNG! HUNG! PHAT! PHAT!

Vào lúc đó, một phụ nữ xuất hiện trong sân. Đối mặt với những cảnh khủng khiếp này, thoát tiên bà ta cố chạy trốn, nhưng chẳng có chỗ nào thoát. Sau đó, vung gậy OM MAINI PADME HUNG, bà hát Mantra Lục Tự. Ngay khi nghe âm thanh lục tự linh thánh, tất cả Tử Thần an định lại nơi của họ. Người phụ nữ được một phu nhân trong áo choàng trắng đi kèm. Tóc Ngài cột búi bằng một dây lụa đỏ, cầm một chuỗi pha lê. Cầm lấy tay người phụ nữ, vị phu nhân dẫn vào cung điện. Bà được tự do, dường như không Tử Thần nào có năng lực ngăn cản hay đe dọa bà. Tuy nhiên, khi kiểm tra, bà bị nhiều sự oán giận về hệ thống quan liêu của xã hội. Vì lý do đó, bà ta phải bị tái sinh làm chim và sau đó mới được làm người.

Kế tiếp Karma nghe một giọng nói lớn. Bà nhìn về hướng đó và thấy một vị tăng đội một mũ. Ông nói với bà, “Giờ đây người đã hiểu hậu quả của nghiệp. Người đã thấy diện mạo của Pháp Vương. Người đã chứng kiến những đe dọa của Tử Thần. Người phải nhớ trong tâm nghiệp quả là chắc chắn và những hướng dẫn của Pháp Vương đã ban. Bây giờ người phải trở lại cõi người. Gia đình sắp quyết định thân người.” Nói xong, ông biến mất như làn gió thoảng.

Sau đó Tara Trắng khẩn khoản với Pháp Vương:

Ô Pháp Vương, xin lưu ý đến con!

Tâm Karma đã thức tỉnh đến Giáo Pháp.

Vì nghiệp nối kết vượt trội, nên đã thấy Ngài như Đức Guru Rinpoche.

Thân và tâm cô đã tách rời trước khi thọ mạng cạn kiệt.

Vì bám luyến của cô, nên đã bị đau khổ về những kinh nghiệm chuyển tiếp này.

Cô đến với Pháp Vương vì nguyện quá khứ.

Cô đã chứng kiến nỗi sợ hãi về những Tử Thần, chân lý của luật nhân quả.

Cô đã ở đây bảy ngày và

Thi thể chết của cô giống như căn nhà trống đang lạnh giá [trong cõi người].

Nên cô phải được trả về như sứ giả của Ngài đến những người của châu lục Jambu.\*

Hoặc cô có thể tái sinh làm người trở lại.

Hoặc cô nên được gửi qua những giai đoạn của những bậc trì giữ-trí tuệ.

Ôi Pháp Vương, cô ta nên đi đâu, xin Ngài hãy ban lệnh.

Pháp Vương nhìn chòng chọc và thể nhập vào tư duy Karma trong một lúc. Sau đó, nhìn vào gương, Ngài kiểm tra lại những chi tiết về việc làm ở quá khứ của Karma và nói, “Trong quá khứ, Lingza Chokyi<sup>+</sup> sống lại vì những Tử Thần đem đến bị nhầm tên cô và tên bộ tộc. Nên hai cô, Samten của Dartsedo<sup>=</sup> và Yungtrum Wangmo từ Kham, được trả về. Samten của Dartsedo được gửi về với những hướng dẫn chính xác, cô phải thực hành Giáo Pháp không được vi phạm bất cứ hành động xấu nào. Yungtrum của Kham được trở về để thực hành Giáo Pháp nhằm nhận ra bản tâm.”

Sau đó Pháp Vương nói, “Bây giờ người trở lại châu lục Jambu để gọi cảm hứng cho con người đến Giáo Pháp và cũng đem thông điệp từ những chúng sanh của Cõi Chết cho người thân của họ ở Cõi Sống. Vì công đức và nguyện quá khứ, người sẽ hoàn thành đại lợi ích khi trở lại thân người.”

Pháp Vương đưa những hướng dẫn chi tiết và tiên tri với thông điệp sau cho những người ở châu lục Jambu:

---

\* Jambu là một thuật ngữ thời xưa cho Á châu. (Diêm Phù Đề)

+ Bản mô tả về bardo của Lingza Chokyi được tóm tắt trong phần đầu của chương này.

= Đây phải là một tham khảo của Samten Chotso, mà bản mô tả xuất hiện sau đây trong chương này. Dartsedo bây giờ được biết là Kanding ở Sichuan.

Nói với họ rằng, Ta, là Pháp Vương, ở đây.  
Nói với họ rằng ở đây chúng tôi có nhiều cách tinh vi  
Tìm ra người nào đã phạm điều xấu hay làm điều tốt.  
Nói với họ rằng người sùng kính Giáo Pháp được lên cõi cao  
hơn.

Nói với họ rằng người ham mê làm việc xấu bị đọa địa ngục.  
Người, người dân của châu lục Jambu,  
Nói chung, phải đi theo Giáo Pháp của Đức Phật Thích Ca Mâu  
Ni,  
Và đặc biệt tôn trọng mệnh lệnh của Ta,  
Bên ngoài, Ta là Pháp Vương [của những Tử Thân];  
Bên trong, Ta là Avalokiteshvara, Đức Phật của Lòng Bi.  
Hãy tụng niệm OM MANI PADME HUNG, tinh hoa của  
Avalokiteshvara.  
Bên ngoài, Ta là Pháp Vương,  
Bên trong, Ta là Guru Rinpoche.  
Hãy tụng niệm OM AH HUNG VAJRA GURU PADMA  
SIDDHI HUNG.  
Bên ngoài, Ta là Pháp Vương;  
Bên trong, Ta là Phật Thích Ca Mâu Ni.  
Hãy rèn luyện trong giáo lý của Đức Phật.  
Hãy luôn làm mạnh mẽ tâm trong hành động đạo đức.  
Lập tức từ bỏ thậm chí những hành động xấu dù nhỏ nhất.  
Hãy quán tưởng lama của người trên đỉnh đầu.  
Cống hiến những phục vụ tốt nhất cho tất cả bà mẹ-chúng sanh.  
Bây giờ đã đến trưa [ở nhà người].  
Với mong muốn đơn thuần, hãy nghĩ về nhà của người.

Vào lúc này, nhiều người đã chết được đem đến trước phiên tòa  
của Vị Pháp Vương bởi những người hành hình, van nài với Karma:  
“Nếu cô may mắn được trở về với cõi người, xin gửi lời nhắn gửi của  
tôi đến với người thân của tôi. Yêu cầu họ thực hiện một số những  
việc làm thiện và cống hiến phục vụ cho Tam Bảo thay cho tôi. Để

làm giảm đi những đau khổ của cõi địa ngục, không có bài nguyện nào hiệu quả hơn OM MANI PADME HUNG. Vì vậy, hãy tụng niệm hay yêu cầu người khác tụng niệm OM MANI PADME HUNG mười ngàn lần. Xin hãy chạm khắc mantra này trên đá và tích lũy chúng. In chữ trên vải và treo chúng như cờ. In lên những mảnh giấy và quay chúng như những bánh xe cầu nguyện.”

### *Karma Trở Lại Thân Bà*

Sau đó ý tưởng đến tâm bà, “Bây giờ mình phải trở về thung lũng.” Lập tức bà thấy mình tại Traphu, nhà bà.

Tại lối vào, bà thấy xác chết một con chó già. Mắt nó hõm sâu xuống, và nước dãi đóng quanh mõm. Karma vừa sợ vừa gớm. Thoạt tiên bà bỏ chạy, nhưng sau đó bà nghĩ, “Mình phải vào nhà bằng cách bước qua nó, tâm thức bà nhanh chóng vào cơ thể và bà bị giam trong đó. Bà đã thấy xác chết mình như xác một con chó.

Trước tiên bà mệt mỏi, và cảm thấy như chạng vạng tối. Sau một lúc bà bắt đầu dần dần lấy lại ý thức, nhưng không thể cử động như không có sức mạnh trong thân. Ký ức bà trở nên sắc bén dần. Khi cử động được một ít, người ngồi bên cạnh bà canh xác thấy được cử động đó. Ông la lớn PHAT! ba lần một cách kích động. Bà vẫn còn bị ám ảnh bởi những hình ảnh và cảm xúc của nỗi đau trong cõi địa ngục, nhưng âm thanh PHAT đã xoa chúng đi. Miếng vải quấn mặt bà nâng lên một chút. Người đó tự hỏi, “Có khi nào sức mạnh tinh linh nhập vào xác của Karma và biến bà thành quỷ nhập tràng chăng?” Ông mở vải che mặt và nhấn vào đầu bà nhiều lần. Rồi ông nhấn vào tay bà, nhưng bà không đủ sức để nhấn lại hay bảo rằng bà vẫn còn sống. Sau đó ông kiểm tra ngực và thấy rằng vẫn còn hơi ấm ở trái tim. Ông gọi to những thành viên trong gia đình Karma: “Hãy đến đây! Phu nhân đã sống lại!”

Mẹ Karma khóc lóc chạy đến, “Con gái tôi, con về lại hả?” người ta nhanh chóng mở vải liệm trên thân Karma. Vào lúc đó, vị chủ tịch đến. Ông ra lệnh chuyển vợ mình sang vị trí khác và phục vụ sữa, mật ong. Tuy nhiên, Karma không thể ăn hay thậm chí húp chất lỏng trong một tuần. Người ta nhỏ từng giọt vào miệng bà. Từ ngày kế tiếp, từng chút một, bà lấy lại sức mạnh và phục hồi làn da.

Sau đó, Karma và gia đình thuê hai người ghi chép. Họ đặt kế hoạch viết và chia làm hai phần tất cả thông điệp của người chết gửi về cho người thân qua Karma. Trong phần một, họ bao gồm những thông điệp cho người thân ở U (trung tâm), Tsang (hướng Tây), và Lotrag (hướng Nam) là những tỉnh của Tây Tạng. Trong phần hai, họ đặt những thông điệp cho người thân ở Mongolia và tỉnh Mon. Bà cũng đặt kế hoạch du lịch khắp xứ sở để mang thông điệp của vị Pháp Vương cho công chúng.

Nhưng không may, mẹ của Choje'i Trung, một phụ nữ quyền thế nói, “Karma từ một bối cảnh thấp kém trở về từ cõi chết để tranh thủ cuộc sống con người.” Những người khác nghe và nói, “Bà ta là quý!” Thay vì tin Karma, người ta lại tấn công bà.

Vào lúc đó, vị Chủ tịch quyết định, “Tốt hơn giữ bí mật toàn bộ sự việc trong một thời gian,” và họ làm như vậy.

Sau một khoảng thời gian, Karma đi nhận giáo lý từ một lama quan trọng được gọi là Ponlob Jetrung Rinpoche. Ngài ngạc nhiên bởi sự tiến bộ quán sát và thiền định của Karma. “Thậm chí có người đã học trong một thời gian dài cũng không dễ có được những nhận biết như vậy.” Vào lúc đó, một người theo hầu Karma tình cờ nói với vị lama, “Lẽ dĩ nhiên, vì bà ta trở về từ Cõi Chết, nên dễ nhận ra bản tánh tối thượng.”

Vị lama đáp lại, “Tôi cũng đã ba lần tới Cõi Chết. Chúng ta nên so sánh những ghi chú và xem những kinh nghiệm của chúng ta có giống hay không. Phu nhân, hãy kể kinh nghiệm của bà cho chúng tôi.”

Karma bắt đầu kể những kinh nghiệm của bà cho lama. Những người đang nhận giáo lý từ lama, từng người một cũng đến gần để nghe. Cả vị lama và những người khác đều chảy nước mắt về những gì họ nghe. Suốt một ngày thay vì nghe lama giảng dạy như lệ thường, mọi người lại lắng nghe chuyện kể của Karma.

Hoàn toàn tin tưởng câu chuyện của Karma, vị lama nói, “Mô tả của con là hoàn toàn có giá trị xác thực. Trong thung lũng này, con đang bị lãng phí. Con phải du hành khắp xứ sở để phục vụ dân chúng. Ta sẽ cung cấp sự vận chuyển, lương thực, và tùy tùng. Con phải du lịch khắp nước.”

Tuy nhiên, sau đó, Karma chủ yếu sống với mẹ. Khi đến trước Pháp Vương, bà sợ hãi những Tử Thần nên trong lúc vội vã bà đã cầu nguyện đạt Phật quả cho chính mình nhưng quên cầu nguyện cho lợi ích của tất cả chúng sanh. Ngoài ra, bà quá bám luyến mẹ. Vì hai lý do này, Karma không phục vụ lớn lao cho người khác.

### *Không Sợ Kể Thù: Kinh Nghiệm Của Denma Sangye Seng-Ge*

Sự mô tả delog của Denma Sangye seng-ge là đáng chú ý vì khái niệm về việc làm sao chúng ta thoát khỏi ràng buộc của sợ hãi, ảo tưởng và nhớ lại việc trụ trong trạng thái thiền định.

Sau khi ra khỏi thân, Denma tường trình, ông du hành khắp vũ trụ chỉ trong một chốc lát. Ông cảm nhận mình thấy mọi sự kiện ở quá khứ, hiện tại, và tương lai cùng lúc. Dường như ông có một thân ánh sáng và có thể du hành bằng ánh sáng của thân ông. Ông cảm thấy



mình được bao phủ trong những tia sáng ngũ sắc. Với sự thanh thản to lớn, ông di chuyển với tốc độ của ánh sáng, có thể đến bất cứ nơi nào ông muốn.

Giữ chặt một chùm ánh sáng ngũ sắc xuất hiện phía trước, Denma hét lớn âm HIK bảy lần. Ông tiến vào bầu trời, thấy chính mình trong cõi tịnh độ tối thượng của đức Phật, được gọi là Thế Giới Thiên Đường Cực Lạc Vô Song. Ở đó ông thấy một cảnh tượng tuyệt đẹp với một lâu đài kỳ diệu đầy những vị trì thủ-trí tuệ giác ngộ. Đó là một cõi tịnh độ cực lạc. Ở đó Denma gặp một lama như sự dẫn dắt của ông. Vị lama nói:

Con trai, con đã tịnh hóa [nghiệp che ám] bảy lần.

Người may mắn, đừng bị sao lãng. Hãy nhìn vào bản chất của tánh giác tuyệt đối.

Trong một lúc Denma kinh nghiệm cái thấy của năm gia đình Phật và những cõi tịnh độ của các Ngài. Cái thấy đó được theo sau bởi năm vị Phật xuất hiện như Pháp Vương và những Tử Thần.

Ông rơi vào ảo giác nhiều lần. Trong một lúc ông thấy dân làng không chắc rằng ông đã chết hay chưa. Ông thấy một tháp pha lê, mà thật ra là thân ông được bao bằng áo choàng. Người ta đi nhiều quanh tháp pha lê. Như kết quả của việc họ than khóc, ông cảm thấy những trận bão máu và mũ rơi xuống ông.

Denma thấy hai bộ vòng tròn hình quả cầu, mỗi bộ có năm vòng, mỗi vòng có màu ánh sáng khác nhau. Một bộ chứa năm vòng tròn lớn, và bộ kia chứa năm vòng nhỏ. Chúng là ngũ trí nguyên sơ. Sự nhận biết thật tánh của năm cảm xúc.

Sau đó, Denma đấu tranh để biết ông đã chết hay chưa. Cuối cùng ông đi đến kết luận rằng mình đã chết do thấy những dấu hiệu

sau. Ông có thể di chuyển qua lỗ kim và qua những lỗ rất nhỏ trong lều. Tại bờ sông bước chân của ông không để lại dấu vết. Thân ông chẳng có cái bóng nào phản chiếu trong nước, hay dưới bóng mặt trời, mặt trăng. Thậm chí dù đang đói, chẳng ai quan tâm phục vụ ông. Tiếp cận người thân và gọi tên họ mà không ai đáp lại. Khi nhìn vào mặt mọi người, dường như bị mờ đi giống như có bức mạng che lại. Ông thấy mẹ ông đang chảy nước mắt, đây là điều bất thường với cá tính của bà, và bà khóc lớn, “Bây giờ tôi muốn chết.”

Nhận ra mình đã chết, buồn bã và sợ hãi, Denma cầu nguyện đến Đức Phật của Lòng Bi. Lập tức Đức Phật của Lòng Bi xuất hiện phía trước ông và ban cho ông giáo lý chi tiết và ban phước.

Tuy nhiên, tâm Denma bị sao lãng bởi những ảo tưởng phàm tục, và ông gặp nhiều chướng ngại trên chuyến hành trình. Ông cảm thấy chính mình bị dồn đẩy bởi một cơn bão nghiệp lực. Ông nghe tiếng gầm của những dã thú giận dữ. Nhưng cuối cùng ông có thể nhớ lại những điều này là năng lực biểu hiện của tánh Không.

Kế tiếp, ông thấy ánh sáng trắng và đỏ chặn đường. Từ phía sau chạy đến một trận mưa vũ khí. Khi nhớ lại chúng là ảo giác, chúng chỉ là năng lực-tự bản thân của tánh giác nội tại ông.

Kế tiếp ông thấy mình đi theo một con đường núi chật hẹp, cao, và dốc và những tảng đá đỏ lăn xuống liên tục. Bên dưới, ông thấy một dòng sông cuộn cuộn mang những tảng đá trôi đi. Ông đi dọc theo đường núi và thỉnh thoảng bám lấy những bụi cỏ. Nhiều người bị rơi xuống sông và ông có thể nghe tiếng họ kêu khóc. Một lần nữa, khi nghĩ về bản chất trống rỗng của mọi thứ, những hình tướng đáng sợ này an định lại.

Kế tiếp, ông cảm thấy bị giam trong một vùng đất hoàn toàn tối đen đầy những thú dữ. Ông nghe một giọng nói, “Đừng bị sao lãng!

Đây là cõi súc sinh.” Ông hát OM MANI PADME HUNG. Đột nhiên không gian tràn đầy tập hội chư Phật và lama chào đón ông. Như thể toàn bộ môi trường đang rung lên với âm thanh cầu nguyện.

Sau đó, ông kinh nghiệm những bám luyến về bạn bè và những sở hữu trong cõi người sống. Vào lúc đó, ông nghe giọng nói của Đức Phật Lòng Bi, “Đây là lúc chết. Không bạn bè hay của cải có thể giúp con. Đó là những biểu lộ của bản tánh rỗng không. Hãy nhìn vào tánh rỗng không này đừng để tâm con bị sao lãng.” Khi nghe được điều này, mọi bám luyến của Denma tiêu tan.

Một lần nữa, ông cảm thấy mình đi qua một lối đi chật hẹp, nhiều đá, đầy đầy những lửa, nước cuộn cuộn trôi, và bão tố. Ông đi tới đỉnh con đường, nhưng vì những trận bão nên không thể đi lên hay lui lại. Ông đi vào một ngôi đền, ở đó ông thấy nhiều người, gồm những người biết ông lúc ông còn sống. Một số hạnh phúc và đang thụ hưởng cuộc sống họ, số khác thì đói khát và đau khổ. Nhiều người đang ca hát và người khác thì than khóc. Vì một số họ được đem đến đây do sự nhầm lẫn từ cõi người bởi những sứ giả của Tử Thần, họ chờ cho đến khi thọ mạng cạn kiệt trước khi họ có thể tiếp tục tái sinh mới. Những người khác đến sớm vì kiếp sống của họ bị cản ngăn do tai nạn đột ngột. Cũng có nhiều người cố bám trụ hay mắc kẹt ở đây thay vì đi đến nơi kế tiếp của họ, do họ bám luyến đến kiếp người. Người giàu cố bám trụ ở đây vì bám luyến vào tài sản của họ. Những người yêu thương bám ở đây vì bám luyến vào những người họ yêu thương. Những người cầm quyền trụ ở đây vì bám luyến vào luật lệ và phẩm cấp của họ. Người nghèo bám ở đây vì bám luyến lều bạt, bát ăn xin của họ. Người sân hận trụ ở đây vì muốn báo thù kẻ địch. Những người khác chờ ở đây vì đợi những người thân và bạn bè trong cõi người tạo công đức và hồi hướng cho họ trong những lễ kỷ niệm họ chết, để cải thiện hướng tới chuyển hành trình của cái chết. Những người này là những người không có nghiệp tốt hay xấu mạnh để đẩy họ nhanh chóng tới nơi đến của họ.

Sau đó Denma cảm thấy ông vươn tới đỉnh của Ngọn Núi Đường Đèo Phủ Cát của cái chết, được trang trí với những đồng sọ người và đầu súc vật. Ông nghe được những giọng nói biểu lộ ý muốn trả thù từ tất cả đồng đầu này. Từ đó ông thấy phía trước là Cánh Đồng Chết kinh khủng bao la. Kế tiếp, ông cảm thấy mình đang rời bỏ Thế Giới người Sống lại đằng sau. Bị nghẹn thở với nỗi đau đớn và choáng, với sợ hãi và buồn phiền, như thể tím và phổi ông rớt xuống đất. Một lần nữa, ông nghe một giọng nói từ một nơi xa xôi, “Hãy nhìn vào thật tánh không sao lãng.”

Kế tiếp, Denma cảm thấy ông đi qua Cánh Đồng Chết Nhiều Màu, một cánh đồng cát với những cơn bão cát quái mạnh. Nó đẩy những hình ảnh khủng khiếp và âm thanh đau đớn. Từ phía sau, ông cảm thấy bị đẩy tới phía trước bởi cơn bão nghiệp. Bên phải ông thấy bóng tối. Bên trái, ông thấy ánh sáng trắng. Một lần nữa ông nghe giọng nói của Đức Phật Lòng Bi, “Đấy là Cánh Đồng Chết nhiều Màu. Chúng sanh ở đây chịu đau khổ như kết quả của sự trộm, cướp.”

Sau đó ông cảm thấy mình băng qua Dòng Sông Đỏ Khiếp Đảm của Cái Chết, dồn dập với những cơn sóng sấm chớp. Nó có sáu cây cầu đáng sợ. Hai bên sông đầy đặc những sinh linh. Họ được lệnh của những Tử Thần và trong tay họ có mọi loại vũ khí. Một lần nữa, ông nghe giọng nói của Đức Phật Lòng Bi, “Con trai, đừng sao lãng, hãy thiền định về bản tâm.” Lập tức ông bay qua bên kia sông như một chim đại bàng.

Trên bờ sông bên kia ông thấy Awa Đầu-Bò, vị lãnh đạo các trợ lý của Pháp Vương của những Tử Thần, Ngài đang ngồi trên một ngai bằng những sọ người và đầu súc vật ở giữa tập thể những người hành hình. Họ có thân người và đầu của nhiều loại thú khác nhau, toàn bộ bao quanh nhiều chúng sanh. Nhiều người hoảng sợ và kêu khóc hay

bị hành hạ. Những người khác lại hoan hỷ và di chuyển vòng quanh bằng những phương tiện kỳ diệu.

Cuối cùng Denma tới một cung điện làm bằng vật liệu quý báu đặt ở giữa một vầng ánh sáng hào quang trong đó nhiều Bồ Tôn xuất hiện. Ông nghe âm nhạc được chư thiên biểu diễn. Vị Pháp Vương của những Tử Thần đang ngồi trên ngai được đỡ bởi một con voi, một con ngựa, một con công, và một *shang-shang*.<sup>\*</sup> Vị Vua có bốn đầu và bốn tay trong trang phục của Báo Thân. Trong hai tay thứ nhất đang cầm một gương và bản ghi chép. Hai tay ở dưới trong tư thế Định ấn cầm Bánh Xe Luân Hồi. Ngài được bao quanh bởi nhiều Tử Thần khác nhau với thân người và đầu súc vật.

Sau đó Pháp Vương hỏi Denma về cuộc đời và việc làm của ông. Đưa ra một mô tả vắn tắt, ông ca bài ca vô úy:

OM MANI PADME HUNG!

Tôi là một yogi đã hoàn toàn nhận ra trạng thái bất nhị.

Không còn sợ hãi kẻ thù, những kẻ thù của tám chấp niệm nguyên.

Tôi là một yogi đã hoàn toàn nhận ra bản tánh tối thượng vô biên.

Không còn sợ hãi kẻ thù, những kẻ thù của vũ khí xuất hiện từ rỗng không.

Tôi là một yogi đã hoàn toàn nhận ra trí tuệ thành tựu tự nhiên.

Không còn sợ hãi kẻ thù, những kẻ thù của những Tử Thần tạo ra bởi năm cảm xúc độc hại của tôi.

Tôi là một yogi đã thoát khỏi mọi đam mê của hy vọng và nghi ngờ.

Không còn sợ hãi kẻ thù, những kẻ thù của Tử Thần.

Tôi là một yogi đã hoàn toàn nhận ra thật tánh.

---

<sup>\*</sup> Phạn, *jivamjiva*, một con chim thần thoại có hai đầu, theo *Tự Điển Phạn-Anh* của Sir M. Monier William

Không còn sợ hãi kẻ thù, những kẻ thù của hình tướng ảo huyền trong bardo.

Vào lúc đó, Awa Đầu-Bò đâm kiếm vào Denma. Nhưng lưỡi kiếm đi xuyên qua Denma lại không gây thương tích như thể đâm vào bầu trời. Ngạc nhiên, tất cả Tử Thần ca tụng ông, nói: “Ha! Ha!”

Pháp Vương cũng tán thán Denma, “Người xuất sắc này đang nói sự thật.”

Sau đó Denma đi qua nhiều cõi địa ngục khác nhau để làm với bớt những đau khổ của chúng sanh và sau đó trở lại thân, đem những thông điệp đến những người của cõi người.

#### VIẾNG THĂM MƯỜI TÁM CỖ ĐỊA NGỤC: KINH NGHIỆM CỦA TAGLA KONCHOG GYALTSEN

Khi Tagla Konchog Gyaltzen kinh nghiệm tách khỏi thân xác mình, ông thấy toàn bộ không gian ở hướng tây được bao phủ bởi những đám mây đỏ nhạt. Vị Bồ Tôn Bảo Vệ Trắng nói, “Những chỗ không có mây, đó là cơn bão của Ngọn Núi Đường Đèo Sa Mạc Đỏ chia cắt Thế giới của người Sống khỏi Thế giới của người Chết. Con băng qua nó dễ dàng nhờ năng lực tâm linh của chính con.” Tagla cầu khẩn năng lực ban phước của chư Phật và các lama để dễ dàng băng qua đường đèo. Trong chốc lát, một tấm thảm ánh sáng trắng trải rộng từ hướng nam đến chỗ ông. Trên nó, ông thấy Đức Phật Lòng Bi và thân tướng phần nộ của Đức Guru Rinpoche với tập hội Bồ Tôn. Bồ Tôn Phần Nộ đập đường đèo qua núi bằng một lá cờ cầu nguyện ba lần, và đường đèo vỡ tan tận gốc.

Một lần nữa, Tagla thấy lửa che phủ bầu trời. Trái đất ngập tràn máu chảy và sắt nóng chảy. Bồ Tôn Bảo Vệ Trắng nói, “Đây là Dòng Sông Nâu Ô Ật Không Thể Vượt Qua của cái Chết.” Tagla cầu

khẩn những Bồ Tôn bảo vệ và lama. Đột nhiên ông nghe từ hướng nam một âm thanh lớn như tiếng sấm. Ở đó ông thấy Đức Phật của Lòng Bi – sáng rực như ngọn núi tuyết được tiếp xúc bởi ánh sáng của hàng ngàn mặt trời – giữa một vầng hào quang ánh sáng cầu vồng với một trận mưa hoa nhiều màu khác nhau. Tagla thấy ông đi trên một chiếc thuyền cùng với nhiều người trẻ đang cầm những lá cờ cầu nguyện và hát OM MANI PADME HUNG. Lập tức ông vượt qua bên kia sông một cách hoan hỷ. Tagla cảm thấy Đức Phật Lòng Bi, Guru Rinpoche, những lá cờ cầu nguyện, và những lama đều bất khả phân. Nhờ chứng kiến những năng lực kỳ lạ như vậy, thân và tâm Tagla tràn ngập niềm sùng kính vô biên.

Một lần nữa, Tagla bị đẩy về phía trước bởi nghiệp lực đến một cánh đồng bao la bị che phủ bởi bóng tối. Bóng tối này bị ngắt quãng bởi những tia chớp và tia lửa đỏ. Đây là Cánh Đồng Xám Bao La của cái Chết. Như khai thị của Bồ Tôn Bảo Vệ Trắng, Tagla thực hiện cầu nguyện để có thể vượt qua cánh đồng một cách dễ dàng. Ông quan sát thấy một yogi khổ hạnh vĩ đại được hộ tống bởi tập thể tu sĩ và những người tu khổ hạnh cầm những lá cờ cầu nguyện lớn trong tay, đang hát OM MANI PADME HUNG. Đi theo họ, Tagla nhanh chóng vượt qua cánh đồng.

Sau đó Tagla cảm thấy ông ở bên ngoài bức tường khổng lồ, kỳ lạ của cõi địa ngục. Pema Dechen, vị thầy chính của Tagla, được hộ tống bởi nhiều vị lama trong tướng tu sĩ và hành giả (ascetic), xuất hiện phía trước ông. Họ đang quay bánh xe cầu nguyện trong tay phải và cầm cờ cầu nguyện to lớn trong tay trái. Cả hai Bồ Tôn Bảo Vệ Trắng và Hắc Quỷ đều biến mất.

Pema Dechen nói với Tagla, “Con phải thấy những cõi địa ngục để có thể diễn tả chúng cho mọi người khi con trở về Thế Giới Người Sống. Điều đó sẽ giúp người ta hiểu về và tin tưởng vào sự hiện hữu của những cõi địa ngục, và có cảm hứng để đi theo Giáo Pháp. Tuy

nhiên, con không thể du hành đến địa ngục mà không dựa vào năng lực của Ta. Hãy cầu nguyện Đức Phật Lòng Bi và đi theo Ta.”

Được thầy dẫn dắt, Tagla thăm mười tám cõi địa ngục khác nhau, rất nhiều chúng sanh bị hành hạ bởi mọi kiểu đau khổ. Những đau khổ này là hậu quả của cảm xúc tiêu cực và hành động gây hại mà họ đã vi phạm trong lúc còn sống.

Về mười tám địa ngục, cái đầu tiên là những hỏa ngục:

1. Trong địa ngục sống lại, trên nền sắt nóng bỏng, chúng sanh liên tục giết lẫn nhau do sân hận, sau đó sống lại chịu đau khổ vô tận như vậy.
2. Trong địa ngục vạch đen, trên nền nóng bỏng, những người hành hình vạch lên thân chúng sanh và cửa họ thành từng mảnh với những lưỡi cửa bỏng cháy, lập đi lập lại nhiều lần.
3. Trong địa ngục xay nghiền, chúng sanh bị bỏ vào cối sắt khổng lồ bằng sắt nóng bỏng và bị giã bằng búa cháy bỏng nhiều lần.
4. Trong địa ngục gào thét, chúng sanh bị bao trong hai bức tường lửa mãnh liệt, la hét và kêu gào liên tục.
5. Trong địa ngục đại gào thét, chúng sanh bị bao bên trong hai bức tường lửa mãnh liệt gào khóc liên tục với đau khổ to lớn.
6. Trong địa ngục nóng, chúng sanh bị nấu trong nước đồng sôi.
7. Trong địa ngục nóng mãnh liệt, chúng sanh bị thiêu đốt trong nhà bằng sắt và bị đâm bằng chĩa ba nóng bỏng, rồi đập lại bằng những miếng sắt nóng.
8. Trong địa ngục đau khổ tột bậc, chúng sanh bị thiêu đốt trong một núi sắt cháy rực, và đồng sôi chảy rót vào miệng họ. Chỉ có những âm thanh la khóc đau đớn là có thể nhận thức, vì người ta không thể thấy những chúng sanh giữa những ngọn lửa đỏ cháy rực.



Kế tiếp có tám địa ngục lạnh, mà tên gọi được đưa ra vì cách khủng khiếp mà chúng sanh bị trừng phạt phải chịu đựng trong đó: (1) địa ngục lạnh phòng dộp, (2) địa ngục tràn ngập phòng dộp, (3) địa ngục lạnh run lập cập, (4) địa ngục than khóc, (5) địa ngục gào khóc, (6) địa ngục như hoa utpala làm rạn nứt thân thể,\* (7) cõi địa ngục làm rạn nứt như hoa sen, (8) địa ngục rạn nứt như hoa sen khổng lồ. Cũng có hai loại địa ngục phụ: (1) trong những địa ngục lân cận, chúng sanh rơi vào những hố than hồng nóng bỏng hay đầm lầy dơ bẩn, đi bộ qua những cánh đồng lưỡi dao hay rừng gươm, và bị đâm bằng những vũ khí sắc bén của Ngọn Đồi Cây Sắt, và bị chim kên kên, đàn ông hay đàn bà ăn thịt. (2) Trong địa ngục phù du, chúng sanh tái sinh vào đó bị giam giữ trong nhiều chỗ khác nhau, như đá tảng, cột đá, tường, thậm chí cả đồ đạc trong nhà trong một thời gian dài.

Trong mỗi cõi địa ngục, Pema Dechen thấy nguyên nhân gây đau khổ của mỗi chúng sanh và có thể giải thích cho Tagla. Ngài cũng giải thích mỗi chúng sanh phải chịu đựng trong bao lâu và những nỗ lực gì có thể giúp được họ. Cho đến khi nghiệp tiêu cực sống trong địa ngục của họ cạn kiệt, chúng sanh bị đau khổ sẽ không chết vì đau đớn, bởi vì đau khổ là một phần trong cuộc sống của chúng sanh dưới địa ngục, không được chấm dứt.

Do năng lực của Đức Phật Lòng Bi và lama, nhiều chúng sanh có thể nhớ lại kiếp trước trên thế gian của họ. Được Tagla khuyến khích, nhiều người gửi thư kể về hoàn cảnh đau đớn nhất của họ cho gia đình, và van nài những người thương họ làm một số hành động đạo đức để thay đổi chu trình nghiệp cho cả hai người sống và người chết.

Trong mô tả delog của ông, Tagla đã đưa ra tên của nhiều người ở phía Đông Tây Tạng, đang bị đau khổ trong những cõi địa ngục khác nhau. Ông mô tả sự đau khổ của họ và những gì họ gửi thư về cho

---

\* Hoa utpala (Phạn) được mô tả trong văn học Tây Tạng như một hoa màu xanh dương. Theo Tự Điển Phạn-Anh của Sir M. Monier William

người thân. Đôi lúc Tagla không thấy người đưa thư tín mà chỉ nghe tiếng kêu khóc của họ gọi ông.

Chẳng hạn, một nhóm chúng sanh ở địa ngục nói, “Làm ơn đưa thư này cho thân quyến của chúng tôi. Xin hãy liên lạc với người thật sự tín ngưỡng. Xin hãy cho thực phẩm và vật chất tới người và thú vật đói khát, nghèo túng. Xin hãy chạm khắc OM MANI PADME HUNG lên đá và in trên vải, treo chúng lên như những lá cờ cầu nguyện. Xin hãy mua mạng sống của súc vật từ những đồ tể. Xin hãy cúng dường lửa-thực phẩm và cúng dường nước (*chutor, Ch'u gTor*) cho những chúng sanh đau khổ của cõi tinh linh. Xin hãy cúng dường ánh sáng đến chư Phật và xây dựng bánh xe cầu nguyện. Xin hãy nói OM MANI PADME HUNG bất cứ khi nào nghe được tên hay nhớ tới chúng tôi.”

Sau đó Ngài Tendzin Dargye, một vị thầy khác của Tagla xuất hiện và nói, “Bây giờ con nên đi đến phiên tòa của vị Pháp Vương của những Tử Thần.” Vào lúc đó Bốn Tôn Bảo Vệ Trắng và Hắc Quỷ xuất hiện lại bên cạnh và mỗi vị cầm một tay ông. Họ dẫn ông qua một cổng sắt lớn được bảo vệ bởi những con thú khủng khiếp. Bên trong, Tagla thấy Vị Pháp Vương của những Tử Thần trong một khối cầu lửa khổng lồ. Ngài có nước da xạm, với bốn mặt và hai tay. Tay phải vung một đá phiến. Trong tay trái cầm một thòng lọng đen. Đứng trên một con trâu dữ tợn, nhìn vào Ngài là khiếp sợ. Hộ tống Ngài là hàng trăm ngàn Tử Thần, bao gồm Awa Đầu-Bò, người giữ bàn cân; và Thanh Niên Đầu-Khỉ, người giữ bản ghi chép. Tất cả họ đều la như sấm HUNG! HUNG! PHAT! PHAT!

Bốn Tôn Bảo Vệ Trắng và Hắc Quỷ trình diện Tagla cho Pháp Vương và hướng dẫn ông kể về những việc làm trong đời cho Pháp Vương. Tagla liệt kê mọi hành động thiện đã thực hiện. Pháp Vương nói, “Loài người các người nói dối khéo lắm. Ai biết được người đang nói sự thật hay không?”

Theo hướng dẫn của Pháp Vương, Awa Đầu-Bò kiểm tra hành động của Tagla qua gương, trong đó những việc làm của mỗi chúng sanh xuất hiện rõ ràng. Vị Gây Hại Đầu-Rắn kiểm tra việc làm bằng việc đem cân. Vị Thanh Niên Đầu-Khỉ kiểm tra bằng việc đọc những liệt kê trong bản ghi chép. Tất cả họ đều hỗ trợ khẳng định của Tagla.

Vào lúc đó, Hắc Quỷ đứng dậy và la lớn, “Ha! Ha! Ta nghi ngờ kết quả tìm được của các vị”, ông ta mở túi chứa những hòn sỏi tượng trưng cho hành động xấu của Tagla. Nhưng chỉ có tám hòn sỏi đen rơi ra. Bốn Tôn Bảo Vệ Trắng la lớn Ha! Ha! sau đó, biện hộ cho kết quả tìm kiếm và đưa ra khỏi túi một núi sỏi trắng như bằng chứng cho hành động đạo đức của Tagla.

Vào lúc đó, Tagla thấy Pháp Vương xuất hiện trong thân tướng đẹp đẽ của Đức Phật Lòng Bi. Tám vị Tử Thần lãnh đạo của phiên tòa xuất hiện như tám Bồ Tát.

Từ bên phải của Pháp Vương, một dải ánh sáng trắng trải rộng đến phương tây. Pháp Vương nói, “Bằng con đường ánh sáng này, con có thể đi đến cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Nhưng thay vì vậy, con phải trở lại cõi người như sứ giả của Ta để phục vụ mọi người.” Pháp Vương thuyết phục Tagla trở về cõi người để nói cho người ta biết những gì ông thấy trong bardo và đem những thư mà những người trong địa ngục đã gửi cho ông. Tagla không muốn trở về vì tuổi già, nhưng cuối cùng ông bằng lòng.

Đột nhiên ông thấy một tháp trắng phủ tuyết và hòa nhập vào nó. Tháp này thật ra là thân ông. Ngay khi nhận thức điều này, thế giới trở nên sống động với ông. Dần dần ông hồi phục bệnh tật chết người và trở lại bình thường.

Tagla đã phục vụ nhiều người bằng giáo lý và dẫn dắt cầu nguyện, thiền định trong nhiều năm. Sau đó, vào một lễ cưới của họ hàng ông, khi nghe tin một ngàn năm trăm con vật bị giết thịt cho dịp đó, với lòng buồn phiền to lớn, ông viên tịch đột ngột. Đây là thời gian ông không trở lại nữa.

### SAO LĂNG TRONG ẢO TƯỢNG: KINH NGHIỆM CỦA DAGPO TRASHI NAMGYAL

Bản mô tả của Dagpo Trashi Namgyal minh họa một cách sống động về việc làm sao tâm thức của người ta được tập trung vào sự thay đổi đột ngột và nhanh chóng trong bardo.

Dagpo thực hiện một thiền định phowa cho chính ông và chuyển di tâm thức qua lỗ mở đỉnh đầu. Ở đó ông thấy ánh sáng như che phủ được mở ra. Ông đạt tới một cõi tịnh độ cực lạc. Trong cõi tịnh độ ông thấy chư Phật, dakini, và lama. Ông thụ hưởng thực phẩm và nước uống chữa lành, âm nhạc du dương và những vũ điệu hoan hỷ.

Trong cõi tịnh độ, ông gặp một lama là Bổn Tôn bảo vệ của ông. Vị lama yêu cầu ông hỏi, và Dagpo đáp ứng. Nhưng đột nhiên tâm Dagpo bị sao lăng và ông thấy một đường đèo của một ngọn núi cao không thể tưởng với những cờ cầu nguyện trên đỉnh. Ông thấy một cánh đồng khổng lồ, và bên dưới là một dòng sông nâu xậm to lớn đang chảy xiết. Bên trên sông có sáu cây cầu, và bờ bên kia là một thành phố lớn.

Một lần nữa ông cảm thấy đang nói với vị lama bảo vệ. Nhưng tâm ông bị sao lăng, và ông bắt đầu thấy những hình tướng ảo ảnh của đau khổ trong địa ngục.

Ông trở lại với cảm giác mình đang nói với lama bảo vệ của ông, nhưng một lần nữa tâm ông bị sao lãng. Ông bắt đầu thấy những Tử Thần đang dẫn nhiều người vào địa ngục.

Nhiều lần, khi ông thảo luận Giáo Pháp, nhận thức ông đột ngột thay đổi không kiểm soát thành những hình tượng ảo ảnh. Kinh nghiệm của ông mô tả rằng chúng ta phải thiết lập thói quen ổn định trong dòng tâm thức mình lúc còn sống.

Cuối cùng, Dagpo ở trong phiên tòa của Pháp Vương. Chỉ những hình dạng chính của những Tử Thần, vị lama bảo vệ nói, “Con không thể che dấu những việc làm xấu đã phạm. Luật lệ của Pháp Vương của những Tử Thần rất nghiêm khắc. Trong số những Tử Thần, Awa Đâu-Bò khéo léo trong việc tính đếm. Vị Đâu-Sư Tử khéo léo trong ghi chép. Thanh Niên Mặt-Khỉ khéo léo trong việc đọc trong gương. Vị Đâu-Cọp khéo léo trong việc cân hành động trên bàn cân. Vị Đâu-Báo khéo léo trong việc đọc ghi chép. Vị Đâu-Gấu khéo léo trong việc xác định những gì là một hành động thiện và những gì là một việc làm ác. Vị Đâu-Gấu Nâu khéo léo trong vũ khí. Sự khéo léo đáng kinh ngạc này của những Tử Thần ở chỗ phân biệt những gì là đạo đức và những gì không là một hành động đạo đức.”

Vị lama bảo vệ tiếp tục, “Con trai, con phải theo dõi bản chất của giác tánh nội tại không bị sao lãng. Tất cả chúng sanh lạc lối trong luân hồi do bị sao lãng khỏi thật tánh. Vì những chúng sanh vô minh của luân hồi, đau khổ không kết thúc. Chư Phật có nhận biết thanh tịnh và thấy mọi sự như một cõi tịnh độ cực lạc. Chúng sanh có nhận thức bất tịnh và thấy sự vật như nền sắt nóng bỏng của cõi địa ngục. Hiện tượng thế gian là thói quen tinh thần nhận thức ảo tưởng của chính chúng ta. Những nhận thức này làm họ thấy mọi sự như cõi tịnh độ sẽ không gặp những Tử Thần, mà trái lại sẽ thấy chư Phật, vì trong thật tánh của những Tử Thần là chư Phật.”

Sau đó Pháp Vương cho hướng dẫn đến Tử Thần Đầu-Gấu, “Hãy cho vị yogi này thấy kinh nghiệm chi tiết của những cõi địa ngục. Ông ta nên được phái trở lại Thế Giới Người Sống.”

Kế tiếp Tử Thần Đầu-Gấu bảo Dagpo, “Đừng để tâm bị sao lãng, hãy trụ trong trạng thái rộng mở, đó là bản chất của tánh giác nội tại của tâm người, hãy theo Ta.” Tử Thần dẫn Dagpo quanh những cõi đau khổ không thể tưởng của địa ngục và những cõi phụ khác. Sau đó đem Dagpo trở lại phiên tòa.

Pháp Vương nói với Dagpo, “Người phải hiểu rằng tất cả giáo lý đã ban trong Kinh, Luật, Luận\* là để rèn luyện tâm. Nhận ra bản tâm, tánh giác nội tại bất sinh. Buông xả bình đẳng trong rộng mở bất tận. An trụ vững vàng bằng việc buông lỏng trong trạng thái của những gì như nó là.”

Pháp Vương ra lệnh cho ba Tử Thần đem Dagpo trở lại Thế Giới Người Sống. Vị lama bảo vệ giải thích, “Ta là một hóa thân của Phật Avalokiteshvara.” Vị Awa Đầu-Bò nói, “Ta là một hóa thân của Phật Vajrasattva.” Thanh Niên Đầu-Khỉ nói, “Ta là một hoá thân của Phật Ratnasambhava.” La Sát Đầu-Heo nói, “Ta là một hóa thân của Phật Vô Lượng Quang.” Tất cả họ đều nói, “Bây giờ người trở về thân người, đó là mandala của chư Phật.”

Sau sáu ngày du hành qua những cõi địa ngục, Dagpo cảm thấy như thể mới thức dậy sau giấc ngủ. Vị lama bảo vệ và những Tử Thần đã biến mất. Ông thấy mình trong động thiền định cũ, ở đó tăng, ni, và những người thường đang chăm sóc thân ông. Ông cố nhìn quanh

---

\* Đây là những tiêu chuẩn phân chia chính của đạo Phật, được kết tập như Tripitaka, hay tam tạng giáo điển: Vinaya (luật) về giới luật đạo đức, Abhidharma (luận) về lý thuyết siêu hình (hay trí tuệ sáng suốt), và Sutra (kinh) về thiền định.

nhưng không thể thấy bất cứ thứ gì. Phải mất một thời gian sau thân ông mới mạnh khỏe trở lại.

## BĂNG QUA CÁNH ĐỒNG CHẾT: KINH NGHIỆM CỦA GYALWA YUNGTRUNG

Yungtrung là một người theo đạo Bon, tôn giáo bản địa của Tây Tạng. Chuyện kể delog này cho chúng ta thấy sự cầu nguyện chân thành của bất kỳ niềm tin nào cũng sẽ có lợi ích vào lúc chết. Yungtrung đã quay về đạo Phật, nên ông chứng kiến những Phật tử cũng như những vị thầy và Bổn Tôn của đạo Bon giải thoát chúng sanh trong bardo. Giống như những Phật tử mật tông cũng chứng kiến phiên tòa của Pháp Vương một cách thú vị như một phần của sự đánh thức con đường tín ngưỡng và mục tiêu sâu xa. Với ông, phiên tòa không chỉ là một nơi xét xử quyết định người ta tái sanh vào đâu. Nếu người ta nhận ra nó như vậy, nó là một tỉnh thức tâm linh của tánh giác nội tại, thật tánh của tâm.

Sau khi ra khỏi thân, Yungtrul đột nhiên cảm thấy ông đang bay như chim, vượt qua nhiều thung lũng và núi non. Ông thấy con đường đèo của một ngọn núi cao trang trí bằng một đồng xương người và thú vật. Tất cả chúng gây tiếng động ồn ào. Đột nhiên Đức Bà Linh Thiêng, là Bổn Tôn bảo vệ của ông xuất hiện trong một trang phục bằng vải với ba lông công gắn trên đầu. Bà nói, “Ha! Ha! Ta không chắc người sẽ thấy mẹ người.” Tuy nhiên, bà cho ông một lời khuyên phù hợp với việc băng qua con đường đèo và thấy một ngã rẽ của ba con đường. Con đường rẽ màu đỏ đi đến phía tây và màu xanh dương đến phía đông. Con đường nhiều màu ở giữa đi đến phiên tòa của vị Pháp Vương, nền tảng từ đó người sẽ đạt giải thoát hay lạc vào luân hồi. Yungtrung chọn con đường giữa, nhiều màu như một con rắn, ông đi vội vã.

Con đường trở nên thật chật hẹp như thể ngọn núi và những tảng đá ở hai bên sườn núi sắp chạm vào nhau. Một lần nữa, Yungtrung thấy hai con đường hẹp như một sợi tóc. Bên tay phải là con đường trắng, tay trái là con đường đen. Nhiều người cố gắng chạy theo con đường này và bị rơi xuống.

Yungtrung chọn con đường trắng, nhưng nó bị nghẽn hoàn toàn. Sau đó một lama đạo Bon trang phục như người thường với mái tóc dài xuống, dẫn khoảng một trăm người đến giải thoát. Vị lama nói Yungtrung, “Con đường trắng là con đường dành cho những người làm việc vì lợi ích của chúng sanh. Con đường đen dành chung cho mọi người, và nó dẫn đến nơi ở của Pháp Vương.”

Sau đó Yungtrung thấy ông ở cửa của một hang động. Hang có một lỗ nhỏ, chỉ vừa với nắm tay ông. Mọi con đường đều dẫn đến hang động này, và không có lối ra. Ông nghĩ, “Bây giờ mình không có thân vật chất. Ý thức có thể đi qua bất cứ thứ gì.” Ông lập lại thông điệp này lớn tiếng ba lần cho đám đông. Đột nhiên ông thấy mình ở bên kia cửa đá.

Ông đang đứng trong một cánh đồng xám khổng lồ, từ đây ông không thể thấy núi hay thung lũng. Ông nghĩ, “Cánh đồng này bao la, nhưng băng qua nó thì chắc chắn phải được, vì ta là rồng không.” Lập tức ông thấy mình ở bên kia cánh đồng.

Ở đó, có ba dòng sông cuồng nộ, khủng khiếp đang hòa nhập. Dòng đông đỏ xuất phát từ hướng đông. Dòng đông đen xuất phát từ hướng nam. Dòng sông nâu gặp hai sông kia tại hướng bắc. Chỉ có một cây cầu dài và hẹp bắc qua dòng sông hội nhập khổng lồ này. Gần cây cầu nhiều đàn ông và phụ nữ đang kêu khóc vì phải vượt qua sông nhưng không thể được. Với lòng bi, ông bảo họ, “Tất cả các người hãy cầu nguyện với tôi. Tôi sẽ làm một cầu nguyện cho các bạn.” Tất cả họ đều lắng nghe ông với biểu hiện tôn kính. Với lòng sùng kính mạnh



mẽ, Yungtrung cầu nguyện những vị thầy của cả hai dòng truyền đạo Phật và Bon:

HRI! Con cầu nguyện đến vị Tổ vĩ đại Tranpa Namkha  
Con cầu nguyện đến Tổ Tshewang Rigdzin.  
Con cầu nguyện đến Tổ Padmasambhava.  
Con cầu nguyện đến Montul Tenpa Wangyal.  
Con cầu nguyện đến Lama Gốc\* quý báu  
Xin hãy dẫn dắt ý thức của người chết đến giải thoát.  
Xin ban ân phước cho họ và làm tan biến nỗi sợ hãi trong bardo.  
Xin ban phước cho chúng con thành tựu thực hành chuyển di tâm thức của phowa.  
Xin ban phước cho chúng con đạt được kết quả cực lạc của con đường giải thoát.

Và ông trầm tư trong trạng thái thiền định thoát khỏi khái niệm. Như kết quả của thiền định, mọi người hiện diện đều được tái sinh vào những cõi hạnh phúc.

Vào lúc đó Bổn Tôn bảo vệ của ông xuất hiện lần nữa. Ông thấy một lâu đài khổng lồ trong mơ. Cao như thể chạm đến bầu trời. Ông hỏi Đức Bà, “Lâu đài này tên gì? Ai sống trong đó?” bà nói, “Đây là sự đại hợp nhất của hình tướng và tánh Không, lâu đài của những Tử Thần. Vị Pháp Vương của cái Chết ở trong đó. Vào lúc này, Pháp Vương có thái độ an bình. Tốt nhất chúng ta nên nhanh chóng gặp Ngài.”

Yungtrung nghe một âm thanh lạ lùng đầy cả bầu trời và đất. Thoạt tiên ông hoảng sợ, nhưng sau đó ông tự nhủ, “Mọi âm thanh đều là tánh âm thanh của giác tánh nội tại. Ánh sáng là ánh sáng của tánh giác nội tại. Những tia sáng đều là tia sáng của giác tánh nội tại. Chẳng có gì phải sợ hãi cả.” Với niềm tin được phục hồi, ông đi tiếp.

---

\* Lama gốc là vị thầy chính truyền Pháp cho hành giả.

Trong Lô Ðài của cái Chết có một ngai lớn làm bằng vật liệu quý. Được đỡ bằng tám con thú hùng mạnh khác nhau. Ngồi trên ngai là một người đàn ông với nước da hơi đỏ, to lớn như Núi Tu Di. Ngài nửa phần nộ nửa hiền minh, có ba mắt và bốn răng nanh, mái tóc hơi đỏ hồng bênh quanh đầu Ngài như ngọn lửa đang cháy. Ngài mặt áo choàng bằng da thú, đội mũ bằng xương và chuỗi hạt cũng bằng xương. Trong tay phải Ngài cầm một vương trượng với dấu ấn của chữ svatika,<sup>1</sup> và trong tay trái cầm một gương như mặt trăng tròn, trong đó Ngài có thể thấy mọi hiện tượng của thế gian. Ngài gằm lên một âm thanh HUNG làm tam giới run rẩy. Yungtrung tin chắc người khổng lồ này là vị Pháp Vương của những Tử Thần.

Yungtrung đánh lễ ba lần và nói, “Ôi Pháp Vương của sự Chết, con là Latri Lama Gyalwa Yungtrung của Kham. Mẹ con tên là Adron giờ ở đâu?”

Thay vì trả lời trực tiếp, Pháp Vương nói, “Ha! Ha! Người đến đây để giải thoát cho những bà mẹ-chúng sanh trong tam giới bị đày xuống đây vì những hành động sai lầm. Bây giờ với năng lực của người, người phải giải thoát tất cả những ai có mối kết nối với người. Nếu người không thể, Ta sẽ xấu hổ cho người.”

Vào lúc đó, Yungtrung thấy một ông lão đạo Bonpo đến. Ông đi với một người có màu da trắng mặc áo choàng trắng, và một người có nước da đen mặc áo choàng đen. Người màu trắng bảo vệ cho ông lão, trình ra một túi đầy những hòn sỏi trắng tượng trưng cho việc làm thiện của ông lão. Người mặc áo đen đưa ra một túi đầy những hòn sỏi đen và tranh cãi chống lại ông lão. Sau đó Pháp Vương ra lệnh Tử Thần Ðầu-Khỉ và Ðầu-Sư Tử đem cân việc làm của ông lão. Hành động đạo

---

<sup>1</sup> Svatika (Phạn, Tạng, Yungtrung, gYung Drung) Là một biểu tượng bí mật của sức mạnh bất biến trong cả hai tôn giáo Phật giáo và Ấn Độ giáo (chữ vạn) trong nhiều thế kỷ.

đức của ông lão nặng hơn một chút. Tử Thần Đầu-Khỉ kiểm tra gương và chỉ thấy ánh sáng. Sau đó Pháp Vương nói với người đàn ông, “Người đã thực hành nhiều việc làm đạo đức to lớn. Nhưng điều quan trọng hơn là người vẫn duy trì được nhận thức thanh tịnh và tôn kính vị lama của người. Do vậy, người có thể đi đến Shambala.”\*

Nhiều người bắt đầu vượt qua xét xử của Pháp Vương. Những lama vẫn giữ lời hứa và giải thoát nhiều người trong số họ.

Yungtrung đã đi thăm nhiều nơi và tụng niệm cầu nguyện. Nhiều đau khổ của những cõi địa ngục biến mất ngay khi ông hét lên âm PHAT! trong khi thể nhập vào thiền định không bám chấp.

Sau khi viếng thăm những cõi địa ngục, ông trở về lâu đài. Pháp Vương ra lệnh cho Tử Thần Đầu-Khỉ dẫn ông đi. Ông không tìm thấy mẹ của ông.

Trên đường trở lại, ông gặp hai lama bị kẹt dưới cầu. Khi còn ở cõi người, một người trong họ đã thực hiện pháp trục quỷ không đúng mục đích, và người kia cho phép mình hưởng quỹ dành cho mục đích tôn giáo. Nhưng vì họ có niềm tin nơi Phật giáo, Yungtrung cầu nguyện đến chư Phật và các lama dòng truyền với lòng sùng kính mạnh mẽ và thực hiện thiền định phowa. Như một kết quả, cả hai lama được giải thoát khỏi nơi đó.

Sau đó Yungtrung qua cầu, băng qua Cánh Đồng Chết và đi dọc theo con đường hẹp, và đường đèo của sự chết. Ông về đến nhà khi mặt trời vừa mọc trên đỉnh núi.

---

\* Shambala là một vương quốc huyền thoại được cai quản bởi luật lệ của đức hạnh bí mật. Người ta tin rằng nó hiện hữu trong dãy Hi Mã Lạp Sơn, chỉ có những bậc thành tựu tâm linh cao mới có thể thấy. Trong nhiều giáo lý mật truyền của đạo Phật, những phẩm tính tâm linh của thân, tâm hành giả được giải thích dưới dạng chi tiết của vũ trụ Shambhala.

Sau đó Yungtrul có kinh nghiệm delog lần thứ hai, ông vượt qua con đường vào bardo bằng phương tiện của năng lực thiền định, suy nghiệm về sự hợp nhất của giác tánh và tánh Không, giống như ông đã làm trong chuyến hành trình delog thứ nhất. Thời gian này là chuyến đi đến cõi người và A tu la.

Đột nhiên một dakini xinh đẹp xuất hiện phía trước ông. Yungtrung cầu nguyện đến bà để bà nhận tìm dùm mẹ ông. Vị dakini không trả lời mà biến thành một chim đại bàng bay vào bầu trời. Nhận ra mình không có thân thô nặng Yungtrung cũng biến thành chim đại bàng, chỉ bằng ước muốn ông bay càng lúc càng cao hơn, theo sau vị dakini. Sau đó, tới hướng bắc của đỉnh Núi Tu Di, họ đáp xuống một vùng đất đầy hoa. Trong một lều hoa, ở đó, ông thấy một vị thánh.

Vị dakini bảo, “Hãy đến đây.” Có một bông hoa, thấp hơn bông khác, vừa nở ra. Trong đó là ba đứa bé. Chỉ vào một trong chúng, vị dakini nói, “Con bé này là mẹ người. Người có thể nhận ra không?” Đứa bé nhận ra Yungtrung và nói, “Apho, tại sao con đến đây?”. Mẹ ông, trong tái sinh mới là bé trai, không nhớ gia đình hay nhà cửa kiếp trước, mà lại nhận ra con trai. Sau đó, theo lời khuyên của dakini, họ đi đến vị thánh. Vị dakini yêu cầu vị thánh ban giáo lý cho mẹ Yungtrung trong thân tái sinh mới. Vị thánh chấp thuận lời thỉnh cầu.

Sau đó vị dakini dẫn Yungtrung đến cõi thiên. Sau khi ban những tiên tri, bà bay về Oddiyana. Yungtrung thấy mình trong thân, ở tại nơi cư trú của ông.

### ĐƯỢC TỊNH HÓA BẰNG DÒNG CAM LỒ: KINH NGHIỆM CỦA SAMTEN CHOTSO

Trước tiên Samten Chotso đi thăm cõi địa ngục với sự giúp đỡ của Yeshe Tsogyal, vị phối ngẫu của Guru Rinpoche. Thông thường,

trước tiên những delog đi đến phiên tòa của Pháp Vương, nhưng Samten và một số người khác lại đi thăm những cõi địa ngục trước. Cuối cùng Samten đến phiên tòa của Pháp Vương. Bốn Tôn Bảo Vệ Trắng và Hắc Quỷ tranh cãi chống lại bà. Tử Thần kiểm tra gương. Họ thấy bà đã giết nhiều côn trùng và chim muông, bị ràng buộc bởi lời thề. Nên lập tức bị đánh trên một cánh đồng nóng bỏng và bị nước đồng sôi đổ lên người. Bà nhớ đến Guru Rinpoche và cầu nguyện Ngài. Như một kết quả, Bốn Tôn Bảo Vệ Trắng dẫn bà đến vị Pháp Vương. Mặc dù bà nghĩ kinh nghiệm này đã kéo dài một năm, nhưng Pháp Vương nói với bà rằng nó chỉ kéo dài trong thời gian uống một tách trà.

Sau đó Pháp Vương yêu cầu Tử Thần kiểm tra bàn cân, và hành động công đức của Samten chứng tỏ nặng nhiều hơn hành động bất thiện. Cuối cùng Pháp Vương ra lệnh hai Tử Thần dẫn bà về cõi người. Ngài khuyên Samten hãy thực hành Giáo Pháp và giúp đỡ mọi người. Sau đó Ngài thêm, “Từ giờ trở đi, con không cần phải đến đây. Con có thể đi đến cõi Tịnh Độ Cực Lạc.”

Trên đường, Samten thấy Mẹ Yeshe Tsogyal đã yêu cầu về chuyến hành trình của bà. Trên đường trở lại, Ngài cho Samten thấy cõi tịnh độ của năm vị Phật được làm bằng ánh sáng ngũ sắc ở bên trên và trong bốn phương.

Samten khẩn cầu Yeshe Tsogyal dẫn bà đến cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Cưỡi trên một con sư tử, Yeshe Tsogyal dẫn Samten cưỡi trên một con la trắng. Họ đến đỉnh một ngọn núi ở hướng tây. Từ đó có thể thấy rõ ràng cõi Tịnh Độ cực lạc. Với lòng đại hoan hỷ, Samten đánh lễ ba lần. Con sư tử và con la biến mất. Đột nhiên, mặt đất nơi họ đứng trở nên mềm mại. Mỗi bước chân bà đi là một bông hoa nở. Bà được tắm trong một cơn mưa cam lồ và được uống nước cam lồ chảy xuống. Mọi nghiệp bất tịnh và xấu ác đều được tịnh hóa. Thân bà trở nên trắng như được làm bằng vỏ sò. Bà băng qua một thung lũng chỉ

với một bước chân. Cuối cùng bà đến một vùng đất thanh tịnh kỳ lạ với những cây, trái, hoa, những trang hoàng đẹp đẽ, và những vật liệu quý báu. Chư Bồ Tát trong thân tướng chim muông đang hát. Bất cứ những gì Samten ước muốn đều tự phát xuất hiện.

Trong ba bước, Samten băng qua ba lớp tường. Bà đến trước Đức Phật Vô Lượng Quang, Ngài đang ngồi dưới gốc một cây to lớn đẹp đẽ kỳ lạ. Bên phải Đức Phật Vô Lượng Quang là Avalokiteshvara (Quán Thế Âm) và bên trái Ngài là Vajrapani (Kim Cương Thủ). Mỗi vị đều ở giữa hàng trăm triệu bồ tát và tu sĩ. Rất nhiều Bồ tát và chư Phật nam, nữ khác nhau ở mọi nơi, ở giữa những đệ tử như biển của các Ngài. Cũng có mọi loại Bồ Tôn, bao gồm Guru Rinpoche, trong tướng phần nộ. Bà cũng thấy vô số lama của nhiều dòng truyền khác nhau.

Vi delog này không kể bà trở lại thân như thế nào.

## ĐỪNG CHÁN NẢN: KINH NGHIỆM CỦA CHANGCHUB SENG-GE

Changchub muốn về nhà, lập tức ông thấy mình ở trong nhà của cha mẹ. Ông sang hàng xóm xin thực phẩm và hỏi thăm, nhưng không ai trả lời hoặc thậm chí nhìn đến ông. Ông nghĩ mọi người giận mình.

Một cô gái trẻ đang xách nước. Ông xin một ít nước, nhưng cô ta không nói một câu. Khi cố gắng lấy một ít nước trong bình của cô, nó tuột khỏi tay cô và bể ra nhiều mảnh. Ông nắm đuôi một con ngựa, và con ngựa ngã xuống. Một phụ nữ đang xe chỉ và bà ta không trả lời ông, khi ông cố chạm sợi len, nó như bị một cơn bão thổi bay đi và bà ta chạy theo nó. Điều đó làm Changchub lo nghĩ nhiều hơn vì ông nhớ lại dân gian có nói, “Những tinh linh, dù vô hình, vẫn có thể làm vật chất chuyển động.”

Sau đó ông suy nghĩ: “Bây giờ mình nên đến tu viện.” Trên đường, một con chó đuổi theo sủa ông. Một phụ nữ mắng con chó, “Con chó chết tiệt, bộ mày sủa ma quỷ hả!” Nghĩ rằng bà ta gọi mình là quỷ, Changchub bắt bẻ, “Bà cho tôi thấy vị thần nào mà không là quỷ!” Bà ta không nghe thấy ông. Kế đó ông đến tu viện. Ông thấy một xác chết ở phía ông được hai con chó săn to lớn đáng sợ canh chừng. Changchub rất sợ. Suy nghĩ xảy ra với ông, “Có thể mình chết rồi!”

Vào lúc đó, ông thấy mình ở bên kia sườn của một ngọn núi to lớn, ở trong vùng đất tối tăm bị dồn đẩy từ phía sau bởi cơn bão nghiệp. Những Tử Thần đang la hét như hàng ngàn tiếng sấm, nền sắt nóng bỏng làm cháy xém chân ông. Vô số chúng sanh có nghiệp xấu tất cả đều bị nhồi nhét chung quanh.

Quá sợ hãi, Changchub cầu nguyện Đức Avalokiteshvara. Ngay sau đó, ông thấy một đứa bé tám tuổi với nước da trắng, trang phục bằng lụa với trang điểm bằng châu ngọc. Ngài ngồi trên hoa sen, mặt trời và một ngai mặt trăng. Ban ân phước, Ngài cam đoan với Changchub rằng cả hai đã có mối nối kết trong nhiều kiếp. Đây là Bồ Tôn Bảo Vệ Trắng của Changchub, nên ông cầu nguyện Ngài.

Changchub đi thăm nhiều địa ngục. Sau đó ông đến nơi ở của Pháp Vương của những Tử Thần. Trong một cung điện khổng lồ, vị Pháp Vương ngự trên một hoa sen, mặt trăng, và đệm mặt trời trên một ngai bằng vật liệu quý, được đỡ bởi tám con thú và chim. Phần thân trên của Ngài trang phục bằng lụa trắng và ngọc quý, phần thân dưới mặc quần da cạp với một con rắn đen làm thắt lưng. Những tia sáng từ thân Ngài chiếu ra rực rỡ làm lóa mắt khi nhìn vào. Mắt Pháp Vương đỏ như máu. Ngài cầm trong tay một ngọn lửa và nước. Phía bên phải Ngài là một gương sáng, và bên trái là đá phiến. Chung quanh Ngài có khoảng một ngàn Tử Thần. Tất cả họ đều tương đồng với Pháp Vương. Phía trước Ngài tụ tập vô số chúng sanh nhiều như

những hạt cát của một con sông, và vô số Tử Thần đang quyết định số phận của họ.

Pháp Vương gửi Changchub đi thăm nhiều cõi naga quỷ, súc sanh, cõi người, và a tu la (bán thiên). Sau đó, qua Changchub Pháp Vương gửi thông điệp cho chúng sanh của Thế Giới Sống, “Hãy tin tưởng Tam Bảo, phát triển thái độ giác ngộ, cúng dường, tiếp nhận giáo lý và trao truyền, nhất là tụng niệm OM MANI PADME HUNG, đây là tinh hoa của Giáo Pháp.”

Changchub hỏi Pháp Vương, “Tất cả chúng sanh khi họ chết đều phải gặp Ngài?” Pháp Vương đáp, “Không ai trong cõi người khi chết mà không gặp Ta, ngoại trừ hai loại người. Người đã cam kết với Giáo Pháp từ lúc mới sinh sẽ đi thẳng đến cõi Tịnh Độ Cực Lạc ngay khi tâm họ tách khỏi thân. Họ sẽ không cần gặp Ta. Những người phạm những hành động xấu từ lúc sinh sẽ đi thẳng xuống địa ngục, họ sẽ không có cơ hội gặp được Ta.”

Changchub hỏi lần nữa, “Có hành động đạo đức nào không có lợi ích, hoặc có hành động xấu nào không gây hại?” Pháp Vương đáp, “Có, ngay cả khi người sử dụng của cải cho những kế hoạch đạo đức, nếu lấy chúng bằng cách lừa gạt vị kim cương sư hay cha mẹ, từ những vị khổ hạnh bằng vũ lực, hoặc từ bất kỳ người khác dưới dạng thuế, thì sẽ không tính là một việc đạo đức. Chống lại kẻ thù của vị thầy và Giáo Pháp sẽ không tính là một hành động xấu. Nếu, với ý định bảo vệ kẻ yếu, hay người không được bảo vệ, chống lại những thú dữ, rắn độc, trộm cắp, sát nhân, và những người làm hại người khác, thì đó không phải là bất thiện. Sau đó Pháp Vương nói, “Bây giờ, người không cần phải gặp lại Ta nữa. Người sẽ làm việc to lớn phục vụ cho chúng sanh, và người sẽ đạt Phật quả.”

Và Changchub trở lại cõi người. Ông tới căn lều đã thực hành thiền định nhập thất trước khi có kinh nghiệm delog. Trong nhà mình,



ông thấy xác chết một con chó. Một con ruồi đậu trên mõm con chó và đang niệm OM MANI PADME HUNG. Sau đó một con chim bồ câu đậu trên mái nhà và hỏi ông, “Con thương mến, có gì khó khăn không?” và một con chim én hỏi, “Con trai, con đã về đến hả?”

Changchub thấy một mảnh quần áo của ông gần xác con chó. Khi ý tưởng lấy quần áo xảy đến, đột nhiên ông thấy tâm thức mình bị giam vào xác chết con chó, mà thực ra là thân ông. Ông muốn ngồi dậy nhưng không thể được. Thân ông lạnh như một tảng đá trong nước. Ông thật không sung sướng gì vì cảm thấy đau trong ngực. Sau đó ông thấy Đức Avalokiteshvara, Ngài an ủi ông, “Con trai của Ta, đừng chán nản. Con đã có cuộc sống làm người quý báu. Con nên trở lại lễ nhập thất thiền định của con.” Sau đó Changchub dần dần lấy lại ý thức.

## ĐỊA NGỤC LÀ CỠ TỊNH ĐỘ VÔ SONG KINH NGHIỆM CỦA TSOPHU DORLO

Bản mô tả delog này là một tác phẩm có ý nghĩa sâu xa, tốt đẹp được viết theo nguyên bản Tây Tạng.

Tsophu Dorlo trần truồng rời khỏi thân, nhưng ông vẫn sở hữu mọi giác quan giống như còn sống. Ông bắt đầu cuộc hành trình dọc theo con đường xám, dài và hẹp trong bardo. Ông đi vội vã, bị thúc đẩy bởi lực của gió nghiệp, và không được tự do để an trụ bất động. Không gian tối tăm, không có ánh sáng mặt trời hay mặt trăng, đầy dẫy những bão tố, lũ lụt, và bão tuyết, và dội lại những tiếng la như sấm, “Giết! Giết! Đánh! Đánh!”

Nhiều người từ cõi người đã đến đây và bị hành hạ bởi sợ hãi, rối loạn, đói, và khát. Trong số họ có một lama, Chotrag Zangpo mà Dorlo từng biết. Ông hỏi, “Lama, Ngài làm gì ở đây?” vị lama đáp, “Tôi ở đây để giải thoát một số người có nghiệp kết nối với tôi.” Ngài

đã giải thoát nhiều người qua năng lực của Avalokiteshvara, Đức Phật của Lòng Bi.

Dorlo cầu nguyện đến Đức Phật Lòng Bi cho những bạn đồng hành đau khổ của ông. Lập tức, Đức Avalokiteshvara xuất hiện phía trước ông với diện mạo mỉm cười hoan hỷ và nói, “Con phải quay bánh xe vĩ đại làm chuyển ngược sinh tử. Con phải dẫn dắt chúng sanh của bardo đến cõi tịnh độ.” Vậy, hãy hát OM MANI PADME HUNG, Dorlo ban giáo lý cho những chúng sanh và nói bài nguyện mong ước.\* lập tức ông thấy cõi bardo đã trống rỗng. Nhưng sau đó, trong chốc lát đã đầy đầy những người mới đến.

Kế tiếp, Dorlo đến Cánh Đồng Xám của cái Chết là một cánh đồng cát nóng. Đây là cánh đồng của sáu bất định: những chúng sanh không chắc về nơi đi hay ở, cư trú nơi đâu, làm gì, ăn gì, đi cùng với ai và không chắc về cảm giác của họ vì mọi sự luôn thay đổi.

Vì Dorlo không có kinh mạch vật chất, năng lượng của ông phơi bày và không thể kiểm soát được ý thức. Nên tâm ông chạy như ngựa hoang. Vì không có mặt trời và mặt trăng bên trong của tinh chất trắng và đỏ, nên ông không cảm thấy có ánh sáng mặt trời hay mặt trăng ở bên ngoài, và mọi sự đều tối tăm. Ánh sáng của năm khí của thân ông xuất hiện như ánh bình minh. Những tia sáng không thể chịu nổi vẫn chớp lóe, như thể những hành tinh và ngôi sao đáp xuống đất. Trong một không gian của bóng tối và ánh sáng như vậy, những thói quen tinh thần của ông phóng chiếu những hình tượng đáng sợ, những quái vật nguy hiểm.

Bên cạnh rất nhiều người, Dorlo còn thấy một lama đang đau khổ. Dorlo cầu nguyện và quay bánh xe cầu nguyện của ông, nhưng vì vị lama không tin nơi ông, nên Dorlo không thể giúp được.

---

\* Cầu nguyện mong ước đòi hỏi phải tụng niệm hay hát những bản văn để đạt được những mong ước khác nhau.

Sau đó Dorlo đến Đường Đèo Cát của ngọn Núi giữa sự Sống và Chết. Ông thấy hai con đường. Con đường tối cho những người đã phạm những hành động xấu ác nghiêm trọng. Người trên đường này chỉ trượt xuống như những tảng đá lăn thẳng xuống nền sắt nóng bỏng của địa ngục. Con đường kia màu trắng dành cho những người đã tích lũy những hành động thiện. Bằng con đường này, người ta đến phiên tòa của Pháp Vương để xét xử. Từ đó họ có thể đi đến cõi tịnh độ qua con đường của ánh sáng ngũ sắc.

Dorlo thấy Zhagsar Trashi, mà ông biết từ trước, đang bị đau khổ dữ dội. Trashi cầu xin Dorlo cầu nguyện dùm. Nên Dorlo cầu nguyện và quay bánh xe của ông. Mặc dù Trashi đã phạm nhiều hành động xấu, nhưng vì có niềm tin nơi Dorlo và có nghiệp nối kết trong quá khứ, nên ông ta đã được giải thoát khỏi nơi đó.

Sau đó Dorlo đến Dòng Sông Nâu To Lớn Không Thể Vượt Qua của cái Chết. Đó là một dòng sông khổng lồ với nước đồng sôi chảy nóng bỏng, đầy đầy mọi loại chúng sanh đời bại – sự phản chiếu của việc xây dựng thói quen nghiệp của họ.

Bắc qua sông là cây Cầu Sắt Của Sự Chết. Một số người đã làm việc thiện thấy nó như một cây cầu rộng, đi qua dễ dàng, họ không chú ý bất cứ những gì đe dọa dưới dòng sông. Nhưng với số lớn người đã làm việc xấu lại kinh nghiệm cây cầu thật chật hẹp dường như chỉ làm bằng vài cộng rơm. Họ bị những Tử Thần xua đuổi phải băng qua cầu. Nhiều người bị rớt xuống sông chịu đau khổ vì bị thiêu đốt và bị những sinh vật sống ở đó cắn. Dorlo niệm cầu nguyện và quay bánh xe cầu nguyện, hành động này của ông đã giải thoát được một số người.

Sau đó Dorlo đến cõi địa ngục. Đó là một vùng đất có nền sắt nóng bỏng, giữa những ngọn lửa cao nghe được những tiếng kêu gào,

la khóc. Đây là một nơi khi nhìn thấy sẽ không thể chịu nổi. Quay bánh xe cầu nguyện, Dorlo lập nguyện và mong ước. Ông công bố giáo lý mình:

Hãy nhận ra khái niệm ảo tưởng của các bạn [như chúng là].  
Thì cõi địa ngục là cõi Tịnh Độ Vô Song.  
Vị Pháp Vương là thân của chân lý phổ quát [pháp thân].  
Tùy tùng của Ngài, những Tử Thần, là những Bồ Tôn hiền minh và phần nộ.  
Cầu mong các bạn đạt được thật tánh, như nó là.

Ông niệm ba lần OM MANI PADME HUNG. Đột nhiên địa ngục tràn đầy ánh sáng cầu vòng. Tất cả chúng sanh được kinh nghiệm cảm giác hoan hỷ và an bình.

Kế tiếp, khoảng một trăm vị hành hình được dẫn đầu bởi những Tử Thần và Bồ Tôn Bảo Vệ Trắng đến để chào đón Dorlo với âm nhạc và cúng dường. Dorlo đi vào phiên tòa của Pháp Vương, theo sau khoảng một ngàn người chết. Pháp Vương tán thán, “Người đến đây thật tốt làm sao! Nếu có thể nhận ra được thì Ta là thân của chân lý phổ quát, Pháp thân, nếu không nhận ra được, thì Ta là Pháp Vương của những Tử Thần, người quyết định ai làm điều thiện và ai làm điều ác. Chúng sanh với thù hận thì đi xuống địa ngục, người bám luyến thì đến cõi naga quý, người ngu dốt đến cõi súc sanh, người ganh tị đến cõi a tu la, người kiêu mạn đến cõi thiên. Người có hành động đạo đức pha lẫn với năm cảm xúc phiền não thì đến cõi người. Những người thực hiện hành động đạo đức thanh tịnh thì không phải chịu đựng trong bardo hoặc trong địa ngục. Họ sẽ đi thẳng đến cõi tịnh độ như Cõi Tịnh Độ Cực Lạc ngay sau khi chết, như chim đại bàng bay qua bầu trời.”

Vị Pháp Vương ban lệnh cho những Tử Thần, “Ta thấy trên bàn cân có hàng trăm ngàn người mới chết. Vậy hãy xem họ làm thiện hay

làm ác. Hãy xem hành động của họ trong gương toàn-hiện. Tham khảo sổ sách để phô bày chi tiết. Căn hành động của họ đó là công bằng. Hãy lắng nghe âm thanh của trống chiến thắng. Và đừng tạo bất cứ sai lầm nào.

Những vị hành hình thỉnh cầu chính Pháp Vương nhìn vào gương, vì những chi tiết nghiệp của chúng sanh rất khó xác định. Vào lúc đó, Pháp Vương ra lệnh Bốn Tôn Bảo Vệ và Hắc Quỷ trình bày cẩn thận trường hợp của mỗi người.

Bốn Tôn Bảo Vệ Trắng biện hộ cho những người đi theo Dorlo. Ngài thu thập một núi sỏi để tiêu biểu cho hành động thiện mỗi người trong họ đã tích lũy. Sau đó, Hắc Quỷ tranh cãi chống lại họ và chất đống một núi sỏi đen để biểu tượng cho những hành động bất thiện mà họ đã làm. Dựa căn bản trên sự phát hiện này, Pháp Vương gửi những người có hành động đạo đức đến cõi tịnh độ hoặc đến cõi người, và những người làm việc bất thiện bị đày xuống cõi thấp.

Sau đó Pháp Vương hướng dẫn Awa Đầu-Bò dẫn Dorlo đi xem hai cõi địa ngục lạnh và nóng. Dorlo đi qua tám cõi hỏa ngục. Ở mỗi nơi, ông đều cầu nguyện đến Đức Phật của Lòng Bi và hát OM MANI PADME HUNG, và thien định về “sự trao đổi giữa mình với người khác.”\* và trong cách này ông đã giải thoát nhiều người. Dorlo đã gặp nhiều người từ cõi người, một số người ông biết và một số người thì không, nhưng tất cả họ đều gửi thư cho gia đình, cầu xin gia đình làm một số hoạt động Giáo Pháp và hồi hướng công đức cho tên của họ.

---

\* Tạng. *dag shen jewa, bDag gZhan brJe Ba*. Trao đổi chính mình với người khác là một thực hành thien định đem hạnh phúc của mình cho người khác và nhận lấy đau khổ của họ vào mình qua năng lực của lòng bi. Trong những năm gần đây, thực hành này đã trở nên phổ biến giữa những Phật tử phương Tây sử dụng sự thien định đặc biệt của *tonglen* (cho và nhận).

Nhiều vị lama và chư Phật đã đến những cõi địa ngục và giải thoát chúng sanh bằng việc ban giáo lý và ban phước.

Sau đó Dorlo trở lại vị Pháp Vương, Ngài ra lệnh cho ông trở về cõi người. Ngài nói, “Hãy mô tả sự đau khổ của những cõi địa ngục cho mọi người. Hãy thực hành việc làm đạo đức và từ bỏ hành động bất thiện. Hãy ban giáo lý. Người sẽ làm nhiều lợi ích to lớn. Trong đời sau, người sẽ đi thẳng đến cõi tịnh độ thiên đường và làm lợi ích nhiều hơn nữa.”

Bây giờ Dorlo cảm thấy ông đang trở về cõi người dọc theo con đường ánh sáng với sự đưa tiễn của Bốn Tôn Bảo Vệ Trắng bằng âm nhạc và hương thơm khắp nơi.

Dorlo cảm thấy mệt lả trong một lúc. Ông thấy Đức Guru Rinpoche quán đánh trống thọ cho ông và ban những tiên tri truyền cảm hứng. Cuối cùng Dorlo thức dậy thấy mình trong thân người và mọi người vây quanh.

### THÂN TƯỚNG BẤT KHẢ PHÂN VỚI TRÍ TUỆ: KINH NGHIỆM CỦA DAWA DROLMA

Dawa Drolma du hành đến một số cõi tịnh độ và địa ngục. Trong tóm tắt này, tôi đưa ra nhiều chú ý về những kinh nghiệm của bà trong cõi tịnh độ của Đức Guru Rinpoche, vì những cõi địa ngục đã được mô tả đầy đủ trong những truyện kể khác.

#### *Sự Biểu Lộ Cõi Tịnh Độ Của Đức Guru Rinpoche*

Dawa Drolma cảm thấy bà đi qua bầu trời, vọt lên cao như chim kên kên. Bà thấy chính mình trong cõi biểu hiện tịnh độ của Đức Guru Rinpoche, vị Phật trong thân tướng một bậc thầy giác ngộ. Có vô số cánh đồng bao la. Trong trung tâm, bà thấy một núi đá đỏ khổng lồ.

Ngọn núi đó được bao quanh bởi những rặng núi như lưỡi kiếm, tất cả đều tỏa ánh sáng màu hồng nhạt. Bầu trời được trang điểm bằng một vòm ánh sáng cầu vồng ngũ sắc. Mọi loại chim đẹp đẽ đang hót và chơi đùa vui vẻ. Mặt đất được bao phủ mọi loại hoa nhiều màu sắc. Toàn bộ không gian tràn đầy hương thơm nhẹ nhàng làm mọi giác quan của bà choáng ngợp. Cũng có một ngọn núi màu xanh dương như thể làm bằng ngọc bích. Không có những hình tượng mờ ảo, mà là những hình ảnh sống động hiện diện thực sự.

Tara Trắng là vị Bồ Tôn Bảo Vệ của Dawa Drolma. Bà cầu nguyện đến Guru Rinpoche bằng việc tụng niệm Bài Nguyện Kim Cương Bảy Dòng và thiền định về Guru Yoga.

Bà thực hiện đánh lễ và cúng dường đến cõi tịnh độ.

Giữa ngọn núi, bà thấy cung điện phi thường của Guru Rinpoche được gọi là Liên Hoa Quang. Cung điện là trí tuệ giác ngộ của Guru Rinpoche, xuất hiện tự nhiên trong hình tượng của một lâu đài ánh sáng quang minh. Lâu đài trong dạng cấu trúc sang trọng nhất làm bằng năm vật liệu quý và trang hoàng với rất nhiều dấu hiệu phong phú. Mỗi chi tiết biểu hiện và dạy một phẩm tính và trí tuệ đặc biệt của Phật tánh. Cõi tịnh độ này đầy những vị thầy giác ngộ, dakini, và daka.

Tại cổng phía đông của cung điện, bốn dakini giúp Dawa Drolma thay quần áo mới đầy màu sắc và tỏa ánh sáng như cầu vồng. Sau khi đi vào cổng pha lê hùng vĩ, bà leo lên một dãy bậc thang dài. Sau đó, trong một căn phòng rộng lớn, bà kết hợp với những lama, dakini trong việc thực hiện nghi lễ đại cúng dường. Bà tụng niệm bài nguyện tịnh hóa cùng với các Ngài. Kế tiếp một dakini với nước da xanh hộ tống bà đến một lâu đài rộng lớn, cung điện chánh trong vô số cung điện, ở đó bà tham gia trong một nghi lễ tịnh hóa cùng tẩm với những vị khác.

Dawa Drolma được cho thấy quanh cung điện kỳ diệu này và cũng được đến những nơi khác của quần thể cung điện. Tại những cung điện khác nhau này, bà được chào đón và ban phước bởi những vị thầy trong thân tướng chư thiên rực rỡ, năng lực tâm linh tỏa sáng choáng ngợp. Một số các vị là thầy của bà trong quá khứ, như Yeshe Tsogyal, công chúa Mandarava, Legyi Wangmp-che, Khyentse Wangpo, và nhiều vị dakini. Bà bày tỏ lòng tôn kính đến các Ngài và cầu nguyện sùng kính chân thành.

### *Dưới Chân Của Đức Guru Rinpoche*

Được hộ tống bởi Tara Trắng, Dawa Drolma đi vào một cung điện khác đẹp đẽ phi thường, như thể được làm bằng pha lê đỏ. Đó là một lâu đài mênh mông thật bao la và cao sừng sững vượt khỏi bất cứ sự tưởng tượng nào. Vô số đồ trang sức được trang hoàng, tràn đầy sự phong phú, giàu có vô tận và rất nhiều bữa tiệc cúng dường không thể tưởng.

Cuối cùng, ở giữa một căn phòng lớn, Dawa Drolma thấy một ngai khổng lồ, cao, dường như cao hơn một tòa nhà ba tầng. Ánh sáng từ ngai chiếu ra mọi hướng. Trên ngai đó, bà thấy sự hiện diện kỳ diệu của Guru Rinpoche, Padmasambhava, hiện thân của trí tuệ, lòng bi, và năng lực của tất cả các bậc giác ngộ. Chung quanh ngai, bà thấy vô số các vị thầy, dakini trong nhiều thân tướng khác nhau, với màu da, quần áo, cử chỉ, và tư thế khác nhau. Nhìn thấy Guru Rinpoche, mọi khái niệm của bà tự nhiên ngừng lại. Bà đạt được sự chắc chắn trong nhất như với một trạng thái phi thường, không thể diễn tả. Bà an trụ trong trạng thái này một lúc vừa cực lạc vừa đơn độc.

Sau đó Dawa Drolma đến gần ngai và đặt trán vào chân Guru Rinpoche. Guru đặt tay Ngài lên đầu bà ban phước và niệm Bài Nguyện Kim Cương Bảy Dòng.



Khi Drolma đi thăm cõi tịnh độ, rất nhiều vị thầy ban cho bà giáo lý và phúc lành. Bà cũng gặp một đại lama tên là Dechen Dorje, người chú sau của bà. Ông thọ tái sanh vào cõi tịnh độ của Đức Guru Rinpoche. Ông truyền đạt giáo lý, ban phước, và tiên tri cho bà và khuyên bà trở lại cõi người.

Kế tiếp Dawa Drolma được dẫn đến một căn phòng trang bị đồ đạc có sức quyến rũ với giường, gối, và gối ôm, với một người phụ tá đứng gần. Bà ngủ một lúc. Sau khi thức dậy, bà đi gặp Guru Rinpoche lần nữa và niệm Bài Nguyện Kim Cương Bảy Dòng, rồi lập nguyện mong ước. Guru Rinpoche ban quán đảnh và ân phước cho bà. Với lòng đại bi Ngài nói, “Bây giờ, với nhận biết đau khổ của sáu cõi phàm tục, con phải trở lại cõi người. Hãy kể với mọi người những gì con thấy và khẩn nài họ hoạt động đạo đức.”

Dawa Drolma rời khỏi Guru Rinpoche với tấm lòng nặng nề và hai dòng lệ. Trên đường ra, tại những cổng và cung điện, bà chào tạm biệt đến những vị thầy, dakini và nhận sự ban phước của các Ngài.

### *Những Lời Uyên Thâm Cho Cõi Người*

Sau đó Tara Trắng dẫn Dawa Drolma đến những địa ngục. Chuyến hành trình của Dawa Drolma qua kinh nghiệm của bardo. Bà thấy Pháp Vương của những Tử Thần trong thân tướng phần nộ và khủng khiếp tại Phiên Tòa Xét Xử. Trong lúc thăm những cõi địa ngục, bà giúp đỡ nhiều chúng sanh đang đau khổ bằng giáo lý, câu nguyện, và hát mantra của Guru Rinpoche, OM AH HUNG BENZA GURU PADMA SIDDHI HUNG. Bà cũng thấy hậu quả của nghiệp tác động và tính đau khổ khốc liệt của những cõi địa ngục bằng hai mắt trần của bà, nên khi trở về thế giới người sống bà sẽ giảng dạy nhiều hiệu quả hơn. Bà cũng đem về nhiều thư từ của người chết đến người thân của họ trong thế giới người còn sống.

Tara Trắng kế tiếp dẫn Dawa Drolma đến thăm Potala, cõi tịnh độ của Đức Avalokiteshvara, và Yulo Kopa, cõi tịnh độ của Tara, trước khi trở về cõi người.

Khi Dawa Drolma đang thăm cõi tịnh độ của Tara, đột nhiên bà cảm thấy rằng Dharmapala Tseringma đang gọi bà ba lần, “Dawa Drolma! Hãy về cõi người!”. Sau đó một ý tưởng khởi lên, “Rinpoche chú của mình, cha mẹ, và người thân đang ở Thung lũng Throm. Mình phải đi về!” bà trở về với Đức Tara Trắng trong chốc lát.

Tại nhà, Ngài Tromge Trung vị thầy của bà, mở cửa phòng, nơi để thân xác bà và thực hiện nghi lễ trường thọ cho bà. Ngay sau đó, dòng tâm thức Dawa Drolma trở lại thân. Bà mô tả sự nhập lại thân theo cách sau:

Bà cảm thấy thân thể tê dại và những cảm giác khó được rõ ràng. Bà thể nhập trong sự sùng kính đến những bậc giác ngộ, hoan hỷ trong ký ức về cõi tịnh độ, và cảm thấy đau buồn về sự đau khổ của những địa ngục. Từ trạng thái pha trộn như vậy, bà hoàn toàn lấy lại ý thức như thể thức dậy chậm chạp sau một giấc ngủ sâu. Chú của bà, Trungpa đang đứng trước bà, đang cầm một mũi tên của nghi lễ trường thọ và nhìn bà một cách quan tâm với đôi mắt đỏ ngầu. Bà không dám nói một câu, vì cảm thấy một chút lúng túng. Những lama thực hiện nghi thức tịnh hóa. Bạn của bà khóc và hỏi, “Bạn mệt không?” “Đói không?” “Có khát không?” Bà chẳng thấy bất kỳ sự đói hay khát nào, nhưng bà chẳng thể làm họ tin. Cuối cùng, tất cả đều hưởng thụ bữa tiệc nghi lễ cúng dường.

Dawa Drolma đưa những lời khuyên cho mọi người về việc ngăn ngừa bị tái sanh vào những cõi địa ngục, và bảo đảm tái sanh vào cõi tịnh độ. Sau đây là bản tóm tắt thông điệp của bà gửi cho mọi người ở cõi người:

- Hãy tịnh hóa những việc làm xấu đã vi phạm qua thiền định. Kiểm chế không tiếp tục vi phạm nữa.
- Phát triển công đức, tụng niệm kinh điển, sao chép kinh văn, tỏ lòng tôn kính và cúng dường đến những đối tượng thiêng liêng như những hình tượng.
- Thực hiện nghi thức của những Bổn Tôn khác nhau và tụng niệm mantra của các Ngài.
- Thực hiện những bữa tiệc cúng dường.
- Cứu giúp người khác khỏi tổn hại, chuộc mạng sống những súc vật sắp bị giết thịt.
- Giương cờ cầu nguyện lên, chạm khắc mantra lên đá, xoay bánh xe cầu nguyện, và tuân thủ nghi lễ nhịn ăn. Phát triển và duy trì lòng sùng kính đến chư Phật và Giáo Pháp.
- Phát triển lòng bi cho tất cả chúng sanh.
- Đặc biệt, tuân thủ và hoàn thiện ba nhận thức thanh tịnh: thấy mọi sự đều là cõi Phật tịnh độ, nghe mọi âm thanh đều thiêng liêng, và kinh nghiệm mọi cảm giác (vật chất, tinh thần, và những cảm xúc) như trí tuệ-Phật, an bình, hoan hỷ tối thượng, và toàn giác.
- Cuối cùng, hãy hồi hướng mọi công đức của hành động thiện của bạn cho riêng cá nhân mình cũng như cho tất cả chúng sanh.

Dawa Drolma dùng phần còn lại của cuộc đời bà giảng dạy Giáo Pháp dựa trên những kinh nghiệm delog và hoàn toàn dâng hiến cuộc sống bà để phục vụ người khác. Bà cũng nói với người hay phàn nàn rằng, “Bất chấp cuộc sống của bạn có khó khăn ra sao trong cõi người này, chẳng thể nào so sánh nổi với đau khổ trong những cõi địa ngục.”

Dawa Drolma hành hương đến Trung Tâm Tây Tạng, ở đó bà có con trai đầu lòng, Chagdud Rinpoche, người đã đào thoát đến Ấn Độ, sau đó sang phương Tây. Ông truyền dạy và xây dựng một số trung tâm đạo Phật tại Mỹ và Brazil. Sau đó bà sinh một con gái, Thrinle

Wangmo. Năm 1941, vào tuổi 32 bà chết ngay sau khi sinh một người con trai khác, người con này cũng chết. Người ta đã chứng kiến nhiều điều kỳ diệu vào lúc bà chết và lúc hỏa táng. Bà và những mô tả delog đã truyền cảm hứng trong lòng nhiều người ở nhiều phần của phía Đông Tây Tạng tin tưởng vào luật nhân quả và tái sinh. Điều đó lần lượt đánh thức bản tánh tử tế hơn, kích thích một nền văn hóa quan tâm lẫn nhau.

## HÃY ĐỂ MỌI NGƯỜI ĐƯỢC GIẢI THOÁT: KINH NGHIỆM CỦA SHUGSEB JETSUN LOCHEN

Shugseb Jetsun Lochen mô tả chuyến viếng thăm cõi tịnh độ tuyệt đẹp của Guru Rinpoche và được dạy rằng những cõi địa ngục chỉ là nhận thức ảo tưởng của tâm.

### *Chuyến Du Hành Với Vị Dakini Một-Mắt*

Tâm Jetsun đã rời bỏ thân. Đột nhiên, một vị dakini rất lôi cuốn, có nước da màu lam ngọc (xanh lam hơi lục), lông mày đẹp, mái tóc buông xõa, xuất hiện như cái thấy bên trong của bà. Vị dakini này chỉ có một mắt ở giữa trán. Ngài hỏi Jetsun, “Con gái, con có muốn đến Núi Quang Vinh Màu Đồng, biểu hiện tịnh độ của Đức Guru Rinpoche hay không?” Jetsun đáp, “Dạ có!”

Nắm lấy tay vị dakini, Jetsun bay nhanh chóng với Ngài qua nhiều vùng đất. Họ băng qua một cánh đồng bao la và vượt qua một con sông rộng lớn. Sau đó họ đi ngang qua một vùng đất có những cây thật cao dường như chạm đến bầu trời. Cuối cùng, họ đến đỉnh một ngọn đèo cao. Mọi điểm địa lý đặc trưng họ đã đi qua là những giới hạn của bardo. Sau đó vị dakini nói, “Hãy nhìn!”

Ở phía xa, Jetsun thấy một châu lục to lớn, đẹp đẽ phi thường, màu hơi đỏ. Một cảm giác kỳ lạ của năng lượng hùng mạnh với sức nóng tràn đầy thân bà. Vị dakini nói với bà:

Ôi, con gái may mắn, hãy nhìn kìa.  
Phần chính của vùng đất là châu lục Ngayab siêu phàm.  
Là vùng đất đã được chư Phật ba thời ban phước.  
Thời xưa, đó là nơi người có lòng xấu (bản ngã) được điều phục.  
Do năng lực ban phước của Vajravarahi,\*  
Những giáo lý kỳ diệu bí mật được nuôi dưỡng ở đó.  
Chỉ cần nghe, thấy, và suy nghĩ về vùng đất này,  
Có nói rằng, người ta sẽ đạt được giác ngộ.  
Vậy, nếu con thật sự đến đó, thì không có vấn đề gì.  
Thậm chí con chỉ nhìn với đôi mắt sùng kính,  
Con sẽ đạt được kinh nghiệm của cõi tịnh độ.  
Vậy hãy đánh lễ với tâm sùng kính.

Sự sùng kính khởi lên mạnh mẽ bên trong Jetsun. Bà đánh lễ đến Núi Quang Vinh nhiều lần. Ở đó bà thấy một cung điện to lớn huy hoàng trong thiết kế của một mandala làm bằng những vật liệu quý tỏa sáng. Cung điện thật to lớn và cao tưởng chừng như chạm đến bầu trời. Chung quanh cung điện, bà thấy rất nhiều daka, và dakini đang cúng dường với sự giàu sang và hoan hỷ không thể tưởng. Cung điện này cũng được bao quanh bởi những vườn hoa bao la, đầy đầy những cây như ý, những bông hoa nhiều màu sắc và những hồ nước đẹp đẽ.

Trên đỉnh của cung điện là cõi tịnh độ của pháp thân, trạng thái của rộng mở tối thượng. Phần giữa là tịnh độ của báo thân, vùng đất của thịnh vượng vô tận. Phần dưới của cung điện là cõi tịnh độ của hóa thân, biểu hiện một cõi tịnh độ mà với đôi mắt sùng kính, người bình thường có thể thưởng thức được. Chỉ nhờ thấy cung điện này, Jetsun kinh nghiệm được trạng thái tự nhiên của chính tâm giác ngộ bà.

---

\* Một vị Phật nữ.

## *Đi Vào Núi Quang Vinh*

Vào lúc đó, vị dakini nói, “Bây giờ chúng ta sẽ đến đó.” Khi họ đến Núi Quang Vinh, Jetsun cảm thấy rất nhiều người hiện diện đang theo dõi họ. Trong chốc lát, họ đến một cánh cổng nguy nga nhất được làm bằng những vật liệu quý. Vị dakini gõ cửa cổng. Một phụ nữ nước da hơi đỏ với dáng điệu mạnh mẽ bước ra ngoài và hỏi, “Người là ai?” Vị dakini trả lời,

Người phụ nữ này đến từ Tây Tạng, xứ sở của Giáo Pháp.  
Bà là một biểu hiện-tâm của Dakini Ánh Sáng Xanh Dương Rực Rỡ.  
Đến đây để thấy vị Thầy Vĩ Đại, hiện thân của tất cả các bậc trì minh.  
Nhưng bị xáo trộn bởi dấu vết của nghiệp nhiễm ô.  
Xin hãy dẫn dắt để bà không phải đối mặt với bất cứ chướng ngại nào trong chuyến hành trình.

Người phụ nữ nước da hơi đỏ đáp lại, hướng dẫn Jetsun:

Ta chỉ là một dakini hành động của những bữa tiệc.  
Không hỏi những Quý Bà bên trong,  
Mà nhanh chóng nhận người là không đúng cho Ta.  
Con gái, hãy đợi ở đây một lúc.

Người phụ nữ quay lại và đi vào trong, vị dakini theo sau. Chẳng bao lâu sau, năm phụ nữ rất xinh đẹp xuất hiện, trong tay cầm bình. Các Ngài tắm rửa Jetsun với cam lồ tẩy tịnh. Sau đó dẫn bà vào cổng bên trong. Lập tức thân bà choáng ngợp một cảm giác cực lạc.

Tại cổng được trang trí công phu của cung điện, Jetsun gặp một dakini xinh đẹp và cao quý với một chút phẫn nộ. Đột nhiên, tâm Jetsun hòa nhập vào thiền định thể nhập. Bà kinh nghiệm được trạng thái thiền định của địa bồ tát thứ mười. Jetsun lập bài nguyện sùng

kính bảy bậc đến vị dakini. Vị dakini này dẫn Jetsun lên mười sáu bậc thang bằng pha lê. Ở đó, Jetsun thấy bà bên trong cung điện. Đó là một không gian rộng lớn bao la, từ đó người ta có thể thấy mọi hiện tượng hiện hữu, không có bất cứ chướng ngại hay che ám nào.

Phía trước Jetsun, là một bức màn lụa trắng với trang trí bằng vàng. Khi bức màn mở ra, bà thấy sự hiện diện thật sự của Guru Rinpoche trong tư thế vương giả trên một ghế hoa sen đặt lên trên một ngai quý báu. Ngài có màu da trắng hơi đỏ, và phóng ra an bình vĩ đại, hoàn toàn rộng mở và năng lực phần nộ. Trên đầu Ngài đội một mào như hoa sen trang trí với hình ảnh của mặt trời, mặt trăng, và lông chim đại bàng. Ngài mặc ba áo choàng Giáo Pháp với một áo dài thêu kim tuyến phủ lên trên. Tay phải Ngài cầm một vương trượng vajra, tay trái cầm một chén sọ người, bên trong là bình cam lồ trường thọ. Hào quang của Ngài rực rỡ hơn một trăm ngàn mặt trời. Bà cảm thấy không thể đủ sức nhìn vào Ngài.

Chung quanh Guru Rinpoche, Jetsun thấy tập hội tất cả các vị thầy vĩ đại của quá khứ ở Tây Tạng và Ấn Độ.

Với đôi mắt thương yêu, Guru Rinpoche nhìn Jetsun. Những sợi lông trên thân bà dựng đứng. Khuôn mặt bà đầm nước mắt của niềm sùng kính và hoan hỷ vô biên không thể kiềm chế. Bà đánh lễ trước Guru Rinpoche nhiều lần và cầu nguyện vì lợi ích của tất cả bà mẹ-chúng sanh. Guru Rinpoche ban nhiều tiên tri và cung cấp những lời dạy cho bà:

Ô, sự biểu hiện của Dakini Hào Quang Xanh Dương, hãy lắng nghe Ta.  
Đây là xứ sở siêu phàm, Núi Màu Đồng Quang Vinh.  
Ngoại trừ những nam, nữ có nghiệp tốt,  
Người bình thường không thể hưởng thụ được.  
Đây là cõi tịnh độ siêu phàm của Ta, bậc Đại Sĩ.  
Giữa những vị hiền triết và vị thầy ở đây,

Không ai mà không đạt được những giai đoạn cao của sự thành tựu.  
Bất kỳ ai thấy cõi tịnh độ này  
Sẽ không bao giờ lạc khỏi con đường giác ngộ.  
Vậy hãy phát triển sùng kính và cảm thấy hạnh phúc.  
Giờ đây, dừng chân chờ, con phải trở về Tây Tạng.  
Hãy là người dẫn đầu giảng dạy về luật nhân quả.  
Hãy là bậc thầy giải thích giáo lý Đại Thừa.  
Hãy là vương miện châu ngọc của tất cả dakini.  
Hãy là tâm yếu, người trì thủ những giáo lý của Ta.  
Hãy phục hồi truyền thống của những vị thầy trước.  
Bất cứ ai thấy mặt hay nghe lời nói của con  
Sẽ đạt giác ngộ. Đây là những lời của Padmasambhava  
Ô những bậc trì-minh đang tụ hội ở đây,  
Hãy ban ân phước của tâm các vị cho cô.

#### *Sự Ban Phước Của Vị Thầy Vĩ Đại*

Vào lúc đó những tia sáng nhiều màu sắc, trắng, đỏ, vàng, và xanh dương, lưu xuất từ ngực tất cả những vị thánh và hòa nhập vào ngực Guru Rinpoche. Được dẫn dắt bởi Guru Rinpoche tất cả vị thánh cùng hát Mantra Guru Vajra: OM AH HUNG VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUNG. Âm thanh này tràn đầy toàn bộ không gian. Sau đó, đặt tay lên đầu Jetsun, Guru Rinpoche nói:

Cầu mong thân, ngữ, và ý của con.  
Được ban phước với thân, ngữ, và ý của Ta!

Lập tức, Jetsun cảm thấy một cảm giác kích động toàn thân, và bà bắt đầu run. Bà hát bài nguyện đến Guru Rinpoche với giai điệu du dương nhất, và lập nguyện mong ước cho hạnh phúc của tất cả bà mẹ-chúng sanh. Sau đó, khi từ giả với tấm lòng nặng trĩu, bà nói:

Ôi bậc Thầy Vĩ Đại như Đại Dương-Sinh,



Hiện thân của tất cả chư Phật;  
Bậc trì-minh lão luyện của Ấn Độ và Tây Tạng,  
Bậc diễn thuyết về giáo lý của chín thừa,\*

Đại dương của dakini, những bà mẹ,  
Đang hưởng sự quang vinh của cực lạc và hoan hỷ  
Trong Cung Điện Núi Quang Vinh Màu Đồng,  
Nơi những người may mắn tụ hội!

Con là một hành khất gọi là Lochen  
Lang thang đơn độc từ vùng đất đau khổ của Tây Tạng.  
Than ơi, đó là kết quả của hành động sai lầm trong quá khứ của  
con  
Để con phải trở về Tây Tạng.  
Ôi, các Bạc Vĩ Đại đang tụ hội ở đây!  
Các Ngài có thấy nỗi đau khổ của con?  
Mọi đau khổ phải chịu của những chúng sanh trong sáu cõi và  
tam giới,  
Cầu mong mọi đau khổ của họ xảy đến trên con, để con mang  
thay cho họ.

Vào lúc đó, vị dakini đã gặp Jetsun tại cổng đến với bà. Ban  
phước Jetsun với mũi tên trường thọ, bà nói:

Ô cô gái may mắn, hãy lắng nghe Ta.  
Ta là Dakini Hào Quang Xanh Dương Rực Rỡ.  
Con và Ta là bất khả phân,  
Giống như mặt trăng và sự phản chiếu của mặt trăng trong nước.

---

\* Chín thừa (Phạn, yana) bao gồm toàn bộ giáo lý của Phật giáo. Theo học  
phái Nyingma của Phật giáo Tây Tạng, chúng là ba thừa của sutra  
(Shravakanaya, Pratyekabuddhayana, và Mahayana), ba thừa ngoại tantra  
(Kriyatantra, Charyatantra, và Yogatantra) và ba thừa nội tantra (Mahayoga,  
Anuyoga, và Atiyoga [Dzogchen])

Đừng cảm thấy buồn vì trở về lại;  
Hãy cảm ơn sự ban phước từ ái của Guru Rinpoche,  
Con sẽ làm lợi ích cho vô số chúng sanh.

Đặt đầu bà vào chân Guru Rinpoche, Jetsun tiếp nhận bốn quán đảnh từ Ngài. Bà cũng nhận được sự ban phước của những bậc thông tuệ khác. Vị Dakini Hào Quang Xanh Dương Rực Rỡ dẫn bà đến cổng ban phước và tiên tri. Ở đó, một lần nữa Jetsun gặp lại vị dakini một-mắt. Jetsun trở về cùng với Ngài.

### *Lòng Bi Trong Những Cõi Của Chúng Sanh Bị Đau Khổ*

Trong một lúc, Jetsun đến cõi thiên. Nam và nữ ở đó đang thỏa mãn giải trí bằng âm nhạc, nhảy múa, và những hưởng thụ nhục dục khác. Chúng sanh trong cõi bán thiên bị đau khổ vì đánh lẫn nhau. Chúng sanh trong cõi súc sanh đau khổ vì bị nô lệ và ăn thịt lẫn nhau. Những ngạ quỷ đều trong trạng thái đói và khát trầm trọng.

Sau đó Jetsun băng qua một cánh đồng bao la và trèo lên một ngọn đèo cao. Từ đỉnh đèo bà thấy cõi địa ngục đau khổ khủng khiếp, lòng bà chùng xuống tràn đầy thương xót. Bà nghĩ, “Minh nên đi đến đó và van xin vị Pháp Vương của những Tử Thần giải thoát những chúng sanh đang đau khổ này.” Những chúng sanh trong địa ngục trải qua hành hạ bởi những tra tấn không thể chịu nổi trong vô số năm. Họ bị thiêu đốt trong những cánh đồng sắt đỏ lửa. Họ bị cắt ra thành từng mảnh, nghiền nát thành bụi, nướng trong những căn phòng nóng bỏng, bị đâm bằng những dụng cụ chày rục, và bị nấu bằng nước đồng sôi rót xuống cổ họng họ. Vì hoàn cảnh nghiệp họ không bao giờ chết mà sẽ tỉnh lại nhiều lần cho đến khi nghiệp quả địa ngục của họ cạn kiệt.

Mặt đầy nước mắt, tâm buồn bã, và lòng bi mẫn. Jetsun cầu nguyện. Lập tức, một dakini với Đức Phật Lòng Bi xuất hiện trên đầu bà và ban những hướng dẫn tâm linh. Do vậy, bà cầu nguyện tận đáy

lòng. Bà cảm thấy mức độ đau khổ của những chúng sanh được giảm xuống. Tất cả những chúng sanh đang đau khổ nhìn Jetsun, và một số họ thậm chí có thể thọ quy y nơi Tam Bảo. Jetsun hát cho họ những giáo lý sau:

Giờ đây, nếu muốn đạt giải thoát khỏi những đau khổ này,  
Hãy thấy vị thầy của bạn, người mà các bạn có lòng tin,  
Là hiện thân của tất cả quy y tối thượng: Phật, Pháp, và Tăng.  
Hãy cầu nguyện đến Ngài với một tâm sùng kính mạnh mẽ.  
Hãy phát triển sự ăn năn những hành động xấu đã phạm trong  
quá khứ.

Hãy hứa không vi phạm những hành động như vậy nữa.  
Hãy mong muốn nhận đau khổ của người khác lên mình.  
Hãy thấy những vị canh giữ địa ngục như Đức Phật của Lòng Bi.  
Hãy nghe những tiếng la đánh, giết như âm thanh của OM  
MANI PADME HUNG.

Bản chất của đau khổ là rỗng không [trong tinh túy của nó].  
Năng lực tự nhiên [của tâm] là sự hiện diện tự nhiên và bất tận.  
Mọi hình tướng xuất hiện từ năng lực của rỗng không đều được  
giải thoát vào rỗng không.  
Sự xuất hiện [của sự vật] và sự giải thoát của chúng là không  
liên tục mà xảy ra cùng lúc.

OM: Hãy quán tưởng thân bạn là thân quang minh rộng mở của  
Đức Phật Lòng Bi.

MA: Trong nó, hãy quán tưởng kinh mạch trung ương với bốn  
phẩm tính,

NI: Trong nó, tâm trong dạng quả cầu ánh sáng ngũ sắc.

PAD: Với năng lực của hơi thở cái bình,

ME: Thành trái tim của Đức Phật Vô Lượng Quang,

HUNG: Hãy bắn [quả cầu ánh sáng, tâm bạn] và hòa nhập làm  
một, và

HRI: Hợp nhất bằng việc lập lại âm PHAT năm lần.

Đây là sự rèn luyện về phowa.

Nó giải thoát tâm thức của chúng sanh bằng sức mạnh, ngay cả với những người có hành động xấu.

Hôm nay Tôi thực hiện phowa cho những chúng sanh ở địa ngục.

Nhờ lòng từ ái của chư lama và dakini,

Cầu mong tất cả các bạn giải thoát khỏi những cõi thấp và đạt được Phật quả.

Vào lúc này, nhiều người được chết và rời khỏi địa ngục.

### *Năng Lực Giác Tánh Nội Tại Của Chính Bà*

Khao khát gặp vị Pháp Vương của những Tử Thần xảy đến với tâm Jetsun. Lập tức, bà cảm thấy một chùm ánh sáng lưu xuất từ đầu của bà. Tại chỗ cuối của ánh sáng, bà thấy một pháo đài sắt to lớn, khủng khiếp. Trong pháo đài, trên một ngai bằng những tử thi, mặt trời, mặt trăng, và hoa sen là vị Đại Pháp Vương. Ngài có thân tướng phần nộ, mặc trang phục phần nộ, nước da hơi tím xám. Ngài ở giữa bão lửa chói lọi và những dòng máu trôi chảy. Ngài cầm trong tay một gương và cân, đang găm âm thanh phần nộ: A-RA-LI. Chung quanh Ngài là vô số tùy tùng của những Tử Thần.

Vào lúc đó, Jetsun cảm nhận rằng vị dakini cùng với bà cho đến giờ đã hợp nhất vào trái tim bà và Đức Phật Lòng Bi tan hòa vào đầu của bà.

Bà tỏ lòng tôn kính đến Pháp Vương và những tùy tùng của Ngài, và tất cả họ dường như lảo đảo. Sau đó bà niệm cầu nguyện, và hình như tất cả họ đều lập lại cùng bài nguyện sau bà. Khi nhắm mắt trong sự tập trung sùng kính, dường như tất cả họ đều theo gương bà.

Vào lúc này bà nhận ra rằng mọi hình tướng này chỉ là năng lực biểu hiện của chính tánh giác nội tại của tâm bà.

Vị Pháp Vương thăm vấn Jetsun, và những người đại diện kiểm tra những hành động quá khứ trong gương, trong bản ghi chép, và với đĩa cân. Thấy rằng bà chỉ có hành động thiện, họ hướng dẫn gửi bà vào con đường giải thoát.

Jetsun nói với họ, “Làm sao tôi có thể đi một mình, rời bỏ tất cả bà mẹ-chúng sanh trong những cõi thấp này? Xin hãy để mọi người được giải thoát.” Vị Pháp Vương trả lời:

Người có biết rằng địa ngục này chỉ là sự phản ánh những đặc tính của chính tâm thức người?

Ta không tạo ra nền sắt nóng bỏng và những ngọn lửa chói lọi của địa ngục.

Chúng là sự sinh ra của sân hận và bám luyến của tâm người.

Mỗi đau khổ trong những cõi địa ngục

Được tạo ra bởi cảm xúc tinh thần chưa giải thoát của chính nó, như sân hận.

Với một tâm giác ngộ, địa ngục là cõi Tịnh Độ Đại Cực Lạc.

Chính chúng tôi là những vị Phật hiền minh và phần nộ.

Đau khổ là “sự giải thoát ngay từ lúc khởi lên”.

Trên đường trở về thế gian của người,

Hãy gửi thông điệp cho mọi người: “Luật nhân quả không bao giờ đối gạt.”

Jetsun, tự thân người đã chứng kiến.

Jetsun quán tưởng chính bà là Đức Phật Lòng Bi với 100 Bồn Tôn hiền minh và phần nộ ở trong Ngài. Sau đó bà niệm OM MANI PADME HUNG, rồi trụ trong thiền định về ý nghĩa của rộng mở hoàn toàn. Như một kết quả, nhiều chúng sanh được giải thoát khỏi cõi địa ngục.

Chẳng bao lâu sau Jetsun trở lại thân và hồi phục sức khỏe. Trong suốt kinh nghiệm delog, mẹ bà và bạn bè canh xác bà suốt ngày đêm. Đôi lúc họ kinh nghiệm mùi hương thơm, đôi khi là mùi của xác chết, thỉnh thoảng có mùi rất êm dịu, và đôi lúc có mùi hôi. Những mùi này là dấu hiệu chỉ dẫn nơi đặc biệt mà Jetsun lúc đó đang thăm viếng.

### KHÔNG CÓ GÌ ĐỂ LẤY HAY BỎ: KINH NGHIỆM CỦA DO KHYENTSE YESHE DORJE

Do Khyentse (1800-1866), sinh ra tại tỉnh Golok phía Đông Tây Tạng, Ngài được biết là một vị thầy thành thạo, kỳ diệu và vĩ đại nhất của phái Nyingma Phật giáo Tây Tạng. chuyến du hành đến những cõi tịnh độ bởi vị thầy tinh thông như Do Khyentse thường được phạm trù hóa trong văn học Phật giáo như những linh kiến thanh tịnh của các hoạt động giác ngộ, không như những kinh nghiệm delog. Ngoài ra, Ngài Do Khyentse chỉ nhắc đến mà không mô tả chi tiết chuyến du hành của Ngài đến thế giới trần tục như những cõi địa ngục trong khi đây là điều rất quan trọng cho văn chương delog để gợi cảm hứng cho mọi người. Do vậy bản tường thuật của Ngài về chuyến du hành đến cõi tịnh độ không thực sự được xếp loại như một mô tả delog.

Tuy nhiên tôi vẫn bao gồm chuyến du hành của Do Khyentse đến cõi tịnh độ, vì mô tả của Ngài minh họa chủ đề viếng thăm một hệ thống thế giới sống khác sau khi để lại thân thể, và cũng cho biết những chi tiết của sự biểu hiện cõi tịnh độ của Guru Rinpoche.

Thời thanh niên, như một ẩn sĩ, Do Khyentse lang thang trong những vùng của Amdo ở phía Đông Bắc Tây Tạng, được hướng dẫn bởi vị thầy chính của Ngài, Dodrupchen Rinpoche Đệ Nhất. Đột nhiên, Ngài lâm bệnh đậu mùa, trong nhiều ngày thì viên tịch. Như một kết quả, Ngài chết trong 15 ngày. Vì Ngài đã phô diễn năng lực

huyền bí bất thường từ hồi còn bé, những người đi theo Ngài không dám chạm vào thân Ngài, họ hy vọng Ngài sống lại.

### *Thân Huyền Hóa Bị Phá Hủy*

Do Khyentse cảm thấy Ngài được em gái đi kèm, Dakini Losal Drolma (1802-1861), cũng là một người đại thành thạo, và hai phụ nữ khác và một yogi. Họ cùng nhau du hành đến nhiều nơi của thế gian, từ cõi địa ngục đến cõi thiên đường. Mặc dù Do Khyentse cảm thấy có bạn đồng hành, nhưng bạn Ngài lại không chia sẻ cùng kinh nghiệm. Chẳng hạn, vào lúc đó, em gái Ngài đang học với Ngài Dodrupchen.

Bằng qua nhiều châu lục, họ đến Núi Màu Đồng Quang Vinh, cõi tịnh độ của Đức Guru Rinpoche. Trên đường, họ gặp nhiều người ở những nơi khác. Dù Ngài không hiểu ngôn ngữ của họ, Ngài vẫn có thể giao tiếp với tất cả qua năng lực của tánh giác nội tại tâm Ngài. Tại đầu một cây cầu khổng lồ, nhóm của Ngài gặp mười Bốn Tôn phần nô. Những Bốn Tôn thực hiện nghi lễ loại bỏ những dấu vết gây hại. Những người đi du hành vẫn mang theo những dấu vết gây hại từ thói quen làm người của họ, ngay cả dù đã nhận ra vị thầy là bất khả phân với họ.

Sau khi đi qua cổng bên ngoài và bên trong, họ gặp một vị tinh thông đang cầm một bình đầy cam lồ. Vị này tịnh hóa họ bằng việc tẩy rửa những bất tịnh với dòng cam lồ trong bình.

Sau đó họ đi vào một cung điện với sự biểu hiện thịnh vượng không thể tưởng. Bên trong, họ thấy Guru Rinpoche trong tướng phần nô với năng lực choáng ngợp khiến Do Khyentse đuối sức với sự sợ hãi to lớn trong một lúc. Khi lấy lại ý thức, Ngài chứng kiến tất cả Bốn Tôn đang hưởng thụ một thân người như một bữa tiệc. Dường như thân thể được các Bốn Tôn hưởng thụ là chính Ngài.

Vào lúc đó, hai dakini phần nộ đến gần, ngồi bên cạnh em gái Ngài. Họ lột da và sắp xếp thịt, xương, và những bộ phận cơ thể của cô như một đồng cúng dường. Một Bồ Tôn phần nộ xuất hiện từ bầu trời và ban phước cho thân cô. Sau đó những dakini dâng trái tim cô cho Bồ Tôn lãnh đạo. Những Bồ Tôn khác ăn ngấu nghiến nhiều phần của thân cô chẳng để sót thứ gì. Do Khyentse cảm thấy một tình thương và phiền muộn không thể chịu nổi vì sự biến mất của em gái. Nói chung, việc kháng cự chống lại sự cho hay làm mất thân vật chất của chúng ta, sinh khởi từ thói quen bám luyến mạnh mẽ. Để loại bỏ thói quen bám luyến đó là một kỳ công của năng lực tâm linh.

### *Tiếp Nhận Những Quán Đảnh*

Sau đó họ leo lên một cầu thang pha lê to lớn. Do Khyentse cảm thấy như thể họ trôi bồng bềnh giống như những mảnh giấy trong gió, không còn thân thô nặng nữa vì những thân này đã bị các Bồ Tôn ăn hết trên đường. Họ đi vào một cung điện cực lạc và đẹp đẽ kỳ lạ. Cấu trúc tuyệt đẹp, chi tiết phong phú, và những âm thanh hoan hỷ của Giáo Pháp giống như đã mô tả trong bài nguyện khao khát của Núi Màu Đồng Quang Vinh.

Giữa cung điện, Guru Rinpoche ngồi trên một ngai quý, những tia sáng chiếu ra rực rỡ khắp mọi phương. Cả trái đất và bầu trời tràn đầy những đám mây các bậc giác ngộ trong thân tướng nam và nữ. Do Khyentse ước muốn nhận được ban phước từ Guru Rinpoche bằng cách chạm vào Ngài, nhưng điều này không làm được vì ông không còn thân.

Sau đó một dakini có nước da trắng tay cầm một sọ người đến gần Do Khyentse. Bà giải thích, “Guru Rinpoche là hiện thân của tất cả chư Phật ba thời. Biểu hiện của Ngài xuất hiện trong mọi cõi của vũ trụ, giống như một mặt trăng phản chiếu trong vô số bình nước. Như một phản chiếu trong gương, người cũng là biểu hiện của Guru



Rinpoche và được ủy nhiệm đến Tây Tạng để phục vụ con người và những chúng sanh phi nhân, phát hiện và bảo tồn những giáo lý chôn dấu huyền bí. Vì người bị che ám bởi nhiễm ô của tử cung của thân huyền, thân của người đã được những Bồ Tôn ăn hết như một bữa tiệc. Giờ đây người có thân ánh sáng với tinh hoa của trí tuệ. Người phải tiếp nhận bốn quán đảnh từ Guru Rinpoche và gieo trồng hạt giống của bốn giai đoạn của những bậc trì-minh.”

Sau đó mọi người hiện diện trong cung điện thực hiện nghi lễ trong bảy ngày. Đức Guru Rinpoche chủ tọa nghi lễ như một vị Kim Cương Sư. Vua Trisong Detsen hoạt động như một phụ tá cho vị kim cương sư, Guru Chowang như vị thầy hát, Nyinma Trakpa là vị thầy nghi lễ, Duddul Dorje và Karma Lingpa như vị thầy giới luật, và Rigdzin Goddem như vị thầy của ban phước. Có rất nhiều vị trì-minh, daka, và dakini tham dự. Cuối nghi lễ, Do Khyentse nhận được bốn quán đảnh, khiến tịnh hóa những nhiễm ô của tử cung. Do Khyentse cũng được giao phó một hộp nhỏ chứa giáo lý huyền bí ẩn dấu (terma). Vào lúc chót, Guru Rinpoche ban giáo lý sau:

Khi người nhận ra mọi hình tướng đều rỗng không,  
Đó là căn sống một ít trong cô độc.

Khi sự sai lầm của hiện tượng hình tướng bị suy sụp, và  
Bản tánh bản sinh bất biến được nhận ra –  
Không có sự phân biệt, thậm chí của những nhị nguyên vi tế,  
hoặc  
Ngay cả việc bám luyến những đạo đức hư hỏng –  
Hãy duy trì trạng thái an tâm thật sự của thanh tịnh nguyên sơ.

Khi người nhận ra mọi hình tướng như giấc mộng,  
Việc hưởng thụ mọi đối tượng xác thật chỉ là ảo ảnh.  
Trong sinh tử đối gạt, không có gì để lấy hay bỏ.  
Hãy luôn thực hiện những hoạt động bồ tát bao la.

Nhận ra những nhận thức ban ngày như tánh quang minh của pháp thân.

Nhận ra những nhận thức ban đêm như năng lực của báo thân.

Cho đến khi con và mẹ hợp nhất— tánh giác nội tại và lãnh vực tối thượng.

Sẽ tiến bộ qua mười giai đoạn và năm con đường\* với tốc độ của mặt trời và mặt trăng.

Khi người viên mãn đại cực lạc bất biến,

Người trong trạng thái nhất như với Ta.

Không hoạt động, không mô tả, và không biến đổi

Là những phương thức cuối cùng để giải thoát – hãy nhận biết tất cả điều này.

Guru Rinpoche cười ba lần, lớn đến nỗi Do Khyentse cả châu lục chấn động với tràng cười của Ngài. Sau khi nhận được hướng dẫn và ban phước từ Guru Rinpoche, Khyentse và bạn đồng hành rời đi. Sau đó vị dakini có nước da trắng đến lần nữa và nói:

Giống như mặt trời và những tia sáng,

Sự biểu hiện của Người, và Guru Rinpoche, suối nguồn của sự biểu hiện, là bất khả phân.

Nhưng vì lý duyên sanh,

Nên hiện tại, người xuất hiện như vị lãnh đạo và tùy tùng.

Trong tương lai, người sẽ lại hợp nhất, như nước với nước.

Rồi một Bồn Tôn phẫn nộ với đôi mắt mở rộng nói với Do Khyentse:

---

\* Qua rèn luyện, hành giả tiến bộ qua mười giai đoạn bồ tát và năm con đường (tích lũy công đức, kết hợp, nhận biết, thiền định, và vượt lên rèn luyện) để đạt được giác ngộ.

Không bám luyến đến nơi chốn hay những đối tượng xác thịt,  
Hãy hoàn thành mọi công việc đã giao cho người  
Sự bảo vệ người của Ta là không thay đổi  
Cầu mong người đạt Phật quả để điều phục tam giới.

### *Trở Về Thế Gian*

Do Khyentse và những bạn đồng hành ra khỏi cổng. Sau đó họ du hành đến những cõi tịnh độ của Đức Phật Vô Lượng Quang, Avalokiteshvara, và Tara. Cuối cùng, họ trở về thế gian. Trước tiên, vẫn trong thân tâm thức, Do Khyentse đến vị thầy gốc của Ngài, Dodrupchen Rinpoche Đệ Nhất, tại Yarlung Pemako, một khe núi có suối ở Thung lũng Ser. Ngài nhận được nhiều giáo lý và quán đảnh từ Dodrupchen.

Sau đó Ngài trở về thân. Ngài thấy một phụ nữ màu đỏ – đang bảo vệ thân Ngài – ra khỏi thân Ngài và biến mất vào không gian. Ngài cảm thấy chạm vào thân, và lập tức ở trong dạng thân vật chất. Trong một khoảng thời gian dài, Ngài phải nỗ lực lớn mới thấy, nói, và di chuyển được. Sau đó với cố gắng to lớn, Ngài có thể chuyển động tứ chi một chút, và những đệ tử đang chờ đợi đều chạy đến để giúp. Một thầy thuốc Trung Quốc cho Ngài một số thuốc, và dần dần điều trị bệnh đậu mùa và suy nhược trong khoảng một tháng.

Theo mô tả truyền miệng, Do Khyentse du hành đến nhiều hệ thống thế giới khác nhau vào một số dịp. Đôi khi Ngài đi đến những cõi tịnh độ gặp chư Phật và những vị thầy. Đôi khi Ngài đến những vùng đất bị che dấu hoặc những cõi của nhiều loại chúng sanh trên trái đất để phục vụ họ. Tỉnh thoảng Ngài du hành trong thân Ngài, bằng cách biến mất và tái hiện, và vào những thời điểm khác Ngài rời bỏ thân lại phía sau, như đã mô tả trước đây.

## Chương 6

# SỰ TÁI SANH

---

### Chu Trình Nghiệp Không Thể Tránh Khỏi

Mọi thói quen nghiệp, tích cực hay tiêu cực,  
Chúng ta đã gieo trồng trong dòng tâm thức ở quá khứ  
Sẽ làm chúng ta nhận tái sanh,  
Với những đặc tính hạnh phúc hay đau khổ tương ứng

Nhiều người có lúc khó tin rằng sẽ có sự tái sanh khi cuộc sống hiện tại này kết thúc. Làm sao chúng ta biết được rằng sự tái sanh là có thể?

Mặc dù khoa học hiện đại không thể đưa ra chứng cứ rõ ràng để trả lời câu hỏi này, chúng ta không nên bác bỏ bằng chứng đáng tin cậy của truyền thống trong lãnh vực của thực hành và kinh nghiệm tâm linh, những người đã thẩm tra chân lý của hiện hữu. Sự đầu thai hay tái sanh là một trụ cột chính của một vài hệ thống niềm tin Đông phương, và một số học phái huyền bí Do Thái cũng chấp nhận rằng tái sanh xảy ra như trong một bánh xe liên tục của cuộc sống. Nhiều vị thầy vĩ đại của đạo Phật có thể nhớ lại và mô tả thực tế những kiếp trước của họ. Chính Đức Phật đã kể lại hàng trăm kiếp sống trước của Ngài, trong một tuyển tập nổi tiếng tên là *những chuyện kể Jataka*. Ngài cũng nhận biết những kiếp trước của người khác.

Ngay cả những nam, nữ bình thường – của những quốc gia, sắc tộc, tôn giáo khác nhau – đều tự phát nhớ lại những nhận biết của họ

trong kiếp trước, họ đến từ những gia đình, những thành phố mà họ đã sống. Nhất là rất nhiều trường hợp gây ấn tượng của trẻ em nói rõ chi tiết sống động của kiếp trước chúng, ngay cả dù lúc hiện tại hãy còn nhỏ chúng chưa từng đến những nơi sinh ra trước đó hoặc đã gặp bất kỳ người nào ở đó. Nghiên cứu nổi tiếng nhất về ký ức kiếp trước của Bác Sĩ Ian Stevenson về trẻ em, người đã dẫn chứng bằng tài liệu hàng ngàn trường hợp ở Nam Á châu và Trung Đông trên bốn mươi năm trong một nỗ lực nghiên cứu chủ đề này theo cách khoa học. Ở Tây Tạng, có vô số ví dụ về người sắp chết tiên đoán tên của cha mẹ tương lai họ và thành phố sẽ ở, cũng như trẻ em nhớ lại những chi tiết kiếp trước của chúng.

Trong truyền thống đạo Phật Tây Tạng, có hàng ngàn tu sĩ lâu năm hay thầy tu với tước hiệu Tulku (Tạng, *tulku*, *sPrul*, *sKu*; Phạn, *nirmanakaya*, hóa thân). Một tulku được tin rằng hoặc là sự hóa hiện của một vị Phật toàn giác hoặc là sự tái sinh của một thiền giả thành tựu cao. Vào lúc chết, thỉnh thoảng những lama chỉ dẫn cho những đệ tử là họ sẽ tái sinh ở đâu. Trong một số trường hợp, khi còn là trẻ em chúng đã bắt đầu nói chúng là ai trong kiếp trước và chúng muốn gì hoặc cần làm gì. Tuy nhiên sau khi kiểm tra nhiều chỉ dẫn, cách thức đa số chấp nhận chung cho việc nhận ra một tulku ở Tây Tạng, thì sự nhận biết chính thức sẽ do lama cao cấp đáng kính công bố. Tuy nhiên, có người đã bị nhận lầm là tulku do ảnh hưởng bởi tham vọng của cha mẹ hay những quan tâm ích kỷ khác, hoặc hoàn toàn do nhầm lẫn.

Một số tulku đã nhớ lại kiếp trước của họ hoặc phô bày những phẩm tính của lần tái sinh trước. Chẳng hạn, thầy tôi, Dodrupchen Rinpoche Đệ Tứ, vào lúc 3, 4 tuổi đã làm ngạc nhiên nhiều người bằng việc liên tục kể về những nơi mà vị Dodrupchen Đệ Tam đã sống, tụng niệm những bài nguyện mà Ngài chưa từng được dạy, niệm những bài kệ vô danh từ ký ức, và phô diễn những phép lạ. Ngài cũng

đưa ra những mô tả về cõi tịnh độ của Guru Rinpoche như Ngài đã từng thấy.

Ngay cả ở Mỹ việc chấp nhận tái sinh cũng gia tăng. Vài năm trước đây một thăm dò dư luận quần chúng mà viện Poll đã quản lý, báo cáo 25% người Mỹ nói rằng họ tin vào “sự tái sinh của linh hồn trong một thân mới sau khi chết.” Tuy nhiên, xu thế chủ đạo của những tôn giáo công truyền phương Tây không chấp nhận ý niệm tái sinh. Mặc dù vậy, nói chung, họ đồng ý với Phật giáo trên hai điểm quan trọng: nếu bạn vô ngã phục vụ người khác với lòng từ-bi, một hoàn cảnh hạnh phúc hơn sẽ chờ đợi bạn sau khi chết – và nếu bạn phạm những hành động gây thù ghét và làm hại người khác, bạn sẽ đối mặt với những hậu quả khó chịu.

Bất kể chúng ta đã làm gì cho đến thời điểm hiện tại này, phần lớn những tôn giáo đều đưa ra hy vọng cải thiện hoàn cảnh tương lai chúng ta. Bất chấp danh hiệu hay mô tả của những truyền thống khác nhau cho tiềm năng thay đổi này – như ăn năn hối lỗi, sự tha thứ, cải tà quy chánh, cứu chuộc, sự cứu rỗi, hay sự giải thoát – nó thường có nghĩa rằng qua ý định và nỗ lực của chính chúng ta, kết hợp với sự nương tựa vào một suối nguồn ban phước thiêng liêng là cách mở rộng cho chúng ta nâng cấp chính mình và người khác đến một cuộc sống hạnh phúc hơn, có ý thức tâm linh hơn.

## GIẢI THOÁT HAY TÁI SANH ?

Theo Phật giáo, hiển nhiên mọi người đều nhận tái sinh sau khi chết, trừ khi họ siêu vượt chu trình sinh tử nhờ đạt giác ngộ qua thiền định. Một khi đạt Phật quả toàn giác, bạn sẽ không bao giờ sinh lại vào bất kỳ thế giới phàm tục nào nữa, vì bạn sẽ chẳng còn là chủ thể cho chu trình nghiệp gây tái sinh. Bạn sẽ trụ trong sự hợp nhất vĩnh cửu của Phật-trí và cõi tịnh độ của chư Phật, thân tối thượng (pháp thân) và thân hoan hỷ (báo thân). Nó là sự an bình cực điểm, cực lạc

siêu phàm, và trạng thái toàn giác. Về sau, người khác sẽ có thể thấy thân biểu hiện của bạn (hóa thân), xuất hiện trên thế gian trong nhiều thân tướng khác nhau, có thể thấy với những người tâm thức và nghiệp mở ra với bạn. Sự biểu hiện này như một bậc toàn giác không phụ thuộc vào bất kỳ luật nhân quả nào, mà xuất hiện từ khao khát bi mẫn của bạn để phục vụ chúng sanh trong luân hồi.

Đạt được giác ngộ trong đời này (hoặc ở một trong ba giai đoạn trong cuộc hành trình của chu trình hiện hữu của chúng ta) là sự thành tựu của bậc thầy thiên định cao cấp. Nếu bạn là một người bình thường – không là vị thầy thành tựu cao, và không giác ngộ hay toàn giác – thì sau khi chết bạn buộc phải tái sinh tùy theo nghiệp quả của bạn. Một lần nữa, bạn sẽ bắt đầu lộ trình sống khác, giai đoạn mà chúng ta đã bàn luận trong chương 1. Trong chương này, chúng ta sẽ xem xét tại sao và chúng ta tái sinh như thế nào, hoặc ở tịnh độ hay một trong sáu cõi: thiên, a tu la, người, súc sanh, ngạ quỷ và địa ngục.

Thậm chí nếu bạn không là một vị thầy thành tựu cao và dưới sự kiểm soát của nghiệp, nếu đã tích lũy thiện nghiệp của hành động đạo đức hay công đức, bạn sẽ tái sinh vào một cõi tịnh độ hay trong cõi người được phú cho những phẩm tính quý báu. Trong cách này, bạn sẽ có thể lo liệu việc phục vụ làm lợi ích cho người khác. Dần dần mục tiêu tối thượng đạt giác ngộ sẽ đạt được.

Nếu nhận tái sinh vào một cõi tịnh độ, đó sẽ là một cõi tịnh độ *hiển nhiên*. Điều này không giống như cõi tịnh độ *tối thượng* của Phật quả. Nếu thọ tái sinh vào một cõi tịnh độ vì nghiệp tích cực. Bạn sẽ vẫn có một tâm nhị nguyên, thụ hưởng những cảm xúc tích cực và cảm giác hỷ lạc. Nhưng sau khi thọ tái sinh vào một cõi tịnh độ bạn sẽ không bao giờ dao động về chuyển hành trình đến mục tiêu giác ngộ. Chắc chắn sẽ đạt Phật quả. (Chúng ta sẽ xem xét một số mô tả về cõi Tịnh Độ Cực Lạc trong chương kế, “Đức Phật Vô Lượng Quang và cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài.”)

Nếu thọ tái sinh vào một trong sáu cõi, bạn sẽ bị giam vào một thân vật chất riêng (người hay chúng sanh khác), chịu ảnh hưởng của môi trường, và văn hóa xã hội. Do vậy, chừng nào còn sống trong thân đó, bạn vẫn có thể tạo nghiệp để cải thiện nhằm có một hiện tại hay cuộc sống tương lai tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, hầu như không thể đạt được trạng thái tối thượng của nhất như vĩnh cửu, đó là phẩm tính của thân Phật trong Phật quả tuyệt đối. Với những người sẵn sàng, sự chuyển di hoàn toàn sẽ dễ dàng hơn sau khi chết. Vì không bị thân vật chất thô này làm trở ngại.

## NHỮNG NGUYÊN NHÂN CỦA TÁI SANH

Tái sinh sẽ không xảy ra nếu không có nguyên nhân. Nguyên nhân tái sinh trong sáu cõi là sáu cảm xúc phiền não: kiêu mạn, ghen tị, tham dục, ngu dốt, tham lam, và thù hận. Những cảm xúc phiền não này lần lượt bén rễ vào những khái niệm nhị nguyên của tâm. Khái niệm nhị nguyên khởi lên ngay khi tâm chúng ta bám chấp vào “bản ngã” của bất kỳ đối tượng tinh thần nào, nhận thức những đối tượng tinh thần như những thực thể thực sự hiện hữu.

Chấp chặt vào “bản ngã”, chúng ta hình thành những thói quen khác nhau giữa cái này và cái kia, thay vì nhận thức của sự hợp nhất. Thói quen phân biệt này khơi dậy cảm xúc phiền não của thương và ghét, muốn và không muốn, bám luyến và thù hận. Sau đó chúng ta đem những cảm xúc này biểu lộ thành lời nói và hành vi. Lặp lại những khuôn mẫu thói quen tâm thức và hành động thân thể tích cực tạo ra hạnh phúc, và kết quả sẽ tái sinh trong những cõi cao và trong cõi tịnh độ. Tâm thức và hành động tiêu cực gây đau khổ và kết quả là tái sinh trong những cõi thấp.

Tôi đã nói đến rằng nếu là một vị thầy thành tựu cao, bạn có thể đạt giải thoát từ chu trình tái sinh bằng cách giác ngộ. Khi bạn viên



mãn nhận biết của trí tuệ rộng mở – nền tảng rộng không vốn là bản tánh của chúng ta – thì khái niệm chấp “ngã” sẽ được giải thoát, chấm dứt đau khổ và nghiệp nguyên nhân, có nghĩa là sẽ không còn tái sinh. Đạt được nhận biết này, bạn có thể dễ dàng trở thành suối nguồn lợi ích cho nhiều người khác.

Tuy nhiên, phần lớn chúng ta nhận thức và bám chấp những đối tượng tinh thần như những thực thể hiện hữu thực sự, và củng cố sự bám chấp này với năng lượng của cảm xúc tích cực hay tiêu cực. Ngoài ra, chúng ta có khuynh hướng biểu lộ những cảm xúc của mình đúng như đã suy nghĩ và cảm nhận, nhưng cũng có trong hình thức lời nói và hành động thiết thực hơn. Những hành động của thân, khẩu, ý này tạo ra nghiệp, những khuôn mẫu thói quen xác định cuộc sống trong dòng tâm thức chúng ta. Nghiệp đó lần lượt gây tái sinh hoặc trong một cõi tịnh độ hoặc một trong sáu cõi thế gian.

Hãy lưu ý rằng mọi khái niệm và cảm xúc nhị nguyên – ngay cả sự tích cực như: chăm sóc, lòng bi, và mong muốn người khác được tốt đẹp – đều đi kèm với sự chấp “ngã”. Do vậy, dù cảm xúc tích cực là tốt, chúng vẫn rơi vào sự thiếu hoàn thiện, đó là trí tuệ nguyên sơ vượt lên suy nghĩ và cảm xúc nhị nguyên. Bám chấp vào những phẩm tính tích cực dù sao cũng là những bước vững chắc đến hoàn thiện, giúp chúng ta cuối cùng cũng làm lỏng sự trói buộc của chấp ngã và kinh nghiệm được cảm giác an bình và hỷ lạc. Do vậy, chuyển hóa từ tiêu cực thành tích cực, và sau đó từ tích cực đến hoàn thiện, là cách lý tưởng đi đến Phật quả, hay hoàn toàn viên mãn.



BÁNH XE CỦA THỜI GIAN TRONG NANH VUỐT CỦA TỬ  
THẦN, TRUYỀN ĐẠT TÍNH NGẮN NGỦI CỦA CUỘC SỐNG.

Vòng tròn bên trong cho thấy ba cảm xúc tiêu cực làm nảy sinh sự tái sinh bất giác. Vị trí của con heo cho sự ngu si, con rắn cho sân hận, và con gà cho tham lam.

Vòng tròn thứ hai minh họa luật nhân quả cai quản việc sinh ra. Nghiệp tiêu cực được tiêu biểu bởi một con quỷ kéo chúng sanh sợ hãi đi xuống. Nghiệp tích cực được biểu tượng bởi một thiên thần chào đón chúng sanh hoan hỷ đi lên.

Vòng thứ ba mô tả năm cõi sinh: (1) người, (2) ngạ quỷ, (3) địa ngục, (4) súc sanh, và (5) thiên và bán thiên.

Vòng bên ngoài cho thấy mối nối kết của thập nhị nhân duyên: (1) trạng thái bất giác (vô minh) được biểu tượng hóa bởi một người mù; (2) sự tạo tác của nghiệp, bằng một thợ làm gốm; (3) ý thức, bằng một con khỉ nhìn ra ngoài cửa sổ; (4) danh và sắc, bằng một người đang chèo thuyền; (5) các giác quan, bằng một ngôi nhà phần thịnh; (6) tiếp xúc, bằng một cặp đang ôm nhau; (7) cảm giác, bằng một mũi tên xuyên qua mắt một người đàn ông; (8) thèm khát, bằng một người say rượu; (9) bám chấp, bằng một con khỉ hái trái cây; (10) thích hợp, bằng một phụ nữ mang thai; (11) sinh, bằng việc đẻ ra một đứa bé; (12) già và chết, bằng một xác chết.

Ở trên cùng bên phải Đức Phật chỉ vào giáo lý giải thoát, trong một hộp trên phần trên bên trái, giáo lý được đọc như sau:

*Thúc đẩy [chính con làm việc thiện] và từ bỏ [làm ác].*

*Đi vào Phật Pháp.*

*Giống như một con voi trong vũng bùn,*

*Tiêu diệt mọi thể lực của Tử Thần.*

Bản vẽ dựa căn bản trên một bản in khắc của truyền thống Tây Tạng, từ Vua Oddiyana và Bánh Xe Cuộc Sống bởi Sermey Geshe Lobsang Tharchin (Howell, N.J.:Sutar và Tantra Đại Thừa, Xuất bản 1989) trang 160.

## SÁU CÕI CỦA THẾ GIAN HIỆN HỮU

Sáu cõi thế gian được đặt tên chung là samsara, hay chu trình hiện hữu. Chúng được mô tả trong tranh ảnh của Đạo Phật được biết như Bánh Xe của cuộc Sống. Samsara có ba cõi thấp và ba cõi cao.

Ba cõi thấp là thế giới của đại đau khổ:

1. Trong những cõi địa ngục, chúng sanh chịu khổ vì sức nóng bất tận của những ngọn lửa cháy bỏng và kim loại nóng chảy hay sự lạnh lẽo của băng tuyết.
2. Trong cõi ngạ quỷ, chúng sanh chịu khổ vì đói, khát hành hạ liên tục.
3. Trong cõi súc sanh, chúng sanh chịu khổ vì sợ hãi, trì độn và nô lệ.

Những chúng sanh này không chết vì đau khổ, thậm chí nếu họ bị thiêu trong lửa của địa ngục, trừ khi nghiệp gây ra tái sanh này bị cạn kiệt.

Ba cõi cao là thế giới của nhiều loại hạnh phúc, tuy nhiên chúng vẫn liên quan đến sự đau khổ vô tận:

4. Trong cõi bán thiên (a tu la), chúng sanh thụ hưởng sự phồn thịnh vật chất, họ đau khổ vì luôn luôn gây chiến tranh và đánh nhau.
5. Trong cõi thiên, chúng sanh thụ hưởng đại hạnh phúc và thịnh vượng, nhưng những thụ hưởng này chỉ là những khoái lạc xác thịt luôn thay đổi, và họ cũng đau khổ. Họ sống lâu khi so sánh với thọ mạng con người, nhưng vì thiếu tỉnh giác, nên họ hoàn toàn cảm thấy bị kết thúc trong một thời gian ngắn. Cõi thiên là một bộ phận của thế giới thế tục dài dằng dặc của chúng ta, không phải là cõi thiên đường hay vương quốc như của những vị trời trong thần thoại Tây phương. Ngay khi nghiệp trong cõi thiên bị cạn kiệt, những chúng

sanh này bị đau khổ vì sắp chết và chịu tái sanh vào những cõi thấp, ở đó họ là chủ thể chịu nghiệp quả của họ.

6. Trong cõi người, ngay cả nếu chúng ta may mắn có khả năng thông minh lớn, vật chất phong phú, và những kinh nghiệm tích cực, dù sao chúng ta vẫn đau khổ vì chuỗi sinh, lão, bệnh và tử. Chúng ta đau khổ vì mất những gì mình muốn, bị ép buộc những gì không muốn, không đạt được những gì mình thích, và không bảo vệ được những gì mình có

## SÁU CẢM XÚC: NHỮNG HẠT GIỐNG CỦA TÁI SANH TRONG SÁU CÕI

Cõi nào trong sáu cõi thế gian này đang chờ bạn như nơi tái sanh kế tiếp? Điều này tùy thuộc vào cảm xúc chiếm ưu thế mà bạn đã lập trình trong phần mềm nghiệp nơi tâm bạn. Nó là một cảm xúc tiêu cực như tham, sân, si, ganh tị, tham dục, và kiêu mạn? Hoặc nó là một cảm xúc tích cực như lòng tốt, rộng lượng, biết phải trái, bằng lòng, hoan hỷ, và khiêm tốn? Khuôn mẫu thói quen mà bạn lập trình trong tâm sẽ tác động ở dạng tái sanh vào nơi sinh ra tương ứng của sáu cõi hoặc cõi tịnh độ.

Theo nhiều bản văn, nghiệp ghi dấu ưu thế của cảm xúc sân hận được biểu lộ qua những hành động bạo lực của thân, khẩu sẽ dẫn đến đau khổ vì thiêu đốt và lạnh giá, và chúng cũng sẽ tác động lại trong dạng tái sanh vào địa ngục.

Trong chương 1, chúng ta đã nói về bốn phần của một hành động cần thiết để hình thành một nghiệp hoàn toàn: đối tượng (nền tảng), ý định, thực hiện, và hoàn tất. Trong ví dụ của nghiệp sân hận, sự hiện diện của một người hay sự vật mà bạn ghét là đối tượng. Có động cơ thù ghét đối tượng là ý định. Hành động thù ghét người đó là thực hiện. Kinh nghiệm cảm giác thù ghét là hoàn tất. Bất kể hành động

nào bạn thực hiện, nếu hành động đó có đủ bốn yếu tố, nó trở thành một nghiệp được cấu thành đầy đủ, thì kết quả sẽ không thể tránh khỏi trong tương lai.

Có nhiều người sinh ra đã giận dữ và phiền não với cảm giác thù ghét mọi người. Để rồi bất cứ những gì họ nói hay làm đều trở thành sự bùng nổ của giận dữ đó, khiến khuấy động lên đau khổ và bạo lực trong cuộc sống họ và trong cuộc sống của tất cả những người liên kết với họ. Nếu đó là bản tánh của cuộc sống hiện tại bạn – dù thừa nhận hay không – bạn sẽ không có an bình và hoan hỷ trong cuộc sống, mà chỉ kinh nghiệm đau khổ, sợ hãi và nghèo khó. Mặc dù bây giờ bạn có thân người, sống trong cõi người, kinh nghiệm của bạn sẽ chỉ như địa ngục, như thể bạn là một chúng sanh của địa ngục trong cõi thấp.

Bạn có thể hành động như thể mình mạnh mẽ, can đảm, và anh hùng, nhưng trong thực tế, vẻ bề ngoài này chỉ là một phương sách che đậy bản ngã bất an, dễ xúc phạm, và dễ tổn thương của bạn. Ngay sau khi chết, vì thói quen tâm thức thù hận mà bạn đã nuôi dưỡng suốt đời mình, những kinh nghiệm tâm thức và hiện tượng hình tướng sẽ khởi lên trong ý thức bạn như những cõi địa ngục. Trong thực tế, không có quyền lực xét xử nào sẽ kết án hay trừng phạt bạn – tất cả sẽ chỉ là sự phản ứng của những khuôn mẫu thói quen in sâu vào dòng tâm thức bởi chính những cảm xúc phiền não của bạn.

Trong những mô tả delog của bardo đã tóm tắt trong chương 5, chúng ta đã thấy một số ví dụ rất sống động và khủng khiếp. Ở đây chúng ta phải tự nhắc nhở rằng, mọi cái thấy, âm thanh, và cảm giác của bardo và những cõi khác nhau đều không là gì cả, mà chỉ là sự phản ánh những kinh nghiệm tâm thức phức tạp của chính chúng ta, giống như những hình tướng trong một giấc mộng. Chúng chỉ là dấu hiệu của những cảm xúc tích cực và tiêu cực mà người ta đã lập trình vào dòng tâm thức do chấp vào “bản ngã”, do nhận thức những đối tượng là có thật. Ngài Shantideva (Tịch Thiên) nói:

Mọi sợ hãi và đau khổ không thể tưởng

Đều xuất phát từ tâm

Điều này đã được Đấng Đã Thấy Chân Lý giảng dạy [Đức Phật].

Ai đã tạo ra những dụng cụ đặc trưng của cõi địa ngục?

Ai đã xây dựng mọi nền sắt nóng bỏng này?

Những ngọn lửa này xuất phát từ đâu?

“Tất cả chúng [chỉ là sự phản ánh] tâm bất thiện của bạn,”

Đức Phật đã nói thế.

Như trong trường hợp của thù ghét, khuôn mẫu nghiệp in sâu ưu thế bởi những cảm xúc phiền não khác, được biểu lộ qua hành động của thân, khẩu, là nguyên nhân đau khổ và tái sinh tương ứng trong những cõi thấp khác nhau. Tóm lại:

- Cảm xúc thù hận hay giận dữ gây ra đau khổ bị thiêu đốt và lạnh giá, và tái sinh vào cõi địa ngục.
- Cảm xúc tham lam hay keo kiệt, bị đau khổ của đói và khát, và tái sinh vào cõi nạ quý.<sup>14</sup>
- Cảm xúc vô minh hay nhầm lẫn bị đau khổ bởi trì độn và sợ hãi, thọ tái sinh vào cõi súc sinh.
- Cảm xúc ghen tức bị đau khổ bởi sinh, lão, bệnh, và tử, và tái sinh trong cõi người.
- Cảm giác kiêu căng hay kiêu mạn gây ra đau khổ vì rối trí và sợ hãi lúc gần chết, và tái sinh trong cõi thiên.

Những mức độ cao hơn của bám luyến, ghen tức, và kiêu căng đều trở thành tham lam.

---

<sup>14</sup> Theo tổ Long Thọ, sự tham lam gây tái sinh trong cõi nạ quý. Trong phần lớn bản văn, như của Ngài Jigmed Yinley Ozer, sự keo kiệt gây ra tái sinh vào cõi nạ quý, trái lại tham dục và bám luyến gây tái sinh vào cõi người.

Do vậy, sáu cảm xúc phiền não có thể cô đọng thành ba cảm xúc độc hại: tham, sân, và si – gây đau khổ và tái sinh vào ba cõi thấp. Như Tổ Long Thọ viết:

Tham lam dẫn bạn đến cõi ngạ quỷ,  
Thù hận dẫn đến địa ngục.  
Ngu dốt phần lớn dẫn đến cõi súc sinh.

Không chỉ có đặc tính của cảm xúc, mà còn mức độ của nó sẽ gây tái sinh vào một cõi riêng biệt. Theo Ngài Gampopa, bất kể những hành động tiêu cực nào bạn đã phạm:

- Nếu phạm sai lầm với sân hận, nếu lập lại nhiều lần, và nếu chống đối những đối tượng hay cá nhân linh thiêng cao hơn, thì hậu quả của nghiệp này sẽ tái sinh vào địa ngục.
- Nếu phạm sai lầm với tham lam, nếu lập lại nhiều lần, và nếu chống đối những đối tượng hay cá nhân linh thiêng trung bình, thì hậu quả của nghiệp này sẽ tái sinh vào cõi ngạ quỷ.
- Nếu phạm sai lầm với si mê, nếu lập lại chỉ vài lần, và nếu chống đối những đối tượng hay cá nhân linh thiêng thấp hơn, thì hậu quả của nghiệp này sẽ tái sinh vào cõi súc sinh.

Sức hút của nghiệp quả cũng tùy thuộc vào việc đặt những cảm xúc phiền não của bạn vào hành động bằng cách biểu lộ chúng trong lời lẽ và hành vi bất thiện; nhất là bao nhiêu biểu lộ bất thiện này của bạn gây hại cho người khác; hoặc khiến người khác lần lượt vi phạm những việc làm phi đạo đức.

Giữa vô số nghiệp quả, người ta sẽ gạt hái cái nào trước? Trước tiên, bạn sẽ kinh nghiệm nghiệp quả mạnh nhất trong tất cả nghiệp. Điều đó sẽ được đi theo bởi nghiệp tạo ra vào lúc chết. Vậy, bất cứ những gì bạn làm vào lúc chết sẽ tạo một ảnh hưởng lớn trên những bước kế tiếp của cuộc sống tương lai bạn. Sau đó, bạn sẽ đối diện với



nghiệp quả mà bạn đã trải qua nhiều nhất, và cuối cùng là điều vi phạm gần đây nhất.

Vì nghiệp nhân quả bén rễ trong tâm thức bạn, điều tốt là bạn có thể tránh trải qua tái sinh xấu, như cõi địa ngục nếu thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm bạn.

## LỰA CHỌN SỰ TÁI SANH KẾ TIẾP CÓ THỂ TRONG TAY BẠN

Trong phần sau này của lộ trình đi qua bardo, bạn phải đối diện rất nhiều sợ hãi, cô đơn và đau khổ. Áp lực cảm xúc của việc tìm kiếm một nơi sinh mới sẽ rất lớn khiến bạn có thể không quan tâm lắm về tính chất của nơi sinh. Vào lúc nối kết này, bạn phải thận trọng hơn thường lệ, vì cơ hội đóng lại những nơi sinh xấu và chọn nơi tốt có thể nằm trong tay bạn. Với mục đích này, bạn phải học để nhận ra những dấu hiệu của những nơi sinh ra. Chúng tôi đã bàn luận một số dấu hiệu trong chương 4, “Bardo”, ở phần tiêu đề “Dấu Vết Của Sự Tái Sinh Đang Chờ Chúng Ta.”

Nếu năng lực hùng mạnh của nghiệp tích cực hay tiêu cực dồn đẩy, bạn sẽ không có cơ hội chọn một nơi sinh, vì hoàn toàn bị nghiệp đang có hiệu lực kiểm soát, sự lựa chọn sẽ được làm một cách tự động, không có ý thức mong muốn của bạn. Nhưng nếu nghiệp lực không được hùng mạnh, thì mọi nỗ lực bạn làm sẽ gia tăng cực độ cơ hội yêu cầu một nơi sinh tích cực. Để được thành công, một hiểu biết về những phương pháp đóng những cửa tái sinh xấu và chọn nơi tái sinh tốt có thể do bạn quyết định.

Trong chương 9, “Những Nghi Lễ Phục Vụ Cho Người Chết Và Sắp Chết,” chúng ta sẽ xem xét những nghi lễ thiền định để tránh sinh vào sáu cõi và đặc biệt là ba cõi thấp. Tôi sẽ chỉ tóm tắt ở đây những

giáo lý về việc đóng lại những dấu hiệu của nơi sinh xấu và chọn những dấu hiệu của nơi sinh tốt.

### *Ngăn Chận Những Nơi Sinh Xấu*

Nếu bạn là một thiền giả thành tựu cao – đã nhận ra và hoàn thiện tánh giác ngộ của tâm – bạn phải an trụ trong trạng thái nhận biết này không dao động. Nếu làm được, thay vì nhận tái sinh, bạn có thể đạt Phật quả.

Nếu không có những nhận biết như vậy hay không hoàn thiện nó, nhưng nếu bạn có tích lũy công đức thanh tịnh và sùng mộ riêng một cõi tịnh độ hay vị Phật nào, thì bạn nên phát triển lòng sùng kính đến vị Phật và cõi tịnh độ đó, và lập nguyện khao khát mạnh mẽ để thọ tái sinh vào cõi tịnh độ đặc biệt đó. Khao khát như vậy có thể giải thoát bạn khỏi chu trình tái sinh trong sáu cõi và dẫn đến tái sinh trong cõi tịnh độ mong muốn.

Chẳng hạn, nếu trong cuộc sống bạn đã trau dồi thói quen sùng kính đến Đức Phật Vô Lượng Quang – do tin tưởng nơi Ngài như một thân của tình thương vô điều kiện, trí tuệ toàn giác, và năng lực vô địch – và nếu, vào lúc chết hay trong bardo, bạn có thể đánh thức ký ức sùng kính của bạn về Ngài và cõi tịnh độ của Ngài, thì những nhận biết của bạn sẽ nhanh chóng xuất hiện như sự hiện diện của Đức Phật Vô Lượng Quang và Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài.

Nhưng bạn sẽ xây dựng loại thói quen sùng mộ và niềm tin mãnh liệt này như thế nào? Điều này được làm dần dần bằng cách suy nghĩ về đức Phật, cõi tịnh độ, và công đức của các Ngài nhiều lần, cũng như tụng niệm hay hát những bài nguyện của các Ngài thường xuyên khi có thể. Thoạt tiên, thực hành này có vẻ lạ lùng, nhưng chẳng bao lâu sau sẽ quen thuộc và cuối cùng sẽ trở thành một phần trong chính cuộc sống và hơi thở chúng ta. Rồi thì, sau khi chết mọi

nhận thức của bạn sẽ xuất hiện trong dạng những hình ảnh-Phật của tình thương, an bình, trí tuệ, và một cõi tịnh độ của hỷ lạc và đẹp đẽ. (Về những chi tiết của thực hành này, hãy xem phụ lục A.)

Có thể bạn không có bất cứ nghiệp nào để tái sinh vào một cõi tịnh độ, tuy vậy, bạn có thể tạo ra nghiệp như: tình thương, rộng lượng, biết điều phải, buông xả, hoan hỷ, và khiêm tốn, nhất là biểu lộ chúng trong việc phục vụ người khác. Nếu được vậy, bạn có thể chọn lựa thọ tái sinh vào một trong những cõi cao với tài năng thiên phú tích cực. Do vậy, bạn phải nhớ những dấu hiệu đặc biệt của nơi sinh và chọn nó.

Chẳng hạn, nếu bạn thấy những dấu hiệu của cõi thiên nhưng lại khao khát tái sinh trong cõi người, bạn phải đón ánh sáng trắng dịu lại, đó là dấu hiệu nơi sinh vào cõi thiên, và thay vào đó hãy nghĩ và chọn ánh sáng xanh dương bằng cách đi vào nó.

Trong lúc lang thang trong bardo, bạn phải không nghĩ về những người thương và của cải ở nhà, vì những tư duy này sẽ chỉ làm bạn lệch khỏi con đường tốt. Bạn phải chú tâm vào việc chọn nơi sinh.

Như chúng ta đã thấy trong chương 4, cánh cửa tái sinh vào một trong sáu cõi có thể xuất hiện như một ánh sáng mờ. Một ánh sáng trắng mờ cho biết cõi thiên và cõi người. Ánh sáng vàng nói chung biểu hiện cho cõi bán thiên và súc sanh. Như một lựa chọn, cõi súc sanh có thể biểu hiện bởi màu máu, và cõi bán thiên biểu hiện bằng màu của bão tuyết, hay mưa giông. Ánh sáng màu khói ám chỉ cõi ngạ quỷ, và ánh sáng giống một mảnh gỗ hay mảnh len đen trôi bồng bềnh biểu thị cõi địa ngục. Thậm chí bạn có thể thấy thân bạn chuyển thành màu ánh sáng tiêu biểu cho tái sinh tương lai.

Một số giáo lý liệt kê năm cách chặn lối vào cửa tái sinh xấu:

1. Khi thấy ánh sáng là dấu hiệu của nơi sanh tương lai, bạn có thể thấy một đôi đang làm tình, nhất là nếu bạn được sinh làm người. Một đôi biểu tượng cho cha mẹ tương lai của bạn. Nếu xảy ra vậy, đừng nên đến họ hoặc tham gia trong sự bám luyến hay ganh tị với họ. Hãy thấy họ như guru, phối ngẫu – hiện thân của vị guru bạn trong thân tướng nam và nữ. Như một lựa chọn, bạn có thể thấy họ như Đức Padmasambhava trong sự hợp nhất với vị phối ngẫu tâm linh của Ngài, Yeshe Tsogyal, hoặc bất kỳ hai vị Phật và phối ngẫu nào. Hãy bày tỏ tôn kính bằng tâm thức và cúng dường đến Ngài. Với lòng sùng kính mãnh liệt, hãy phát triển một ý định mạnh mẽ để tiếp nhận giáo lý và ban phước của các Ngài.
2. Nếu không đóng được cửa sinh, hãy thấy một đôi này như vị Bổn Tôn và phối ngẫu, như Đức Phật Vô Lượng Quang hoặc Đức Phật của Lòng Bi trong thân tướng nam và nữ. Hãy tỏ lòng tôn kính và cúng dường đến các Ngài. Hãy cảm nhận mạnh mẽ rằng bạn đang nhận được ban phước từ các Ngài.
3. Nếu chưa chặn được cửa sinh, hãy đảo ngược sự bám luyến và thù ghét. Nói chung, nếu sắp tái sanh làm người nam, bạn sẽ kinh nghiệm sự bám luyến đến người nữ đang làm tình và thù ghét hay ghen tức với người nam, và ngược lại. Ngoài ra, còn phải trả những thói quen quá khứ của bạn, có thể bạn thấy một đôi nam nữ, nhưng thật ra có thể bạn bị cuốn hút vào hai con chim đực và cái. Nếu như vậy, bạn sẽ tái sanh làm chim con. Thế nên, vào lúc này, bạn phải lập một cam kết mạnh mẽ: “Tôi sẽ không cho phép tâm tôi nuôi dưỡng sự bám luyến và thù ghét.”
4. Nếu không chặn được cửa sinh, thì với sự tin chắc mạnh mẽ, hãy thấy mọi kinh nghiệm bạn có đều không thật, như ảo ảnh. Tin chắc như vậy sẽ hóa tán sự bám chấp vào kinh nghiệm cho là thật của bạn, và điều đó sẽ ngăn chặn nơi sinh.

5. Nếu không ngăn chặn được, thì hãy thấy mọi sự đều như sự thể nhập vào tánh quang minh. Hãy nghĩ: “Hiện tượng là chính tâm tôi, mà tâm là rỗng không,” sau đó thiền định trong trạng thái tự nhiên, không có bất kỳ biến đổi nào. Hãy để tâm bạn an trụ trong trạng thái tự nhiên, không che đậy của nó, như nước hòa vào nước, tất cả đều trở thành một bất khả phân.

Ngài Jigme Lingpa khai thị: “Khi chúng sanh trong bardo thấy một đôi đang giao hợp, họ chạy tới như ruồi bâu vào rác. Người có nghiệp riêng biệt thọ tái sanh sẽ bị rút vào tử cung, không có khả năng tránh thoát. Vào lúc đó, bạn phải lập nguyện khao khát mạnh mẽ, thọ quy y nơi những bậc giác ngộ, hoặc trình bày rõ ràng mong muốn chọn một tử cung có ích. Điều đó có thể giúp bạn tìm được một tái sanh làm người quý báu.”

### *Chọn Nơi Sinh Đúng*

Nếu quyết định tái sanh vào một cõi tịnh độ, bạn phải phát triển cảm giác khiếp sợ bị sinh vào sáu cõi. Đừng bám luyến người thân và tài sản của bạn. Hãy lập nguyện khao khát mạnh mẽ và tự tin có khả năng đạt tới một cõi tịnh độ mà bạn chọn, như cõi Tịnh Độ Cực Lạc, bằng suy nghĩ: “Tôi sẽ được sinh một cách kỳ diệu từ một hoa sen ngay chân Đức Phật Vô Lượng Quang trong cõi Tịnh Độ Cực Lạc.”

Nếu không thể tái sanh vào một cõi tịnh độ, thì bạn có thể thấy nơi sinh của mình ở một trong sáu cõi. Tuy nhiên, bạn có thể thấy một linh kiến về nơi sinh, không thực sự như nó là, mà là một dạng biểu tượng như sau:<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Đây không phải là dấu hiệu chỉ rõ nơi sinh kế tiếp của bạn, như một số vị thầy đã nghĩ. Khi thấy bất kỳ điều này, bạn đã hoàn toàn bị ràng buộc vào nơi sinh của mình, như đã viết trong *Nyida Khajor Tantra* (Sự Hợp Nhất Của Tantra Mặt Trời Và Mặt Trăng).

- Những ngôi nhà nhiều tầng vừa ý được nói là dấu hiệu nơi sinh ở cõi thiên.
- Một cánh rừng, một vòng lửa, hay mưa có thể là dấu hiệu của cõi bán thiên.
- Người nói chuyện phiếm vô nghĩa, hoặc những căn nhà bình thường, quý giá, hay ưa thích là những dấu hiệu sinh làm người quý báu.
- Hang động, lều bạt, và sương mù là những dấu hiệu của cõi súc sinh.
- Những đáy sông khô cạn hoặc nơi bụi bặm tối tăm là dấu hiệu của cõi ngạ quỷ.
- Những căn nhà đỏ hay vùng đất đen tối, một hố đen, hoặc một con đường tối tăm biểu thị cõi địa ngục. (Tuy nhiên, một số tác giả nói rằng những người có nghiệp tiêu cực nghiêm trọng có thể đến thẳng cõi địa ngục mà không có bất cứ kinh nghiệm ánh sáng hay hình ảnh nào của bardo.)

Khi thấy những hình tướng trên, vì không có nơi trú ẩn lâu dài, bạn có thể hăng hái chọn nơi nương tựa ở bất cứ chỗ nào. Cũng có thể bạn muốn trốn vào những chỗ đó, khi cảm thấy sợ hãi và kiệt sức bởi những cảnh tượng ảo giác đe dọa của những Tử Thần. Mà giờ đây là lúc phải cố gắng cảnh giác, bạn phải không đi vào bất kỳ dấu hiệu của những cõi thấp. Bạn phải cố gắng chọn cõi người hoặc cõi thiên, nếu không thể tái sinh được vào một cõi tịnh độ.

Nhận ra được nơi sinh đúng thì có thể khó cho bạn. Vì bạn có thể thấy một nơi sinh tốt như một nơi sinh xấu, và nơi sinh xấu là nơi sinh tốt, do ảo tưởng lừa gạt được phô diễn bởi nghiệp che ám của bạn. Do vậy, điều quan trọng là sử dụng những kỹ thuật sau đây.

---

Đó là những dấu hiệu người được nhận vào tử cung,  
 Giờ đây, Thậm chí nếu muốn rời bỏ, thì người đã bị giam giữ.  
 Bây giờ người đã bị ràng buộc

Nếu bạn có rèn luyện về bất kỳ vị Phật phần nọ nào, như Vajrapani (Kim Cương Thủ), Đức Phật của Năng lực, bạn nên nhanh chóng quán tưởng chính mình là vị Bồ Tôn. Thân Ngài to lớn, huy hoàng, và chói ngợp. Giọng nói của Ngài khủng khiếp làm rung chuyển trái đất. Tâm Ngài an bình, từ bi, và toàn giác. Nếu bạn quán tưởng Vajrapani, bạn có thể chứng kiến sự hóa tán của những Tử Thần – sự tạo tác khủng khiếp của tâm thức đang săn đuổi bạn. Điều này sẽ cho bạn cơ hội dùng sự tiên tri nhỏ mà nhiều người trong bardo sở hữu, để tìm thấy những phẩm tính thật của nơi sinh và chọn được nơi đúng, an bình.

Bạn cũng phải phát triển mạnh mẽ ý định này, “Tôi sẽ tái sinh như một người có khả năng phục vụ tất cả chúng sanh.”

Ngoài ra, trong lúc đi vào tử cung, hãy ban phước nó như một cung điện của Bồ Tôn. Hãy thấy cung điện này tràn đầy nhiều đáng thiêng liêng, như Đức Phật Lòng Bi, và cầu nguyện đến các Ngài. Sau đó đi vào tử cung, hãy nghĩ rằng bạn đang được các Bồ Tôn thu nạp. Như một lựa chọn, bạn có thể thấy sự hợp nhất nam nữ như vị thầy tâm linh và phối ngẫu của bạn.

Khi bất cứ dấu hiệu tái sinh nào xuất hiện đến bạn, ngay cả dù nó có vẻ là một nơi sinh tốt, điều trọng yếu là không đi vào trạng thái của tâm bám luyến vào nó. Thậm chí nếu nó xuất hiện là một nơi sinh xấu cũng đừng dính mắc vào trạng thái của tâm thù ghét nó. Đi vào nơi sinh tốt nhất có thể, hoặc tử cung, với sự đại thanh thản thoát khỏi những cảm xúc lấy hay bỏ.

Trừ khi bạn là một thiền giả có kinh nghiệm, việc thay đổi thói quen phân biệt thường lệ của bạn để thấy rõ một nơi sinh đáng ao ước khi bạn trong bardo là rất khó. Tuy nhiên, bạn có thể cố gắng đi theo những thực hành này:

- Đừng quên rằng bạn đang trong bardo, lộ trình chuyển tiếp.
- Hãy nhớ giữ bước đi của bạn hướng lên phía trên.
- Liên tục cầu nguyện niệ m hồng danh của chư Phật. Thọ quy y nơi các Ngài.
- Thọ quy y nơi Tam Bảo – Phật, Pháp, và Tăng.
- Cầu nguyện các Đấng Đại Bi, như Đức Phật Vô Lượng Quang và những vị thầy tâm linh của bạn.
- Hãy buông bỏ những bám luyến vào người thương và tài sản, vì họ chỉ làm bạn lệch khỏi con đường tốt.
- Hãy đi vào con đường xanh dương của cõi người hoặc con đường trắng của cõi thiên.

Nếu bạn có một chút khả năng giải thoát nhưng hy vọng được tái sinh vào cõi người hay cõi thiên, khao khát của bạn có thể được những người khác giúp đỡ trong lúc bạn hấp hối hoặc sau khi bạn chết. Họ có thể tiếp tục lập lại những hướng dẫn trên cho bạn. Có một người trợ giúp để nhắc nhở bạn về những thực hành này khiến bạn có thể dễ dàng nhớ lại khi đi vào bardo. Thậm chí sau khi chết ý thức của bạn có thể vẫn kéo dài trong một lúc ở Thế Giới người Sống. Do đó, một người trợ giúp nói những hướng dẫn này vẫn có thể tới và làm lợi ích cho bạn. Chúng ta phải cố gắng mọi phương pháp có thể tốt nhất để giúp chúng ta suy nghĩ và hành động hiệu quả trong bardo.

Trong quyển sách này, chúng tôi đưa ra sự chú ý đặc biệt để nhận tái sinh vào một thế giới an bình và thanh tịnh sau khi chết. Với một Phật tử, điều đó có thể là cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Đức Phật Vô Lượng Quang (Hoặc bất kỳ một cõi Tịnh Độ của vị Phật nào đã chọn). Bây giờ chúng ta trở lại trong chương 7 để có một cái nhìn gần hơn của vị Phật này và cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài như suối nguồn của sự ban phước, đối tượng của thiền định và sùng kính, và là một nơi chúng ta khao khát được tái sinh. vì việc nhớ lại và cầu nguyện đến Đức Phật Vô Lượng Quang và tạo công đức để cho phép chúng ta tái sinh



trong cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài, một cõi của đại an bình và cực lạc, sẽ giúp chúng ta hồi tưởng lại những mô tả về Ngài và cõi Tịnh độ đã được ghi trong những kinh điển của vị Phật lịch sử, Thích Ca Mâu Ni.

## CHƯƠNG 7

# Đức Phật Vô Lượng Quang và cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài

---

Một tâm đầy đủ niềm tin nơi Đức Phật Vô Lượng Quang  
Thì chắc chắn tái sinh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc siêu phàm.  
Một tâm tỉnh thức với những phẩm tính-Phật  
Đều được hợp nhất với Cõi Tịnh Độ Cực Lạc, bất kể nó ở đâu.

Vũ trụ học đạo Phật chứa đựng vô số hệ thống thế giới bao la không thể tưởng vượt khỏi thế gian của chúng ta. Bên ngoài thế giới phàm tục, sáu cõi của luân hồi, hiện hữu vô số cõi tịnh độ trải rộng khắp mười phương của vũ trụ (tám điểm chính của la bàn, điểm cao nhất, và điểm thấp nhất). Những thiên đường thanh tịnh này là nơi an trú của những đấng cao cả, bao gồm chư Phật và các đại bồ tát của cõi trời.

Giữa vô số cõi tịnh độ này, một số đặc biệt quan trọng, bao gồm cõi tịnh độ của Phật Vairochana, Vajrasattva, Avalokiteshvara, Tara, Maitreya, và Guru Padmasambhava. Cõi tốt nhất được biết là Sukhavati, Cõi Tịnh Độ Cực Lạc, tọa lạc ở hướng Tây, vượt trên rất nhiều vũ trụ. Thế giới lý tưởng này là nơi an trú của Đức Phật Vô Lượng Quang, Ngài chủ trì trên vô số người tìm cầu giác ngộ, tu khổ hạnh, và những đệ tử khác. Vì ánh sáng thân Ngài tràn đầy mọi cõi Phật tịnh độ khác không chướng ngại, danh hiệu Ngài là Amitabha trong tiếng Phạn, có nghĩa Vô Lượng Quang.

Amitabha là trọng tâm của truyền thống sùng kính được biết như Cõi Tịnh Độ của Phật giáo trở nên rất phổ biến ở Trung Quốc, Hàn

Quốc, và Nhật bản. Ở Tây Tạng, Cõi Tịnh Độ Cực Lạc là đối tượng yêu thích của cầu nguyện và thiền quán, nhất là trong những nghi lễ cho người chết. Trong sutra, Đức Phật lịch sử, Thích Ca Mâu Ni, cam đoan với người sùng mộ rằng đây là tịnh độ dễ dàng nhất để tái sinh, và là nơi hoan hỷ, hùng mạnh nhất để nâng cao đến giác ngộ. Bất kỳ ai thọ tái sinh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc sẽ đạt được toàn giác, tối thiểu trong một kiếp, vì những phẩm tính của tịnh độ này, sự ban phước của Đức Phật Vô Lượng Quang, và công đức của chính họ.

## NGUỒN GỐC CỦA TRUYỀN THỐNG TỊNH ĐỘ

Một vài kinh điển đạo Phật là suối nguồn của cõi Phật tịnh độ. Cả sutra (giáo lý công truyền) và tantra (giáo lý mật truyền) bao gồm những danh hiệu và mô tả nhiều cõi tịnh độ khác nhau, mà Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã đưa chú ý lớn nhất để diễn tả Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà, trong những chi tiết sống động và đẹp đẽ.<sup>16</sup>

Về sự quan trọng đặc biệt là hai sutra Đại Thừa như *Sukhavati-vyuha Sutra* Rộng lớn và *Sukhavati-vyuha Sutra* Nhỏ. Những giáo lý này là luận giảng của Đức Phật cho những người thân cận của Ngài. Ngài dạy sutra lớn trên Đỉnh Núi Chim Kên Kên (Núi Gridhakuta) gần thị trấn Rajagriha (ngày nay là Rajgir, Tiểu Bang Bihar, Ấn Độ) cho Ananda và Ajita cùng với rất nhiều đệ tử khác tụ hội. Ngài dạy sutra nhỏ ở Greta Grove (ngày nay là Shravasti, Bang Uttar Pradesh, Ấn Độ) cho Shariputra và một đại tập hội những đệ tử.

Hai sutra này đã xuất hiện trong nhiều bản dịch, bao gồm Trung Quốc (từ thế kỷ thứ ba C.E) Hàn Quốc và Nhật Bản (từ thế kỷ thứ bảy). Đại dịch giả Tây Tạng Yeshe De chuyển từ tiếng Phạn sang Tây

---

<sup>16</sup> Ngài Je Tsongkhapa viết rằng đây là các mô tả nhiều biểu hiện tịnh độ trong sutra, nhưng sự mô tả cõi Tịnh Độ Cực Lạc được Đức Phật Thích Ca Mâu Ni giải thích kỹ lưỡng trong các đặc điểm hết sức chi tiết.

Tặng vào thế kỷ thứ chín. Chương này dựa chủ yếu trên bản dịch Tây Tạng cũng như một số bản văn và luận giảng khác.

## BA PHƯƠNG DIỆN CỦA TỊNH ĐỘ

Như chúng ta đã ghi chú trước đây, Đức Phật Vô Lượng Quang và cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài mô tả trong sách này thuộc về “thân hóa hiện”, một trong ba phương diện của thân hay Phật quả.

Đầu tiên là thân tối thượng (pháp thân), đó là sự vô tướng, tánh thanh tịnh của Phật quả, giống hệt với tự thân thực tại. Nó là trạng thái tuyệt đối của rộng mở và rỗng rang hoàn toàn, thoát khỏi chiều kích, đặc tính, và giới hạn.

Thứ hai là thân hỷ lạc (báo thân), là trạng thái nhất như và bất nhị. Đây là tịnh độ của sắc thân, thanh tịnh và bất khả phân với tự thân trí tuệ-Phật. Nó tỏa khắp, vĩnh cửu, bất biến, và luôn hỷ lạc.

Tịnh độ tối thượng và tịnh độ hoan hỷ chỉ có những bậc giác ngộ mới có thể thấy.

Phương diện thứ ba của Phật quả là thân hóa hiện (hóa thân). Đây là thân thể mà Phật Thích Ca Mâu Ni và chư Phật khác xuất hiện trong cõi người chúng ta. Sự biểu hiện tịnh độ là tương tương đối mà người bình thường và người trần tục như chúng ta có thể nhận biết nếu tích lũy việc làm công đức. Nếu được tái sinh vào một trong những tịnh độ an bình, hỷ lạc, chúng ta sẽ nâng cao được thành tựu tâm linh và đạt tới tịnh độ tuyệt đối.

Như tôi đã nhấn mạnh ở một số lúc, sự nhận thức và kinh nghiệm chúng ta có vào những giai đoạn khác nhau của cuộc sống, nhất là vào lúc chết, là một kết quả của thói quen tinh thần mà chúng ta đã phát triển, nuôi dưỡng trong dòng tâm thức ở quá khứ. Nếu tâm

chúng ta bị kích động và chuyển thành một sân hận, thù ghét, và nhận thức tiêu cực mãnh liệt, thì những hình tướng và kinh nghiệm của đời này, nhất là đời sống tương lai chúng ta sẽ xuất hiện trong dạng địa ngục. Nếu tâm chúng ta được chiếm chỗ bởi an bình, hoan hỷ, suy nghĩ và hành động quan tâm, và nếu hưởng thụ những nhận thức tích cực, như sắc tướng và cảm giác của Cõi Tịnh Độ Cực Lạc, thì thế giới sẽ xuất hiện như cung điện, nơi chúng ta tái sinh sẽ là một thế giới tích cực của an bình và hoan hỷ, như Cõi Tịnh Độ Cực Lạc.

Trọng tâm chính của rèn luyện mô tả trong sách này là nhận tái sinh trong thân hóa hiện của Cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Điều này dễ dàng hơn bất cứ cõi tịnh độ khác vì nguyện lực hùng mạnh của Đức Phật Vô Lượng Quang đem tất cả chúng sanh đến Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài và giúp họ đạt được giác ngộ.

## NGUYỆN LỰC CỦA ĐỨC PHẬT

*Sukhavati-vyuha Sutra* Lớn kể về chuyện Cõi Tịnh Độ Cực Lạc xảy ra như thế nào. Vô lượng kiếp trước, một vị tu sĩ gọi là Dharmakara – người mà định mạng trở thành Phật A Di Đà – đã phát triển thái độ giác ngộ (Phạn, bồ đề tâm) và lập một nguyện trước vị thầy Ngài, Đức Phật Lokeshvara, rằng Ngài sẽ phục vụ tất cả chúng sanh. Vào lúc đó, Dharmakara cũng lập nguyện khao khát đặc biệt để tạo ra cõi tịnh độ vô song của Ngài với một số phẩm tính hiếm thấy. Khi Ngài đạt được Phật quả, nguyện của Ngài đã kết quả trong vũ trụ của Cõi Tịnh Độ Cực Lạc.

Theo phiên dịch sutra của Tây Tạng, Dharmakara lập năm mươi mốt nguyện hoặc hứa dẫn dắt chúng sanh đến cõi tịnh độ mới trong

tương lai của Ngài.<sup>17</sup> Năm nguyện sau đây cho chúng ta một ý niệm về những nguyện này và cõi tịnh độ của Ngài.

Trong nguyện đầu tiên, Dharmakara nguyện không đạt Phật quả nếu bất cứ chúng sanh nào sinh vào tịnh độ của Ngài phải chịu đựng đau khổ của cõi bán thiên, súc sinh, ngựa quỳ, hoặc địa ngục. Do vậy, chẳng hạn từ lúc một chúng sanh của địa ngục thọ tái sinh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc, mọi đau khổ của ở địa ngục của họ sẽ chấm dứt và trở nên chúng sanh hạnh phúc của tịnh độ. (Hãy nhớ lại sự khác biệt giữa chúng sanh của những cõi thấp và của một cõi tịnh độ về cái thấy và cảm nhận những đối tượng tinh thần xuất hiện trong tâm thức như thế nào.)

Trong nguyện thứ hai, Ngài hứa không đạt Phật quả trừ khi mọi chúng sanh đều được tái sinh vào cõi tịnh độ của Ngài, không bao giờ phải chịu tái sinh vào bất kỳ cõi thấp nào nữa.

Trong nguyện thứ tư, Ngài hứa không đạt Phật quả, nếu chúng sanh tái sinh vào cõi của Ngài, đều sẽ có những đặc tính hơn hẳn những cõi người và trời khác. Ngài muốn tịnh độ của Ngài hoàn toàn thanh tịnh mà cũng có những phẩm tính tương tự với cõi người và trời.

Trong nguyện thứ mười chín, Ngài hứa không đạt Phật quả cho đến khi tất cả những ai muốn thọ tái sinh vào tịnh độ của Ngài, và người thực hành cầu nguyện hồng danh và hồi hướng công đức cho tịnh độ, thật sự được tái sinh vào tịnh độ: “Cầu mong điều này được như vậy, ngay cả nếu có người lập lại ý niệm thọ tái sinh trong tịnh độ của Ta chỉ mười lần, chừng nào họ không phạm bất kỳ ‘năm tội vô giá’ hoặc từ bỏ Giáo Pháp.” Những điều kiện này Đức Phật không có

---

<sup>17</sup> Theo bản văn của Phật giáo Đại Thừa, phần 2 trang 73: bốn mươi sáu nguyện được liệt kê trong bản văn tiếng Phạn, và bốn mươi tám nguyện trong bản dịch của Trung Quốc.

nhiệm vụ lựa chọn; nếu chúng sanh không rộng mở để giải thoát, Đức Phật không thể áp đặt lên họ.

Trong nguyện thứ mười ba, Ngài hứa không đạt Phật quả cho đến khi những chúng sanh của tịnh độ tương lai của Ngài, không chỉ thoát khỏi đau khổ mà còn được ban nhiều phẩm tính tâm linh như trí tuệ bao la và tự tín.

Nguyện bi mẫn của Phật A Di Đà thật sự hùng mạnh. Nhưng bằng những nguyện này không thể chấp nhận chúng ta tái sinh trong tịnh độ. Chúng ta phải làm phần của mình, phải không ngăn chặn cơ hội bằng việc vi phạm ngũ vô gián tội hay từ bỏ Giáo Pháp, và chúng ta phải rộng mở con đường đến cõi tịnh độ với “bốn nguyên nhân” thọ tái sinh trong Cõi Tịnh Độ Cực Lạc (xem phụ lục A).

## NĂNG LỰC CỦA HỒNG DANH ĐỨC PHẬT

Phật A Di Đà đã nguyện dẫn dắt tất cả người lập lại tên Ngài đến cõi tịnh độ. Tên Ngài trở thành một cánh cửa, qua đó chúng ta có thể thấy Đức Phật Vô Lượng Quang và Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài.

Phật giáo Đại Thừa dạy chúng ta nhận ra mọi sự đều như sắc tướng, âm thanh, và kinh nghiệm của giác ngộ. Nhưng để đạt tới mục đích này, chúng ta cần đi qua một cánh cửa đặc biệt – hoặc nó là một hình ảnh Phật, một cảm giác an bình, hoặc một âm thanh tích cực. Một trong những cánh cổng như vậy là danh hiệu của Phật Amitabha, chính Ngài đã ban phước để giúp chúng ta tới với Ngài và Ngài có thể đến với chúng ta.

Hồng danh của Phật Amitabha là sự hiện diện, trí tuệ, lòng bi, và năng lực thật sự của Ngài. Khoảnh khắc chúng ta ý thức được tên Ngài, Ngài liền trong chúng ta và cùng với chúng ta. Vậy nếu chú tâm

tập trung một điểm và hợp nhất với danh hiệu Ngài với lòng sùng kính, chúng ta bắt đầu hưởng thụ một đại dương của những phẩm tính giác ngộ. Sự sùng kính và niềm tin nơi Đức Phật sẽ tự nhiên nở hoa. Chẳng bao lâu sau chúng ta sẽ thấy rằng chẳng có chỗ cho tinh thần tiêu cực và cảm xúc phiền não như tham, sân, si, và ghen tị. Khi chúng ta trở thành kinh mạch tràn đầy sự ban phước của Đức Phật, chúng ta phục vụ lẫn nhau một cách tự phát. Bất cứ những gì chúng ta nghe, thấy, và cảm nhận đều xuất hiện như hiện diện của Ngài. Tái sinh trong Cõi Tịnh Độ Cực Lạc tự nhiên là bước kế tiếp. Và sự đạt được Phật quả, là nơi đến cuối cùng của chúng ta sẽ tới.

Nếu danh hiệu ban phước trở thành hơi thở và tư duy của chúng ta với lòng sùng kính và tán thán, thì ngay cả trong lúc chúng ta nhận thức những hình ảnh, âm thanh, hoặc cảm nhận bình thường – dù chúng ta đang sống, sắp chết hay trong bardo – chúng ta sẽ luôn được kết nối với Đức Phật qua danh hiệu của Ngài.

Nếu bạn có thể niệm danh hiệu hay cầu nguyện-danh hiệu trong ngôn ngữ nguyên thủy (Phạn ngữ) hoặc trong một ngôn ngữ đã được ban phước bởi vô số các bậc giác ngộ, như Phạn và Tây Tạng thì đặc biệt hùng mạnh. Nhưng nếu cầu nguyện trong ngôn ngữ của bạn thì gợi cảm hứng cho bạn nhiều hơn, sử dụng ngôn ngữ của bạn sẽ khéo hơn, vì điều quan trọng là mở rộng tâm với lòng sùng kính và phát triển tín tâm.

Chúng ta nên niệm danh hiệu đã ban phước của Đức Phật Vô Lượng Quang càng nhiều càng tốt. Phụ lục A giải thích cách dùng danh hiệu ra sao.

## CÔI TỊNH ĐỘ RA SAO?

Thân hóa hiện của Cõi Tịnh Độ Cực Lạc xuất hiện trong nhiều cách tương tự với những phẩm tánh cao nhất của cõi người và trời.



Vậy, những chúng sanh sinh vào đây sẽ có thân tướng giống như trời và người.

Mặc dù sự biểu hiện tịnh độ này xuất hiện như đối tượng của khái niệm và cảm xúc nhị nguyên, tuy vậy những phẩm tính tích cực và rộng mở của nó sẽ nở hoa. Nó là một xứ sở thiên đường, vị trí ở trên trời (không trong biển hay đất liền) và đầy đầy những vật chất quý báu. Nó hoạt động trong trật tự có thứ bậc của những vị thầy và đệ tử. Tất cả chúng sanh được sinh vào tịnh độ này là những đệ tử, và giữa những đệ tử này là chư bồ tát, lần lượt phục vụ người khác như các vị thầy.

Cõi Tịnh Độ Cực Lạc tương tự với cõi người và trời trong cấu trúc chiều kích, sự phân biệt kích cỡ và khoảng cách, và một khu vực thời gian tương đối. Tuy nhiên, nó không là chủ thể cho con người đau khổ, như sinh, già, bệnh, và chết, cũng không có đau khổ như cõi trời, như khi chết bị xuống cõi thấp. Giải thích vì sao nó được gọi là Cõi Tịnh Độ Cực Lạc, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã nói, “Trong Cõi Tịnh Độ Cực Lạc, thân thể của chúng sanh không bị đau khổ. Không có đau khổ trong tâm họ. Lại có vô số nguyên nhân tạo ra hạnh phúc. Đó là điều tại sao cõi này được gọi là Cõi Tịnh Độ Cực Lạc.”

Đất đai của Cõi Tịnh Độ Cực Lạc mềm mại và bằng phẳng, giống như lòng bàn tay của một thanh niên. Nó bao la, trẻ trung, tươi mát, dịu dàng, và là nguồn an ủi khi tiếp xúc, và không có gai, sỏi, đá hay núi đá. Nó yên tĩnh, thanh bình, hỷ lạc, và tinh khiết. Nó được làm bằng bảy vật liệu quý<sup>18</sup> và trang hoàng với những thiết kế bằng vàng chẳng có bất cứ dấu vết của sự thô kệch, xù xì, dơ bẩn, tối tăm, hoặc

---

<sup>18</sup> Theo quyển ‘Phags Pa Od dPag ... bên cạnh vàng, bạc, lam ngọc, pha lê, và hồng ngọc, có hai tên khác trong tiếng Tây Tạng mà tôi không biết là *sPug* và *rDo'i sNying Po*. Theo Kinh Văn Phật Giáo Đại Thừa, bảy vật liệu quý là vàng, bạc, chất khoáng berin (hổ phách?), pha lê, san hô, hồng ngọc, và ngọc lục bảo.

hư hoại. Nó tỏa sáng và đầy màu sắc, phát ra những tia sáng. Trong chính cõi tịnh độ này, vô lượng cõi Phật tịnh độ khác xuất hiện như sự phản chiếu bề ngoài của một gương trong sáng. Người ta có thể thấy những cõi tịnh độ này giống như đang xem những lục địa khác trên một máy truyền hình trong phòng khách.

Tịnh độ này không có bóng tối hoặc những rặng núi bình thường, mà được trang hoàng bằng nhiều loại ngọc quý với những đỉnh cao và thấp. Đó đây, những rặng núi được trang hoàng bằng rất nhiều ngọc quý, những kho tàng quý giá, những hang động chứa châu báu, và những lều bạt được làm bằng những dây nho tinh tế và đẹp đẽ.

Những cây cối cực đẹp trong thiết kế nhiều màu sắc tô điểm cho phong cảnh. Đó là những cây được làm bằng một, hai, ba vật liệu quý. Nhiều cây khác được làm bằng bảy vật liệu quý: gốc rễ được làm bằng vàng, thân bằng bạc, cành nhánh bằng lam ngọc, lá bằng pha lê, cánh hoa làm bằng carnelian, hoa làm bằng ngọc trai-mẹ, và quả bằng hồng ngọc. Những cây này khi xúc chạm đều mềm mại và dễ chịu, tỏa ra hương thơm dịu trong mọi phương. Những âm thanh êm dịu được mang đi bởi những luồng gió.

Tịnh độ này được trang hoàng với những hồ, ao, sông sâu và rộng, ở đó mọi người chơi đùa với sự thanh thản to lớn. Những bước chân thoải mái trên ngọc quý dẫn đến ao, hồ đầy tràn nước trong sạch. Mặt đất được làm bằng ngọc quý và che phủ bởi cát bằng vàng. Những hồ đầy nước với tám tính chất lành mạnh: đó là trong trẻo, mát mẻ, nhẹ nhàng, tinh tế, mềm mại, tinh khiết, lành mạnh cho cổ họng và bao tử. Những hoa sen trên trời tỏa ra hương thơm thiên đường trôi nổi trên mặt nước. Nhiệt độ của nước thay đổi tùy theo bạn muốn. Những dòng sông trôi chảy với âm thanh của hàng trăm ngàn bản giao hưởng mà bất cứ âm nhạc cõi thiên nào cũng không thể sánh được. Bờ hồ và sông đầy những lùm cây nhỏ tỏa hương thơm phong phú. Những dòng sông ngân vang giáo lý Phật Pháp bao la và thâm sâu theo lệnh bạn.

Vô số chim muông biểu thị nơi ở của cõi Phật tịnh độ. Giống như núi non, bông hoa và những đặc trưng khác của vùng đất, chim muông là mọi biểu hiện của Đức Phật và là chính bản thân Đức Phật. Hiểu theo nghĩa thông thường, chúng là suối nguồn của an bình, hoan hỷ, trí tuệ, và giác ngộ, không phải suối nguồn của rối loạn, bám chấp, tham lam, hay thù hận. Giống như một người trong cõi bình thường nghe chim hót bình thường, bạn sẽ nghe chim hót những âm thanh cực lạc của Giáo Pháp. Tuy nhiên, nếu thích yên tĩnh, những gì bạn sẽ nghe chỉ là âm thanh của tĩnh lặng.

Mọi bông hoa đều làm bằng vật chất quý nhiều màu sắc. Chúng lớn như nửa, một, hay mười *yojana* (một do tuần tương đương với bốn ngàn sải, một sải bằng 1m82). Từ mỗi hoa xuất hiện những tia sáng vàng, trên mỗi tia sáng vô số chư Phật xuất hiện. Sự xuất hiện của chư Phật tràn đầy vô lượng hệ thống thế giới, tuyên thuyết giáo lý như sư tử hống đến tai tất cả chúng sanh nào mở rộng lắng nghe.

Những đệ tử trong tịnh độ không dựa vào thực phẩm thô. Nhưng nếu muốn, bất cứ cao lương mỹ vị nào cũng sẽ xuất hiện trước họ và làm thỏa mãn không cần phải ăn. Tương tự, bất kỳ họ muốn – trầm hương, dầu thơm, lọng, phướng, nhạc cụ, quần áo, hoặc đồ trang sức – sẽ xuất hiện trước họ khi muốn. Nhưng những thứ này sẽ không xuất hiện với những ai không muốn.

Với những người muốn lâu đài, sẽ xuất hiện những lâu đài nhiều tầng, nhiều mái vòm được làm bằng vật liệu quý, đầy những ghế, giường, những trang hoàng của thiên đường vô giá, và các trang trí kỳ lạ. Mỗi cung điện đầy đầy chư thiên cung cấp vô lượng âm nhạc và các giải trí ưa thích. Các đệ tử du hành qua bầu trời cùng với lâu đài linh thiêng, vườn hoa, rừng, sông, và ao hồ của họ.

Mỗi buổi sáng, trưa, chiều, tối, nửa đêm và bình minh, những làn gió nhẹ thổi từ bốn phương đến thăm mọi người. Chúng đem cơn mưa hoa thơm ngát từ những cây và che phủ mặt đất với những cánh hoa nở rộ mềm như lụa. Khi được ngọn gió thơm tiếp xúc, bạn cảm thấy cực lạc như thể trong thiên đĩnh thể nhập. Chẳng bao lâu sau, các bông hoa cũ trên mặt đất sẽ biến mất; được thay thế bằng những hoa mới.

Đó đây, những cơn mưa mùi hương đem lại những bông hoa và đồ trang sức lấp lánh, đi kèm với âm nhạc và chư thiên khiêu vũ.

Trong tịnh độ, mọi sắc tướng, âm thanh, và cảm giác đều là hình ảnh, và kinh nghiệm của Giáo Pháp. Điều này không có nghĩa hình tướng trở thành hình ảnh-Phật hoặc âm thanh trở thành lời của kinh điển đạo Phật, mà là tất cả suối nguồn hoặc sự hiện diện của an bình, hỷ lạc, và giác ngộ.

Nơi trung tâm tịnh độ phong phú này là Cây Giác Ngộ, cao khoảng sáu trăm ngàn do tuần (yojana). Nó được trang hoàng với những hoa, lá, quả làm say đắm, và được trang trí với các châu ngọc quý báu và những tràng hoa bằng vàng. Khi gió tiếp xúc, chúng phát ra những âm thanh lời cuốn khiến rất nhiều hệ thống thế giới nghe được. Tất cả ai nghe, thấy, hay ngửi được Cây Giác Ngộ – hoặc nếm được quả, tiếp xúc ánh sáng của nó, hoặc suy nghĩ trong tâm thức về nó – sẽ được giải thoát khỏi những khái niệm lưỡng lự và các cảm xúc phiền não.

Kích thước và hình tướng Cây Giác Ngộ được mô tả ở đây tùy theo cách người thường có thể thấy, nhưng trong thực tế không thể nghĩ bàn về nó. Tại gốc cây là một ngai hoa sen khổng lồ. Đây là chỗ

ngồi của Đức Phật Vô Lượng Quang, từ đó Ngài giảng dạy và giải thoát cho tất cả.<sup>19</sup>

## ĐỨC PHẬT VÔ LƯỢNG QUANG VÀ NHỮNG ĐỆ TỬ CỦA NGÀI

Giống như Vua của Những Ngọn Núi vượt xa trên mọi đỉnh thấp hơn, Đức Phật Amitabha cũng siêu vượt tất cả với sự hiện diện huy hoàng của Ngài. Thân Ngài thanh tịnh và tinh khiết,<sup>10</sup> trang hoàng ba mươi hai tướng tốt và tám mươi vẻ đẹp của một bậc siêu phàm. Thân Ngài thuần tịnh và bao la như bầu trời, sáng rực với ánh sáng không thể nghĩ bàn, toả sáng vô lượng cõi tịnh độ trong mười phương. Ánh sáng của Ngài là sự giác ngộ, đức hạnh, và trí tuệ. Sự rực rỡ, đẹp đẽ và tinh khôi này giống như ánh sáng pha lê, kích động thân và tâm của bất kỳ ai khi nó tiếp xúc với cực lạc, trí tuệ, và hoan hỷ siêu phàm. Do vậy, Ngài được biết là Đức Phật Vô Lượng Quang, vì tuổi thọ của Ngài là vô lượng, nên Ngài cũng được biết là Đức Phật Vô Lượng Thọ.

Ngũ của Ngài sinh ra những giai điệu liên tục của Giáo Pháp. Tâm giác ngộ của Ngài là một đại dương an bình bao la và trí tuệ sâu sắc. Ngài biết mọi đối tượng qua trí tuệ toàn giác không giới hạn. Tâm Ngài tràn đầy tình thương và lòng bi cho tất cả những ai đau khổ, giống như người mẹ yêu thương đưa con duy nhất. Với đại tự tin, Ngài làm tâm chúng ta hoan hỷ và đáp ứng những gì ta cần với dòng chảy liên tục của giáo lý như cam lồ vô tận. Với cố gắng nồng nhiệt, Ngài chia sẻ với mọi người cam lồ thành tựu siêu phàm mà Ngài đã giác ngộ. Giống như ông chủ chăn đàn gia súc, Ngài du hành chậm rãi nhưng kiên định, dẫn dắt tập hội đệ tử bao la như đại dương.

---

<sup>19</sup> “Theo Ngài Jigmed Tenpe Nyima và các nguồn khác, Đức Phật Vô Lượng Quang cũng giảng dạy trong một cung điện làm bằng ngọc quý. Cũng không chắc rằng cung điện có ở tại gốc Cây Giác Ngộ hay không.”

Trong tịnh độ của Ngài, Đức Phật Vô Lượng Quang chỉ huy vô số đệ tử không thể nghĩ bàn. Bao gồm những vị tìm kiếm giác ngộ cho chính họ (Phạn, Thanh văn và độc giác Phật) và những vị tìm kiếm sự giác ngộ cho người khác (Phạn, Bồ Tát). Trong số các vị Bồ Tát là tám bồ tát: Avalokiteshvara, Mahasthamaprapta, Manjushri, Kshitigarbha, Sarvanivaranaviskambini, Akashagarbha, Maitreya, và Samantabhadra. Tất cả các Ngài sở hữu năm bậc trí tuệ phi thường như sau, (1) Sở hữu khả năng kỳ diệu du hành trong khoảng khắc qua vô số hệ thống thế giới để giảng dạy người khác. Mỗi buổi sáng những vị đệ tử này du hành đến vô số cõi tịnh độ khác để gặp và tỏ lòng tôn kính đến những đức Phật ở đó và nghe giáo lý của các Ngài, trước khi trở về Tịnh Độ Cực Lạc. (2) Có khả năng nhớ lại các sự kiện từ nhiều kiếp quá khứ, cho mục tiêu học hỏi và giảng dạy. (3) Thiên nhãn thông, các Ngài có khả năng tìm kiếm trong vô số hệ thống thế giới để nhận ra người cần được bồ tát phục vụ. (4) Thiên nhĩ thông, các Ngài có khả năng nghe giáo lý của vô số chư Phật cũng như những lời cầu nguyện của vô lượng chúng sanh. (5) Các Ngài biết trạng thái tâm thức của chúng sanh trong vô số xứ sở để phục vụ họ một cách thích hợp. Qua những năng lực kỳ diệu này, chư bồ tát lo liệu hạnh phúc và lợi ích cho vô số chúng sanh trong nhiều hệ thống thế giới.

Không phải tất cả chúng sanh được sinh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc đều có năng lực như vậy. Điều này là vì họ vẫn còn nghi ngờ về việc được tái sinh vào tịnh độ và thiếu niềm tin tuyệt đối vào năng lực của Đức Phật Vô Lượng Quang và các nguyện của Ngài.

Những chúng sanh khác thọ tái sinh vào tịnh độ này có thể ở lại trong bụng một hoa sen trong năm trăm năm và không thể thấy Đức Phật trong suốt thời gian đó. Họ sẽ hưởng thụ thanh bình và hạnh phúc trong hoa sen tinh khiết, nhưng vì còn nghi ngờ, nên hoa vẫn đóng và họ không thấy cõi tịnh độ và Đức Phật.

Không phải tất cả đệ tử trong tịnh độ này là bồ tát thập địa, hay địa cao nhất, những bậc tìm kiếm giác ngộ cho người khác, mà với tất cả những đệ tử đây sẽ là kiếp cuối của họ trước khi đạt Phật quả, mọi người ở đây sẽ đạt giác ngộ – trừ khi họ chọn khác đi – cảm ơn năng lực của nguyện đức Phật. Không đệ tử nào dẫn dắt cách sống của một chủ gia đình, với một phối ngẫu và gia đình, vì tất cả đều thoát khỏi sự bám luyến vào những đối tượng gọi khoái lạc. Không ai lạc khỏi ý thức, tình cảm, và giới luật thân thể chánh đáng, cho một cách sống hòa nhập với tịnh độ như vậy. Chúng sanh trong Cõi Tịnh Độ Cực Lạc trong sạch hơn bất cứ chúng sanh của cõi phàm tục nào. Thậm chí họ vượt lên cả sự phân loại nam và nữ. Tuy nhiên, theo sutra và giáo lý của Cõi Tịnh Độ Cực Lạc, dù không có người nam hay nữ bình thường giữa những người được tái sinh vào tịnh độ, vẫn có những vị thánh nam và nữ biểu hiện bởi Đức Phật Vô Lượng Quang để phục vụ chúng sanh.

Không có sinh ra bằng tử cung, vì tất cả đều được sinh ra bởi những bông hoa nhiều màu sắc, hương thơm dịu dàng, quý báu và bao la. Không một ai tạo ra nước tiểu, chất thải, hay mồ, vì chúng sanh ở đây không có thân thô nặng hoặc ăn thực phẩm thế gian.\*

Đức Phật đã nói:

---

\* Theo những bản văn Abhidharma (A Tỳ Đàm, hãy xem NG 183a/2 và CND [Ch'os mNgon Pa mDzod...] 30/18) Vào lúc khởi đầu của thời đại chúng ta, nhiều aeon trước, nhân loại trên trái đất này không phân biệt nam, nữ. Họ không giao hợp, và mọi người được sinh ra bằng những phương tiện kỳ diệu. Người ta không cần ăn thực phẩm thô cũng như không dựa vào ánh sáng của mặt trời và mặt trăng, vì họ tự tỏa sáng bằng ánh sáng rực rỡ của chính thân họ. Họ bay qua bầu trời như chim, dù không có cánh. Dần dần, con người bắt đầu hưởng thụ vật chất thế gian và sau đó kinh nghiệm cảm xúc thô. Điều này làm họ mất năng lực bay và sự tỏa sáng. Chẳng bao lâu sau, họ bắt đầu phân biệt nam, nữ và bị sinh bằng tử cung.

Trong tịnh độ của Đức Phật Vô Lượng Quang,  
Vì mọi hưởng thụ thực phẩm đều là thiền định thể nhập,  
Nên thậm chí không có tên gọi của thực phẩm [thông thường].

Mọi người đều có nước da thuần khiết như vàng ròng. Thân của tất cả đệ tử trong tịnh độ đều tráng kiện và hùng mạnh, phô diễn ba mươi hai dấu hiệu của bậc ưu tú. Ánh sáng trí tuệ của thân họ tỏa sáng toàn bộ không gian. Đức Phật nói:

Trong tịnh độ của Đức Phật Vô Lượng Quang,  
Ánh sáng trí tuệ của các bậc tôn quý luôn tỏa sáng.  
Không có bóng tối,  
Và không có sự khác biệt giữa ngày và đêm.

Tâm họ thanh bình vì tràn đầy tự tin và trí tuệ. Họ hoan hỷ vì bất cứ những gì hưởng thụ đều tự nhiên không bám chấp, hoặc thèm khát, hay bị phiền não bởi chúng. Thậm chí những người chưa vượt lên đau khổ và những nguyên nhân gây khổ vẫn trụ trong hỷ lạc liên tục nhờ vay mượn năng lực của cõi tịnh độ. Không ai phải chịu bệnh tật và tuổi già. Thọ mạng là vô tận vì lực của công đức. Ngay sau khi tái sinh vào tịnh độ, mọi kinh nghiệm đau khổ sẽ chấm dứt, vì không có cảm giác đau khổ trong cõi tịnh độ.

## TÁI SANH TRONG CÕI TỊNH ĐỘ CỰC LẠC

Những mô tả về Cõi Tịnh Độ Cực Lạc này chỉ là một phần thoáng qua của những phẩm tính phong phú không thể tưởng của nó. Trong thực tế, ngay cả thiên nhãn thông cũng không thể thấy tất cả các phẩm tính này, mà là sự vô tận, và thậm chí chư Phật cũng không thể giải nghĩa tất cả chúng, vì ngôn từ không đủ giải thích.

Theo kinh điển, nguyện của Đức Phật Vô Lượng Quang thật hùng mạnh, nếu bạn nhớ đến Ngài, không chỉ được tái sinh vào cõi



tịnh độ của Ngài, mà còn thấy được Ngài trong thân người trong cuộc sống cũng như trong giấc mộng hay linh kiến của bạn. Vào lúc bạn chết, Đức Phật Vô Lượng Quang sẽ xuất hiện trước bạn giữa đại dương các đệ tử của Ngài. Nhất là nếu bạn nhớ đến Đức Phật Vô Lượng Quang trong bardo, thì ký ức đó sẽ giúp bạn tái sinh vào tịnh độ của Ngài. Đó là vì trong bardo, việc thay đổi hoàn cảnh của bạn được dễ dàng hơn.

Để tái sinh vào cõi tịnh độ, bạn không cần đạt được bất cứ nhận thức thiền định cao. Vì năng lực nguyện của Đức Phật, những gì bạn cần là thực hành bốn nguyên nhân làm rộng mở tâm và dễ tiếp thu với một triển vọng như vậy. Điều kiện duy nhất là bạn không phạm bất kỳ năm tội vô gián hoặc từ bỏ Giáo Pháp. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni dạy bốn nguyên nhân như vậy:

Này, Ananda, đó là người [1] suy nghĩ kỹ lưỡng về Đức Phật [Vô Lượng Quang và cõi tịnh độ của Ngài] nhiều lần. [2] Họ đã tạo nhiều công đức vô lượng. [3] Họ phát triển tâm giác ngộ [bồ đề tâm]. [4] Họ hồi hướng công đức của họ và lập nguyện khao khát được tái sinh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Khi chết, họ sẽ tái sinh trong pháp giới của Cõi Tịnh Độ Cực Lạc.

Do trau dồi sùng kính và nhớ tưởng Đức Phật Vô Lượng Quang, chúng ta chắc chắn sẽ tái sinh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc phi thường của Ngài, một vũ trụ của thanh bình vĩnh cửu và hỷ lạc siêu phàm, và trở thành suối nguồn thanh thảo và hài lòng cho người khác. Cơ hội kỳ lạ này là lời hứa của Đức Phật Vô Lượng Quang cho mỗi người chúng ta. Chân lý của hứa nguyện này được chính Đức Phật Thích Ca Mâu Ni tuyên thuyết. Nó đã được các bậc thánh của đạo Phật và những người sùng mộ chứng minh bằng con đường du hành qua nhiều thời đại.

Một số Phật tử tự xem họ là “vô thần” có thể cho rằng Cõi Tịnh Độ Cực Lạc chỉ dành cho những người mộ đạo với một tiếp cận hữu thần. Tuy nhiên, hãy xem ví dụ của Ngài Nagarjuna. Ngài là người đề xướng quan trọng nhất của học thuyết tánh Không của Phật Giáo Đại Thừa, một học phái vô thần bác bỏ những cực đoan của hiện hữu, phi hiện hữu. Tuy vậy, chính Đức Phật lịch sử đã tiên tri rằng “một vị tăng tên Naga[rjuna]... sẽ thọ tái sinh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc khi rời bỏ thân xác.” Vậy, nếu vị thầy quan trọng nhất của học phái vô thần vĩ đại nhất của Phật giáo đã được sinh vào tịnh độ, thì bất kỳ người đi theo nào, dù hữu thần hay không, đều có thể khao khát được sinh vào đó.

Để dễ dàng tái sinh vào tịnh độ, điều quan trọng cho người sắp chết là có cả hai hệ thống hỗ trợ bên trong và chung quanh họ. Chương kế tiếp nói về cách người giúp đỡ có thể lo liệu hỗ trợ đó ra sao.

## CHƯƠNG 8

# Làm Thế Nào Giúp Đỡ Người Chết Và Sắp Chết

---

Với một tâm di chuyển đơn độc trong bardo như một  
mảnh vải trong gió,  
Tìm thấy nguồn an ủi trong bàn tay mạnh mẽ của người  
an bình và trí tuệ.  
Là cơ hội bay vút lên cõi tịnh độ không run rẩy sợ hãi  
hoặc khóc lóc buồn khổ.  
Thật an ủi biết bao khi được cứu thoát khỏi sự lang thang  
không mục đích ở nơi hoàn toàn không biết.

Khi có ai sắp chết, chúng ta có cơ hội cống hiến sự giúp đỡ tâm  
linh vô giá. Những lama được rèn luyện thành người giúp đỡ người thế  
tục, và các hành giả bạn bè có thể sẵn sàng giúp đỡ cầu nguyện, thiền  
định, và những nghi lễ nhằm hướng dẫn người chết và sắp chết trên  
chuyến hành trình sau khi chết của họ. Cũng có nhiều điều đơn giản  
nhưng đầy ý nghĩa mà những người sẵn sàng, họ hàng, và bạn bè có thể  
giúp đỡ.

### DUY TRÌ TƯ DUY VÀ CƯ XỬ TÍCH CỰC

Chúng ta có thể kiểm soát người sắp chết hay đi theo một cái  
chết để có thể tạo một khác biệt đáng kể trong kinh nghiệm của người  
đó về sự chuyển tiếp trọng yếu này như thế nào. Trong lúc ai đó sắp  
chết hoặc đã chết, và nhiều ngày sau khi chết, điều quan trọng là  
người còn sống nên cố gắng kiểm chế những tư duy và cảm giác bám

luyến hoặc phản kháng đối với người chết. Thậm chí nếu không thể ngăn chặn những tư duy và thái độ này khởi lên, chúng ta nên tránh biểu lộ chúng trong lời nói và hành vi. Chúng ta nên cố không thương tiếc, khóc lóc, hay than thở. Điều quan trọng cũng đừng “bơi mót chuyện xấu” về người đã chết, ngồi lê đôi mách về sự yếu đuối của họ, hoặc những hành động xấu mà họ đã tham gia, hoặc thậm chí việc nghĩ đến những tư duy như vậy trong tâm chúng ta. Những mô tả delog trong chương 5 đã cho thấy việc thương tiếc, than khóc của những người còn sống đã gây cho người chết kinh nghiệm sự tối tăm, những âm thanh khủng khiếp, những cơn bão tuyết, và các cảm giác đau đớn khi đi qua bardo. Những người thương của người chết nên cố gắng duy trì một trạng thái tâm và không khí thanh bình và yên tĩnh càng nhiều càng tốt. Chúng ta nên hoan hỷ, tán dương, tỏ lòng tôn kính, và kỷ niệm những gì họ đạt được. Đừng bao giờ nghĩ, “Người này bây giờ đã chết, tôi sẽ trở nên giàu có,” hoặc “Cuối cùng, người này đã ra đi, tôi được tự do.”

Tâm thức của người mới chết có thể lang thang quanh quẩn trong nhiều giờ, nhiều ngày, hoặc thậm chí vài tuần sau khi tách khỏi thân họ. Thậm chí họ có khả năng đọc được tâm thức của người sống. Nếu họ phát hiện rằng người ta đang suy nghĩ và cư xử tiêu cực đối với họ, điều đó sẽ trở thành một yếu tố hùng mạnh trong việc khuấy động những cảm xúc tiêu cực, và điều này có thể trở thành nguyên nhân của một kiếp đau khổ tương lai cho họ.

Do vậy, tối thiểu trong một thời gian vài ngày hay vài tuần sau khi họ chết, chúng ta những người còn sống nên cố duy trì tư duy và kỷ ức tích cực về người chết và cư xử phù hợp.

Cảm giác buồn bã về cái chết của người thương là điều tự nhiên. Nhưng dù chúng ta buồn, cũng đừng nên làm trầm trọng nỗi buồn, cố gắng làm giảm hoặc tịnh hóa nó. Việc đầu tiên là cố thấy cảm giác không buồn bã là tiêu cực và không bắt đầu một cảm xúc đấu tranh.

Thay vào đó, bạn có thể nghĩ, “Vâng, tôi buồn, nhưng vì tình thương và thông cảm của tôi cho người tôi thương. Thật tuyệt vời biết bao vì đã có một ký ức và cảm giác yêu mến đẹp đẽ như vậy.” Ngay sau khi dán nhãn nó như sự tích cực và chuyển nó thành một đối tượng hoan hỷ, thì toàn bộ tính chất đau khổ của nỗi buồn sẽ trở thành năng lượng chữa lành hoan hỷ. Thỉnh thoảng, bạn cần tự nhắc nhở, “Nếu tôi nuôi dưỡng cảm giác buồn bã cùng với những tư duy và hình ảnh của người thân thì điều đó sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến họ, như đã dạy trong giáo lý và trong những câu chuyện delog, nên tôi phải chấm dứt nó.” Hiểu biết và cam kết như vậy sẽ giúp ngăn chặn tính liên tục của cảm giác buồn bã.

Nhớ rằng cái chết của người thân không là kết thúc của người đó. Cuộc sống vẫn tiếp tục. Nếu họ bị đau khổ bởi bệnh tật hay tuổi già, đây là cơ hội tốt để họ kết thúc đau khổ và hưởng thụ một cuộc sống lành mạnh và tốt đẹp hơn. Đặc biệt nếu bất cứ bộ phận tích cực nào trong đời sống của người bạn thương mến, bạn phải nhớ lại nó, hãy tập trung tâm bạn về khoảng thời gian họ sống trên thế gian, và hoan hỷ trong nó. Điều này sẽ phát sinh năng lượng chữa lành cho bạn và các hỗ trợ tâm linh cho người bạn thương.

Thay vì trú trong nỗi buồn và để nó làm tiêu hao cuộc sống bạn, thì thực hành hiệu quả nhất là tập trung tâm bạn trên cầu nguyện, thiền định, và sự có được ân phước từ “nguồn ban phước” của bạn.

## THỰC HIỆN CẦU NGUYỆN VÀ NGHI LỄ

Bất kỳ cầu nguyện hay thiền định nào mà người còn sống và nhất là người giúp đỡ lựa chọn để thực hiện cho người chết, trước tiên họ nên thiền định và kinh nghiệm cho chính họ sự cảm hứng và lợi ích tuôn chảy từ nguồn ban phước của họ. Sau đó nên chia sẻ với người chết hay sắp chết. Nếu chính bạn không có cảm nhận hay kinh nghiệm như vậy thì có rất ít sự chia sẻ với người chết hay sắp chết.

Trong việc quyết định bài nguyện, thiền định gì, hoặc thực hiện nghi lễ, thì việc chọn cái thích hợp mà cả hai người giúp đỡ và người chết đều quen thuộc hoặc có nối kết sẽ luôn quan trọng.

Trừ khi người chết hay sắp chết là một bậc hoàn toàn thành tựu, việc dựa vào năng lực của nguồn ban phước là rất quan trọng. Nguồn ban phước của bạn có thể là một vị Phật như Đức Phật Vô Lượng Quang, một bồ tát, một vị thánh, hoặc vị thầy tâm linh của chính bạn.

Người giúp đỡ phải thấy, cảm nhận, và tin rằng nguồn ban phước là một nguồn sống của trí tuệ toàn giác, tình thương vô điều kiện, và năng lực vô biên. Nếu bạn có thể thấy trong cách như vậy thì nguồn ban phước sẽ thực sự ở trước bạn như vậy, hãy cảm ơn năng lực của nhận thức thanh tịnh chính bạn.

## TẠO CÔNG ĐỨC

Phục vụ có giá trị nhất bạn có thể thực hiện cho người chết và sắp chết là tạo công đức và hồi hướng công đức như nguyên nhân của hạnh phúc và giác ngộ cho người chết.

Phật giáo dạy rằng để đạt Phật quả, bạn phải thu thập hai tích lũy: công đức và trí tuệ. Qua tư duy, cảm xúc, và hành động tích cực được thực hiện với một tâm nhị nguyên, chúng ta tích lũy công đức hay thiện nghiệp. Qua sự nhận thức của bản tánh tối thượng, thoát khỏi những khái niệm và cảm xúc nhị nguyên, chúng ta tích lũy trí tuệ siêu vượt nghiệp nhân quả. Để có một cuộc sống hay tái sinh an bình và hạnh phúc, chúng ta phải tích lũy công đức. Để đạt Phật quả, chúng ta phải nhận ra trí tuệ.

Có rất nhiều cách tạo công đức, bao gồm như sau:

- Trau dồi suy nghĩ và hành động của bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, và thiền định.
- Áp dụng những suy nghĩ này và hồi hướng vô số hành động tích cực, bao gồm tụng niệm cầu nguyện, thực hành thiền định, phục vụ người khác, nuôi dưỡng người bệnh, cứu giúp mạng sống.
- Phát triển tự tin và cầu nguyện đến nguồn ban phước, lòng bi cho tất cả chúng sanh, và suy nghiệm về bất kỳ đối tượng tinh thần tích cực nào, hoặc là một hình ảnh (như một hình Phật), một người trong sạch, một âm thanh linh thiêng, một cảm giác (sùng kính, bi mẫn, an bình, hoan hỷ), sự ban phước, những tịnh độ, v.v..
- Tuân thủ giới luật, tịnh hóa hành động sai lầm (hoặc qua thiền định và ký ức, hoặc qua bất cứ tư duy và hành động tích cực nào giúp tịnh hóa những nghiệp tiêu cực mà bạn đã phạm. Ban giáo lý, tạo cúng dường đến Bồ Tát, cho tặng phẩm đến người cần, cho từ thiện, tạo cơ hội cho trú ẩn, tài trợ hay tôn tạo những đối tượng tôn giáo (như hình tượng, tranh vẽ, đền chùa, và đài kỷ niệm), xây dựng đường xá\* và nơi trú ẩn.

Bạn cũng có thể tích lũy công đức bằng việc thực hiện các nghi lễ tôn giáo trước hay ở giữa các hình tượng, âm thanh, và kinh nghiệm thiêng liêng của nguồn ban phước. Điều đó sẽ mở rộng tâm bạn và cuộc sống đến những phẩm tính tâm linh như nở hoa tâm bạn với nhận thức tích cực, và cảm xúc bạn với lòng sùng kính, tán thán, và hỷ lạc vô biên.

---

\* Trong những nơi như Tây Tạng, ở đó đường đi khó khăn, những con đường dù đơn sơ đều lợi ích cho việc duy trì cuộc sống người dân. Do vậy, giống như bất cứ việc làm nào có lợi cho người khác hoặc bất kỳ hành động nào phát sinh bởi một ý định tích cực, kiến thiết đường xá cũng tạo ra công đức hay nghiệp tích cực đều có kết quả trong an bình và hạnh phúc.

Sau khi tạo công đức, một trong những phục vụ hùng mạnh nhất bạn có thể cống hiến cho người chết là sự hồi hướng tất cả công đức việc làm thiện của bạn như nguyên nhân của an bình và hạnh phúc cho người đặc biệt hoặc cho tất cả chúng sanh. Có rất nhiều quyển sách cầu nguyện sùng mộ trong số những bản văn của đạo Phật. Trong lúc niệm các bài nguyện như vậy (nhất là cho người chết, vì sự an bình và hạnh phúc của họ), không mong cầu bất cứ đền đáp nào.

Nếu chính bạn có thể thực hiện bất cứ hành động công đức được đề cập nhân danh người chết thì thật tốt; nhưng cũng sẽ có công đức nếu bạn chỉ truyền cảm hứng cho người khác hoặc nếu bạn tài trợ cho những lama hay người thường thực hiện nghi lễ.

## NHỮNG NGHI LỄ CỦA ĐẠO PHẬT CHO NHỮNG NGƯỜI KHÔNG PHẢI ĐẠO PHẬT

Như chúng ta biết, có những người rộng mở với quan điểm đạo Phật dù chính họ chưa chính thức là Phật tử. Cũng có người hiểu rõ giá trị của Phật giáo trong tổng thể nhưng không dễ dàng chấp nhận hình tượng đạo Phật hay quan điểm phức tạp về cái chết và sau khi chết. Rồi có những người hoàn toàn đóng kín với Phật giáo hoặc thậm chí còn chống đối hay những quan niệm của tôn giáo về cái chết.

Trong truyền thống Tây Tạng, toàn bộ dân chúng bao gồm những Phật tử sùng mộ, thì những câu hỏi như vậy không bao giờ phát sinh. Nhưng hiện nay Phật giáo được trường dưỡng ở phương Tây, những câu hỏi này đã trở thành một vấn đề. Chúng ta có nên cống hiến một sự trợ giúp theo cách của đạo Phật ngay cả cho những người đã chết mà họ có thể phản đối nếu họ còn sống?

Một số vị thầy trả lời rằng những chúng sanh đang lang thang trong bardo đều rất cần được giúp đỡ. Họ sẽ tìm kiếm bất cứ nguồn an bình và những hình ảnh, âm thanh, và cảm giác hạnh phúc nào, như sự



giúp đỡ cho họ. Tại chỗ nối của cái chết, họ sẽ hăng hái tìm kiếm bất cứ thứ gì cung cấp chỗ trú ẩn và khuây khỏa. Do vậy họ sẽ chào đón sự cầu nguyện, thiền định, và công đức, và những phục vụ như vậy sẽ giúp họ một cách to lớn, ngay cả nếu họ không hiểu rõ giá trị của Phật giáo trong lúc còn sống.

Các vị thầy khác nghĩ rằng nếu người sắp chết có tư tưởng không thích Phật giáo hoặc phản kháng những hình ảnh và khái niệm của đạo Phật trong khi họ còn sống, họ có thể đem theo khuynh hướng này vào bardo, vì thói quen của tâm thức không dễ từ bỏ. Nếu như vậy, thì trong tâm thức của người đó, các phục vụ của đạo Phật thực hiện vì lợi ích của họ có thể gây ra oán giận hoặc thậm chí thù ghét, điều này sẽ chỉ làm hại họ.

Trong quan điểm của tôi, điều chắc chắn an toàn và lợi ích là quán tưởng hoặc tạo ra một không khí an bình, cảm giác hoan hỷ chung quanh bất cứ người chết hay sắp chết nào. Bạn có thể buông lỏng trong thiền định về không khí đó, suy nghĩ và cảm nhận rằng bạn (người giúp đỡ), người sắp chết, và không gian tất cả đều hòa nhập với cảm giác an bình và hoan hỷ. Như người giúp đỡ, bạn cũng có thể hình dung thấy những hình ảnh tích cực và nghe những âm thanh hay lời nói êm dịu để những cảm giác này tạo ra một không gian an tâm của thanh bình và hạnh phúc. Sau đó buông xả trong nó với tâm rộng mở. Thực hành này dựa trên tinh túy thật sự của Phật giáo và sở hữu những phẩm tính tích cực phổ quát, không có bất kỳ đặc tính riêng biệt của đạo Phật hoặc văn hóa Á châu nào.

Ngoài ra, thực hiện bất cứ dạng tạo công đức nào, như dạng có một đặc tính phổ quát và hồi hướng công đức cho người chết là một cách gieo trồng hạt giống cho hành trình thanh bình, hạnh phúc và tái sanh.

## THIỀN ĐỊNH PHỔ QUÁT CHO TẤT CẢ

Ngay cả nếu người chết hay sắp chết không là một Phật tử hoặc thậm chí không rộng mở với Phật giáo, những phương pháp sau sẽ lợi ích, an toàn, và tôn trọng. Người giúp đỡ có thể sử dụng tất cả hoặc bất cứ phần nào thích hợp tiện cho nhu cầu ngoại lệ của người sắp chết. Những phương pháp này dựa trên nguyên lý của đạo Phật nhưng có tính chất phổ quát và lôi cuốn.

- Trong bầu trời phía trên, hãy quán tưởng rằng bạn thấy nguồn ban phước trong dạng các đấng ánh sáng. Những vị này rất đẹp, yêu thương vô điều kiện, hạnh phúc vô biên, an bình kỳ lạ, năng lực sâu xa, hoàn toàn rộng mở và gửi đến những tia ánh sáng nồng ấm và hoan hỷ trong mọi phương với tình thương.
- Hãy thấy những chùm tia sáng ban phước đó đang tỏa ra ánh sáng rực rỡ từ nguồn ban phước. Những ánh sáng này tràn đầy toàn bộ không gian với cảm giác đại an bình và hoan hỷ, xua tan mọi tối tăm của rối loạn, buồn bã và sợ hãi.
- Nghe những âm thanh ca hát của những lời tán thán, hoặc cầu nguyện tràn đầy không gian như một bản giao hưởng. Hãy cảm thấy hạnh phúc vô biên, thanh bình kỳ lạ, và hoàn toàn rộng mở tạo ra bởi sự rung động của âm thanh.
- Hãy nghĩ và cảm nhận rằng người chết đang thấy ánh sáng ban phước đẹp đẽ, nghe những âm thanh êm dịu, và cảm nhận tình thương, an bình, và rộng mở vô biên, là những phẩm tính của ánh sáng ban phước.
- Cuối cùng, cảm nhận rằng bạn và người chết hoà nhập trong trạng thái bất khả phân. An trụ và buông xả trong nó càng lâu càng tốt. Thực hiện điều này nhiều lần.
- Tỉnh thoảng, hãy biểu lộ khao khát mạnh mẽ bằng suy nghĩ hay nói, “Cầu mong [tên người chết] được cùng với ánh sáng ban phước và hưởng thụ an bình, hoan hỷ trong bardo và trong tất cả kiếp tương lai.”

## NHỮNG HƯỚNG DẪN CHO PHẬT TỬ VÀ NGƯỜI RỘNG MỞ VỚI PHẬT GIÁO

Ngoài việc cầu nguyện và thiền định, người trợ giúp có thể đưa ra những lời hướng dẫn cho Phật tử và những người rộng mở với giáo lý đạo Phật.

Với cảm giác sùng kính đến nguồn ban phước và lòng bi cho người sắp chết, đưa ra những lời hướng dẫn lớn tiếng hay chỉ trong tâm bạn. Nói tất cả hoặc một số phần của các lời hướng dẫn sau. Bạn có thể điều chỉnh để chúng thích hợp cho người sắp chết.

Bạn có thể bắt đầu lời hướng dẫn chỉ với một dòng cầu nguyện đơn giản nhưng hùng mạnh, như OM AMITABHA HRIH, mantra của Đức Phật Vô Lượng Quang, hoặc OM MANI PADME HUNG, mantra của Đức Phật Lòng Bi.\*Như một chọn lựa, hãy chọn bất kỳ bài nguyện nào mà bạn và người chết quen thuộc.

OM AMITABHA HRIH! “gọi tên người sắp chết” [gọi khế tên người chết], hãy buông xả và lắng nghe tôi với một tâm bình thản. “Gọi tên người chết”, bạn đã chết và đang trong bardo, lộ trình chuyển tiếp. Đây là điều rất quan trọng cho bạn nhận ra và chấp nhận rằng bạn đã chết. Hãy lắng nghe tôi! Bây giờ bạn không thể coi thường về những gì bạn cần nghĩ hay làm. Bạn ở tại ngã tư đường của việc chọn lựa một tương lai hạnh phúc hay đau khổ.

Với một tâm trong sáng và hoàn toàn chú ý, hãy nhớ lại sự thiền định của bạn và an trụ với kinh nghiệm thiền định đó. Hãy nhớ lại lòng tốt của vị thầy tâm linh bạn, và mọi nguồn ban phước. Nếu bạn nhớ đến các Ngài, các Ngài sẽ ở với bạn. Hãy nghĩ rằng tất cả các Ngài đều dõi theo bạn với đôi mắt trí tuệ và

---

\* Về ý nghĩa của mantra này, xem trang 356

tấm lòng thương yêu. Hãy giữ suy nghĩ về các Ngài nhiều lần. Các Ngài sẽ đi cùng bạn để bảo đảm một hành trình an bình và một tái sanh hạnh phúc.

Ngày nay, bạn ở tại mỗi nối quan trọng nhất của đời bạn. Tương lai bạn tùy thuộc vào bạn sẽ phản ứng vào hôm nay ra sao. Tóm lại, hãy nhớ lại những kinh nghiệm thiền định mà bạn có, nguồn ban phước mà bạn sùng kính, và vị thầy Giáo Pháp mà bạn thân cận, nhiều lần!

OM AMITABHA HRIH! “Gọi tên người chết”, trong chuyến hành trình qua bardo, bạn có thể thấy những hình ảnh phần nộ, những thân tướng xấu xí, hoặc những hoàn cảnh khủng khiếp. Nhưng bạn hãy nhớ rằng những hình tướng đó không có thật. Chúng chỉ là sự tạo tác và phản chiếu của chính tâm bạn và những thói quen, giống như ảo giác và ảo ảnh. Đừng bám luyến, bám chấp, đừng sợ hãi, hoặc đấu tranh với chúng.

Hãy nhớ rằng mọi hình ảnh đều là hình ảnh của ánh sáng trong tính chất thật của nó. Chúng đều an bình, hoan hỷ, và rộng mở trong thật tánh của chúng. Trong thật tánh và phẩm tánh của chúng, chúng là sự hiện diện của nguồn ban phước và những vị thầy Giáo Pháp của bạn.

Khi thấy bất cứ hình ảnh nào, đẹp hay xấu, nếu bạn định rõ nó là hình ảnh của ánh sáng và an bình, nó sẽ trở thành một hình ảnh của ánh sáng và an bình. Nếu nghe bất cứ âm thanh nào, nếu bạn định rõ nó là âm thanh của ánh sáng và an bình, nó sẽ trở thành như vậy. Trong bardo, nếu suy nghĩ đúng, bạn có thể chuyển hóa bất kỳ hoàn cảnh nào với đại thanh thản, vì mọi sự chỉ là sự phản chiếu và phản ứng của chính tâm bạn. Hãy nhớ lại nhiều lần rằng những hình tướng khó chịu là không thật, giống

như những giấc mộng, và tất cả chúng đều an bình trong thật tánh chúng!

OM AMITABHA HRIH! “Gọi tên người chết”, trong bardo, lộ trình chuyển tiếp, bạn có thể thấy hay nhớ lại bạn bè, của cải, và những người thương. Bạn có thể nghe người ta gọi tên bạn và khóc lóc. Nếu như vậy, bạn phải nhớ rằng bây giờ bạn đã chết. Bạn bị tách khỏi họ. Những người đang gọi bạn vì bám luyến và với họ, cảm xúc bám luyến của bạn không thể cho bạn bất cứ sự giúp đỡ nào, vì những hình ảnh và âm thanh chỉ là sự phản chiếu của buồn bã, sợ hãi, và rối loạn chính bạn. Không một ai có thể đến với bạn, và bạn cũng không thể ở với họ. Nếu bám luyến họ, thì sự bám luyến sẽ trở thành chướng ngại cho con đường hướng đến an bình và giải thoát của bạn. Điều đó sẽ chỉ trói buộc bạn vào thế giới của đau khổ và chịu đựng. Vậy, đừng bám luyến, bám chặt vào họ, hay hoảng sợ, hoặc đấu tranh với họ.

Hãy xem họ như những hình ảnh phản chiếu, trong đó không có thực chất. Nghe họ như âm thanh của tiếng vọng, trong đó không có thực tại. Sau đó sự bám luyến và sợ hãi của bạn sẽ biến mất giống như sương mù dưới ánh sáng mặt trời.

Hãy nhớ lại những kinh nghiệm thiền định của bạn và sự hiện diện của nguồn ban phước. Nếu tâm bạn có thể thấy và cảm nhận nguồn ban phước và kinh nghiệm thiền định, thì tất cả chúng sẽ trở thành suối nguồn của đại an bình và hạnh phúc – con đường giải thoát cho bạn.

Do vậy, thay vì nhớ bạn bè hoặc kẻ thù, hãy nhớ lại sự thiền định và nguồn ban phước của bạn nhiều lần.

OM AMITABHA HRIH! “Gọi tên người chết”, trong bardo, bạn có thể nghe những âm thanh như sấm rền, những lời nói

khủng khiếp. Nếu như vậy, bạn phải nhớ âm thanh như sấm, lời nói khủng khiếp chỉ là hình tướng được tạo tác bởi tâm bạn. Đó là những âm thanh giả tạo của tâm bạn giống như ảo ảnh và tiếng vọng. Đừng sợ hãi, đừng bám chấp, bám luyến, hay đấu tranh với chúng.

Hãy nghe những âm thanh như âm thanh của những làn sóng tình thương, an bình, và cảm hứng. Hãy nhớ âm thanh như làn sóng sùng kính của bạn đến nguồn ban phước. Ngoài ra hãy nhớ nhiều lần âm thanh như làn sóng của tình thương và lòng bi đến với bạn từ nguồn ban phước!”

OM AMITABHA HRIH! “Gọi tên người chết”, trong bardo, lộ trình chuyển tiếp, bạn có thể cảm thấy cảm giác sợ hãi khó chịu và cô đơn. Nếu như vậy, bạn phải nhớ rằng đó chỉ là cảm giác được tạo ra bởi chính tâm bạn. Chúng không có thật; tâm bạn chỉ bịa đặt chúng như một giấc mộng. Đừng bám luyến, hoảng sợ, bám chấp, hoặc đấu tranh với chúng.

Hãy tự nghĩ rằng những cảm giác này không có thật. Chúng giống như gợn sóng lăn tăn trên mặt hồ. Hãy để chúng đi, đừng chấp giữ. nếu để chúng đi, chúng sẽ tan hòa giống như bọt nước. Rồi bạn có thể hưởng thụ thật tánh của tâm bạn, đó là an bình, hỷ lạc, trong sáng và toàn giác.

Ngoài ra, hãy nhớ sự hiện diện của nguồn ban phước cùng với bạn và bên trong bạn. Hãy nhớ lại cảm nhận của thiền định bạn. Hưởng thụ cảm giác an bình, hoan hỷ mà bạn đang kinh nghiệm trong sự hiện diện của các Ngài. Hãy an trụ trong cảm giác rộng mở, trạng thái tự nhiên của tâm bạn – nhiều lần!

THIÊN ĐỊNH CHO PHẬT TỬ VÀ NHỮNG THIÊN GIẢ  
KHÁC

Nếu người chết hay sắp chết là một Phật tử hoặc thiền giả, và nếu bạn, người trợ giúp, đã rèn luyện trong thiền định, thì bạn có thể sử dụng những nghi thức trong “Những nghi thức đơn giản của đạo Phật cho cái chết” trong phần phụ lục A và B. Hoặc bạn có thể dùng những thiền định đơn giản dưới đây, sửa lại bất cứ phần nào trong chúng nếu cần thiết để thích hợp với hoàn cảnh.

Nên nhớ nó luôn quan trọng cho người giúp đỡ đưa ra sự trợ giúp những hướng dẫn tâm linh của họ cho người chết và sắp chết tùy theo trạng thái kinh nghiệm thiền định mà người chết và người giúp đỡ thực sự có.

### *Thiền Định Cho Người Trợ Giúp Đã Rèn Luyện Cao*

Nếu bạn là người giúp đỡ được rèn luyện trong thiền định tốt hơn người chết hay sắp chết, hoặc cả hai đều rèn luyện ngang nhau, thì bạn phải hoạt động trong thiền định, niệm cầu nguyện, và thực hiện nghi lễ. Ngoài ra, bạn phải cho người sắp chết mọi hướng dẫn cần thiết về cận tử và lộ trình đi qua bardo, nhưng trong phần đúng đắn. Đó là những hướng dẫn không nên quá nhiều hoặc quá sâu xa. Nếu bạn cho quá nhiều, người sắp chết có thể không có năng lượng, thời gian, và khả năng để có được bất cứ lợi ích nào từ chúng (ngay cả lúc còn sống). Vậy bạn cân nhắc nên nói điều gì và bao nhiêu. Bạn nên truyền đạt những gì súc tích, ngắn gọn và tán dương đó là điều đúng cho người đó nghe, để họ sẽ hiểu và nhớ nó trên chuyến hành trình dài sau khi chết. Ở đây, bạn có cơ hội dẫn dắt người sắp chết qua tiến trình cận tử và bardo, giúp họ đạt tới bờ an bình và hạnh phúc, giống như thể bạn mang một người bệnh vượt qua dòng nước lũ.

Bạn có thể đưa ra toàn bộ hoặc bất kỳ phần nào trong những hướng dẫn sau cho người chết hoặc sắp chết. Lời nói của hướng dẫn phải rõ ràng, đơn giản, và chân thành. Người chết hoặc sắp chết có thể

hay không thể tỉnh táo hoặc sẵn sàng thực hiện thiên định hay cầu nguyện cùng bạn, vậy bạn có thể thực hiện chúng một mình. Tuy nhiên, bạn nên nghĩ rằng người chết hoặc sắp chết đang lắng nghe bạn, và cầu nguyện, thiên định cùng bạn. Đọc lớn tiếng những hướng dẫn sau cho họ hoặc trong tâm bạn:

Trong bầu trời phía trước, hãy quán tưởng cõi tịnh độ bao la và đẹp đẽ kỳ lạ. Ở giữa, hãy thấy sự hiện diện của nguồn ban phước như Đức Phật Vô Lượng Quang [hoặc bất cứ vị Phật, bồ tát, thánh, hay vị tổ nào thích hợp] cùng với vô số các bậc giác ngộ khác, như chư bồ tát, A la hán, và những vị thầy tâm linh. Hãy thấy các Ngài như những bậc hoàn toàn giác ngộ, tỏa ra tình thương không điều kiện, trí tuệ toàn giác, an bình vô biên, hoàn toàn hỷ lạc, và năng lực vô địch.

Nguồn ban phước ở đây để bảo vệ, chăm sóc, và giúp đỡ bạn trong chuyến hành trình của bardo. Các Ngài ở đây để dẫn dắt bạn đến Cõi Tịnh Độ Cực Lạc.

Cảm thấy an bình và hỷ lạc vô biên trong sự hiện diện của các Ngài. Cảm thấy sự ấm áp của các Ngài hiện diện. Cảm thấy an toàn với hiện diện của các Ngài. Cảm thấy mọi nhu cầu bạn được thỏa mãn trong sự hiện diện của các Ngài. Tin tưởng với lòng tự tín rằng từ giờ trở đi bạn được bảo vệ và dẫn dắt bởi một đại dương các bậc giác ngộ.

Hát những câu nguyện hay mantra, suy nghĩ và cảm nhận những âm thanh của cầu nguyện như những làn sóng cầu thỉnh đến nguồn ban phước để các Ngài giúp đỡ và ban phước. Cũng suy nghĩ và cảm nhận rằng những âm thanh là làn sóng năng lượng sùng kính của bạn đến nguồn ban phước.

Bạn có thể nghe âm thanh chung và âm thanh cầu nguyện như làn sóng của tình thương, trí tuệ, và năng lực từ nguồn ban phước. Cảm thấy âm thanh như sự rung động của trái tim hay tâm thức hoan hỷ



của bạn, những cầu nguyện sùng kính, tình thương phổ quát, năng lực vô biên, và sự an bình của rộng mở.

Hãy thấy những chùm ánh sáng ban phước vô tận của đại an bình và hoan hỷ đến với bạn từ nguồn ban phước. Ánh sáng ban phước này tràn đầy thân và tâm bạn, và toàn bộ không gian quanh bạn. Các Ngài là ánh sáng của tình thương không điều kiện, trí tuệ toàn giác, năng lực vô địch, hoàn toàn nhiệt tình, hỷ lạc vô biên, và thanh bình phổ quát.

Bất kỳ hình ảnh nào bạn thấy, âm thanh bạn nghe, hay cảm nhận những kinh nghiệm của bạn, thì bạn phải thấy, nghe, cảm nhận, và tin tưởng rằng chúng là hình ảnh thanh tịnh, giọng nói êm dịu, và trí tuệ giác ngộ của nguồn ban phước.

Cuối cùng buông xả trong sự tỉnh giác của an bình bẩm sinh và ân phước của nguồn ban phước. Hãy cảm giác như thể tất cả đều trở thành một.

### *Hướng Dẫn Của Người Giúp Đỡ Cho Thiền Giả Sắp Chết*

Nếu kinh nghiệm thiền định của người sắp chết cao hơn bạn, thì bạn nên thiền định, cầu nguyện, và thực hiện nghi lễ, nhưng phần lớn yên lặng và cách một khoảng xa, cho đến khi tiến trình cận tử của người sắp chết được hoàn tất.

Bạn nên để cho thiền giả sắp chết đi sang bờ kia bằng cách hỗ trợ cúng dường thụ động, tĩnh lặng.

Trong trường hợp này, điểm quan trọng nhất là chú tâm để người sắp chết đi trên con đường và với tốc độ của chính họ. Tránh tạo bất kỳ âm thanh hay chuyển động nào quanh họ. Ngoài ra, chừng nào tiến trình cận tử chưa hoàn tất, không nên chạm vào thân của thiền giả.

Những âm thanh, xúc chạm, hoặc cầu thả và đề nghị ngu dốt của người bình thường có thể làm người sắp chết xao lãng khỏi con đường thiên định của chuyến hành trình trọng yếu của họ.

Do vậy, trước khi tiến trình cận tử của người đó hoàn tất, sự thiên định, cầu nguyện, và nghi lễ nói chung nên thực hiện trong yên lặng và cách một khoảng xa. Khi tiến trình chết hoàn tất, những cầu nguyện và nghi lễ chết có thể thực hiện lớn tiếng, trong sự hiện diện và trong sự vắng mặt của thân xác.

## GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC, LÀ TỰ GIÚP MÌNH

Đưa ra hỗ trợ cho người chết và sắp chết là cơ hội to lớn cho việc học hỏi và rèn luyện trong hành trình của sống và chết. Khi chứng kiến một ai đó chết, chúng ta tiếp nhận một minh họa sống động về tánh vô thường và sự đấu tranh vô nghĩa của luân hồi sinh tử. Nó là một công cụ hùng mạnh tạo cảm hứng cho chính chúng ta để thực hành tâm linh thanh tịnh.

Tuy nhiên, nếu không nhận hoàn cảnh như vậy như những kinh nghiệm học hỏi, thì ngay cả dù chứng kiến cái chết và sắp chết mọi lúc, chúng ta sẽ sớm bị tê liệt với kinh nghiệm. Sau đó có thể chúng ta trở thành vô cảm, như một tảng đá, khiến không có điều gì có thể gây cảm hứng hoặc làm tác động đến chúng ta.

Với người giúp đỡ, phục vụ người khác vào giờ khắc cần thiết quan trọng nhất không chỉ là một cơ hội lớn để học hỏi, mà còn là một cách tạo năng lực hùng mạnh. Ngoài ra, người sắp chết cũng tạo công đức bởi là nguyên nhân cho người giúp đỡ làm công đức. Trong cách này, cả hai người giúp và người được giúp đều lợi ích. Vậy, chúng ta phải chú tâm và khéo léo, nhận lấy cái chết của người khác như cả hai sự giảng dạy và cơ hội để thực hành tâm linh. Nếu chúng ta tự mình kinh nghiệm cái chết hoặc cận tử như chúng là, trong thật tánh của nó,

thì sẽ không có lý do nào để thù hận, bám luyến, hoặc ganh tị với bất kỳ ai. Do vậy, điều này sẽ không là cảm nhận tiêu cực với nguyên nhân gây đau khổ, sợ hãi, hoặc rối loạn. Sau đó chúng ta có thể có được sự tỉnh giác của vô ngã trong lòng, tánh giác của sự giải thoát khỏi chấp “ngã”. Điều này có thể dẫn chúng ta đến nhận thức của an bình và hỷ lạc tối thượng.

## MỘT SỐ TUÂN THỦ QUAN TRỌNG

Chúng ta hãy lập lại rằng những thành viên trong gia đình, người trợ giúp, và người săn sóc tại giường của người sắp chết nên trụ trong an bình, yên lặng, và tôn trọng là điều quan trọng. Nếu có thể, trong nhiều ngày, không ai nên nói hoặc thậm chí nghĩ bất cứ điều gì bình thường làm khuấy động người chết. Tâm thức của người chết có thể trôi nổi quanh quần hoặc thăm viếng nhà của những người thân, và nếu họ nghe hay thấy bất cứ điều gì khó chịu, không đúng, hoặc bất công, sẽ làm tâm họ không yên. Nếu tâm họ trở nên giận dữ, buồn phiền, hoặc sợ hãi, điều đó sẽ đẩy họ vào chuyến hành trình đau khổ và một tái sinh trong cõi nhiều đau khổ.

- Người chung quanh thân người chết hoặc sắp chết nên thân thiện, đặc biệt là những người bạn tâm linh. Không để bất cứ người nào có tâm không lành mạnh, hoặc những người mà người chết thù địch ở đó là điều quan trọng.
- Đừng chạm vào những phần dưới cơ thể cho đến khi tiến trình cận tử hoàn toàn kết thúc. Khi không còn mạch đập và không còn hơi ấm ở ngực, thì ý thức của người sắp chết đã rời khỏi thân vật chất của họ, và tiến trình cận tử đã hoàn tất.
- Trong lúc người sắp chết đang trong tiến trình cận tử, đừng ngồi gần phía dưới thân hoặc ở hướng dưới chân họ. Và cũng không nên đặt những đối tượng tôn giáo ở phần dưới hay hướng

của chân họ. Theo giáo lý, nếu bạn để sự chú ý của người sắp chết rút về phần dưới thân, ý thức của họ có thể thoát ra qua những lỗ mở ở phần dưới thân thể vào lúc chết. Những lỗ mở phía dưới có thể trở thành cửa tái sinh vào những cõi thấp. Do vậy, hãy khéo léo giúp người đó rút sự chú ý của họ lên phía trên. Điều này có thể làm bằng cách chạm nhẹ lên đỉnh đầu (nếu đó là điều văn hóa của bạn không phản đối), người thân ngồi bên cạnh đầu của họ (ngang vai), và nhất là đặt những đối tượng tôn giáo hoặc bùa thờ phía sau đầu, và nên tụng niệm câu nguyện ở phía trên hoặc hướng về đầu hơn là dưới chân họ.

- Vài ngày sau khi chết, hãy gìn giữ những gì thuộc quyền sở hữu của họ đúng như họ thích. Trong cách này bạn sẽ tránh quấy rối tâm thức họ nếu họ còn nán lại gần thân xác trong một thời gian.

- Điều rất quan trọng là không để người chết, thân xác họ, hoặc thậm chí ký ức về họ trở thành đối tượng của bám luyến, giận dữ, và không ưa hoặc khích động trong tâm bất cứ người nào, bao gồm gia đình, bạn bè, và hàng xóm. Nếu người chết trở thành một nguồn của tư duy và cảm xúc tiêu cực hoặc góp phần tạo ra chu trình nghiệp tiêu cực, thì họ sẽ đau khổ vì những hậu quả xấu.

- Nếu bạn có vật liệu đã ban phước có thể ăn, uống được hoặc có thể mặc, hãy đưa chúng cho người sắp chết ăn, uống, hay mặc vào trong lúc họ vẫn còn tỉnh. Trong truyền thống đạo Phật Tây Tạng có những vật liệu đã ban phước (Tạng, *dudtzi*, *bDud rTsi*; Phạn, *amrita*, cam lô) trong dạng bột hoặc viên tròn được làm bằng dược thảo trộn với những vật liệu đã ban phước và đem cúng trong nhiều ngày với các nghi lễ cầu nguyện và thiền định. Những vật liệu như vậy được tin là giúp đỡ cho hành giả đạt được giải thoát nếu họ nếm, ngửi, hoặc chạm vào với niềm

tin và tín tâm. Người Tây Tạng cũng sử dụng những đồ hình bao gồm những hình Phật và mantra in trên giấy được thánh hóa bằng cầu nguyện và thiền định. Chúng được gấp nhỏ và giữ trên thân người sắp chết trong lúc vẫn còn sống, và sau đó hỏa thiêu cùng với thân họ sau khi chết. Những đồ hình này, mang vào với niềm tin và tin cậy, cũng được nói là giúp người đã chết đạt giải thoát.

- Ngoài ra, người giúp đỡ có thể đặt vật liệu đã ban phước trong miệng người chết, hoặc xịt hay đặt trên thân họ sau khi chết. Mặc dù tâm thức đã lìa khỏi thân, thân vẫn là biểu tượng chính của nghiệp kết nối người đó với cõi chết. Cư xử với thân một cách tinh thần – bằng việc tịnh hóa, giảng dạy, và ban phước nó – sẽ trực tiếp hoặc gián tiếp giúp đỡ người chết (nếu tâm thức họ còn ở gần bên và mở rộng với các lợi ích này). Ở Tây Tạng, thân xác được giữ trong nhiều ngày trong lúc những người giúp đỡ tiếp tục thực hiện nghi lễ tẩy tịnh, sử dụng xác chết như sự đại diện cho người chết. (nếu không thể giữ được xác, có thể thay thế bằng hình).

- Trong truyền thống văn hóa đạo Phật Tây Tạng, xác được giữ trong nhiều ngày hay nhiều tuần (trong một số trường hợp có thể lên đến 49 ngày) trong khi các lama liên tục thực hiện những nghi lễ và cầu nguyện (chúng ta sẽ bàn luận trong chương tới, “Những Nghi Lễ Phục Vụ Cho Người Chết Và Sắp Chết”). Tuy nhiên, nếu thân được để một ngày hay hơn, dường như không tạo tác động lớn đến tâm canh chừng của người chết. Mặc dù tâm của người chết trong sáng và bén nhọn hơn khi họ còn sống, thì có một số điều họ không thể thấy, hoặc họ thấy trong một dạng khác. Thân của họ, dường như trong phạm trù này. (Chẳng hạn, trong các mô tả delog, Denma thấy thân ông là một tháp pha lê, Chokyi thấy thân bà là một con rắn, và Changchub thấy ông là xác một con chó). Tuy vậy, nếu thân có thể giữ trong vài ngày,

nó có thể có ích, như những sinh vật sống trong cơ thể, như vi khuẩn, và năng lượng của sinh lực sẽ có cơ hội chết tự nhiên. Điều đặc biệt quan trọng là không nên bỏ mặc thân nếu còn bất cứ hơi ấm nào ngay ngực. Nếu còn, thì tâm thức của người chết vẫn còn trong thân. Nếu giữ thân xác trong nhiều ngày, làm khuấy động những cảm xúc tiêu cực trong tâm người khác và tạo ra lộn xộn hoặc tranh cãi giữa họ hàng hoặc hàng xóm, nên nó sẽ gây nghiệp quả tiêu cực hơn là lợi ích cho người chết. Nếu như vậy, điều khôn khéo hơn là bỏ xác càng sớm càng tốt. Tiêu chuẩn quyết định không phải là vấn đề quyền lợi cá nhân hoặc sở thích mà là những gì tốt đẹp và có lợi cho người chết và cho chính bạn như người còn sống.

Điều quan trọng nhất là duy trì một tâm thức và không khí an định, thanh bình để đẩy mạnh đại an bình và hỷ lạc. An bình và hạnh phúc đem lại an bình và hỷ lạc nhiều hơn – đó là luật nhân quả, nguyên lý chính của nhân quả.

## Chương 9

# Những Nghi Lễ Phục Vụ Cho Người Chết Và Sắp Chết

---

Con đường của thiền định trong sáng và cầu nguyện  
sùng kính  
Được tâm-trí tuệ của các bậc giác ngộ thấu suốt,  
Đi theo con đường của đại dương các vị thầy và  
người sùng mộ như vậy,  
Là con đường luôn-an toàn đến cõi tịnh độ hoặc một  
cõi hạnh phúc.

Những nghi lễ phục vụ cho người chết và sắp chết là điểm đặc trưng chung của những tôn giáo thế gian. Chúng thường phục vụ hai mặt mục đích: vì những người còn sống đau buồn chúng cung cấp trợ giúp trong tiến trình chào tạm biệt người thân họ, về phần người chết; chúng đưa ra hỗ trợ và giúp đỡ trong chuyến hành trình sau khi chết, thông qua cầu nguyện và các nghi lễ biểu tượng. Những nghi lễ và phục vụ của đạo Phật mà tôi phác thảo trong chương này cũng đều lợi ích cho cả hai người chết và người còn sống. Mục tiêu chính của chúng không nhất thiết giúp người chết đạt giác ngộ hoặc siêu vượt luân hồi. Thay vào đó, chúng có mục đích chủ yếu là làm giảm hoặc chữa lành những khái niệm và cảm xúc tiêu cực, mà đó là nguyên nhân duy nhất gây đau khổ, sợ hãi, và tái sinh vào những cõi thấp. Các nghi lễ chết của đạo Phật cũng là một trợ giúp trong việc hoàn tất những việc làm công đức cho người chết, qua năng lực của khái niệm và cảm xúc tích cực, là suối nguồn trực tiếp của an bình, hoan hỷ, và tái sinh trong những cõi hạnh phúc (như cõi người và trời) hoặc trong cõi biểu hiện tịnh độ.

## TRUYỀN THỐNG CỦA NGHI LỄ CHO NGƯỜI CHẾT

Những nghi lễ cho người chết của đạo Phật Tây Tạng được các lama và người thường thực hiện trong nhiều cách khác nhau tùy thuộc vào học phái Phật giáo và vùng địa lý của Tây Tạng. Các nghi lễ cho người chết phác thảo trong chương này dựa căn bản trên truyền thống học phái Nyingma được thực hành trong tỉnh Golok ở phía Đông Tây Tạng, ở đó tôi đã được sinh ra và rèn luyện.

Những nghi lễ cho người chết thường được một lama hướng dẫn, một vị đã thọ giới lâu năm hoặc một vị thầy ban nhập môn tu hành, tương đương với một bộ trưởng hoặc giới tăng lữ khác trong văn hóa phương Tây. Nếu vị lama đã rèn luyện tốt, sự thực hiện nghi thức chết rất hiệu quả. Một lama chỉ có danh hiệu hoặc được chỉ định thì không có bất cứ năng lực nào hơn người khác. Tuy nhiên, bất kỳ ai cũng có thể thực hành nghi thức chết đề cập trong sách này, nếu họ có một số rèn luyện trong cầu nguyện và thiền định.

Trong những bộ phận nào đó và trong một số truyền thống của Tây Tạng, những nghi thức chết hoàn toàn đơn giản. Các lama hoặc những người giúp đỡ bình thường, tụng niệm cầu nguyện, cúng dường, và bố thí tiền của, thực phẩm, đồ trang sức, hay súc vật đến những tu viện hay ni viện, với tư cách cá nhân cho tăng và ni, hoặc người nghèo. Thân xác được hỏa thiêu hoặc cho chim kên kên ăn như một cúng dường đến chư Phật và Bồ Tôn. (Mặc dù chư Phật và Bồ Tôn không ăn, thực hành này là một thiền định và luyện tập tán thán để rèn luyện tâm chúng ta có nhận thức tích cực, thấy tất cả đều thanh tịnh, và để trau dồi sự rộng lượng, lòng sùng kính, và buông xả.) Một trong những nghi lễ tôn giáo quan trọng bắt phải lập lại nhiều lần bài nguyện khao khát như “Vua của các bài nguyện khao khát, khao khát những hành động ưu tú,” cùng với rất nhiều cúng dường của đèn, trầm hương, hoa, và đồ cúng.



Trong những phần khác của Tây Tạng, các nghi lễ chết chi tiết hơn. Nhiều vị lama được mời đến nhà người chết để thực hiện những nghi lễ trong nhiều tuần trước khi chết và bảy tuần hoặc hơn sau khi chết. Độ dài và sự tỉ mỉ của nghi lễ tùy thuộc vào tài chánh của gia đình người chết. Để bảo trợ nghi thức cho người chết, phần lớn gia đình sử dụng tối thiểu phần tài sản của gia đình chia cho người chết và toàn bộ những gì thuộc về người chết.

## NHỮNG PHỤC VỤ TÔN GIÁO CHO NGƯỜI SẮP CHẾT

Chúng ta thực hành Giáo Pháp khi vẫn còn sống là điều quan trọng, vì điều đó sẽ đặt nền tảng cho con đường tâm linh chúng ta và thấm nhuần tự tin trong nó. Do vậy, chúng ta sẽ sẵn sàng áp dụng những kinh nghiệm thiền định của mình khi ngày chết đến với chúng ta. Ngài Dodrupchen Rinpoche Đệ Tam viết:

Vào giờ khắc thực sự của cái chết, rất khó gom lại bất cứ khả năng tâm thức nào để khởi đầu một thiền định. Do vậy bạn phải chọn trước một thiền định và kết hợp nhuần nhuyễn tâm bạn với nó, càng nhiều càng tốt. Sự thiền định có thể là sự nhớ tưởng một vị Phật, cảm nhận của lòng bi, năng lượng của sùng kính, hoặc nhận thức của tánh Không.

Ngoài ra, hãy suy nghĩ nhiều lần, “Vào giờ chết, tôi sẽ không cho phép mình dính líu vào bất kỳ tư duy tiêu cực nào.” Để đạt được thiền định trong sáng và an bình trong tâm bạn, việc thiền định nhiều lần là quan trọng, và thật rành rẽ trước khi cái chết đến. Do đó, khi giờ chết đến, bạn sẽ có thể chết với những phẩm tính tâm thức đúng đắn.

Bất kỳ bạn thực hiện việc làm đạo đức nào dù trong bản tánh của tâm hay thân – trong lúc còn sống và nhất là lúc trên giường chết – sẽ lợi ích lớn lao cho cuộc sống tương lai bạn. Những nghi thức như

tịnh hóa, tạo công đức, quán đảnh, và hồi hướng là việc quan trọng để thực hành trước khi chết và sau khi chết.

### *Tịnh Hóa*

Để làm cho cuộc sống hiện tại, chuyển hành trình sau khi chết, và sự tái sinh của bạn thoát khỏi những khó khăn và chướng ngại, thì việc tịnh hóa những nghiệp quả tiêu cực từ quá khứ của bạn là rất quan trọng. Mọi điều xấu của cuộc sống và kiếp tương lai bạn là sản phẩm của nghiệp quả tiêu cực. Chỉ bằng cách tịnh hóa những nghiệp phiền não này có thể cải thiện cuộc sống bạn. Nó có thể so sánh với việc phục hồi sức khỏe thân thể bạn bằng việc tịnh hóa những hệ thống bị nhiễm độc. Qua tịnh hóa, bạn hủy bỏ những việc làm sai lầm của bạn và những hậu quả của nó.

Bất cứ hành động tích cực hoặc luyện tập khác nhau nào đều có thể hiệu quả như phương tiện của tịnh hóa. Những thực hành tịnh hóa bao gồm thiền định về chư Phật và cầu nguyện cho lợi ích của tất cả bà mẹ-chúng sanh. Đòi hỏi phải tụng niệm cầu nguyện và thực hành bất cứ thiền định nào để tịnh hóa từ tận đáy lòng bạn. Các phần của nghi lễ chết cũng được thiết kế để hoàn tất sự tịnh hóa.

Giữa những thực hành được thiết kế đặc biệt của đạo Phật nhất là cho việc tịnh hóa có tên “Sám Hối Trước Ba Mươi Lăm Đức Phật Tịnh Hóa” (Tạng, *tung shag*, *lTung bShags*) và sự cầu nguyện, thiền định của Đức Phật Kim Cương Tát Đỏa. Thực hành sau này bao hàm bốn “năng lực”. Cái đầu tiên là năng lực của nguồn ban phước, Phật Vajrasattva. Khi bạn quán tưởng Đức Phật Vajrasattva trong bầu trời phía trên bạn, tin tưởng vào Ngài như hiện thân của tánh giác ngộ và những phẩm tính của tất cả đấng giác ngộ xuất hiện như nguồn tịnh hóa. Thứ hai là năng lực của sự hối lỗi. Nếu cảm thấy hối tiếc to lớn về những hành động sai lầm của bạn đã phạm trong quá khứ, sự tịnh hóa sẽ xuất phát tận đáy lòng bạn. Thứ ba là năng lực của sự cam kết.

Có nghĩa lập một cam kết mạnh mẽ không lập lại bất kỳ hành động xấu nào trong tương lai. Thứ tư là năng lực tự thân của tịnh hóa. Tụng niệm cầu nguyện – như OM VAJRASATTVA HUNG (hoặc HUM). “Ôi, Đức Vajrasattva, xin ban ân phước của Ngài” – bạn hãy thấy, cảm nhận, và tin tưởng rằng một dòng cam lồ ban phước tuôn ra từ thân Phật Vajrasattva, tẩy sạch mọi nhiễm ô của hành động tiêu cực thuộc thân, khẩu, ý bạn, thậm chí không để lại một dấu vết nào. Tương tự, bạn có thể tịnh hóa cho người chết hay người khác. Hãy rèn luyện tâm bạn bằng một tiến trình tịnh hóa như vậy với những hình ảnh tích cực, tẩy tịnh, cảm nhận sâu sắc, và tin tưởng mãnh liệt sẽ giúp tẩy tịnh những hậu quả của nghiệp tiêu cực ngay nền tảng của chúng.

Mặc dù những thực hành như vậy đặc biệt hiệu quả để tịnh hóa, thì bất cứ hành động tốt nào cũng đều là phương tiện của sự tịnh hóa, nhất là nếu bạn có ý định hoặc hồi hướng công đức cho mục tiêu như vậy. Một số ví dụ xa hơn của việc thực hành tịnh hóa là cứu giúp sinh mạng và thương yêu, bảo vệ người khác khỏi nguy hiểm; đem cho bất cứ thứ gì người khác cần hoặc cho những dự án tu hành với tấm lòng rộng lượng, tài trợ những dự án phúc lợi xã hội hoặc phục vụ tôn giáo với một quan điểm thanh tịnh; xây dựng những nơi trú ẩn hoặc công trình kỷ niệm của tôn giáo với mục tiêu phục vụ người khác.

Chúng ta cũng có thể giúp người khác tịnh hóa hành động xấu. Nếu chúng ta tụng niệm cầu nguyện, thiền định, hoặc thực hiện những thực hành riêng để tịnh hóa người khác, hay hồi hướng công đức để tịnh hóa hành động xấu của người khác, thì chúng ta có thể hoàn thành điều này. Nhưng hiệu quả của nỗ lực chúng ta sẽ là bao nhiêu? Nếu hành động xấu của người đó mạnh mẽ, nỗ lực giới hạn của chúng ta có thể không nhiều chỉ hàn gắn được một vết mẻ. Nếu người đó không rộng mở với chúng ta bằng niềm tin hoặc thậm chí một chút thái độ ưa thích; nếu họ và chúng ta không cùng chia sẻ bất cứ một nghiệp kết nối nào như một nguồn cho sự giúp đỡ đó; hoặc nếu cầu nguyện của chúng ta yếu hay bất tịnh, thì sự thực hành tịnh hóa của chúng ta có

thể không thực sự hiệu quả. Tuy nhiên, chúng vẫn sẽ đem lại một số ích lợi. Nếu hành động xấu của người đó là cái “có thể tẩy tịnh”, nếu họ tin chúng ta hoặc tối thiểu giống như chúng ta, và những gì chúng ta làm nếu kết nối nghiệp với họ, và nếu thực hành của chúng ta mạnh mẽ, thì chắc chắn sẽ có thể tịnh hóa những hành động xấu của họ. Nếu một vị thầy thành tựu thực hiện những cầu nguyện, thiền định, và nghi lễ đặc biệt, thì thậm chí nếu người chết đã phạm những hành động xấu mạnh mẽ, tất cả đều sẽ được tịnh hóa và người đó được dẫn dắt đến giải thoát, vì năng lực của vị thầy và sự thanh tịnh của thiền định. Do vậy, không có một câu trả lời đơn giản, và tất cả đều tùy thuộc vào nhiều nguyên nhân và điều kiện, như trong mọi khía cạnh của cuộc sống. Thậm chí nếu chúng ta không thể hoàn toàn tịnh hóa họ, thì ngay cả một giúp đỡ tẩy tịnh nhỏ cũng sẽ giúp ích rất nhiều vào mối nối của cái chết. Ngoài ra, nếu một người sắp chết gọi cảm hứng cho chúng ta thực hiện tịnh hóa cho họ với lòng sùng kính to lớn đến Đức Phật, chúng ta sẽ tạo được rất nhiều công đức, và điều đó sẽ lần lượt là nguyên nhân tạo công đức cho người gọi cảm hứng. Hãy lập lại nhiều lần, nếu chúng ta tạo công đức, những công đức này làm mạnh mẽ những phẩm tính tích cực và làm yếu đi hoặc tịnh hóa những tính chất tiêu cực của chúng ta.

### *Tạo Công Đức*

Để có được một cuộc sống và tái sinh thanh bình và hạnh phúc, điều cốt lõi là tích lũy công đức và trau dồi những phẩm tính tích cực. Bất cứ hạnh phúc và an bình nào bạn được hưởng hôm nay đều là kết quả trực tiếp của tư cách đạo đức bạn trong quá khứ. Để cải thiện cuộc sống tương lai bạn được tốt hơn, bạn phải tiếp tục tạo công đức nhiều hơn nữa bằng việc thực hiện những hành động đạo đức. Giống như bạn có thân thể khỏe mạnh nhờ được nuôi dưỡng và luyện tập đúng, do vậy bạn phải quan tâm đến sự lành mạnh tâm linh của bạn bằng việc tạo công đức.

Bất cứ việc làm hoặc phục vụ tích cực nào đều sẽ hoạt động như phương tiện tạo công đức. Bạn có thể tích lũy công đức bằng việc tụng niệm cầu nguyện và thiền định. Bạn có thể tạo công đức bằng cách phục vụ người nghèo, cúng dường cho những dự án tôn giáo, cứu giúp và chuộc những sinh mạng (như mua và giải thoát gia súc, phóng sanh), xây dựng và dọn sạch đường xá, xây dựng và phục hồi đền chùa và những công trình kỷ niệm của tôn giáo, và tài trợ hoặc thực hiện cầu nguyện, thiền định với tình thương, sùng kính, và tôn trọng.

### *Quán Đảnh*

Quán đảnh hay sự nhập môn đều hiệu quả cao như phương tiện tịnh hóa những tác động xấu của hành động bất thiện, củng cố những hành động đạo đức trong quá khứ, làm nhớ lại những kinh nghiệm và thành tựu tâm linh ở quá khứ, hiển bày con đường đến giải thoát hoặc cõi tịnh độ, giới thiệu đến chư Phật và những cõi tịnh độ, được chư Phật ban phước, và đánh thức trí tuệ nguyên sơ, hoặc Phật tánh để lãnh hội. Những quán đảnh như “Sự giải thoát khỏi sáu cõi” (Tạng, *ne dren, gNas 'Dren*) có thể được thực hiện với những người trong tiến trình cận tử. Những nghi lễ như vậy tịnh hóa chủng tử nghiệp tiêu cực của người sắp chết, nếu không thì chúng sẽ gây ra tái sinh vào những cõi thấp. Những nghi lễ này sẽ giúp tích lũy công đức, nguyên nhân của việc tái sinh vào những cõi hạnh phúc. Chúng sẽ nhanh chóng đem đến ân phước của chư Phật để đánh thức tâm đến giác ngộ hoặc được tái sinh trong một cõi tịnh độ.

Có thể hiểu rằng người chỉ huy hoặc người thực hiện nghi lễ chết đã thành tựu trong thiền định hoặc tối thiểu đã được rèn luyện kỹ trong những nghi lễ đặc biệt này là rất quan trọng. Ngoài ra, nếu có một liên hệ tâm linh tích cực giữa người thực hiện và người chết, lợi ích sẽ đạt hiệu quả nhất. Ở mức tối thiểu, cũng phải có một liên hệ hài hòa giữa họ.

Nếu những nghi lễ chi tiết như quán đảnh không thể thực hiện được, thì bất kỳ bài nguyện hoặc thiền định nào được thực hiện với tình thương cho tất cả bà mẹ-chúng sanh, sẽ có lợi ích cao, nhất là nếu được một thiền giả đã thành tựu hướng dẫn. Một phục vụ thích hợp có thể gồm việc tụng niệm cầu nguyện, niệm hồng danh của chư Phật và bồ tát, niệm mantra, hoặc thực hiện bất kỳ nghi lễ đơn giản nào. Rất nhiều bản văn nghi thức tế lễ và cầu nguyện được sử dụng ở Tây Tạng; tôi cung cấp một nghi thức rất vắn tắt sau này về Cõi Tịnh Độ Cực Lạc, trong phần phụ lục A. Ngoài ra, sự thực hiện phowa bởi một vị thầy thành tựu là một thực hành đặc biệt lợi ích, trong cả hai tiến trình cận tử và sau khi chết. Một bản văn phowa gắn với giải thích sẽ cung cấp trong phụ lục B.

### *Sự Hồi Hưởng Và Những Cầu Nguyện Khao Khát*

Sau khi làm bất kỳ việc tốt nào như cầu nguyện, điều quan trọng là hồi hướng công đức và lập nguyện khao khát. Việc hồi hướng công đức sẽ nhân đôi năng lực của chúng theo cấp số nhân. Phạm vi hồi hướng càng lớn, thì năng lực càng lớn. Do vậy, việc hồi hướng công đức không chỉ cho người chết, mà còn cho tất cả bà mẹ-chúng sanh, như nguyên nhân của hạnh phúc và giác ngộ của họ. Thế nên, công đức khổng lồ sẽ đến họ.

Kế tiếp lập nguyện khao khát. Đây là một cách đầu tư công đức cho một mục đích riêng và khuếch đại chúng nhiều hơn. Sử dụng việc hồi hướng công đức của bạn như hạt giống (chủng tử), hãy lập nguyện khao khát rằng tất cả bà mẹ-chúng sanh có thể có được kết quả của hạnh phúc và tái sinh vào tịnh độ.

Nói riêng, những chúng sanh trong bardo cần chúng ta hồi hướng công đức và lập nguyện khao khát cho họ. Nếu lập lại hồi hướng nhiều lần bất cứ công đức nào chúng ta và người chết đã tích lũy – thì bất kể chúng sơ sài ra sao – cho người chết và tất cả những bà mẹ-chúng sanh

để họ tái sinh vào tịnh độ, chúng ta có thể bảo đảm rằng công đức sẽ gây ra kết quả đó.

Bạn cũng có thể tụng niệm và thiền định về những bài nguyện hồi hướng và khao khát khác nhau, như là *Bhadracharya-pranidhanaraja Sutra* (Sutra của Vua Ước Nguyện Về Hành Động Ưu Tú). Bản văn Đại Thừa này là một phần của *Buddhavatamsaka Sutra* (Sutra Tràng Hoa Của Chư Phật), dạy chúng ta làm sao hồi hướng công đức và lập nguyện khao khát như Đức Phổ Hiền đã làm. Người sắp chết có thể được ban những vật liệu đã ban phước để ném như cam lồ (Tạng, *dudtsi*, *bDud Rinpoche'Tsi*), và những phần để dành còn lại hoặc những vật liệu của nghi lễ đã ban phước, hay những món để đặt lên người chết. Những thành viên của truyền thống Nyingma gắn đồ hình mật truyền được ban phước có ý nghĩa đặc biệt hoặc những chủng tự linh thiêng viết bằng văn tự Ấn Độ cổ hoặc Tây Tạng, được biết như “Sự Giải Thoát bằng Tiếp Xúc” (Tạng, *tag trol*, *b'Tags Grol*), và đặt những chủng tự thiêng liêng khác tại ngực hay những bộ phận khác của thân người chết.

## NHỮNG PHỤC VỤ TÔN GIÁO VÀO GIỜ CHẾT

Vào lúc chết, bất cứ phục vụ tôn giáo nào – cầu nguyện, và thiền định cung cấp một không khí an bình, yêu thương và ban phước – đều rất lợi ích. Những nghi thức sau là một số phục vụ đáng kể mà những lama Tây Tạng cố gắng hiến.

### *Những Hướng Dẫn Cho Người Bình Thường*

Thời gian tốt nhất để nhận hướng dẫn, lời khuyên, hoặc giáo lý là lúc chúng ta vẫn còn sống, để chúng ta có thể nghe và hiểu những gì người hướng dẫn nói. Người hướng dẫn phải ban giáo lý lúc tâm chúng ta mở rộng và chúng ta có thể suy nghĩ kỹ lưỡng. Nếu người sắp chết phản kháng lại việc chấp nhận cái chết sắp đến, thì việc ban bất

cứ hướng dẫn nào vào thời điểm này là không khôn ngoan. Thay vào đó, tốt hơn nên nói về những giáo lý chung hoặc giáo lý về chữa lành. Điều đó sẽ không làm họ sợ, lại được cung cấp một số cảm giác an bình và tỉnh thức.

Nếu người sắp chết sẵn sàng nghe về cái chết của họ, nên nhắc lại những thiên định của họ và nguồn ban phước. Người hướng dẫn nên để họ biết những gì chờ đợi trong lộ trình cận tử, bản tánh tối thượng, và bardo, và làm thế nào điều khiển những kinh nghiệm này.

Ngài Dodrupchen Rinpoche tóm tắt những điều quan trọng cho người sắp chết chú tâm vào lúc chết:

Bạn phải suy nghĩ về điều sau đây nhiều lần. Hãy nghĩ rằng cái chết, giờ đây đã đến với bạn và nó xảy ra cho tất cả. Hãy buông bỏ mọi bám luyến đến người thương, của cải và quyền lực. Trước các Đấng Giác ngộ, hãy sám hối và tịnh hóa mọi hành động xấu bạn đã phạm trong đời này và trong những kiếp trước – cả hai biết và không biết. Tự bạn lập nguyện và đến các Đấng Giác Ngộ rằng sẽ không bao giờ tái phạm những hành động xấu như vậy nữa. Nhờ đó, hãy nâng cấp tâm bạn với một cảm giác hỷ lạc trong đó không có lo lắng. Hãy nhớ mọi hành động đạo đức bạn đã làm trong quá khứ và hoan hỷ vì chúng nhiều lần, không có bất cứ kiêu mạn hoặc tự cao tự đại nào.

Và Ngài thêm vào:

Hãy hồi hướng công đức và lập nguyện khao khát, nhiều lần, suy nghĩ và nói, “Suốt các kiếp sống liên tiếp của con, cầu mong con có thể thực hành tinh túy của con đường giác ngộ. Cầu mong con được dẫn dắt bởi các vị thầy đức hạnh. Cầu mong con được ban niềm tin, siêng năng, trí tuệ, và tỉnh giác. Cầu mong con



không bao giờ bị tác động bởi bạn bè xấu và những cảm xúc phiền não.”

Có được tư duy đạo đức vào lúc chết là điều rất quan trọng, Ngài Dodrupchen nói:

Trong kinh điển, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã kể nhiều câu chuyện để minh họa việc tại sao có người trở thành đệ tử của Ngài hoặc tại sao có người đặc biệt trở thành một trong những đệ tử tài năng của Ngài. Trong nhiều trường hợp, Ngài cho biết rằng những người này đã lập nguyện đạo đức khi họ sắp chết. Vậy những gì bạn mong muốn làm vào lúc chết sẽ có một tác động to lớn về sự tái sinh của bạn.

Như đã nhắc đến ở trên, sự thiền định quan trọng gọi là phowa có thể thực hiện trước và sau khi chết.

Nếu bạn có thể nhớ lại những vị thầy tâm linh mà bạn có niềm tin, giáo lý của các Ngài, những Bốn Tôn và các kinh nghiệm tâm linh mà bạn quen thuộc là rất lợi ích. Ngoài ra, với lòng bi, hãy phát triển khao khát đem những bà mẹ-chúng sanh đến Phật quả.

### *Những Hướng Dẫn Và Phục Vụ Của Cái Chết Cho Các Thiền Giả Đã Thành Tựu*

Nếu người sắp chết là một thiền giả thành tựu cao, thì một thiền giả đã kinh nghiệm hoặc một người bạn đưa ra “hướng dẫn” (Tạng, *ngo trod*, *Ngo sProd*). Trong hướng dẫn bạn nhắc vị thầy sắp chết và nhận ra sự thiền định hay nhận biết của họ và an trụ trong đó. Nếu người giúp đỡ chưa thành tựu, điều tốt nhất là hãy để vị thiền giả chết yên lặng không có bất cứ quấy rối nào. Những đệ tử và bạn bè của vị thầy nên thiền định và cầu nguyện yên lặng hoặc ở cách xa thân. Duy trì một không khí tâm linh và an bình chung quanh vị thầy sắp chết

càng nhiều càng tốt trong nhiều giờ hoặc thậm chí nhiều ngày là điều quan trọng.

Một số vị thầy trụ trong thiền định thể nhập trong nhiều giờ hoặc nhiều ngày thậm chí hơi thở họ đã ngưng. Sẽ không có chuyển động của hơi thở hoặc mạch đập, nhưng sẽ có một chút hơi nóng ở ngực. Đó là dấu hiệu vị thầy chưa rời bỏ thân và đang trụ trong thiền định. Nếu như vậy, điều khôn ngoan là giữ thân xác không bị khuấy động và duy trì một không khí an bình chung quanh nó. Nhưng nếu bạn di chuyển xác, thì ai đó nên đưa ra “hướng dẫn” hoặc tối thiểu một số nghi lễ tôn giáo. Điều đó sẽ đánh thức vị thầy một cách tự nhiên từ trạng thái thiền định. Nếu không ai có thể đưa ra bất cứ hình thức nghi lễ nào thì chỉ rung chuông lễ hay thực hiện âm nhạc tôn giáo hoặc ca hát, điều đó sẽ đánh thức vị thầy từ sự thể nhập. Sau đó có thể chăm sóc thân xác tùy theo khả năng bạn. Một số trang bị có thể được cất giữ thân xác với sự sắp xếp tỉ mỉ, trong lúc người khác có thể chỉ sắp xếp. Với một vị thầy, sự sắp xếp đơn giản hay tỉ mỉ sẽ chẳng khác biệt, nhưng những người có điều kiện thuận lợi không nên bỏ qua việc lo liệu nơi cất giữ linh thiêng thích hợp.

Song, Ngài Tsele viết: “Theo một số học giả và người thông thạo, mặc dù sự suy đoán chung là tất cả người nào trụ trong thân một thời gian dài sau khi chết đều trong thiền định, điều này không luôn chắc chắn. Một số có thể bám vào thân họ vì bám luyến.”

Một cách truyền thống, những đệ tử của vị thầy có thể thực hiện “thiền định sùng kính về vị thầy” (Phạn, *guru yoga* – du già đạo sư) và tiếp nhận bốn bậc quán đảnh (như đã mô tả cho thiền định Vajrasattva ở trên). Hoặc họ có thể tập trung trên “nghi thức sùng kính đạo sư” (Phạn, *guru puja* – cúng dường đạo sư) và tiếp nhận sự tự-quán đảnh. Họ cũng có thể thực hiện những nghi thức tịnh hóa và tạo công đức cho vị thầy. Ngay cả nếu sự tịnh hóa và công đức không cần thiết cho một vị thầy đã thành tựu cao, thì chúng sẽ lợi ích cho những

người mà vị thầy có thể còn mắc nợ nghiệp. Điều quan trọng nhất, các đệ tử nên thiền định về sự hợp nhất tâm họ với tâm giác ngộ của vị thầy và suy niệm nó trong hợp nhất. Nếu không có nghi lễ chính thức nào, hãy tụng niệm bất kỳ bài nguyện nào và thực hành thiền định mà bạn quen thuộc đều lợi ích.

Một điều quan trọng để nhớ là trái lại với người thường, vị thầy không cần và có thể không muốn có nghi lễ chết. Đó là điều tại sao nhiều vị thầy thậm chí mong muốn “chết như một con chó” như họ đã nói. Giống như một con chó lang thang có thể chết bên lề đường mà chẳng ai thèm chú ý, nên các vị thầy này hy vọng không ai chú ý đến cái chết của họ để họ sẽ tự do đi khỏi cuộc sống này theo cách họ có.

## NHỮNG PHỤC VỤ TÔN GIÁO SAU KHI CHẾT

Nghi Thức Chết Mười Ba Bước là một nghi lễ mà chúng ta sử dụng để thực hành khi tôi lớn lên ở miền Đông Tây Tạng. Nó được thực hiện cho người chết bởi các thiền giả đã tu hành hoặc người sùng mộ bình thường. Nó cũng có thể thực hiện trước khi chết. Nghi thức này có một vài danh hiệu khác nhau ở Tây Tạng. Nó được ám chỉ như “nghi thức của xác chết” (*ro chog, Ro ch’og*), được thực hiện bởi các lama trước tử thi. Nó cũng được gọi là “nghi thức hình nộm” (*chang chog, Byang ch’og*), vì nghi lễ có thể thực hiện với một hình nộm thay vì thân xác. Một số nhắc đến nghi thức như sự “giải thoát khỏi các cõi” (*ne dren, gNas ‘dren*), trong đó các lama tịnh hóa những chủng tử nghiệp sẽ gây tái sinh vào sáu cõi của người chết, một tên khác đơn giản là “nghi thức cho cái chết” (*shin chog, gShin ch’og*).

Những nghi lễ chết của Tây Tạng đòi hỏi thực hành một nghi thức về một hay nhiều dạng Bốn Tôn và các mandala của các Ngài hoặc những cõi tịnh độ. Chúng bao gồm những nghi lễ của Đức Phật Vô Lượng Quang (Amitabha), Đức Phật của Lòng Bi (Avalokiteshvara), Đức Phật Tịnh Hóa (Vajrasattva), Một Trăm Bốn

Tôn Phần Nộ Và Hiền Minh (Tạng, *zhi thro*, *Zhi khro*), Đức Phật Tấy Tịnh Của Những Cõi Thấp (Sarvavid Vairochana), và Bậc Loại Trừ Của Các Tử Thần (Vajrabhairava).

Tuy nhiên, nghi thức sẽ hiệu quả nhất nếu người thực hiện chọn một vị Phật và nghi thức mà họ quen thuộc và đã nối kết.

### *Một Tóm Tắt Nghi Thức Mười Ba-Bước Của Cái Chết*

Trước tiên, trong phần chuẩn bị của nghi lễ chết, những lama hay người giúp đỡ tụng niệm và thiền định về thọ quy y nơi Tam Bảo và sau đó phát triển quan điểm giác ngộ của bồ đề tâm.

Thứ hai, họ quán tưởng và suy niệm chính họ là vị Bồn Tôn, như Đức Phật Lòng Bi, trong cõi tịnh độ của Ngài tràn đầy vô lượng bậc giác ngộ. Tụng niệm mantra của đức Phật – OM MANI PADME HUM (hay HUNG) – họ thấy, nghe, và cảm nhận ân phước hiện diện và năng lượng của Bồn Tôn và tịnh độ. Sau đó họ chia sẻ ân phước trong dạng thành tựu và ánh sáng với toàn thể pháp giới. Điều này được làm bằng cách quán tưởng ánh sáng ban phước tràn đầy mọi chúng sanh, cũng như toàn bộ pháp giới, và sự thành tựu đó cũng tràn đầy tất cả họ, chuyển hóa mọi người thành một bậc trí tuệ, bi mẫn, và năng lực.

Thứ ba, họ quán tưởng trên bàn thờ một Bồn Tôn và tịnh độ trong bình thiêng liêng đầy cam lồ. Để tạo công đức, họ cúng dường những thứ hữu ích và đẹp đẽ như hoa, hương thơm, thực phẩm, và âm nhạc (thực tế hoặc quán tưởng) và tụng niệm tán thán đến Bồn Tôn với suy nghĩ đại tôn kính. Tụng niệm mantra, họ thiền định Bồn Tôn. Vị Bồn Tôn ban phước cam lồ trong bình bằng cách gửi một luồng ánh sáng –trí tuệ vào nó. Sau đó Bồn Tôn hòa nhập vào cam lồ trong bình và trở thành một.

Thứ tư, họ tiếp nhận tự-quán đảnh từ Bốn Tôn của mandala bên ngoài, bình linh thiêng. Nói khác đi, qua sự thiền định về bình đầy-cam lồ như một vị Phật tịnh độ với sắc tướng, âm thanh, và kinh nghiệm thanh tịnh, tràn đầy sự hiện diện của tập hội chư Phật, các phẩm tánh-Phật, bình mandala là một nguồn ban phước vĩ đại.

Thứ năm, với năng lực thiền định và những lời của chân lý, họ triệu hồi ý thức của người chết (nếu đã chết) vào một hình nộm (hoặc thân nếu vẫn còn hiện diện) và củng cố nó. Sau đó họ đưa giáo lý đến người chết về sự quan trọng của việc tập trung tâm họ vào Bốn Tôn và các con đường tâm linh, chư Phật và các cõi tịnh độ, Giáo Pháp và những vị thầy của Giáo Pháp. Họ giảng dạy người chết đừng bám luyến vào người thân ở thế gian hoặc nên bỏ lại những sở hữu, vì điều đó chỉ phát sinh cảm xúc phiền não và ngăn cản tiến bộ trên con đường tâm linh.

Thứ sáu, họ thực hiện nghi lễ “giải thoát khỏi các cõi”. Đây là một nghi lễ phức tạp tập trung trên việc giải thoát người chết khỏi chu trình tái sinh trong sáu cõi bằng cách tịnh hóa sáu cảm xúc phiền não từng cái một. Sau đó, những người tham dự ban quán đảnh hoặc ban phước của thân, khẩu, và ý chư Phật.

Thứ bảy, sau đó họ cúng dường *sur*, đốt thực phẩm và đồ uống. Theo nhiều bản văn phần lớn chúng sanh trong bardo không thể hưởng được thực phẩm đặc, mà họ cảm thấy thỏa mãn với mùi của thực phẩm được đốt.

Trong *Ayushpatti-yathakara-paripriccha Sutra* (Sutra về những gì xảy ra sau khi chết), Đức Phật giải thích rằng cho thực phẩm đến người chết là không lợi ích, vì không có thân thô nặng nên họ không thể hưởng thụ thực phẩm thô. Nếu với một tâm tiêu cực hay buồn phiền, bạn sắp xếp một số thực phẩm cho người chết trên một cái bàn, như đã được làm trong một số nền văn hóa, bạn sẽ không thỏa mãn

cơn đói của người chết, cũng như sẽ không tạo được nhiều công đức nếu không bao gồm cảm hứng tâm linh, cầu nguyện, lòng bi, hoặc rộng lượng. Do vậy, trong nghi lễ *sur*, hành giả ban phước mùi của thực phẩm với thiền định và hồi hướng đến người chết với cảm hứng thanh tịnh.

Trong một nơi thoáng đãng, chuẩn bị một bếp than, không có khói từ gỗ hoặc dầu sử dụng như nhiên liệu, ở đó người ta đốt thực phẩm đặc và rắc nước uống chung quanh ngọn lửa. Những mảnh vụn của quần áo mới cũng có thể đem đốt như những cúng dường.

Trong số thực phẩm cúng dường trong nghi lễ *sur*, thật phải được tránh vì nó có thể lôi cuốn những thế lực tinh linh bạo động và gây hại. Ngoài ra theo ý kiến của tôi, người ta không nên dùng trái cây tươi hoặc bất cứ thực phẩm nào tạo ra mùi khó chịu khi đem đốt. Ở Tây Tạng, món chính được dùng là bột lúa mạch nướng trộn với bơ và một số mảnh vụn của quần áo mới biểu tượng cho quần áo. Ở phương Tây có thể dùng bánh quy làm vụn và một cặp mảnh vải của quần áo mới là thích hợp. Tuy nhiên, nếu không thể làm cúng dường bằng cách đốt, bạn có thể sắp xếp thực phẩm chay và nước uống trên bàn trong suốt nghi lễ và sau đó đem bỏ trong rừng hoặc ở một nơi sạch sẽ và cô lập.

Trong nghi lễ *sur*, với lòng bi chân thành mạnh mẽ, năng lực của thiền định, và lực của mantra, chúng ta tịnh hóa mọi bất tịnh của vật liệu *sur*, phóng đại vật liệu thành khối lượng khổng lồ đầy thế gian, và chuyển hóa chúng thành vật liệu-như ý để người chết được hưởng và lợi ích từ đó. Do đó, khói không chỉ xuất hiện đến người chết như thực phẩm và nước uống, mà còn nhận được hình tướng của bất cứ gì họ cần và mong ước. Thậm chí nếu người thực hiện không thể theo thiền định trong chi tiết, nếu họ có lòng sùng kính đến chư Phật, ban phước cho *sur* với cầu nguyện, và hồi hướng nó cho người chết với tình thương trong sạch, thì sự cúng dường *sur* sẽ trở thành một nguồn thỏa mãn và lợi ích.

Nếu chúng ta cúng dường *sur* cho tất cả chúng sanh đau khổ với tình thương và rộng lượng, điều đó sẽ tạo ra công đức to lớn. Nếu hồi hướng và khao khát cho nhiều chúng sanh, người chết sẽ có được công đức to lớn, tạo cảm hứng cho chúng ta phát triển mọi loại tư duy vị tha và cúng dường rộng rãi.

Trong bước thứ tám, *phowa* được thực hiện để chuyển di tâm thức hoặc tâm người chết vào tâm giác ngộ của đức Phật để họ có thể tái sanh trong cõi tịnh độ của đức Phật.

Bước thứ chín là phục vụ đám tang trong đó thân xác được đem bỏ. Ở Tây Tạng có hai cách chính để thân xác hòa nhập với tự nhiên: là đem thiêu và cho chim kên kên ăn (một thực hành mà người phương Tây có thuật ngữ là “táng trên không”). Các lama thực hành nghi lễ thiêu định để ban phước cho thân như cam lồ-trí tuệ và giàn thiêu hay chim kên kên là Bản Tôn và cõi tịnh độ của các Ngài. Sau đó họ cúng dường thân xác như cam lồ đến Bản Tôn để tịnh hóa nghiệp tiêu cực và hoàn thiện công đức, trí tuệ của người chết. Họ cũng thiêu xác (hoặc hình nộm) để biểu tượng hóa sự tiêu tán bản ngã đối gạt, cảm xúc phiền não, và nghiệp tiêu cực với mọi dấu vết của chúng bởi ngọn lửa của năm trí, đó là bản tánh và phẩm chất tối thượng của tâm. Hoặc có thể cho chim kên kên ăn như những cúng dường. Thậm chí sau đó họ sẽ đốt một mảnh xương nhỏ cho nghi lễ sau đó.

Thứ mười, họ thu gom tro xương và tổ chức nghi lễ đặc biệt tịnh hóa xương (Tạng, *ru jong*; *Rus shyong*) trong một tuần hay hơn. Họ thực hiện “sự giải thoát khỏi các cõi” như đã đề cập trước đó. Nó là một cơ hội khác để tịnh hóa nghiệp tiêu cực của người chết, sử dụng phần còn lại trong dạng tro.

Thứ mười một, sau khi xương được tẩy tịnh, tro được trộn với đất sét và làm thành nhiều tháp nhỏ (Tạng, *tsatsa*; *Tsa-tsha*) để biểu tượng

tâm và thân người chết chuyển hóa thành những phẩm tính của chư Phật. Một tháp là biểu tượng của tâm-trí tuệ Phật. Một nghi lễ ban phước (Tạng, tsa drub, Tsa sgrub) được thực hiện trong một tuần hay hơn để ban phước và thánh hóa những tháp nhỏ như thân-trí tuệ của Phật.

Thứ mười hai, những tháp nhỏ được đặt như những cúng dường trong một sông hay biển và để nó hòa nhập với thiên nhiên, không gì còn lại của người chết. Không để lại bất cứ gì thô nặng sót lại cho phép khởi hành đến một nơi an bình không bị những cảm xúc phiền não giữ lại hoặc lôi kéo như bám luyến những người thân. Tuy nhiên, đạo Phật bảo tồn những gì còn lại của một số vị thầy vĩ đại trong dạng đài kỷ niệm tôn giáo để các Ngài sẽ là đối tượng của sùng kính, truyền cảm hứng và là một nguồn ban phước.

Cuối cùng, những người tham dự hồi hướng tất cả công đức đã tích lũy bởi hoặc cho người chết và mọi bà mẹ-chúng sanh như nguyên nhân của một lộ trình chuyển tiếp an bình và một tái sanh hạnh phúc (chẳng hạn như trong Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Đức Phật Vô Lượng Quang). Hồi hướng tất cả công đức như hạt giống, họ niệm nhiều bài nguyện khao khát để nhận ra những mục tiêu đặc biệt này.

### *Các Nghi Lễ Khác*

Với một thiên định và phục vụ cầu nguyện đơn giản và vắn tắt, hãy xem phụ lục B.

Với nghi lễ chết của những vị thầy tôn kính đã thành tựu cao, những lama khác hay các đệ tử thực hiện nghi lễ kỷ niệm, thường do sùng kính tự nhiên trong nhiều ngày hoặc nhiều tuần. Chúng bao gồm nghi thức tôn kính vị thầy, thiên định sùng mộ về vị thầy, bữa tiệc cúng dường (Phạn *ganachakra*), và nghi thức thân thiêng liêng (Tạng,



*dung chog*, *gDung ch'og*) với nghi quỹ (Phạn, *sadhana*) tịnh hóa, tạo công đức, và lập nguyện khao khát.

Cùng với các nghi lễ này, gia đình và bạn bè có thể tài trợ tạo công đức và phục vụ lợi ích cho người chết. Bao gồm tụng niệm cầu nguyện và thực hành thiền định, bố thí tặng phẩm vật chất và tinh thần, bảo vệ sức khỏe và sinh mạng, tài trợ những nghi lễ và cầu nguyện, xây dựng những đài kỷ niệm tinh thần và nơi trú ngụ, treo cờ và bánh xe cầu nguyện, hỗ trợ trường học và thiền định, và đem an bình, hòa hợp đến xã hội.

Sau khi thực hiện bất kỳ phục vụ nào, hãy hồi hướng công đức của nó như nguyên nhân của hạnh phúc và giác ngộ cho tất cả bà mẹ-chúng sanh, và lập nguyện tương tự. Do vậy, kinh nghiệm của bardo và tái sinh của người chết sẽ trở thành một hành trình từ hạnh phúc đến hạnh phúc.

Trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng, sự đóng góp vật chất bất cứ quy mô nào cho các tu sĩ tôn giáo, học viện, và cơ sở từ thiện càng nhiều càng tốt là điều phổ thông, để tạo công đức cho người chết, với sự khẩn cầu các tăng, ni, người mộ đạo bình thường, tu viện, hoặc ni viện cầu nguyện và hồi hướng công đức cho họ. Thậm chí nếu bạn không có tiền hay vật chất tốt để dâng cúng, bạn có thể quán tưởng cúng dường tài sản to lớn và cúng dường bằng tinh thần cho họ với sự rộng lượng và hoan hỷ vĩ đại. Những cúng dường tinh thần như vậy cũng sẽ tạo ra một lượng công đức to lớn.

Đạo Phật tin rằng ngay cả việc bạn đóng góp một số lượng nhỏ cho một mục đích lớn, công đức của bạn có thể trở nên bao la như công đức của chính mục đích đó – giống như những giọt nước rớt vào biển sẽ không khô cạn cho đến khi đại dương khô cạn. Ngoài ra, nếu bạn hình thành một nghiệp nối kết với một bậc vĩ đại, thậm chí nếu sự

cúng dường nhỏ như một tách trà, nó có thể tác động và kết quả vô tận, vì sự thiêng liêng của người mà bạn cúng dường.

## CHƯƠNG 10

# Những Suy Nghĩ Kết Thúc

---

Cái chết là một khởi đầu mới. Nó là cánh cửa khởi đầu cho những cơ hội mới cho chúng ta hưởng những kết quả đã gieo, phù hợp với luật nhân quả nghiệp báo. Trong khi chu trình nghiệp đang quay liên tục, tác động của nó ảnh hưởng sâu rộng và trực tiếp sau khi chúng ta chết còn hơn lúc còn sống.

Tại sao? Chẳng nào còn sống, tâm chúng ta được lập trình để hoạt động trong cấu trúc của thân vật chất và thói quen thường ngày. Nó tương đối khó thay đổi cấu trúc này một cách triệt để. Nhưng một khi thoát khỏi thân vào lúc chết, tâm phô bày sự vận hành của chính nó. Do vậy, điều duy nhất là trạng thái nhận thức của chúng ta sẽ là thói quen mà chúng ta đã gieo trồng trong dòng tâm thức mình.

Khi tâm đầy hoan hỷ, chúng ta có mọi kinh nghiệm hoan hỷ, bất cứ những gì thấy, nghe, hoặc cảm nhận đều đem lại hoan hỷ. Khi tâm chúng ta tức giận, mọi thứ đều kích động chúng ta. Thậm chí những phản ứng này xảy ra còn nhiều hơn sau khi chết, vì mọi thứ sẽ xuất hiện đến chúng ta tùy theo tinh thần và những khuynh hướng thói quen cảm xúc. Do vậy, nếu để cho tham, sân, và si chiếm chỗ, chúng ta sẽ tái sinh vào những nơi bị tàn phá bởi đói khát, dằn độn, và những hiện tượng của cõi địa ngục. Nếu có lòng tốt, an bình và hoan hỷ, thế giới của chúng ta sẽ xuất hiện như một nơi thanh bình và hạnh phúc. Nếu có những phẩm tính của Cõi Tịnh Độ Cực Lạc, chúng ta sẽ tái sinh vào đó hoặc bất cứ tịnh độ an bình và hạnh phúc nào. Và nếu nhận ra tánh giác ngộ của tâm và hoàn thiện nó, tâm chúng ta sẽ hợp nhất với thật tánh phổ quát tuyệt đối, an bình và hạnh phúc tối thượng, và

những phục vụ của chúng ta cho người khác sẽ tỏa sáng dễ dàng, như mặt trời chiếu sáng cho tất cả một cách tự nhiên.

Một số chúng ta có thể lo lắng về những gì chờ đợi mình khi chết. Nhưng đây là lúc không nên sợ hãi và buồn phiền. Nó là thời điểm cho chúng ta nhận ra cơ hội vàng để chuẩn bị ngày quan trọng và chuyển cuộc sống chúng ta theo hướng đúng, cho chính mình và người khác, cho bây giờ và mãi mãi.

Thậm chí nếu chúng ta già lão, cho đến hơi thở cuối thì cũng không quá trễ để thay đổi tiến trình của cuộc sống mình. Chúng ta không cần làm bất cứ điều gì quyết liệt. Chúng ta chỉ cần buông xả một ít và hưởng thụ cảm giác an bình, và hạnh phúc sẵn có trong chúng ta, đến bất cứ phạm vi nào chúng ta có thể và tùy theo bất kỳ truyền thống tâm linh nào chúng ta mong ước.

Nếu chúng ta còn trẻ, tốt nhất bây giờ nhanh chóng cải thiện tương lai chúng ta, vì không thể để trễ. Tất cả đều đưa đến ngưỡng cửa của thế giới kế tiếp là hơi thở ra và không thể hít vào lại. Tuổi trẻ cũng không chắc chống lại được kết thúc đó.

Tất cả cầu nguyện và thiền định trong sách này là những lợi khí để trau dồi phẩm tánh tâm linh. Sự sùng kính là để đánh lửa năng lượng của nhận thức tích cực. Lòng bi là mở rộng tâm chúng ta đến tất cả với tình thương. Cầu nguyện để biểu lộ tư duy và cảm nhận tích cực. Nhận thức thanh tịnh là để thấy mọi sự và mọi người như sự hiện diện và một nguồn an bình và hạnh phúc. Các nghi lễ tôn giáo là phương pháp tạo ra văn hóa tích cực trong cuộc sống chúng ta. Quán tưởng chư Phật và các cõi tịnh độ là chuyển hóa hình ảnh và tư duy tinh thần của chúng ta thành tích cực, nhận thức được ban phước. Kinh nghiệm sự ban phước của các đấng ban phước là để đẩy chúng ta đến tái sinh an bình và hạnh phúc. Tiếp nhận sự cầu nguyện, thiền định, và lòng tốt của người khác là một nguồn cảm hứng và công đức to lớn.

Trong xứ sở của tôi ở Tây Tạng, nhiều người sử dụng nhiều năm trong cô độc và hang động để thực hành cho chính họ và người khác. Loại cuộc sống và cống hiến này là tuyệt vời. Nhưng nó cũng không cần thiết. Nếu chúng ta thực hành chân thành chỉ trong mười hoặc hai mươi phút một ngày, hoặc cầu nguyện đến Đức Phật Vô Lượng Quang, hoặc làm một số thiền định khác, thực hành của chúng ta sẽ tiêu biểu cho mọi phẩm tánh tâm linh đã nói đến ở trên. Sau đó, nếu có thể nhớ lại những gì chúng ta cảm nhận trong thời thực hành của mình nhiều lần suốt ngày, tác động của nó sẽ dần dần ngấm vào toàn bộ cuộc sống chúng ta. Một ngày nào đó, chúng ta sẽ thấy toàn bộ quan điểm của mình được chuyển hóa. Chúng ta không cần giả tạo cảm giác an bình, hoan hỷ, và sự hiện diện của bất kỳ đấng ban phước nào nữa. Các Ngài sẽ là những gì chúng ta trở thành. Cái chết và tái sinh sẽ là một dòng chảy liên tục của bánh xe an bình và hạnh phúc được quay bởi năng lực của chính tâm chúng ta.

Làm sao một vài phút thiền định chân thành lại phát sinh kết quả lớn như vậy? Với cùng lý do Ngài Shantideva nói: “từ lúc này trở đi, nếu bạn phát triển bồ đề tâm, thậm chí nếu rơi vào hôn trầm hay trạo cử (tán loạn), lực của công đức vẫn sẽ gia tăng không ngừng, đầy khắp không gian.” Điều quan trọng là cường độ của thực hành chúng ta phải nhiều hơn khoảng thời gian của nó. Nếu đẩy mạnh một bánh xe, nó sẽ quay trong một thời gian dài sau đó. Tương tự, nếu chúng ta bắt đầu thiền định nhiệt thành, sức mạnh tâm linh của nó sẽ tồn tại sống động liên tục. Sức lực đó phát triển mạnh hơn nữa khi chúng ta thực hành thiền định mọi lúc.

Bản thân tôi không phải là người tụng niệm nhiều cầu nguyện, hoặc tuân thủ những thời khóa thiền định dài. Nhưng có phần do bản tánh và được giáo dục tôi là người tin tưởng nhiệt thành vào sự luôn hiện diện của những phẩm tánh siêu phàm bên trong và bên ngoài chúng ta. Chúng ta có thể gọi chúng là các phẩm tánh-Phật. Phần lớn

thời gian tôi sống trong sự kính trọng chúng, hưởng thụ sự hiện diện của chúng. Nên khi tôi đến ngã ba đường ở mặt khác của cuộc đời, tôi hy vọng được may mắn rằng một số khuôn mặt của an bình và hạnh phúc sẽ quan tâm dẫn dắt tôi tái sinh đến một cõi hạnh phúc hơn, một vùng đất của an bình và hạnh phúc.

Tôi mong ước nhiệt thành rằng các bạn, những người thân mến của tôi, sẽ hưởng được giáo lý của đức Phật và các vị thầy đạo Phật mà tôi đã chia sẻ với các bạn trong sách này và bạn sẽ thích thú những lợi ích mà tôi có được hoặc thậm chí còn tốt hơn. Suy nghĩ đến một tương lai tươi sáng cho nhiều người chúng ta thật khích động biết bao!

## PHỤ LỤC

# Một Số Nghi Thức Chết Đơn Giản Của Đạo Phật

---

Thực hành những nghi lễ cầu nguyện, và thiền định về một vị Phật, một cõi tịnh độ Phật, trước, trong khi, và sau cái chết của một người là điều quan trọng. Nó có thể là nghi thức của bất kỳ vị Phật nào, như là Đức Phật Vô Lượng Quang, Avalokiteshvara, Vajrasattva, Một Trăm Bốn Tôn Hiền Minh Và Phần Nộ, Sarvavid Vairochana, hoặc Vajrabhairava. Trong giới hạn nhất định của sách này tôi không thể cung cấp chi tiết những nghi lễ chết truyền thống. Thay vào đó, tôi sẽ cung cấp một số nghi lễ rất đơn giản nhưng quan trọng có thể thực hiện bởi một lama hoặc một người giúp đỡ cho người chết và sắp chết.

Những nghi thức chết giới thiệu trong phụ lục A và B, trong số các nghi thức phổ biến nhất ở Tây Tạng, dựa chủ yếu trên sự cầu nguyện và thiền định về Đức Phật Vô Lượng Quang. Những bản văn riêng mà tôi sử dụng ở đây được rút từ những tác phẩm của các đại lama dòng truyền Nyingma.

Nếu bạn đảm trách thực hiện bất kỳ nghi thức nào, hãy cố gắng đọc những chữ Tây Tạng trong dạng chữ in đậm nếu bạn có thể. Nếu bạn thích có thể chọn bản dịch thay vào, nhưng với mantra và tên bài nguyện bạn phải đọc các dòng Tây Tạng hoặc Phạn ngữ ở dạng in đậm.

Một số chú giải được sắp xếp để phát âm chữ Tây Tạng xuất bản ở đây trong cách phát âm đánh vần một từ được đơn giản hóa để

người đọc có thể tụng niệm những bài nguyện. Sự phân biệt giữa một số âm thanh của người Tây Tạng thường không khác với những người nói tiếng Anh. Vấn đề nổi trội là nó có thể đòi hỏi những người nói tiếng Anh cần một số tập trung phân biệt giữa kiểu phát âm bật hơi “h” và không bật hơi của những phụ âm nào đó. Nên tôi muốn kéo sự chú ý đặc biệt đến những âm sau:

PH và TH: người Tây Tạng bật hơi âm T và P đều được viết là PH và TH, tách biệt ra, như trong chữ *phowa* và *thamel*. Những âm này không phát âm như Anh ngữ *f* và *th* như trong *fat* và *that*. Thay vào đó nó gần gũi với chữ *p* và *t* của tiếng Anh, tách một mình. Sự góp phần của âm bật hơi có thể nghe trong P trong “Put!” của tiếng Anh trái với âm P không bật hơi của chữ *paper*, và *t* trong *butter* trái với chữ *t* không bật hơi trong *but*.

CH: Sự ghi chú phân biệt giữa kiểu phát âm bật hơi và không bật hơi của Tây Tạng của âm CH tiếng Anh là điều quan trọng. Trong phần phụ lục này âm bật hơi Tây Tạng CH được đi theo bằng một dấu phẩy, như trong chữ *ch’o*. đây là một âm bật hơi nhiều hơn chữ *cho*. Âm bật hơi CH’ có thể gặp trong chữ *cheese* tiếng Anh như ngược lại với âm *ch* mềm hơn trong *chess*. Âm CH’ hay CH không bao giờ phát âm giống như âm *ch* cứng trong chữ *chord* tiếng Anh.

ZH Được phát âm có phần giống như phụ âm trong tên Zsa Zsa (giữa tiếng Anh *sh* và *z*).

TS và âm bật hơi của nó, TSH, thì hiếm gặp trong tiếng Anh vào đầu chữ, nhưng có thể nghe trong những chữ như *its* và *heats*.

DZ tương tự với TS, nhưng với âm *z*.



NG và NY không luôn phân biệt trong những cửa tiếng Anh. Tuy nhiên, âm của chúng có thể nghe tách biệt trong *Long Island* (phát âm không có âm g cứng) và trong *canyon*.

## PHỤ LỤC A

# Những Thiên Định Về Bốn Nguyên Nhân Nhận Tái Sanh Vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc

---

Những thiên định và cầu nguyện được cung cấp trong phụ lục A đều từ giáo lý, hoặc kinh điển phổ thông của Phật giáo (dựa căn bản trên sutra, những lời dạy của Đức Phật lịch sử Thích Ca Mâu Ni). Nếu tâm bạn được truyền cảm hứng bởi những thực hành này, bạn nên sẵn sàng học và rèn luyện trong chúng.

Chúng là những rèn luyện cầu nguyện và thiên định về bốn nguyên nhân để nhận tái sanh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Những rèn luyện này sẽ lót đường cho bạn để nhận tái sanh vào tịnh độ. Chúng cũng sẽ trang bị cho bạn thực hiện các nghi lễ chết cho người khác.

Theo những nguồn của Đạo Phật, vô số kiếp về trước, Đức Phật Vô Lượng Quang trở thành một người sùng mộ bồ tát đạo. Tên Ngài là Dharmakaya. Trước một vị Phật tên là Lokeshvara, Ngài bắt đầu chuyến hành trình tâm linh của Ngài bằng việc thọ nguyện bồ tát. Ngài nguyện dẫn dắt tất cả ai nghe, nhớ lại, và cầu nguyện danh hiệu Ngài với lòng sùng kính và niềm tin đến cõi tịnh độ tương lai của Ngài khi Ngài thành Phật:

Tất cả chúng sanh nào nghe danh hiệu Ta  
Sẽ đến tịnh độ của Ta.



### ĐỨC PHẬT VÔ LƯỢNG QUANG

Nếu bạn có niềm tin, tin tưởng vào nguyện, trí tuệ, và lòng bi của đức Phật, bạn sẽ tiếp thu những hiệu quả của năng lực nguyện. Vì năng lực của lý duyên sinh của nguyện đức Phật, nếu bạn cầu nguyện

danh hiệu Ngài, hoan hỷ tái sinh trong tịnh độ của Ngài – bên trong và bên ngoài bạn – sẽ chắc chắn xảy ra. Vị Thầy Shinran người đặt nền tảng Jodo Shinsu ở thế kỷ mười hai, hay Học Phái Tịnh Độ Thực Sự của Nhật Bản, đã nói: “Ngay chính lúc này, khi chúng ta bắt đầu niệm Nembutsu [mantra của Đức Phật Vô Lượng Quang] bằng một lòng tin kiên cố rằng sự tái sinh của chúng ta trong cõi Tịnh Độ chỉ đạt được bởi đức hạnh của hoạt động không thể nghĩ bàn của Nguyên Nguyên Thủy Đức Amida [Amitabha], chúng ta có thể chia sẻ trong những lợi ích của nguyện rằng bao gồm tất cả và không quên một ai.”

Nếu tâm bạn hoàn toàn tin tưởng và chú tâm vào Đức Phật Vô Lượng Quang, Ngài là hiện thân của lòng bi và trí tuệ, và trên năng lực của việc cầu nguyện hồng danh Ngài, toàn bộ cuộc sống bạn sẽ trở nên an bình, thanh tịnh và tỉnh thức. Bạn sẽ trở thành một nguồn cùng phẩm tánh cho tất cả chung quanh bạn. Những nhận thức tiêu cực và cảm xúc phiền não sẽ không có chỗ bám trong bạn. Do đó bạn không cần phương tiện nào khác để đạt giải thoát. Một tâm tự nhiên như vậy tiêu biểu các phẩm tánh của tất cả sáu hoàn thiện: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ.

Nếu có niềm tin nơi đức Phật, bạn phải áp dụng nó như phương tiện cải thiện cái chết và tái sinh của bạn qua thiền định như phowa. Bạn phải chuẩn bị lâu dài trước khi bạn chết và cũng trước khi thực hiện nghi lễ chết cho một người sắp chết. Nếu trước đây bạn không có kinh nghiệm thiền định, bạn không thể tiếp nhận hoặc cống hiến nhiều giúp đỡ qua cầu nguyện hay thiền định. Nếu bạn không có thiền định nối kết với Đức Phật Vô Lượng Quang và Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài, thì làm sao bạn có thể tái sinh vào tịnh độ hoặc dẫn dắt bất cứ người sắp chết nào đến đó?

Một người sắp chết đã rèn luyện trong thiền định này trước đó có thể thiền định và cầu nguyện một mình và có thể không cần nhờ vào sự hỗ trợ của người khác. Hoặc nếu một người sắp chết đã kinh

nghiệm và người giúp đỡ đã rèn luyện tốt kết hợp cùng nhau cầu nguyện và thiền định, thì sinh vào tịnh độ là điều chắc chắn.

Do vậy, điều quan trọng là đã rèn luyện trước trong bốn nguyên nhân, vì sự thành công tùy thuộc vào kinh nghiệm tâm linh của bạn. Bạn có thể rèn luyện trong bốn nguyên nhân như thiền định và cầu nguyện hàng ngày trong nhiều tháng và nhiều năm. Bạn có thể duy trì việc cầu nguyện hồng danh và mantra một trăm ngàn hoặc một triệu lần.

Nếu đã rèn luyện trong bốn nguyên nhân, bạn sẽ tái sinh vào tịnh độ ngay cả nếu bạn phạm những hành động xấu, nhưng với sự loại trừ hai hành động xấu trầm trọng. Một là hành động từ bỏ Giáo Pháp. Nếu bạn từ bỏ Giáo Pháp, sẽ không thể có sùng kính đến Đức Phật Vô Lượng Quang, vì nguyên nhân gốc của tái sinh trong tịnh độ là tin tưởng vào Giáo Pháp. Hành động xấu thứ hai là vi phạm bất kỳ năm tội vô gián nào: giết cha mẹ mình, giết một vị thánh (Phạn, arhat), gây chia rẽ trong cộng đồng tâm linh, và tấn công một vị Phật với ý định hiểm ác.

Trọng điểm chính của bốn nguyên nhân là cầu nguyện và thiền định về Đức Phật Vô Lượng Quang và Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài. Đức Phật là hiện thân của tất cả Đấng giác ngộ và là biểu hiện của chân lý phổ quát. Cõi Tịnh Độ Cực Lạc là sự xuất hiện của ánh sáng trí tuệ và năng lượng trí tuệ của đức Phật như cõi tịnh độ. Thậm chí nếu bạn là người không sùng mộ Đức Phật Vô Lượng Quang, ngay cả là một Phật tử, việc thực hành bốn nguyên nhân sẽ phát sinh công đức to lớn. Dòng tâm thức bạn và mọi biểu hiện trong lời nói và hành động sẽ trở nên an bình và hoan hỷ, chắc chắn sẽ được tái sinh hạnh phúc.

Hãy quán tưởng toàn bộ không gian trước bạn bây giờ như Cõi Tịnh Độ Cực Lạc đã mô tả trong chương 7: sáng chói và đẹp đẽ tột bậc, thịnh vượng và rộng lượng, được làm bằng ánh sáng trí tuệ và

năng lượng trí tuệ. Tại trung tâm, hãy quán tưởng sự hiện diện trang nghiêm của Đức Phật Vô Lượng Quang toàn giác. Giống như một núi ánh sáng vĩ đại. Ánh sáng trí tuệ vô lượng lưu xuất từ thân Ngài, chiếu sáng vô biên vũ trụ và những tịnh độ với đại an bình và hoan hỷ. Ngài đang nghĩ và nhìn bạn và mỗi chúng sanh với trí tuệ toàn giác, năng lực vô biên, và lòng bi không điều kiện, giống như người mẹ dành cho đứa con duy nhất của bà.

Bạn có thể tự mình cầu nguyện và thiền định trên bốn nguyên nhân, hoặc người khác có thể làm cho bạn, để chính bạn được tái sinh vào cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Bạn có thể thực hiện cho người khác, dù họ sắp chết hay còn sống. Hoặc bạn và người khác có thể cùng nhau thực hiện cho chính bạn hay người khác. Tuy nhiên, nghi thức sau đây được diễn đạt như thể bạn đang thực hành cho chính mình và cho lợi ích của tất cả bà mẹ-chúng sanh.

Với niềm tin, sùng kính, rộng mở, và hoan hỷ to lớn, hãy tập trung vào đức Phật và thiền định trên bốn nguyên nhân. Nghi thức này có bốn khía cạnh: thực hành chuẩn bị, thực hành chính về bốn nguyên nhân tái sinh vào cõi Tịnh Độ Cực Lạc, mantra và bài nguyện hồng danh, và thực hành kết thúc.



SUKHAVATI, CÔI TỊNH ĐỘ CỰC LẠC CỦA PHẬT A DI ĐÀ

## THỰC HÀNH CHUẨN BỊ

*Thọ quy y*

Từ tận đáy lòng bạn, thọ quy y tối thượng nơi Đức Phật Vô Lượng Quang; nơi Giáo Pháp, giáo lý, con đường của rèn luyện và thành tựu tâm linh, và trong Tăng Đoàn, cộng đồng tâm linh của chư bồ tát, a la hán, và người sùng mộ.

Lập lại ba lần:

**Sang-gye ch'o-tang tshog-kyi ch'og-nam-la**

Đến Phật, Pháp, và Tăng đoàn tôn quý

**Chang-ch'ub par-tu dag-ni kyab-su-ch'i**

Con thọ quy y cho đến khi đạt giác ngộ.

**Dag-kee jin-sog gyee-pe sod-nam-kyee**

Bởi công đức của bố thí và những thứ khác,\*

**Dro-la phen-ch'ir sang-gye drub-par-shog**

Cầu mong con đạt Phật quả vì lợi ích của tất cả chúng sanh.

Phát triển lòng tốt-tình thương, lòng bi, hoan hỷ cảm thông, và thanh thản hưởng đến tất cả chúng sanh như hưởng đến mẹ bạn. Hãy nghĩ rằng bạn đang cầu nguyện và thiến định cho lợi ích của tất cả bà mẹ-chúng sanh được tái sanh vào cõi Tịnh Độ Cực Lạc.

Lập lại ba lần:

---

\* Rộng lượng hay bố thí là cái đầu tiên của sáu hoàn thiện: những cái khác là, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiến định, và trí tuệ.



**Sem-chen tham-ch'ed de-wa tang de-we gyu-tang den-par kyur-chig**

Cầu mong tất cả chúng sanh có được hạnh phúc và nguyên nhân của hạnh phúc.

**Duk-ngal tang dug-ngal kyi gyu-tang tral-war kyur-chig**

Cầu mong tất cả thoát khỏi đau khổ và nguyên nhân gây đau khổ.

**Dug-ngal med-pe de-wa tam-pa tang mi-dral-war kyur-chig**

Cầu mong tất cả không bao giờ tách rời hạnh phúc tối cao, được thoát khỏi đau khổ.

**Nye-ring ch'ag-dang nyee tang tral-we tang-nyom tshed-med-pa la ne-par kyur-chig**

Cầu mong tất cả an trụ trong thanh thản vô biên, thoát khỏi bám luyến người thân và thù hận kẻ địch.

**BỐN NGUYÊN NHÂN THỌ TÁI SANH  
VÀO CÔI TỊNH ĐỘ CỰC LẠC**

Để nhận tái sanh vào bất cứ tịnh độ nào, bạn phải tự mình chuẩn bị nghiêm chỉnh. Điều này bao gồm tịnh hóa nghiệp tiêu cực và hoàn thiện hành động công đức với phương pháp của bốn nguyên nhân, tóm tắt sau đây đặt căn bản trên bản viết tay của Ngài Dodrupchen Rinpoche đệ tam, Ngài đã dựa trên *Amitabhavyuha Sutra*, mô tả sự quan trọng của bốn (hoặc tối thiểu là ba) nguyên nhân thọ tái sanh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Đức Phật Vô Lượng Quang.

*Nguyên Nhân Thứ Nhất: Nhớ Tưởng Đến Cõi Tịnh Độ*

Nguyên nhân thứ nhất là suy nghĩ về và nhớ tưởng kết cấu đẹp đẽ kỳ lạ, không khí an bình, và cảm nhận hoan hỷ của Cõi Tịnh Độ Cực Lạc nhiều lần.

Cõi Tịnh Độ Cực Lạc là một không gian an bình và hỷ lạc siêu phàm, rực rỡ và đẹp đẽ, một thiên đường thịnh vượng và nhân từ, ở đó không biết đến đau khổ. Không có khái niệm hoặc biểu lộ của cảm xúc phiền não, như tham lam, sân hận, và si mê. Tất cả đều được tạo bằng năng lượng trí tuệ và ánh sáng trí tuệ của an bình và hỷ lạc cực điểm. Đó là một thiên đường vô biên của những rừng núi và cánh đồng ánh sáng, sông; hồ của ánh sáng, cây; trái của ánh sáng, đường xá và lâu đài của ánh sáng. Ở đó vô số các bậc linh thiêng tỏa sáng rực rỡ trong nhiều hình tướng, trang phục, và hoạt động khác nhau. Các Ngài bay và di chuyển qua hư không trong an bình và hỷ lạc tuyệt đối. Các Ngài thăm viếng các biểu hiện tịnh độ khác nhau và tiếp nhận ban phước và giáo lý. Bất cứ những gì bạn mong ước đều xuất hiện. Âm thanh của giáo lý và âm nhạc của Giáo Pháp tràn đầy toàn bộ không gian. Tất cả những ai hiện hữu ở đây đều trong trạng thái an bình và hỷ lạc cực độ.

Tại trung tâm, bên dưới một Cây Giác Ngộ khổng lồ, là Đức Phật Vô Lượng Quang. Thân tươi trẻ và trang nghiêm màu hồng sáng của Ngài được trang hoàng với những dấu hiệu của bậc tối thượng. Ngài ở giữa một đại dương các bậc giác ngộ như tám bồ tát, bao gồm Avalokiteshvara và Mahasthamaprapta. Toàn bộ không gian tràn đầy ánh sáng rực rỡ tỏa ra từ thân Ngài. Tình thương không điều kiện, trí tuệ toàn giác, và năng lực ở khắp nơi của Ngài phục vụ tất cả không ngừng nghỉ.

Bạn phải áp dụng bốn năng lực chữa lành – hình ảnh, lời nói, cảm nhận, và niềm tin tích cực – nhiều lần để làm mạnh mẽ nhớ tưởng về cõi tịnh độ của bạn:

1. Hãy quán tưởng chi tiết Cõi Tịnh Độ Cực Lạc như đã nêu trong chương 7.
2. Hãy suy nghĩ chi tiết cõi tịnh độ và các phẩm tánh bằng lời nói và cầu nguyện.
3. Hưởng thụ cảm giác về sự hiện diện và ban phước của tịnh độ tận đáy lòng bạn.
4. Tin tưởng rằng Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Đức Phật Vô Lượng Quang ở phía trước bạn, và tin vào năng lực của nguyện đức Phật dẫn dắt bạn tái sinh vào cõi tịnh độ của Ngài.

Vào lúc chết, tâm sẽ thoát khỏi những giới hạn áp đặt của thân vật chất và văn hóa của môi trường bạn. Do vậy, trong lúc còn sống, nếu bạn trau dồi thói quen thấy và cảm nhận tịnh độ trong tâm bạn, thì vào lúc chết nhận thức bạn sẽ xuất hiện tự nhiên như cõi tịnh độ có thật, và sẽ thấy chính bạn trong đó. Thế nên, sự tái sinh của bạn vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc là điều tự nhiên.

Không phải mọi người sẽ thấy Đức Phật Vô Lượng Quang và Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài đều giống nhau. Nhận thức của chúng ta tùy thuộc vào thành tựu tâm linh của mình. Một số sẽ thấy tịnh độ như nó thực sự là; số khác sẽ thấy như một biểu hiện tịnh độ – dù trong thực tế cả hai điều trên, tức Cõi Tịnh Độ Cực Lạc là một.

Nếu đã giác ngộ, bạn sẽ thấy Đức Phật Vô Lượng Quang như vị Phật của trí tuệ nguyên sơ luôn-hiện diện. Bạn sẽ thấy tịnh độ của Ngài như cõi tịnh độ luôn-hỷ lạc, năng lực và ánh sáng của trí tuệ nguyên sơ của tự thân tịnh độ. Mọi sắc tướng và kinh nghiệm đều hiện diện tự nhiên như tánh giác bất nhị. Mọi hình tướng như thật tánh và phẩm tính thanh tịnh, đúng như chúng là. Giáo lý đạo Phật gọi tịnh độ này là “tịnh độ của thân hoan hỷ” (Báo Thân) của Phật quả. Nhận tái sinh vào tịnh độ này không có nghĩa được tái sinh vào một thế giới

khác nào tốt hơn. Nó là sự nhận ra Phật tánh toàn giác, phổ quát với tính độ bất khả phân của nó.

Trái lại, nếu là người sùng mộ bình thường, bạn sẽ thấy Đức Phật và tính độ của Ngài như một thế giới an bình và hạnh phúc đầy những bậc giác ngộ của tình thương không điều kiện, trí tuệ toàn giác, và năng lực vô hạn – nhưng nếu bạn tiếp nhận thế giới này như một thế giới nào khác, như thể một cõi khác. Bạn cũng sẽ có được an bình và hạnh phúc không thể tả – mà bạn vẫn sẽ kinh nghiệm những điều này với một tâm nhị nguyên, dùng giác quan và cảm xúc. Mọi thứ sẽ là chủ đề để thay đổi. Giáo lý gọi trạng thái của tính độ này là “tính độ của thân biểu hiện: (Hóa Thân). Điều phi thường là người như bạn và tôi – trong thực tế, tất cả bà mẹ-chúng sanh - đều có thể tái sanh vào đây. Và một khi ở đó, bạn sẽ không bao giờ lui sụt mà luôn tiến bộ trên sự tăng trưởng tâm linh, để một ngày nào đó chúng ta sẽ nhận ra tính độ của thân hóa hiện của Phật tánh.

Để thọ tái sanh trong biểu hiện tính độ này, chúng ta phải rèn luyện trong bốn (hoặc ba) nguyên nhân.

#### *Nguyên Nhân Thứ Hai: Tích Lũy Công Đức*

Bạn phải tạo công đức như hạt giống của việc nhận tái sanh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Nghiệp tích cực hay công đức tích lũy với toàn bộ niềm tin của tâm thức và hành động của thân tích cực là trọng yếu cho bất cứ kết quả an bình và hạnh phúc nào, nhất là cho việc tái sanh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Có thể tạo cúng dường, cho tặng vật, phục vụ người khác, tụng niệm cầu nguyện, tịnh hóa việc làm xấu, bảo vệ mạng sống, lòng bi, quan tâm, hòa nhã, an bình, sùng kính, tỉnh thức và thiền định.

#### *Nguyên Nhân Thứ Ba: Phát Triển Quan Điểm Giác Ngộ*

Để phát triển quan điểm giác ngộ hoặc bồ đề tâm, bạn phải nguyện hay quyết định dẫn dắt tất cả bà mẹ-chúng sanh, không loại trừ ai, đến Cõi Tịnh Độ Cực Lạc mà không có bất cứ ích kỷ nào và phải đưa nguyện đó vào thực hành qua thiền định và những hành động có lợi ích.

Tuy nhiên, trích dẫn từ sutra, Ngài Dodrupchen chỉ ra rằng sự phát triển bồ đề tâm không là một điều quan trọng để nhận tái sanh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Tuy vậy, việc phát triển quan điểm giác ngộ sẽ giúp bạn chắc chắn được tái sanh trong tịnh độ và cũng sẽ giúp bạn trở nên hiệu quả hơn một khi được sinh vào đó. Ngài Dodrupchen thêm rằng tạo một lời hứa hoặc quyết tâm thì hùng mạnh hơn tạo một khát vọng. Ngài viết: “Để hoàn thành bất kỳ khát vọng nào, điều quan trọng là phát triển một ý định hoặc cam kết mạnh mẽ, như suy nghĩ, ‘Trong mọi kiếp sống liên tiếp, tôi sẽ rèn luyện trong tinh túy của lòng bi và tánh Không, con đường của Phật giáo.’ Bạn biết đấy, suy nghĩ ‘Tôi sẽ thức dậy vào sáng sớm’ có một tác động về việc thức dậy đúng giờ hơn là suy nghĩ ‘Cầu mong tôi thức dậy vào sáng sớm.’”

#### *Nguyên Nhân Thứ Tư: Hồi Hưởng Và Khao Khát*

Nguyên nhân thứ tư là hồi hưởng tất cả công đức như nguyên nhân tái sanh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc và lập nguyện khao khát cho cùng mục đích. Ngay cả nếu đã có công đức, bạn cần đầu tư chúng cho mục tiêu riêng bằng việc hồi hưởng chúng và lập nguyện khao khát nhiều lần. Sự hồi hưởng và khao khát không chỉ là phương sách để đầu tư như những hạt giống của tái sanh vào tịnh độ, chúng cũng là phương tiện hùng mạnh của việc tạo công đức trong chính chúng.

Nếu quán tưởng một vị Phật phía trước bạn, lắng nghe và ban phước nguyện khao khát của bạn, kết quả việc cầu nguyện của bạn sẽ ngày càng hùng mạnh và hiệu quả hơn.

Để hoàn thiện nguyện khao khát, điều trọng yếu là dựa trên một nguồn năng lực. Do vậy dựa trên một Bổn Tôn như Đức Phật Vô Lượng Quang, Vị Phật của Lòng Bi, hoặc Đức Liên Hoa Sanh là điều rất quan trọng. Các nguồn năng lực này phải là bậc mà bạn sùng kính và hoàn toàn có nối kết qua thiền định và cầu nguyện. Bạn phải thấy nguồn năng lực như hiện thân của tất cả các Đấng Tôn Quý. Cầu nguyện đến Ngài vì sự thành tựu mọi nguyện ước của bạn.

Giảng dạy về bốn nguyên nhân thọ tái sanh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni nói:

Này, Ananda, có những người [1] suy nghĩ kỹ lưỡng về Đức Phật [Vô Lượng Quang và tịnh độ của Ngài] nhiều lần. [2] Họ tạo nhiều công đức vô lượng. [3] Họ phát triển tâm giác ngộ. [4] và họ hồi hướng công đức và tạo khao khát nhận tái sanh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Khi họ sắp chết, trước bậc toàn giác, Đức Phật Vô Lượng Quang – Đấng an định và thắng lợi kẻ thù – sẽ xuất hiện với quyến thuộc gồm rất nhiều vị khổ hạnh, xem xét họ. Đức Phật Vô Lượng Quang thấy, họ sẽ chết với tâm trong sáng to lớn. Nhờ đó họ sẽ tái sanh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc.

Hoặc; như trong cùng sutra dạy, bạn cũng có thể tự rèn luyện trong “ba nguyên nhân” (thứ nhất, thứ hai, và thứ tư, không phát triển bồ đề tâm), vẫn thọ tái sanh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Suy nghĩ về những phẩm tính của tịnh độ nhiều lần, tạo nhiều công đức khi có thể, và sau đó hồi hướng công đức và lập khao khát, nói, “Cầu mong tôi được tái sanh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc.”

### *Những Nghi Thức Của Bốn Nguyên Nhân*

Suy nghĩ hoặc quán tưởng sự hiện diện của Cõi Tịnh Độ Cực Lạc, một thế giới đại an bình và hoan hỷ như đã mô tả trong chương 7. Trong trung tâm tịnh độ là Đức Phật Vô Lượng Quang, Ngài nhìn và suy nghĩ về bạn và tất cả

chúng sanh với trí tuệ, lòng bi, và năng lực. Tịnh độ này tràn đầy vô số các bậc giác ngộ trong nhiều hình tướng, tư thế, và hoạt động khác nhau. Với sùng mộ hoàn toàn, hãy tỏ lòng tôn kính:

**Di-ne nub-kyi chog-rol teng-ki-cha**

Nơi xứ sở tôn quý ở hướng Tây,

**Sang-gye zhing-kham nam-tag de-wa-chen**

Đó là Cõi Tịnh Độ Cực Lạc hoàn toàn thanh tịnh của Đức Phật

**Mon-lam phun-tshog yong-trub gyal-we-chog**

Thành tựu bởi khát vọng quang vinh của Ngài, và đó là Đức Phật Tối Thượng

**Se-che sam-mi-khyab la chag-tshal-lo**

Và những đệ tử của Ngài. Tất cả đều siêu phàm phi thường. Đến Ngài con đánh lễ

Rồi với một tấm lòng sùng kính và âm điệu du dương, tụng niệm hoặc hát những dòng sau đây, và thiền định nhất tâm về ý nghĩa của chúng nhiều lần:

**Chom-den-de od-pag-med la ch'ag-tshal-lo**

Con kính lễ Đấng Ban Phước, Đức Vô Lượng Quang!

**SUY NGHĨ VỀ NHỮNG PHẨM TÍNH CỦA TỊNH ĐỘ**

**Yang-yang tren-no zhing-kham de-wa-chen**

Con nhớ tưởng Cõi Tịnh Độ Cực Lạc nhiều lần

**Nying-ne tren-no dren-pa od-pag-med**

Con nhớ tưởng Đức Thế Tôn, Vô Lượng Quang từ tận đáy lòng con

**Tse-chig tren-no gyal-se gya-tshoo-khor**

Con nhớ tưởng đại dương các đệ tử chiến thắng với chú tâm một điểm

**Chin-kyee lob-shig kyab-med kyob-pe-tshog**

Tập hội, các vị thủ hộ của những người chưa được bảo vệ – xin ban phước cho chúng con.

**BẢY BẬC TÍCH LŨY CÔNG ĐỨC**

**Thuk-jee dag-nyid gon-po khyed-nam-la**

Đấng Bi Mẫn, Thủ Hộ, đến các Ngài

**Koo-pe ch'ag-tshal ch'od-trin gya-tshoo-ch'od**

Con tôn kính đánh lễ, con dâng cúng đại dương các đám mây cúng dường.

**Dig-tung kun-shag ge-la jey-yi-rang**

Con sám hối mọi khiếm khuyết và hành động xấu. Con hoan hỷ trên mọi đức hạnh.

**Ch'o-khor kor-zhin mya-ngen mi-da-sol**

Xin hãy chuyển Pháp Luân, mong các Ngài trụ thế đừng nhập niết bàn.

**PHÁT TRIỂN QUAN ĐIỂM GIÁC NGỘ**

**Dag-kee kha-nyam dro-we don-led-du**

Cho lợi ích của tất cả chúng sanh, vô biên như hư không vô giới hạn

**Yang-dag dzog-pe chang-ch'ub drub-che-ch'ir**

Để đạt được trạng thái toàn giác,

**Sang-gye zhing-kham yong-su jong-wa-yi**



Sự thành tựu hoàn toàn của tịnh độ Phật,

**Nam-thar mon-lam gya-tsho dzog-kyur-chig**

Với đại dương khao khát và hành động giác ngộ – cầu mong con được hoàn thiện

**HỒI HƯỚNG VÀ KHÁT VỌNG**

**Dee-tshon ge-we dag-sog yid-chen-kun**

Nhờ năng lực công đức, bao gồm điều này, cầu mong tất cả chúng sanh và con,

**Ch'i-ma tag-pe zhing-kham de-wa-chen**

Trong cõi kế tiếp, nơi Cõi Tịnh Độ Cực Lạc,

**Med-chung ngo-tshar kod-pe rab-dzey-par**

Đẹp đẽ với với sắp đặt kỳ lạ phi thường,

**Kyey-ne theg-ch'og ga-ton nyong-wa-shog**

Thọ tái sanh và hưởng thụ bữa tiệc của Thừa Tối Thượng [Đại Thừa].

**MANTRA VÀ CẦU NGUYỆN HỒNG DANH**

*Mantra của Đức Phật Vô Lượng Quang*

**OM AMI-TABHA HRI\***

Om! Vô Lượng Quang. Hri!

---

\* Trong tiếng Trung Quốc, NAMO OMITO-FO. Trong tiếng Nhật, NAMU AMIDA BUTSU

Ý nghĩa chung của mantra là: “Thân, khẩu, và ý của Đức Phật, Vô Lượng Quang, xin ban ân phước của Ngài lên chúng con.”

Ý nghĩa từng chữ của mantra trong tiếng Phạn như sau:

OM (a, o, m): Thân, khẩu, và ý của Đức Phật và ba cửa của chính hành giả. (Hoặc Ô!)

AMI (Vô tận): Tỏa khắp, vô biên

TABHA (Ánh sáng): Ban phước, chiếu sáng, năng lực

HRIH: Chủng tự tâm của Đức Phật Vô Lượng Quang. Bằng việc niệm HRI, bạn đạt đến hoặc cầu thỉnh tâm-trí tuệ bi mẫn của Đức Phật.

Lập lại mantra này hàng trăm, hàng ngàn, và hàng triệu lần.

### *Câu Nguyện-Hồng Danh Đến Đức Phật Và Chư Bồ Tát*

Khẩn cầu Đức Phật Vô Lượng Quang, (Phạn; Amitabha, Tạng ; Opagme) bằng tụng niệm câu nguyện-hồng danh Ngài bằng tiếng Tây Tạng hay Phạn văn. Lập lại 21 lần, hàng trăm, và hàng ngàn lần.

### TIẾNG TÂY TẠNG

**Chom-den-de de-zhin-sheg-pa dra-chom-pa yang-dag-par dzog-pe sang-gye gon-po od-pag-du-med-pa la ch'ag-tshal-lo ch'od-do kyab-su ch'i-o.**

### TIẾNG PHẠN

**Namo bhagavate tathagataya-arhate samyak-sambuddhaya natha-amitabhaya pujayami sharanam gacchami.**

### DỊCH NGHĨA

Đến đấng ban phước, đấng “như lai”, đấng vô giá, viên mãn, bậc bảo hộ hoàn toàn tỉnh giác, đức Phật Vô Lượng Quang, con kính lễ, cúng dường, và thọ quy y.

Câu khấn Bồ Tát của Lòng Bi (Phạn; Avalokiteshvara, Tạng; Chenrezig) bằng tụng niệm cầu nguyện-hồng danh Ngài trong tiếng Tây Tạng hoặc tiếng Phạn. Lập lại bài nguyện bảy hoặc hai mươi một lần.

### TÂY TẠNG

**Chang-ch'ub sem-pa sem-pa ch'en-po nying-je ch'en-po  
dang den-pa phag-pa chen-re-zig wang-ch'ug la ch'ag-tshal-  
lo ch'od-do kyab-su-ch'i-o**

### PHẠN

**Namo bodhisattva-mahasattva-mahakarunika arya-  
avalokiteshvaraya pujayami sharanam-gacchami.**

### DỊCH NGHĨA

Đến đại bồ tát [đại anh hùng], đấng đại bi, Avalokiteshvara tôn quý, con kính lễ, cúng dường, và thọ quy y.

Câu khấn Bồ Tát của Năng Lực (Phạn, Mahasthamaprapta; Tạng, Thubchenthob) bằng việc tụng niệm cầu nguyện-hồng danh Ngài trong tiếng Tây Tạng hay tiếng Phạn. Lập lại bài nguyện bảy hoặc hai mươi một lần.

### TÂY TẠNG

**Chang-ch'ub sem-pa sem-pa-ch'en-po phag-pa thu-ch'en-  
thob la ch'ag-tshal-lo ch'od-do kyab-su-ch'i-o.**

PHẠM

**Namo bodhisattva-mahasatvaya arya-mahasthamaprapcaya  
pujayami sharanam gacchami.**

Dịch nghĩa

Đến đại bồ tát, bậc đại năng lực tôn quý, con kính lễ, cúng  
dường, và thọ quy y

**THỰC HÀNH KẾT THÚC:  
HỒI HƯỚNG VÀ CẦU NGUYỆN MONG ƯỚC**

**Jam pal pa woo chi tar khyen pa tang**  
Như nhận biết quang vinh của Đức Văn Thù,

**Kun tu zang po te yang te zhin te**  
Cũng như của Đức Phổ Hiền,

**Te tag kun kyi jey su dag lob ch'ir**  
Để chính con rèn luyện bằng cách đi theo các Ngài,

**Ge wa di tag tham ched rab tu ngo**  
Con hồi hướng mọi công đức [cho tất cả bà mẹ-chúng sanh]

**Too-sum sheg-pe gyal-wa tham-ched-kyee**  
Tất cả chư Phật của ba thời

**Ngo-wa kang-la chog-tu ngag-pe-tee**  
Tán thán cao sự hồi hướng [công đức cho người khác]

**Dag-ki ge-we tsa-wa di-kun-kyang**

Nên mọi hành động đạo đức của con,

**Zang-po chod-chir rab-tu ngo-war-gyi**

Con hoàn toàn hồi hướng như hành động ưu tiên [cho người khác]

**Dag-ni ch'i-we too-ched kyur-pa-na**

Vào lúc con chết,\*

**Drib-pa tham-ched tag-ni ch'ir-sal-te**

Cầu mong mọi nghiệp che ám của con được tẩy trừ

**Ngon-sum nang-wa tha-ye te-thong-ne**

Cầu mong con thấy Đức Phật Vô Lượng Quang, mặt đối mặt

**De-wa chen-kyi zhing-ter rab-tu-dro**

Và cầu mong con đi đến Cõi Tịnh Độ Cực Lạc

**Ter-song ne-ni mon-lam di-tag-kyang**

Đã đến đó, mọi khao khát [của hành động tối ưu]

**Tham-ched ma-loo ngon-du gyur-war-shog**

Cầu mong con nhận biết tất cả.

**Te-tag ma-loo dag-kee yong-su-kang**

Bằng cách hoàn toàn đáp ứng mọi [khao khát] không ngoại lệ

---

\* Trong những dòng này, đại từ nhân xưng “con”, và “của con” được sử dụng. Nếu bạn lập khao khát cho người khác, như người chết hoặc sắp chết, bạn nên dùng từ thích hợp như “ông ta” và “của ông” và “bà”, “của bà”, hay “người chết”, v.v...

**Jig-ten chi-srid sem-chen phen-par-gyi**

Chứng nào còn vũ trụ, cầu mong con phục vụ tất cả chúng sanh.

**Gyal-we kyil-khor zang-zhing ga-wa-ter**

Trong tập hội xuất sắc và hỷ lạc của Đấng Chiến Thắng

**Ped-mo tam-pa shin-tu dzey-le-kyee**

Cầu mong con được sinh vào một hoa linh thiêng tinh tế nhất

**Nang-wa tha-ye gyal-we ngon-sum-tu**

Của Đức Phật Vô Lượng Quang, trong thân người,

**Lung-ten pa-yang dag-kee ter-thob-shog**

Cầu mong con được tiên tri [được giác ngộ].

**Ter-ni dag-kee lung-ten rab-thob-ne**

Hoàn toàn nhận được lời tiên đoán

**Trul-ba mang-po che-wa thrag-gya-yeec**

Với hàng trăm triệu biểu hiện của con

**Lo-yi tob-kyee chog-chu nam-su-yang**

Và với năng lực trí tuệ trong mười phương của con

**Sem-chen nam-la phen-pa mang-po gyi**

Cầu mong con cung cấp vô số lợi ích cho chúng sanh.

**Sang-gye ku-sum nyee-pe ch'in-lab-tang**

Nhờ ban phước của ba thân Phật

**Ch'o-nyid mi-gyur den-pe ch'in-lab-tang**

Nhờ ban phước của Giáo Pháp tối thượng, chân lý bất biến

**Ge-dun mi-ch'ed doo-pe ch'in-lab-kyee**

Nhờ ban phước của Tăng Đoàn, tập hội bất khả phân,

**Chi-tar ngo-wa mon-lam drup-pa-shog**

Câu mong tất cả hồi hướng và khao khát này được thành tựu như con đã dự định.

Giảng nghĩa lợi ích của việc nhớ tưởng và lập lại danh hiệu Đức Phật Vô Lượng Quang, Phật Thích Ca Mâu Ni nói:

Này Xá Lợi Phất, nếu thiện nam, tín nữ nào nghe được danh hiệu của Đức Phật Vô Lượng Quang, gìn giữ trong tâm không loạn trong một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày, hoặc bảy ngày – thì khi người đó chết, họ cũng trì thủ như vậy tâm không rối loạn. Đức Phật Vô Lượng Quang cùng với thánh chúng đệ tử và tập hội bồ tát sẽ xuất hiện trước họ. Người này sẽ thọ tái sanh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của đấng ban phước, đấng như lai, Đức Phật Vô Lượng Quang.

## PHỤ LỤC B

# Tám Nghi Lễ Mật Truyền Của Đạo Phật Cho Người Chết Và Sắp Chết

---

Phần lớn thiền định và cầu nguyện đưa ra trong phần này đều là nghi lễ tantric, đó là mật truyền. Điều này có nghĩa bạn cần được nhập môn và rèn luyện trong chúng trước khi có thể thực hành chúng. Những người chưa rèn luyện nên gắn bó với rèn luyện “Bốn Nguyên Nhân Thọ Tái Sanh Trong Cõi Tịnh Độ Cực Lạc” đã cho trong phụ lục A.

### GIỚI THIỆU TÁM NGHI LỄ

Tôi đã soạn thảo ở đây một số cầu nguyện và thiền định quan trọng nhất. Có bảy phần.

Thứ nhất, thực hiện thực hành chuẩn bị thọ quy y nơi Tam Bảo, sau đó phát triển quan điểm giác ngộ phục vụ tất cả chúng sanh nhất là người chết hoặc sắp chết.

Thứ hai, hãy quán tưởng chính bạn là Đức Avalokiteshvara, vị Phật của Lòng Bi (được biết là Đức Cherezig ở Tây Tạng), và thiền định về Ngài. Việc thấy chính bạn như một vị Phật sẽ làm nghi lễ hiệu quả hơn việc thực hiện nghi lễ này trong một trạng thái tâm bình thường.





Figure 4. Avalokiteshvara, the Buddha of Compassion. Drawing by Robert Beer.

## AVALOKITESHVARA ĐỨC PHẬT CỦA LÒNG BI

Thứ ba, với năng lực thiên định, câu triệu hoặc mời tâm thức người chết (nếu họ đã chết) vào thân hoặc hình nộm và ban giáo lý. Sau khi chết, ý thức của người chết lang thang nhanh chóng như gió, tự nó ít khả năng neo bám, vì người chết chỉ có thân tâm thức. Do vậy, bạn phải kéo ý thức người chết vào hình nộm và giữ nó ở đó qua năng

lực thiền định của bạn và qua năng lực của chư Phật. Sau đó, bạn có thể giảng dạy người chết và có thể giải thoát họ.

Thứ tư, phục vụ cúng dường *sur* đã ban phước như thực phẩm cho người chết. Đây là một biểu lộ của Tây Tạng, “Không ai không thêm muốn thực phẩm.” Tâm người chết có thể tiếp tục cố gắng để được thực phẩm. Họ chỉ có thể hưởng được thực phẩm nào hồi hướng cho họ, và mùi của thực phẩm thì dễ hưởng thụ và thỏa mãn họ. Nếu không có vật liệu làm cúng dường *sur*, bạn có thể bỏ qua phần này. Hoặc, nếu không có điều kiện thuận lợi để đốt hay thiêu thực phẩm cúng dường, bạn có thể lo liệu một số thực phẩm ăn được và đồ uống để cúng, và sau nghi lễ đem bỏ nó trong rừng hoặc bất kỳ nơi nào sạch sẽ và thích hợp.

Thứ năm, cho hướng dẫn. Bạn có thể nói lớn hướng dẫn cho người chết hoặc sắp chết với một tâm bi mẫn, giọng nói dịu dàng và truyền cảm, và sức mạnh của tự tin. Tuy nhiên, nếu vì bất kỳ lý do nào bạn cảm thấy không thích hợp, thì có thể bỏ qua.

Thứ sáu, cầu nguyện và thiền định về phowa. Với cầu nguyện sùng kính và thiền định mạnh mẽ, chuyển di tâm thức của người chết vào tâm của Đức Phật Vô Lượng Quang. Thiền định này tạo cho người chết được tái sinh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc (hoặc thậm chí đạt giác ngộ). Đây là phần trọng tâm của nghi lễ chết.

Thứ bảy, nếu bạn thực hiện phowa như một thiền định để rèn luyện chính bạn hơn là giúp đỡ người sắp chết, sau đó bạn có thể thiền định về Đức Phật Vô Lượng Quang và niệm mantra trường thọ của Ngài. Tuy nhiên, rèn luyện sau này cũng có thể bỏ qua.

Thứ tám, cuối cùng hồi hướng mọi công đức của bạn cho tất cả bà mẹ-chúng sanh và nhất là cho người chết, như nguyên nhân được tái sinh vào cõi tịnh độ của Đức Phật Vô Lượng Quang, theo sau bằng

cầu nguyện khao khát mạnh mẽ cho sự an bình, hạnh phúc, và tái sinh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của họ.



Hình Nộm của người Chết.

Trong nghi lễ chết, ý thức của người chết được triệu hồi vào hình nộm và yêu cầu ở tại đó để nhận giáo lý. Chỗ đứng của hình ảnh thu hút thân người chết, chú thích tên người chết cho ngữ của họ; một gương trong sáng cho tâm; y phục sạch cho quần áo; cái lọng cho nơi cư trú; đệm màu trắng cho chỗ ngồi; và gậy tre cho người chết cầm. Chú

thích tên sau đây (khoảng trống được thay bằng tên người chết) sẽ xuất hiện dưới khoảng trống của hình; Cầu mong tâm thức đã chết của \_\_\_\_\_ được đặt ở đây. NRI DZA HUM BAM HO TISTANTU!

## SỰ THỰC HIỆN TÁM NGHI LỄ

Nếu rèn luyện chính của bạn là phowa, đó là phần chủ yếu của tám nghi lễ, cho chính bạn hoặc cho người còn sống, thì bạn nên bắt đầu với thực hành chuẩn bị. Sau đó đi thẳng đến thực hành phowa và kết thúc với hồi hường và nguyện khao khát. Bạn có thể rèn luyện về điều này trong vài tuần, vài tháng, hoặc kết hợp chặt chẽ với thực hành hàng ngày của bạn.

Với bất cứ thiền định nào, đặc biệt là phowa, có được một số kinh nghiệm thiền định trước khi thực hiện cho chính bạn hoặc người chết hay sắp chết là điều rất quan trọng. Nếu người sắp chết cũng đã rèn luyện phowa trước đó thì rất lợi ích.

Nếu thực hiện cho một người đã chết, bạn phải làm tất cả bảy phần.

Trước tiên phải làm thực hành chuẩn bị. Kế tiếp chú tâm quán tưởng và cầu nguyện Đức Phật Lòng Bi. Sau đó kết thúc với hồi hường và nguyện mong ước. Bạn có thể làm điều này một cách độc lập như thực hành hàng ngày của bạn.

Tôi đã phiên dịch các nghi lễ sau như thể dùng nó để thực hiện cho một người chết, trừ khi bản văn nói khác đi. Nhưng, bất cứ cách nào, vì chủ ngữ và vị ngữ trong câu văn Tây Tạng thường linh động, bạn có thể sử dụng đại danh từ chúng ta, chúng tôi, cô, ông, v.v.. khi thích hợp.

## THỰC HÀNH CHUẨN BỊ

*Thọ Quy Y*

Với lòng sùng kính mạnh mẽ, thọ quy y nơi Đức Phật Vô Lượng Quang, trong Giáo Pháp; giáo lý; con đường của rèn luyện và thành tựu tâm linh, và trong Tăng Đoàn; cộng đồng tinh thần của chư bồ tát và người sùng mộ.

Lập lại ba lần:

**Sang-gye ch'o-tang tshog-kyi ch'og-nam-la**

Đến Phật, Pháp, và Tăng Đoàn tôn quý

**Chang-ch'ub par-tu dag-ni kyab-su-ch'i**

Con thọ quy y cho đến khi đạt giác ngộ

**Dag-kee jin-sog gyee-pe sod-nam-kyee**

Nhờ công đức của bố thí và các thứ khác [đạo đức]

**Dro-la phen-ch'ir sang-gye drub-par-shog**

Cầu mong con đạt được Phật quả vì lợi ích của tất cả chúng sanh.

*Phát Triển Thái Độ Giác Ngộ (Bồ Đề Tâm)*

Phát sinh lòng bi mạnh mẽ cho tất cả, hãy suy nghĩ rằng bạn cầu nguyện và thiện định vì lợi ích của tất cả bà mẹ-chúng sanh, để họ có thể nhận tái sanh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Nhất là phát triển lòng bi mạnh mẽ cho người chết. Không có lòng bi mạnh mẽ, sự thiện định như phowa sẽ không dễ dàng thành công.

Lập lại ba lần:

**Sem-chen tham-ch'ed de-wa tang de-we gyu-tang den-par kyur-chig**

Cầu mong tất cả chúng sanh có được hạnh phúc và nguyên nhân gây hạnh phúc.

**Dug-ngal tang dug-ngal kyi gyu-tang tral-war kyur-chig**

Cầu mong họ thoát khỏi đau khổ và nguyên nhân gây đau khổ.

**Dug-ngal med-pe de-wa tam-pa tang mi-dral-war kyur-chig**

Cầu mong họ không bao giờ tách khỏi hạnh phúc tối thượng, được thoát khỏi đau khổ.

**Nye-ring ch'ag-dang nyee-tang tral-we tang-nyom tshed-med-pa la ne-par kyur-chig**

Cầu mong họ an trụ trong thanh thản vô biên, thoát khỏi bám luyến người thân và thù hận kẻ địch.

**QUÁN TƯỚNG VÀ THIỀN ĐỊNH VỀ CHÍNH MÌNH  
NHƯ ĐỨC PHẬT CỦA LÒNG BI**

**Hri! Rang-nyid ked-chig tren-pei ting-dzin-kyee**

Hri! Qua thiền định nhớ tưởng lập tức, khiến hoàn thiện chính con [như Phật Avalokiteshvara],

**Tong-pe ngang-le pe-ma da-we-den**

Từ trạng thái của rồng không xuất hiện một ngai hoa sen và mặt trăng.

**Ped-kar hree-tshen yong-su kyur-pa-le**

Trên đó thấy một hoa sen trắng được trang hoàng với chữ HRI, rồi chuyển hóa

**Thug-jee nga-dag phag-ch'og chen-re-zig**

Thành Đức Thế Tôn của Lòng Bi. Đức Avalokiteshvara tôn quý

**Zhal-chig ch'ag-zhi ku-dog kar-la-tsher**

Thân Ngài sáng trắng rực rỡ, có một mặt bốn tay

**Tang-poo chag-nyee thug-kar thal-mo-jar**

Hai tay thứ nhất của Ngài chấp ngay ngực

**Ch'ag-ye og-ma rin-ch'en shel-threng-nam**

Tay phải thứ hai cầm một chuỗi pha lê quý báu

**Chag-yon ped-kar dab-trug yu-wa-dzin**

Tay trái thứ hai cầm một bông hoa sen trắng

**Zhal-dzum chen-tang shang-kyi yib-tho-zhing**

Mặt Ngài mỉm cười, mắt Ngài trong sáng, và mũi Ngài cao và tôn quý

**Wu-tra chang-lo thon-thing kyen-du-khyil**

Mái tóc xanh dương đậm của Ngài cuộn lên thành búi [tại đỉnh đầu].

**Chi-tsug rig-dag nang-wa tha-ye-shug**

Tại đỉnh đầu Ngài là Đức Phật Vô Lượng Quang, vị Vua của dòng truyền

**Rang-nyid te-tar sal-we thug-ka-ru**

Tự quán tưởng nơi ngực con

**Ped-ma kar-po dab-trug gye-pe-woo**

Hình ảnh một hoa sen trắng nở ra với sáu cánh. Tại trung tâm hoa

**Yi-ke hree-tshen dru-trug dab-teng-tu**

Quán tưởng một chữ HRI và trên sáu cánh là Sáu Chữ [OM MANI PADME HUNG HRI].

**Te-tar sal-we ku-le od-throo-pe**

Những tia sáng chiếu ra từ thân Ngài [chạm vào con]

**Nang-wa tham-ched nang-tong lha-yi-ku**

Mọi thân tướng [của vũ trụ] trở thành thân thiêng liêng, sự hợp nhất của tánh Không và hình tướng:

**Phag-pe gyal-po thug-je ch'en-por-sal**

[thân của] Đấng Đại Bi, vua của các bậc tôn quý.

**Ngag-le od-throo jung-we dra-la-tsong**

[được tràn đầy bởi] những tia sáng chiếu ra từ mantra, âm thanh của những nguyên tố và

**Trag-pa tham-ched trag-tong ngag-kyi-dra**

Mọi âm thanh trở thành âm thanh của mantra, sự hợp nhất của tánh Không và âm thanh.

**Tren-tog kye-gag ne-sum tha-tral-ngang**

Sự nhớ tưởng và tư duy của con trụ trong trạng thái tự nhiên, thoát khỏi sinh, trụ, và diệt,

**Ma-sam jod-tral gong-pe ngang-la-zhag**

Cái thấy siêu vượt mọi khái niệm, biểu lộ, và thứ bậc

**Te-tar sal-we rig-ngag dru-trug-po**

Thiền định trong cách này, Lục Tự, Mantra mật truyền

**Tra-zur ma-nyam yi-ke trug-ma-da**

Con tụng niệm mà không làm giảm sự trong sáng bất cứ phần nào của nó.



## *Mantra Của Đức Phật Lòng Bi*

Lập lại mantra hàng trăm, hàng ngàn lần hoặc nhiều hơn.

### **OM MANI PADME HUNG (HRI)**

HUNG (phát âm là hoong) là phát âm của Tây Tạng về chữ HUM của tiếng Phạn. Trong một số truyền thống, chữ HRI được bỏ bớt.

Ý nghĩa tổng quát của mantra:

Thân, khẩu, và ý của chư Phật với lòng bi (châu báu) và trí tuệ (hoa sen), xin ban ân phước của Ngài lên chúng con.

Hoặc: Ô Đức Phật, bậc trì thủ châu ngọc và hoa sen, xin để ý chúng con.

Hoặc: Ô Đức Phật của trí tuệ và lòng bi, xin để ý đến chúng con.

Ý nghĩa từng chữ của mantra:

OM (A, O, M): Thân, khẩu, và ý của chư Phật và ba cửa của chính con. (Hoặc: Ô!)

MANI (ngọc): Phương tiện thiện xảo, lòng bi, đáp ứng mọi mong ước,

PADME (hoa sen): Trí tuệ, thanh tịnh không nhiễm ô.

HUM/HUNG (hợp nhất): Sự hợp nhất của phương tiện thiện xảo và trí tuệ; hoặc khẩn cầu Đức Phật ban phước.

HRI (chủng tự tâm): Hạt giống tâm của Avalokiteshvara (để đạt tới hoặc cầu thỉnh hay hợp nhất với tâm bi mẫn của Đức Avalokiteshvara. Nhiều truyền thống không sử dụng HRI.)

### *Cúng Đường Đến Đức Phật Của Lòng Bi*

Niệm mantra sau:

## TIẾNG PHẠN

**Om arya-avalokiteshvara-mandala-saparivara vajra-argham  
pad-yam pushpe dhupe aloke gandhe naivedye shabda  
praticcha svaha.**

## DỊCH NGHĨA

Ô Đức Avalokiteshvara Tôn Quý, mandala và quyển thuộc của Ngài, xin thu nhận nước uống bất hoại, nước rửa chân, hoa, trầm hương, đèn, dầu thơm, thực phẩm, và âm nhạc, như thế.

*Dâng Cúng Tán Thán Đến Đức Phật Lòng Bi*

**Hri! Chom-den thug-je chen-po ni**

Hrih! Đấng Ban phước và Lòng Bi

**Kyon-kyee ma-koo ku-dog-kar**

Trong sạch vì Ngài không bị hoen ố bởi bất cứ lỗi lầm nào.

**Dzog-sang gye-kyee wu-la-gyen**

Trên đầu Ngài trang hoàng vị Phật toàn giác [Vô Lượng Quang].

**Thug-je chen-kyee dro-la zig**

Đôi mắt bi mẫn của Ngài đang quán sát chúng sanh.

**Chen-re zig-la chag-tshal-tod**

Đức Phật Lòng Bi, con dâng cúng tán thán đến Ngài.

## OM MA-NI PAD-ME HUNG HRI

*Câu Nguyện Mong Ước*

**Ge-wa di-yee nyur-du-dag**

Bởi công đức của thiên định này

**Chen-ri zig-wang drub-kyur-ne**

Cầu mong con nhận biết Đức Phật của Lòng Bi.

**Dro-wa chig-kyang ma-loo-pa**

Không để sót lại một bà mẹ-chúng sanh nào.

**De-yi sa-la khod-par-shog**

Cầu mong có thể dẫn dắt tất cả vào Phật quả của Ngài.

**CÂU TRIỆU Ý THỨC CỦA NGƯỜI CHẾT VÀ BAN GIÁO LÝ**

Thiên định về cơ ngơi và hình thái của người chết, niệm mantra và cầu nguyện sau:

**Om svabhava-shuddhah sarva-dharma svabhava-shuddho-  
ham**

Om! Mọi hiện tượng đều thanh tịnh trong bản tánh; tôi cũng thanh tịnh trong bản tánh

**Tong-pa nyid-tu kyur**

Tất cả trở thành rỗng không.

**Tong-pe ngang-le ped-ma tang da-we den kyi teng tu**

Từ lãnh vực rỗng không đó, xuất hiện một ngai hoa-sen-và-mặt-trắng.

**Nri yong-su kyur-pa le**

Trên nó xuất hiện một chữ NRI.

**Tshe-de kyi phung-po kham-tang kye-ch'ed tham-ched yong-su dzog-pa**

Sau đó NRI trở thành thân xác người chết. Thân họ đầy đủ mọi giác quan và cảm giác

**Son-too kyi ne-kab chi-ta-wa kyur**

Như khi họ còn sống [và mạnh khỏe]

Lập lại bài sau ba lần, câu triệu ý thức người chết nhập vào thân (hay hình nộm) qua năng lực thiền định của bạn:

**Hri! Dag-nyid thug-je ch'en-poo kur-sal-we**

Hri! Tự con quán tưởng trong thân tướng của Đức Phật Đại Bi.

**Thug-ke hri-le od-zer rab-throo-pe**

Từ chữ Hri tại ngực con, những tia sáng được chiếu ra.

**Tshe-de nam-shey jig-ten dun-poo-yul**

Chúng đem ý thức của người chết, dù họ ở bất cứ hệ thống thế giới nào\*

**Kang-na ne-kyang kun-te zug-la-tim**

Nhập vào thân họ [hay hình nộm]

Đem tâm thức của người chết nhập vào thân như thế qua năng lực của Đức Phật Lòng Bi:

**Na-mo! Ch'og-sum tsa-sum kun-doo thug-jee-lha**

Kính lễ! Nhờ năng lực chân lý của BỔN TÔN lòng bi, bậc hiện thân cho Tam Bảo và ba gốc:

---

\* Sáu cõi và bardo.

### **Dug-ngal rang-trol chen-re-zig wang-ki**

Đức Avalokiteshvara, Bậc Giải Thoát Tự Nhiên khỏi Đau Khổ

### **Den-pe tob-kyee tshe-de nam-shey-te**

Cầu mong tâm thức của người chết

### **Nyur-wa nyid-tu tsham-chang di-la-khug**

Được nhanh chóng đem vào hình nộm này. □

### **Om ma-ni pad-me hung hri. Tshe-de-kyi nam-par shey-pa ang-gu-sha dza.**

OM MANI PADME HUNG HRI. Cầu mong tâm thức người chết được đem đến đây.

Sau đó, suy nghĩ người chết đang ngồi trước bạn, hãy bình thản và kính trọng ban giáo lý sau:

### **Hri! Di-nang le-thal tshe-de khyod-nyon-chig**

Hri! Hỡi người chết, bạn đã đi khỏi cuộc sống này, hãy lắng nghe tôi.

### **Rig-trug kar-kye dug-ngal dzin-three-ne**

Trong sáu cõi, bất kỳ bạn tái sinh nơi đâu đều đầy đau khổ [như sống giữa cá sấu]

### **Te-le don-ch'ir zug-ming yid-ch'ag-dze**

Để giải thoát khỏi chúng, tại hình nộm này và tên bạn được ghi vào, là những vật chất thu hút tâm bạn và

### **Go-sum ten-dze di-la ten-par-zhug**

---

€ Thay vì *tsham-chang* (hình nộm), người ta có thể nói *phung-po* (thân), nếu người đó dùng thân của người chết.

Nơi để thiết lập ba cửa, hãy ngồi vững vàng.

**Nri dza hung bam ho tee-thran-tu.**

Cầu mong tâm bạn được đem vào và ổn định trong thân!

Hãy nghĩ người chết ngồi vững vàng và bình thản trên ghế và đi theo giáo lý.

**CÚNG DƯỜNG SUR CHO NGƯỜI CHẾT**

Cúng dường này có thể bỏ nếu không thực tế

Niệm mantra sau đây, cầu thỉnh quyền năng của Đức Phật Tịnh Hóa, và rỗng không tất cả vào rỗng mở tối thượng:

**Om vajra-krodha-hayagriva hum phat**

Om! Phần nộ tôn Hayagriva bất hoại Hum Phat.

**Om svabhava-shuddhah sarva-dharma svabhava-shuddho-  
ham**

OM! Mọi hiện tượng đều thanh tịnh trong bản tánh; tôi cũng thanh tịnh trong bản tánh.

**Tong-pa nyid-tu kyur**

Tất cả trở thành rỗng không.

Trước tiên, hãy quán tưởng vật liệu sur là thanh tịnh, những đối tượng như ý vô tận:

**Tong-pe ngang-le, rin-po-ch'ee nod-kyi-nang-tu dod-yon kyi  
ngoo-po zug-zang-wa dra-nyen-pa tri-zhim-pa ro-nga-wa  
reg-cha-jam-pa tong-sum rab-jam nam-khey tha-tang-nyam-  
pa ch'en-po chig-tu kyur.**

Từ trạng thái rỗng không đó, [xuất hiện] một [bao la] bình vật liệu quý đầy các vật chất đáng khao khát của các sắc tướng tối thảo, âm thanh êm dịu, [thực phẩm] mùi vị ngon, và [vải vóc] mềm mại khi xúc chạm, đó là sự vô tận như không gian rộng mở của ba bậc hệ thống thế giới.

Sau đó, niệm ba chủng tự linh thiêng và mantra, ban phước vật liệu *sur* để trở thành những đối tượng như ý, thanh tịnh vô tận:

**OM AH HUM.**

**OM AH HUM.**

**OM AH HUM HO.**

**Om a-karo mukham sarva-dharmanam adyanutpannatvat  
om ah hum phat svaha**

OM! Chữ AH là cửa, vì sự bất hiện nguyên sơ của mọi hiện tượng.

**OM AH HUM PHAT SVAHA.**

Hãy thấy các đồ vật *sur* như những vật chất làm thỏa mãn, tụng:

**Dun-tu rin-po ch'e-yi-nod**

Phía trước bạn là bình vật liệu quý

**Yang-shing gya-ch'e trang-den-pe**

Bao la, rộng rãi và vô số.

**Nang-tu lha-tang mi-sog-kyi**

Chúng chứa đầy món nấu nướng của chư thiên và cõi người:

**Za-cha dag-zhib la-sok-ze**

Các thực phẩm để ăn, nhai, liếm, và mút, và

**Cha-ch'ang o-zho la-sog-kom**

Trà, rượu, sữa, sữa chua, v.v.. để uống.

**Dzed-med yid-zhin ter-tu-kyur**

Cầu mong chúng trở thành kho tàng như ý vô tận

Lập lại mantra sau đây ba lần, ban phước vật liệu sur để chúng trở thành một phương tiện của thỏa mãn và một nguồn ban phước:

**Nama sarva-tathagatebhyoh vishva-mukhebhyah sarvatha kham udgate spharana imam gagana-kham svaha.**

Kính lễ đến tất cả “chư Như lai” của mười phương, xuất hiện vào mọi lúc như không gian, tỏa khắp không gian cõi này, như thế!

Sau đó cúng vật liệu *sur* cho người chết như sau:

**Kha-ze ro-ch'og gya-den-pe**

Các món nấu nướng với hàng trăm mùi vị tuyệt hảo:

**Za-we ze-tang tung-we-kom**

Thực phẩm để ăn, và thức uống,

**Go-we koo-tang yo-ched-dzey**

Quần áo để mặc và những vật dụng cần thiết –

**Mi-zed ter-tu chin-lab-ne**

Nhờ ban phước chúng thành kho tàng vô tận,

**Tshe-de khyod-la ngoo-pa-yee**



Tôi hồi hướng chúng cho bạn, người chết của chúng tôi [bạn].

**Wang-po trug-dang rab-thun-pe**

Cầu mong chúng thích hợp với sáu giác quan của bạn,

**So-soo long-chod phun-tshog-ter**

Phong phú các kho tàng khác nhau có thể hưởng thụ.

**Ngoo-pa chi-zhin thob-kyur-ne**

Cầu mong bạn nhận được chúng, vì tôi đang hồi hướng cho bạn.

**Thral-tu ga-dee roo-tshim-zhing**

Giờ đây, cầu mong bạn thỏa mãn với hương vị của an bình và hạnh phúc.

**Thar-thug nam-tag sar-chod-shog**

Cuối cùng, cầu mong bạn đạt được trạng thái hoàn toàn thanh tịnh [Phật tánh].

Phục vụ thực phẩm bằng cách đốt trên than hồng và rót thức uống chung quanh ngọn lửa. Kế tiếp, như một cúng dường sur vắn tắt, nói những dòng sau:

**Dod-yon nam-khey dzod-zhin-tu**

Cầu mong các đồ vật này, được [vô tận như] kho tàng-bầu trời,

**Long-chod ch'ed-pa med-par-shog**

Giàu có vô tận.

**Tsod-pa med-ching tshe-med-par**

Cầu mong tất cả [người được cúng dường] không bị tranh dành và bạo lực

### **Rang-wang tu-ni chod-pa-shog**

Tự do hưởng thụ chúng.

Lập lại bốn dòng cuối ba, bảy, hoặc nhiều lần.

Trong tâm của cầu nguyện cúng dường *sur* là mantra của Đức Phật Lòng Bi. Thế nên hãy cúng *sur* bằng cách lập lại mantra nhiều lần với lòng sùng kính đến Đức Phật Lòng Bi cho người chết.

Hãy lập lại hàng trăm hoặc hàng ngàn lần:

### **OM MANI PADME HUNG (HRI)**

Lúc kết thúc cúng dường *sur*, tụng bài nguyện mong ước:

### **Kye-ma! Jig-rung ne-su khyam-pe nar-we-dro**

Ôi! Cầu mong những chúng sanh đang lang thang trong nơi sợ hãi

### **Gyal-se thug-je chen-kyee kyob-pa-shog**

Được bảo vệ bởi người Con bi mẫn của Đức Phật.

### **Ye-shey nga-le sem-pey kur-trul-pa**

Nhờ năng lực biểu hiện của năm trí nguyên sơ như chư bồ tát –

### **Sa-nying nam-khe nying-po chen-re-zig**

Kshitigarbha (Địa Tạng), Akashagarbha (Hư Không Tạng), Avalokiteshvara (Quán Thế Âm),

### **Ch'ag-dor drib-pa nam-sel thug-je-ye**

Vajrapani (Kim Cương Thủ), và Nivaranaviskambin –

### **Tshe-de wang-poo go-nge ned-sel-ne**

Cầu mong các nhiệm ô của năm giác quan người chết của chúng ta được tẩy trừ.

**Phun-tshog dod-yon nga-la long-chod-shog**

Cầu mong họ có được sự giàu có của năm đối tượng đáng khao khát\*

**Thog-med too-ne nyen-pe yi-tam-lha**

Các Bồ Tôn riêng mà chúng ta đã phục vụ từ thời vô thủy:

**Dren-ch'od chang-sem nga-la kyab-su-ch'i**

Năm bồ tát, các vị dẫn dắt tối thượng, đến các Ngài chúng con thọ quy y.

**Thug-jee tshe-de chin-kyee lab-tu-sol**

Với lòng bi các Ngài, xin ban phước cho người chết của chúng con.

**Di-ne nub-kyi ch'og-rol-na**

Từ đây, nơi hướng Tây,

**Od-pag med-pe zhing-kham-yod**

Đó là tịnh độ của Đức Phật Vô Lượng Quang.

**Su-zhid te-yi tshen-dzin-pa**

Bất kỳ ai nhớ tưởng danh hiệu Ngài,

**Zhing-ch'og te-ru kye-war-shog**

Cầu mong họ được sinh vào cõi tịnh độ siêu phàm của Ngài.

**HƯỚNG DẪN GIÁO PHÁP CHO NGƯỜI CHẾT**

---

\* Các đối tượng của sắc, thanh, hương, vị, và xúc có thể hưởng được.

Với tâm bi mẫn, người giúp đỡ có thể tùy ý ban hướng dẫn sau đến người chết bằng một giọng nói dịu dàng truyền cảm, và mạnh mẽ với tự tin. họ có thể bỏ nếu thấy không thích hợp vì bất kỳ lý do nào.

Trước tiên, hãy gọi tên người chết.

Sau đó nói ba lần, “Giờ chết đã đến với bạn.”

Kế tiếp nói, “Cái chết không chỉ đến với bạn. Tất cả ai được sinh ra đều là chủ thể bị chết. Từ người giàu có, quyền lực, đến người nghèo khó xin ăn, tất cả đều bị cái chết ràng buộc. Không ai thoát khỏi chết. Do vậy, đừng cảm thấy buồn, đừng bám luyến vào người thân hoặc các sở hữu vì không ai sẽ có thể đến hoặc giúp bạn. Đức Phật đã nói:

Nếu giờ khắc đã đến, ngay cả một vị vua cũng phải chết,  
Tài sản, bạn bè, thân nhân sẽ không đi theo ông ta.  
Người ta đi bất cứ đâu, ở bất cứ chỗ nào,  
Nghịệp như một cái bóng sẽ đi theo họ.

Nếu tâm bạn bám luyến người thương hoặc của cải, bạn có thể rơi vào cõi bất hạnh. Do vậy, bạn phải nhớ và hoan hỷ rằng mình đã gặp giáo lý của Đức Phật. Thậm chí nghe được danh hiệu Phật cũng làm cuộc sống bạn đầy ý nghĩa. Nếu bạn chết với niềm tin nơi Đức Phật và cảm thấy hoan hỷ, bạn sẽ giải thoát khỏi việc bị sinh vào các cõi thấp và sẽ tái sinh vào các cõi hạnh phúc. Vậy, bạn phải đi theo Đức Phật, như sự dẫn dắt của bạn với lòng sùng kính. Bạn phải nương tựa vào Giáo Pháp, giáo lý, và thiền định như con đường của bạn. Bạn phải cầu khẩn Tăng Đoàn, chư bồ tát hỗ trợ bạn.

“Nhất là nhớ tưởng Đức Phật Vô Lượng Quang và Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài, tràn đầy một đại dương chư bồ tát và người sùng

mộ như Bồ Tát của Lòng Bi (Avalokiteshvara) và Bồ Tát của Năng Lực (Mahasthamaprapta – Đại Thế Chí).

“Đức Phật Vô Lượng Quang đã hứa rằng nếu bạn nhớ tưởng danh hiệu và cảm thấy sự hiện diện của Ngài và những phẩm tính cõi tịnh độ của Ngài, bạn sẽ được bảo vệ khỏi những trạng thái khủng khiếp của bardo. Các nguyên nhân gây tái sinh vào cõi thấp sẽ được tẩy sạch. Và Ngài sẽ dẫn dắt bạn nhận tái sinh vào tịnh độ của Ngài.

“Giờ đây, để nhận tái sinh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc hãy cùng tôi thiền định đặc biệt về phowa.

Trong không gian phía trên bạn, với lòng sùng kính, hãy quán tưởng – hoặc, nếu bạn không thể quán tưởng, hãy cảm thấy – sự hiện diện của Đức Phật Vô Lượng Quang và Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài.

“Sau đó hãy quán tưởng hoặc nghĩ tâm bạn trong dạng một chữ HRI tại ngực.<sup>20</sup> Bây giờ hãy nhớ bạn không còn thân thô nặng, mà chỉ còn thân tâm thức. Khi tôi nói PHAT, hãy nghĩ và tin rằng tâm bạn trong dạng một chữ HRI bắn từ thân bạn đến Cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Tập trung chú tâm bạn bay đến Cõi Tịnh Độ Cực Lạc mà không nhìn lại.”

Hoặc nếu người chết ở quá khứ đã rèn luyện trong thiền định, người trợ giúp có thể hướng dẫn họ bằng cách nói:

Với lòng sùng kính, hãy quán tưởng trong không gian phía trên bạn là Đức Phật Vô Lượng Quang và Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài. Sau đó quán tưởng chính bạn là Vajrayogini. Trong trung tâm bạn, hãy quán tưởng kinh mạch giữa. Phần trên của kinh mạch giữa mở ra tại lỗ mở đỉnh đầu. Phần dưới của nó hoàn toàn được niêm lại ở rốn. Tại

---

<sup>20</sup> Theo một số kinh điển khác nói hãy quán tưởng chữ AH thay cho chữ HRI

ngực, trong kinh mạch giữa, quán tưởng một quả cầu năng lượng màu xanh lục nhạt. Ở giữa quả cầu năng lượng đó, quán tưởng tâm bạn trong dạng một chữ HRI màu đỏ (hoặc một quả cầu nhỏ màu đỏ). Sau đó, trên đầu bạn, hãy quán tưởng Đức Phật Vô Lượng Quang ở giữa Cõi Tịnh Độ Cực Lạc kỳ diệu.

Kế tiếp, hãy kết hợp với tôi bằng lòng sùng kính mạnh mẽ và hoan hỷ cùng cầu nguyện đến Đức Phật và chư bồ tát. Vào lúc kết thúc bài nguyện, khi tôi nói PHAT, hãy nghĩ và tin rằng tâm thức bạn bắn lên với sức mạnh của năng lượng qua lỗ mở đỉnh đầu bạn và hòa nhập vào tâm của Đức Phật Vô Lượng Quang và Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài.

Hướng dẫn này có thể cho trước nghi thức phowa.

Về những lời chỉ dẫn hoặc giới thiệu cho các vị thầy thành tựu cao, người giúp đỡ nên tra cứu các bản văn khác.

### THIÊN ĐỊNH VÀ CẦU NGUYỆN CỦA PHOWA SỰ CHUYỂN DI TÂM THỨC ĐẾN CÕI TỊNH ĐỘ CỰC LẠC

Phowa là một thiên định suy niệm với cầu nguyện sùng kính làm chuyển di tâm thức người chết và hợp nhất nó với tâm giác ngộ của Đức Phật Vô Lượng Quang. Qua thiên định này, một người có thể nhận tái sinh vào Tịnh Độ Cực Lạc. Việc thực hành phowa vào bất cứ lúc nào đều rất lợi ích và hùng mạnh, và nhất là để thực hiện cho một người trong lộ trình cận tử và trong bardo. Vào lúc chết, khi tâm thức ra khỏi thân, bạn sẽ bị bất tỉnh (vô thức). Khi lấy lại ý thức, bạn sẽ ra ngoài thân thể và lang thang trong bardo, một mình cùng với thói quen tâm thức bạn, không biết bạn sẽ kết thúc ở đâu. Vào lúc đó, nếu có thể thiên định về phowa, nó có thể dẫn bạn đến Cõi Tịnh Độ Cực Lạc, ở đó bạn sẽ nhận tái sinh hạnh phúc với một chút hoặc không cần lang thang trong bardo.

Do đó, bạn nên rèn luyện trong phowa khi còn sống và mạnh khỏe, để tâm bạn sẽ được chuẩn bị trong lúc bạn còn ý thức và sẽ sẵn sàng khi thời điểm chuyển di tâm thức thực tế xảy đến. Sau đó, khi cái chết đến gần bạn nên tập trung nhiều hơn về thực hành phowa, hoặc bởi chính bạn hoặc do người khác thực hành cho bạn. Khi tâm thức bạn rời khỏi thân, sẽ hướng dẫn nó đến tịnh độ quen thuộc là điều lý tưởng.

Nếu bạn sắp chết, rèn luyện này sẽ không làm ngăn đi cuộc sống bạn, vì công đức của thiền định và ban phước của đức Phật chỉ làm kéo dài cuộc sống bạn và làm mạnh mẽ sự an bình và hoan hỷ cho cuộc sống. Điều quan trọng nhất là thực hành này sẽ luôn giúp bạn xây dựng niềm tin nơi đức Phật và cõi tịnh độ Phật và chuẩn bị cho một cái chết và tái sinh tốt hơn, mà có thể xảy đến bất cứ lúc nào dù trẻ hay già.

Nếu đang thực hiện phowa cho chính bạn, với sức mạnh của năng lượng sùng kính đến Đức Phật Vô Lượng Quang, hãy bắn tâm bạn vào tâm Đức Phật và cả hai hòa nhập làm một. Lập tức tâm tin tưởng của bạn và tâm-trí tuệ của Phật trở thành một, hoàn toàn buông xả trong trạng thái của tỉnh giác vô niệm. Tùy theo kinh nghiệm thiền định của bạn, sự tỉnh giác này là tánh giác ngộ của tâm Dzogchen, sự hợp nhất của đại cực lạc và tánh Không của tantra, hoặc sự giải thoát khỏi khái niệm của con đường Madhyamika (Trung Quán). Sự tỉnh thức của nhận biết như vậy có thể giúp bạn đạt được Phật quả hoặc nhận tái sinh vào tịnh độ.

Thực hiện phowa bởi người khác cho một người vẫn còn sống là rất lợi ích cho việc thiết lập kết nối thực sự của họ với tịnh độ. Nó cũng có thể thậm chí được thực hiện nhiều tuần sau cái chết của một người, vì tâm thức không có thân nên rất trôi nổi không phương hướng

và có thể hướng tới tịnh độ. Tối thiểu nó cũng tạo ra công đức cho người chết thậm chí nếu họ đã tái sanh.

Theo một số bản văn, nếu người giúp đỡ thực hiện phowa cho người sắp chết, có một điều mà người thực hiện nên đặc biệt chú ý. Nếu người sắp chết còn trẻ và hy vọng sống sót, thì hãy đợi tới lúc mạch của họ ngừng đập mới thực hiện phowa. Nhiều người nghĩ rằng phowa chỉ dành cho người chết và sắp chết, nên có thể làm họ hoảng sợ hoặc không bằng lòng. Nếu người sắp chết bị bệnh nặng và già, và nếu họ rộng mở với nghi lễ, thì bạn có thể thực hiện ngay cả lúc mạch vẫn còn đập. Họ thường rộng mở và đánh giá cao các nghi lễ như vậy. Tuy nhiên, bạn nên thực hành phowa vào bất kỳ lúc nào như một rèn luyện và nếu người đó rộng mở với nó, vì thực hành phowa đều tốt cho bất cứ ai, cả trẻ và già.

Để thực hiện phowa hiệu quả cho người khác, cả hai vị tổ Atisha và Milarepa đều đồng ý rằng người thực hiện phải đạt được “con đường minh sát” (Phạn, darshanamarga), đó là sự nhận thức của chân lý tối thượng, cái thứ ba của “năm con đường” (tích lũy công đức, kết hợp, nhận thức, thiền định, và vượt lên rèn luyện, đó là Phật quả). Thành tựu như vậy ra ngoài khả năng của phần lớn chúng ta. Tuy nhiên, nói chung thiền giả được nghĩ là đủ phẩm tính để thực hiện phowa nếu họ có lòng sùng kính đến Đức Phật Vô Lượng Quang, có lòng bi cho người chết, và đã rèn luyện tốt trong thiền định này trước đó.

### *Thiền Định*

Với một tâm bình thản, chú tâm một điểm, hãy đi vào thiền định phowa với lòng tin hoàn toàn vào Đức Phật. Thiền định với những hình ảnh hoặc nhận thức thanh tịnh, những lời nói hay cầu nguyện thanh tịnh, và cảm giác thuần khiết và sùng kính mạnh mẽ đến Đức Phật Vô



Lượng Quang, cũng như lòng bi mạnh mẽ đến tất cả bà mẹ-chúng sanh, nhất là đến người chết.

Trước tiên, hãy quán tưởng người mà bạn đang thực hiện phowa trong thân tướng thiêng liêng của Vajrayogini. Điều đó giúp chuyển hóa các nhận thức bình thường của bạn về việc thấy và cảm nhận người khác như bất tịnh, ô trược và rối loạn. Vajrayogini là một Bồ Tôn-trí tuệ trong thân tướng nữ, bậc biểu tượng rộng mở. Nước da hơi đỏ của Bà biểu tượng sức mạnh nồng nhiệt. Bà đứng trong tư thế biểu hiện sẵn sàng phục vụ tất cả, và sự không che đậy của Bà chỉ ra sự vô úy, được trang hoàng với châu ngọc biểu tượng sự phong phú và giàu có. Trong tay phải, Bà giơ cao một lưỡi dao cong (yếm nguyệt đao), biểu tượng trí tuệ nguyên sơ cắt đứt tận gốc sự chấp ngã. Trong tay trái, Bà cầm một chén sọ người đầy cam lồ, biểu tượng đại cực lạc. Với năng lượng hoàn toàn sùng kính, ba mắt Bà nhìn trừng trừng vào hư không về hướng Đức Phật Vô Lượng Quang.

Quán tưởng kinh mạch trung ương trong thân Vajrayogini. Nó là một kinh mạch ánh sáng màu xanh dương nhạt, thẳng, trống rỗng, trong sáng, trong suốt. Phía dưới kết thúc ở dưới rốn và phía trên mở rộng ra tại lỗ mở đỉnh đầu của Bà. Mọi lỗ mở khác của Bà hoàn toàn đóng kín. Trong kinh mạch trung ương nơi ngực, tâm thức Bà (lúc đó là người chết) trong dạng chữ HRI màu đỏ lợt. Nếu không quen thuộc với chữ HRI, bạn hãy quán tưởng nó trong dạng một quả cầu ánh sáng hơi đỏ. Chữ HRI được bọc trong một quả cầu nhỏ ánh sáng màu xanh lá của năng lượng hoặc gió.

Trong một số truyền thống, người ta cũng được dạy là trong thiền định hãy thấy chín trong mười lỗ mở của người chết nên đóng lại bằng chữ HRI màu đỏ. Chúng là các lỗ mở của hậu môn, sinh dục, miệng, hai lỗ mũi, hai mắt và hai tai. Cánh cửa tại lỗ mở đỉnh đầu được mở ra hoàn toàn, để tâm thức thoát ra ngoài hòa nhập với tâm của Đức Phật.

Ngoài ra, người giúp đỡ hay người thực hiện nghi lễ nên ngồi phía sau đầu của người chết hoặc sắp chết. Không nên đặt những đồ vật tôn giáo chung quanh phần dưới về hướng chân người chết. Từ lúc bắt đầu sự hóa tán, không nên để người nào chạm vào phần thân dưới của người chết. Không một người thân nào được ngồi ở dưới chân hoặc phần thân dưới của người chết. Nếu làm như vậy sẽ thu hút sự chú ý của người chết xuống dưới và gây cho họ thoát ra những cửa dưới.

Hãy quán tưởng thế giới bạn đang ngồi là rất Thanh Tịnh và Cực Lạc. Đó là một thế giới của những cánh đồng, đồi núi, hoa quả, vườn tược, các dòng sông, cây, và trái đẹp đẽ, tất cả đều bằng ánh sáng. Các bậc linh thiêng tỏa sáng rực rỡ đang bay và di chuyển qua không gian trong an bình và hỷ lạc tuyệt đối. Các âm thanh êm dịu của giáo lý và âm nhạc của Giáo Pháp tràn đầy không khí. Mọi hiện tượng đều trong một không gian an bình và hạnh phúc cực điểm. Hãy quán tưởng, cảm nhận, và suy nghĩ các phẩm tính của Cõi Tịnh Độ Cực Lạc như vậy nhiều lần, như thể tịnh độ ở phía trước bạn.

Sau đó, trên bầu trời, giữa các đám mây ánh sáng, hãy quán tưởng Đức Phật Vô Lượng Quang. Thân ánh sáng đỏ nhạt của Ngài được trang hoàng với những dấu hiệu viên mãn đẹp đẽ. Ngồi trong tư thế thiền định, Ngài mặc một áo choàng tinh khiết, đơn giản của một nhà tu khổ hạnh. Kết định ấn, hai tay Ngài cầm một bình đầy cam lồ. Ngài tỏa ánh sáng và làm đầy vô số thế giới và cõi tịnh độ với ánh sáng tỏa ra từ thân Ngài, đem lại an bình và hoan hỷ cho mọi người mà nó tiếp xúc. Khuôn mặt tươi trẻ của Ngài nở hoa với một nụ cười hoan hỷ. Mắt Ngài nhìn bình thản vào bạn với tình thương và trí tuệ.

Hãy phát triển niềm tin sùng kính nơi Đức Phật bằng suy nghĩ rằng tình thương không điều kiện của Ngài nhìn mỗi người chúng ta với tất cả lòng bi như người mẹ dành cho đứa con duy nhất. Trí tuệ toàn giác của Ngài thấy mọi sự xảy ra cùng lúc. Năng lực toàn giác và

vô biên của Ngài xoa dịu mọi đau khổ của thế gian, cung cấp an bình và hạnh phúc cho tất cả. Ngài là vị Phật nguyện dẫn dắt mọi người cầu nguyện đến Ngài với niềm tin đến tịnh độ của Ngài.

Ngài là hiện thân của tất cả Đấng giác ngộ. Ngài là tiêu biểu cho tánh thanh tịnh của các phẩm tính giác ngộ của toàn bộ pháp giới. Ngài là sự phản chiếu phẩm tánh giác ngộ của chính bạn, là Phật tánh mà tất cả chúng ta đều có sẵn như bản tánh thật của mình. Chỉ nhờ tiếp xúc với tia sáng từ thân Ngài, đều được Ngài tịnh hóa mọi sợ hãi, rối loạn, đau khổ, buồn phiền, và tất cả nghiệp tiêu cực.

Ngoài ra, hãy quán tưởng Đức Phật Vô Lượng Quang được bao quanh bởi Bồ Tát của Lòng Bi, Bồ tát của Năng Lực và vô số các tập hội những bậc giác ngộ khác trong nhiều thân tướng, tư thế, và hoạt động khác nhau. Tất cả các Ngài đều nhìn bạn với tình thương, trí tuệ, và năng lực.

Hãy cảm thấy sự ấm áp trong việc hiện diện của vô số bậc giác ngộ này, tất cả các Ngài đều nhìn và suy nghĩ về bạn với tình thương. Hãy cảm nhận rằng sự tái sinh của bạn vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc là tuyệt đối chắc chắn nhờ năng lực nguyện của Đức Phật Vô Lượng Quang và sự ban phước của tất cả bậc giác ngộ. Hãy cảm thấy rằng bạn được hoàn toàn bảo vệ khỏi bất kỳ sợ hãi bằng năng lực tràn khắp của vô lượng các bậc giác ngộ. Hãy biết rằng bạn được an toàn trong sự hiện diện của các bậc giác ngộ. Kinh nghiệm mọi điều bạn cần được hoàn toàn đáp ứng nhờ trong sự hiện diện của Đức Phật. Ngài Chagmed Rinpoche nói, “Vào mỗi nỗi của cận tử, một cảm giác hạnh phúc và tự tin, thay vì sợ hãi và tán loạn, là rất quan trọng.”

Nếu bạn có thể thấy Đức Phật Vô Lượng Quang với các phẩm tánh như vậy, tâm bạn sẽ mở ra và chuyển hóa thành các phẩm tánh tương tự. Đó là mục đích quan trọng nhất của rèn luyện này.

Bạn cũng có thể nghĩ và tin rằng Đức Phật Vô Lượng Quang là bất khả phân với vị thầy Giáo Pháp bạn. Thường, các vị thầy là thiết bị chính trong cuộc sống chúng ta để đánh thức và làm mạnh nhận thức tâm linh hoặc kinh nghiệm của chúng ta. nếu đó là trường hợp của bạn, thì ký ức tích cực quen thuộc đó sẽ là một phương tiện hiệu quả để tới cõi tịnh độ, cho dù nó là một kinh nghiệm bên trong hay bên ngoài.

Tôi muốn nhấn mạnh rằng, để thực hiện phowa cho người khác, bạn phải có kinh nghiệm vững chắc, tốt trong thiền định sùng kính về Đức Phật. Nói chung, một số người đã phát triển năng lượng tâm linh qua thiền định, thậm chí nếu họ có ít hoặc không có kinh nghiệm thiền định về cõi tịnh độ, cũng có thể phóng tâm thức họ hay người chết, nhưng không thể dẫn đến tịnh độ. Nhưng người nào đã nối kết với Đức Phật Vô Lượng Quang và Cõi Tịnh Độ Cực Lạc qua kinh nghiệm thiền định sẽ có thể thực sự chuyển di tâm thức đến tịnh độ. Do vậy điều cốt tủy để thiết lập kết nối thiền định là bằng cách nhớ tưởng về đức Phật và tịnh độ, tạo công đức, lập nguyện mong ước với quan điểm giác ngộ nhiều lần với nhất tâm và sùng kính.

### *Câu Nguyện*

Trước tiên hãy rỗng không mọi nhận thức nhị nguyên vào rộng mở bằng việc niệm mantra tiếng Phạn sau đây:

### **Om maha-shunyata-jnana-vajra svabhava-atmakon-ham**

Om! Chính tôi có bản tánh bất hoại của đại rỗng không và trí tuệ.

Sau đó, tụng niệm bài sau đây, quán tưởng người chết hay sắp chết trong thân tướng Bồ Tát nữ Vajrayogini:

**Ah! Rang-nang lhun-drub tag-pa rab-jam-zhing**

Ah! Mọi nhận thức xuất hiện tự nhiên của con như cõi Phật hoàn toàn thanh tịnh,

**Kod-pa rab-dzog de-wa chen-kyi-woo**

Cõi Phật Cực Lạc hoàn toàn trang nghiêm. Tại trung tâm

**Tshe-de zhi-loo dor-je nal-jor-ma**

Người chết trong thân tướng Vajrayogini,\*

**Zhal-chig ch'ag-nyee mar-sal tri-thod-dzin**

Có một mặt, hai tay, màu đỏ trong suốt, cầm một dao cong và một chén sọ.

**Zhab-nyee dor-tab chen-sum nam-khar-zig**

Đứng trong tư thế tiến lên [của lòng bi] và ba mắt nhìn lên bầu trời

**De-yi khong-woo tsa-wu-ma**

Ở giữa [thân con] là kinh mạch trung ương,

**Bom-tra da-nyuk tsam-pa-la**

Giống như mũi tên bằng tre dầy,

**Tong-sang od-kyi bu-ku-chen**

Rỗng không, trong sáng, và phát sáng.

**Yar-na tshang-bug ney-su-har**

---

\* Nếu thực hiện tụng niệm này cho chính mình, bạn nên đọc dòng này là: *Rang nyid je tzun dor je nal jor ma* (“Con trong thân tướng Vajrayogini”). Nếu bạn thực hiện cho người vẫn còn sống, bạn nên đọc dòng này là: *Mig yul zhi lu dor je nal jor ma* (“người đối tượng của tôi tập trung là trong thân tướng Vajrayogini”). Nhân xưng đại danh từ trong những dòng sau đây sẽ thay đổi tương tự, tùy vào việc bạn thực hiện phowa cho chính bạn hay người khác.

Phần trên của kinh mạch trung ương mở ra tại lỗ mở đỉnh đầu,  
và

**Mar-na te-war zug-pa-yi**

Phần dưới của nó kết thúc dưới rốn.

**Nying-khar tshig-kyee ched-pe-teng**

Trên nút thắt tại ngực

**Lung-ki thig-le jang-kye-woo**

Ở giữa một quả cầu gió xanh lục [năng lượng]

**Rig-pa hri-yig mar-por-sal**

Là giác tánh của con [tâm] trong dạng chữ HRI màu đỏ.<sup>21</sup>

**Chi-wor tru-kang tsam-kyi-teng**

Tại độ dài một cánh tay trên đỉnh đầu con

**Sang-gye nang-wa tha-ye-ni**

Con quán tưởng Đức Phật Vô Lượng Quang

**Tshen-pe dzog-pe phung-por-al**

Trang hoàng với những dấu ấn và biểu tượng tối ưu nhất

**Moo-koo trag-poo sol-wa-deb**

Con cầu nguyện đến Ngài với lòng sùng kính mạnh mẽ.

*Tụng Niệm Bài Nguyện Hồng Danh Đến Đức Phật Và Bồ Tát*

Sau đó với lực của lòng bi hường đến tất cả bà mẹ-chúng sanh  
và nhất là người chết, và năng lượng hoàn toàn sùng kính đến Đức

---

<sup>21</sup> Một số kinh điển nói hãy quán tưởng nó như một chữ AH màu trắng.

Phật Vô Lượng Quang, tụng niệm bài nguyện hồng danh sau với âm điệu dịu dàng bằng tiếng Phạn hay Tây Tạng. Lập lại bảy, hai mươi mốt, hoặc nhiều lần.

### TÂY TẠNG

**Chom-den-de de-zhin-sheg-pa dra-chom-pa yang-dag-par dzog-pe sang-gye gon-po od-pag-du-med-pa la ch'ag-tsal-lo ch'od-do kyab-su ch'i-o**

### PHẠN

**Namo bhagavate tathagataya-arhate samyak-sambuddhaya natha-amitabhaya pujayami sharanam gacchami.**

### DỊCH NGHĨA

Đến đấng ban phước, đấng “Như lai”, đấng quý giá, viên mãn, bậc bảo hộ hoàn toàn tỉnh giác Vô Lượng Quang. Con kính lễ, cúng dường và thọ quy y.

Sau đó tụng niệm bài nguyện hồng danh của Bồ Tát Lòng Bi (Avalokiteshvara) bằng tiếng Tây Tạng hay Phạn. Lập lại ba, bảy, hay nhiều lần

### TÂY TẠNG

**Chang-ch'ub sem-pa sem-pa ch'en-po nying-je ch'en-po dang den-pa phag-pa chen-re-zig wang-ch'ub la ch'ag-tsal-lo ch'od-do kyab-su-ch'i-o**

### PHẠN

**Namo bodhisattva-mahasattva-mahakarunika arya-  
avalokiteshvaraya pujayami sharanam gacchami.**

DỊCH NGHĨA

Đến bậc đại bồ tát, đáng đại bi, tôn quý Avalokiteshvara, con kính lễ, cúng dường, và thọ quy y.

Sau đó tụng niệm bài nguyện hồng danh của Bồ Tát Năng Lực (Mahasthamaprapta) bằng tiếng Tây Tạng hay Phạn. Lập lại ba, bảy, hay nhiều lần

TÂY TẠNG

**Chang-ch'ub sem-pa sem-pa-ch'en-po phag-pa thu-ch'en-  
thob la ch'ag-tsal-lo ch'od-do kyab-su-ch'i-o**

PHẠN

**Namo bodhisattva-mahasattvaya arya-mahasthamaprapta  
pujayami sharanam gacchami.**

DỊCH NGHĨA

Đến bậc đại bồ tát, đáng đại hùng tôn quý, con kính lễ, cúng dường, và thọ quy y.

*Thiền Định Chính Của Phowa*

Trong thiền định sau, hãy thực hành với lực của sùng kính, hãy thấy Đức Phật Vô Lượng Quang bất khả phân với vị thầy gốc của bạn, và hòa nhập tâm bạn với tâm giác ngộ của Ngài. Tâm giác ngộ của đức Phật là trạng thái tự-hiện và sự tuyệt đối của cõi tịnh độ siêu



phàm, nó cũng là trạng thái của pháp thân. Nếu là một thiền giả thành tựu cao, bạn có thể đạt Phật quả nhờ hòa nhập với tâm giác ngộ của đức Phật, chân lý phổ quát. Nếu là một thiền giả chưa cao, bạn sẽ không đạt Phật quả, nhưng nhờ cầu nguyện sùng kính như vậy và thiền định hòa nhập, bạn sẽ chắc chắn tái sinh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc, hoặc tối thiểu cũng tạo được khả năng nhờ năng lực của đức Phật và sự sùng kính của bạn. Loại thiền định này cũng có thể giúp bạn hòa nhập tâm với đức Phật trong thời gian ngắn bằng cách cho bạn lóe sáng nhận thức trong tiến trình chết (như đã nhắc đến trong chương 3, “Bản Tánh Tối Thượng”), ngay cả nếu bạn không thể duy trì nó. Thậm chí một ánh chớp kinh nghiệm của tâm Phật – cũng gọi là Phật-tánh hoặc tánh giác ngộ của tâm – sẽ là một nguồn công đức to lớn và hùng mạnh tạo ra việc tái sinh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc.

**E-ma-ho! Ne rang-nang ton-kyi og-min na**

Tuyệt diệu thay! Trong trạng thái tự-hiện, Cõi Tịnh Độ Phật tuyệt đối vô song,

**Yid ted-gye ja-kur thrig-pe long**

Ở giữa quang minh bao la tỏa ra sùng kính vô tận

**Kyab kun-doo tsa-we la-ma ni**

Vị thầy gốc của con, hiện thân của tất cả sự quy y.

**Ku tha-mal ma-yin tang-me loo**

Ngài hiện diện không trong một thân bình thường

**Pal sang-gye nang-thei ngo-wo zhug**

Mà là thân thanh tịnh của Đức Phật Vô Lượng Quang vinh quang.

**Yid moo-koo dung-we sol-wa deb**

Con cầu nguyện đến Ngài với lòng sùng kính mạnh mẽ.

### **Lam pho-wa jong-war ch'in-kyee-lob**

Xin ban phước cho con được thành tựu trong hành trình thiền định trên con đường phowa.

### **Ne og-min drod-par ch'in-kyee lob**

Xin ban phước cho con để đạt tới Tịnh Độ Vô Song.

### **Ying ch'o-koo gyal-sa zin-par shog**

Cầu mong con đạt được trạng thái tối thượng của pháp thân [rộng mở và an bình tuyệt đối].

Lập lại chín dòng này ba lần hay nhiều hơn. Cuối cùng lập lại dòng chót ba lần.

Sau đó, trong lúc thiền định về tâm thức của người chết trong dạng chữ HRI, như bạn đã quán tưởng trước đó, hãy nói thầm HRI năm lần.

Kế tiếp, hãy chú tâm một điểm và sùng kính, hét PHAT! năm lần.\* Khi bạn đang hét PHAT! hãy quán tưởng, cảm nhận và tin rằng tâm của người chết – trong dạng một chữ HRI màu đỏ trong một quả cầu năng lượng xanh lục – được bắn lên bởi năng lực của sùng kính và lực của quả cầu năng lượng màu xanh lục, qua kinh mạch trung ương của họ. Nó bắn thẳng ra lỗ mở đỉnh đầu của người chết và hòa nhập vào giữa thân của Đức Phật Vô Lượng Quang, tâm trí tuệ giống như nước hòa vào nước, lập lại năm lần. Sau lần cuối, hãy cảm nhận và tin rằng tâm người chết đã hoàn toàn trở thành một với tâm toàn giác của Đức Phật Vô Lượng Quang. An trụ nhất tâm trong kinh nghiệm đó một lúc.

---

\* Trong khi hét âm PHAT! Bạn có thể thiền định rằng tâm thức được hòa nhập vào hóa thân, báo thân, pháp thân, bất động thân, và thân toàn giác của Đức Phật Vô Lượng Quang. Một vài người hét HIK! thay cho PHAT!

Theo giáo lý, nếu đang thực hiện phowa cho một người sắp chết, thời gian tốt nhất để làm chỉ khi nào hơi thở và mạch đập của người đó ngừng lại. Do đó tâm thức của họ có thể chuyển đến tịnh độ bởi sự hỗ trợ của thiền định, vì sinh lực của họ chỉ vừa kết thúc, mà họ chưa bị giam trong bất cứ mạng lưới ảo tưởng nào của cuộc sống kế tiếp. Thậm chí nếu phowa không gây tái sinh trong tịnh độ, và lúc người chết bị thu hút vào kinh nghiệm phiền não, thì hiệu quả của công đức thiền định sẽ chắc chắn ở với họ và sẽ chín muồi khi có cơ hội xảy ra.

Bạn cũng nên sử dụng sự hợp nhất tâm bạn với tâm lama như thực hành phowa. Vào lúc chết, hãy quán tưởng tâm bạn trong dạng một chữ HRI màu đỏ hoặc AH màu trắng. Sau đó, bằng sức mạnh của năng lượng (gió), tâm bạn đi lên và ra ngoài thân, hòa nhập vào tâm của guru gốc bạn, Ngài đang ngồi trong không gian trên đầu bạn. Sau đó lama bay cao hơn, cao hơn nữa và tới Cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Cuối cùng hãy thiền định trong trạng thái bất khả phân giữa tâm bạn và tâm lama.

Ngài Tsele viết, “Nhận ra giác tánh nội tại thanh tịnh của chính bạn. Không rơi vào con đường của ảo tưởng, hoàn toàn đi theo giáo lý. Hòa nhập [tâm bạn hay tâm người chết] vào lãnh vực tối thượng. Điều đó gọi là phowa.”

## CẦU NGUYỆN VÀ THIỀN ĐỊNH VỀ ĐỨC PHẬT VÔ LƯỢNG THỌ

Nếu bạn đang thực hiện phowa như một rèn luyện, mà không là một nghi lễ chết thực tế, vào lúc cuối, như một thực hành lựa chọn, bạn có thể cầu nguyện và thiền định về Đức Phật Vô Lượng Thọ cho sự trường thọ của bạn.

Trước tiên, thấy Đức Phật Vô Lượng Quang mà bạn đang thiền định tan thành một quả cầu ánh sáng. Quả cầu hòa nhập vào bạn, và bạn lập tức trở thành Đức Phật Vô Lượng Thọ. Nước da Ngài màu đỏ sáng chói, ngồi trong tư thế thiền định trên một ngai hoa sen và mặt trắng. Ngài là thân tướng của Báo Thân, trang hoàng với vương miện, trang phục bằng lụa, và trang sức châu ngọc. Hai tay Ngài kết định ấn, cầm một bình đầy cam lồ trường thọ.

**De-tse od-pag med-pe-ku**

Sau đó hình ảnh của Đức Phật Vô Lượng Quang

**Od-du zhu-ne rang-la-thim**

Tan thành ánh sáng và hòa nhập vào chính con

**Kyen-tee ked-chig tren-dzog-su**

Nhờ đó, chính con, nhanh chóng

**Rang-yang tshe-pag med-tu-kyur**

Trở thành Đức Phật Vô Lượng Thọ

Sau đó, với tâm sùng kính, niệm mantra sau, cầu nguyện đến Đức Phật Vô Lượng Thọ để ban phước giác ngộ và sự trường thọ của Ngài. Lập lại hai mươi mốt, một trăm lần, hoặc nhiều hơn.

MANTRA TIẾNG PHẠN ĐƯỢC TÂY TẠNG HÓA

**Om amarani dziwandaye soha**

MANTRA TIẾNG PHẠN

**Om amarani-jivantaye svaha.**

DỊCH NGHĨA

Om! Cuộc sống bất tử. Cầu được như vậy.

## HỎA THIÊU HÌNH NỘM

Nếu thực hiện phowa cho người chết sử dụng một hình nộm, bạn có thể hỏa táng hình nộm với nghi lễ lựa chọn dưới đây. Hãy nhớ tưởng chính bạn là Đức Phật của Lòng Bi, như bạn đã thiền định từ lúc bắt đầu. Khi bạn cầm một ngọn đuốc và châm lửa vào hình nộm, hãy tung bài kệ dưới đây. Hãy nhớ rằng bạn, Đức Phật của Lòng Bi, đang đốt hình nộm của người chết, với ngọn lửa của năng lực trí tuệ nguyên sơ hiện diện tự nhiên và thanh tịnh. Năng lực thiền định của bạn tịnh hóa thân, tâm, cảm xúc, và nghiệp tích lũy của người chết vào thanh tịnh nguyên sơ không để lại một dấu vết.

### **Hung! Ka-tag troo-tral me-thab-du**

HUM! Trong lòng lò thiêu của thanh tịnh nguyên sơ thoát khỏi khái niệm,

### **Rang-chung ye-shey me-bar-be**

Được thiêu đốt bởi lửa trí tuệ hiện diện tự nhiên,

### **Tshan-me nam-tok bud-shing-kun**

Mọi nhận thức của các đặc tính [thân] là nhiên liệu

### **Lhag-med dzod-chig dzo-la-ram**

Con đốt với ngọn lửa sáng chói không để lại bất kỳ tàn dư nào.

RAM!

### **Nyon-mong ye-shey me-la-sreg**

Con đốt các cảm xúc phiền não với ngọn lửa của trí tuệ nguyên sơ.

### **Dag-nyee dag-med ying-su-sreg**

Con đốt [khái niệm của] hai bản chất [người và cảnh] vào phạm vi vô ngã.

**Kun-zhi ma-rig nyee-dang-che**

Nền tảng phổ quát với hai loại vô minh [bẩm sinh và được gán cho]

**Zhon-nu bum-ku'i long-du-sreg**

Con thiêu đốt vào sự rộng mở bao la của thân tịnh bình tươi trẻ.

**Khor-wa dog-med gya-yee-dab**

Con niêm dấu [vào cửa cửa] luân hồi cho họ không trở lại.

**Dod-ma'i trol-zhi ngon-kyur-ne**

Cầu mong họ nhận ra nền tảng giải thoát nguyên sơ

**Tha-ye dro-don yong-drub-shog**

Và hoàn toàn thành tựu các phục vụ vô tận cho tất cả chúng sanh.

Trong khi đốt hình nộm, vẫn tụng niệm là lập lại OM MANI PADME HUNG, Mantra Một Trăm Âm, những mantra tịnh hóa và cầu nguyện khác. Vào lúc kết thúc, rắc tro và nước đã ban phước và rải những vật liệu ban phước lên họ, nếu bạn có một số thứ. Cuối cùng thiêu định trong trạng thái vô niệm. Sau đó đem tro hình nộm bỏ ở nơi sạch sẽ và vừa ý – trên mặt đất, trên sông hay biển.

Với sự hỏa táng của một thân thực sự, việc thực hiện một nghi lễ hỏa thiêu sẽ quan trọng. Nhưng nếu không thể thực hiện nghi lễ chi tiết, thì sẽ làm nghi lễ vắn tắt này, chừng nào bạn còn thụ giáo và rèn luyện trong tu hành mật truyền.

**HỒI HUỚNG VÀ CẦU NGUYỆN MONG ƯỚC**

**Jam pal pa woo chi tar khyen pa tang**

Như nhận biết của Đức Văn Thù quang vinh

**Kun tu zang po te yang te zhin te**

Cũng như của Đức Phổ Hiền,

**Te tag kun kyi jey su dag lob ch'ir**

Để rèn luyện chính con bằng cách đi theo các Ngài

**Ge wa di tag tham ched rab tu ngo**

Con hồi hướng mọi công đức của con [cho tất cả bà mẹ-chúng sanh]

**Too-sum sheg-pe gyal-wa tham-ched-kyee**

Tất cả chư Phật của ba thời

**Ngo-wa kang-la chog-tu ngag-pe-tee**

Tán thán cao độ sự hồi hướng [công đức cho người khác]

**Dag-ki ge-we tsa-wa di-kun-kyang**

Nên mọi hành động đạo đức của con

**Zang-po chod-ch'ir rab-tu ngo-war-gyi**

Con hoàn toàn hồi hướng như hành động tối hảo [cho người khác]

**Dag-ni ch'i-we too-ched kyur-pa-na**

Vào lúc con\* chết,

**Drib-pa tham-ched tag-ni ch'ir-sal-te**

Cầu mong mọi nghiệp che ám của con được tẩy trừ,

**Ngon-sum nang-wa tha-ye te-thong-ne**

Cầu mong con gặp mặt đối mặt với Đức Phật Vô Lượng Quang

---

\* Nếu bạn lập nguyện mong ước cho người khác, hãy thay đổi đại từ tương ứng.

**De-wa chen-kyi zhing-ter rab-tu-dro**

Và cầu mong con đi đến Cõi Tịnh Độ Cực Lạc.

**Ter-song ne-ni mon-lam di-tag-kyang**

Đến được đó, mọi mong ước [của hành động tối hảo]

**Tham-ched ma-loo nyon-du gyur-wa-shog**

Cầu mong con nhận biết không có ngoại lệ nào

**Te-tag ma-loo dag-kee yong-su-kang**

Nhờ hoàn toàn đáp ứng mọi [mong ước] không loại trừ

**Jig-ten chi-srid sem-chen phen-par-gyi**

Cầu mong con phục vụ tất cả chúng sanh, chừng nào vũ trụ còn tồn tại.

**Gyal-we kyil-khor zanh-zhing ga-wa-ter**

Trong tập hội cực lạc và tối hảo của Đấng Chiến Thắng

**Ped-mo tam-pa shin-tu dzey-le-kyee**

Cầu mong con được sinh trong một hoa thiêng liêng cực đẹp.

**Nang-wa tha-ye gyal-we ngon-sum-tu**

nhờ Đức Phật Vô Lượng Quang, trong thân người,

**Lung-ten pa-yang dag-kee ter-thob-shog**

Cầu mong con được thọ ký [được giác ngộ]

**Ter-ni dag-kee lung-ten rab-thob-ne**

Hoàn toàn nhận được sự thọ ký

**Trul-wa mang-po che-wa thrag-gya-yeec**



Với hàng trăm triệu hóa thân của con

**Lo-yi tob-kyee chog-chu nam-su-yang**

Và với năng lực-trí tuệ của con khắp mười phương

**Sem-chen nam-la phen-pa mang-po gyi**

Cầu mong con cung ứng vô số lợi ích cho tất cả chúng sanh.

**Sang-gye ku-sum nyee-pe chin-lab-tang**

Nhờ ban phước của Đức Phật, Đấng cung cấp ba thân-Phật,

**Ch'o-nyid mi-gyur den-pe chin-lab-tang**

Nhờ ban phước của Giáo Pháp tối thượng, chân lý bất động,

**Ge-dun mi-ched doo-pe chin-lab-kyee**

Nhờ ban phước của Tăng Đoàn, tập hội bất khả phân,

**Chi-tar ngo-ba mon-lam drup-par-shog**

Cầu mong mọi hồi hướng và mong ước này được thành tựu như dự định.

## ***Bảng Chú Giải Thuật Ngữ***

---

Những chữ Tây Tạng trong phần chú giải thuật ngữ này trước hết là phát âm đúng chính tả, sau đó là sự chuyển tự.

**Cảm Xúc Phiền Não** (Tạng, *nyonmong*, *Nyon Mong*; Phạn, *klesha*): Cảm xúc tiêu cực gây hại. Có nhiều hệ thống phân tích cảm xúc phiền não khác nhau trong Phật giáo. Trong sách này, chúng tôi đề cập chủ yếu đến hệ thống sáu cảm xúc phiền não như nguyên nhân tái sinh trong sáu cõi: vô minh (tán loạn, trạng thái bất giác), sân hận (tức giận, gây hấn), kiêu mạn (kiêu căng), tham lam, thèm khát (khao khát), và ganh tị. Trong hệ thống khác, thèm khát và tham lam được xem là cùng cảm xúc, sinh ra một phối hợp năm bậc: vô minh, thù hận, kiêu mạn, tham lam (tham dục), và ghen tị. Chắt lọc lại hệ thống, gốc rễ của mọi cảm xúc tiêu cực này là “ba độc”: tham, sân, và si.

**Amitabha**: Phật A Di Đà, xem Đức Phật Vô Lượng Quang.

**Amitayus**: Xem Đức Phật Vô Lượng Thọ.

**Arhate** (Phạn, bậc tiêu diệt kẻ thù, đáng quý báu; Tạng, *dra chom pa*, *dGra bChom Pa*): A La Hán (Ứng Cúng) là các bậc thánh của đạo Phật đã chiến thắng kẻ địch, các nhiệm ô của cảm xúc và tinh thần. Mặc dù chư Phật cũng được biết là arhats, thuật ngữ này chủ yếu sử dụng cho các thánh nhân đã đạt cấp độ thành tựu cao qua rèn luyện phổ thông của Phật giáo (đó là Phật giáo công truyền đối lại với mật truyền hoặc

Phật giáo Kim Cương Thừa), thừa của “những người nghe giáo lý” (Thanh Văn) [Phạn, *shravaka*] và độc giác Phật (Phạn, *pratyeka-buddha*).

**Avalokiteshvara** (Tạng, *Chenrezig, sPyan Ras gZigs*): Quán Thế Âm, (Quán Tự Tại), Avalokiteshvara có hai phương diện. Trong thực tế Ngài là Đức Phật của Lòng Bi. Ngài phục vụ chúng sanh trong thân tướng Bồ Tát của Lòng Bi. Trong Cõi Tịnh Độ Cực Lạc, Ngài là bồ tát cao cấp nhất.

**Bardo** (Tạng, *Bar Do*; Phạn *antarabhava*): Trung ấm, lộ trình chuyển tiếp hoặc trạng thái trung gian. Nhiều văn bản đạo Phật mật tông Tây Tạng định rõ các lộ trình cuộc sống khác nhau như bardo, lộ trình chuyển tiếp, nói rằng tất cả đều là những giai đoạn chuyển tiếp giữa hai giai đoạn. Nhiều giáo lý mật tông phân loại bardo thành bốn loại: (1) Bardo tự nhiên của việc sinh ra, cuộc sống hiện tại của chúng ta. (2) Bardo đau khổ của cận tử. (3) Bardo của bản tánh tối thượng, tánh quang minh nền tảng. (4) Bardo của lộ trình chuyển tiếp (trở thành), nghiệp nguyên nhân. Một số giáo lý phân loại bardo thành sáu loại bằng cách thêm vào (5) Bardo của giấc mộng, và (6) Bardo của sự thể nhập.

Tuy nhiên, theo giáo lý đạo Phật công truyền (giáo tông) và cũng là văn hóa phổ thông của người Tây Tạng, bardo là một thuật ngữ cho lộ trình chuyển tiếp giữa chết và tái sanh. do vậy, trong sách này, tôi sử dụng thuật ngữ bardo chỉ cho giai đoạn giữa chết và tái sanh (hoặc giữa bản tánh tối thượng và tái sanh). ba lộ trình khác của cuộc sống chỉ gọi là “sống”, “cận tử” và “bản tánh tối thượng”.

**Cõi Tịnh Độ Cực Lạc** (Phạn, *Sukhavati*; Tạng *Dewachen, bDe Ba Chan*): Một thế giới hay thiên đường của chư Phật. Có hai loại tịnh độ. Một là tịnh độ tối thượng của “hoan hỷ thân “

(Báo Thân - sambhogakaya). Hai là tịnh độ tương đối của “thân hóa hiện” (Hóa Thân - nirmanakaya). Vì vậy, có Cõi tịnh độ cực lạc của thân hoan hỷ và Cõi tịnh độ cực lạc của thân hóa hiện. (Xem Ba Thân). Cõi Tịnh Độ Cực Lạc bàn luận trong sách này là thân hóa hiện. Nó được xuất hiện bởi năng lực nguyện của Đức Phật Vô Lượng Quang. Tất cả ai tích lũy “bốn nguyên nhân” (hoặc “ba nguyên nhân”) sẽ tái sinh vào đây nhờ năng lực nguyện của Ngài.

**Bodhichitta** (Phạn, tâm giác ngộ, quan điểm giác ngộ): Bồ đề tâm, giáo lý của Phật giáo Đại Thừa, bồ đề tâm có nghĩa nhận trách nhiệm phục vụ tất cả bà mẹ-chúng sanh. Bồ đề tâm có hai phương diện. Cái thứ nhất là mong ước giác ngộ mà chúng ta gieo trồng trong tâm thức bằng cách trau dồi tứ vô lượng tâm: từ, bi, hỷ, và xả. Phương diện thứ hai đòi hỏi áp dụng mong ước này vào hành động bằng cách thực hành sáu hoàn thiện bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ. Chúng ta có thể thực hành kết hợp chặt chẽ về bồ đề tâm với thực hành về cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Trước khi bắt đầu thực hành Tịnh Độ Cực Lạc, chúng ta nên suy nghĩ rằng mình thực hành vì lợi ích của tất cả chúng sanh. sau đó nên nghĩ rằng tất cả chúng sanh đang kết hợp với chúng ta trong thiền định và cầu nguyện, và tin tưởng rằng chúng ta chúng sanh đó sẽ thọ tái sinh trong tịnh độ. Khi kết thúc, chúng ta nên hồi hướng mọi công đức của mình cho tất cả chúng sanh như nguyện nhân cho sự tái sinh của họ vào tịnh độ. Thực hành đơn giản này tiêu biểu cho cả hai phương diện của rèn luyện bồ đề tâm.

**Bodhisattva**: Bồ Tát, một khao khát giác ngộ của người phát triển quan điểm giác ngộ (bồ đề tâm), nguyện đem lại hạnh phúc và giác ngộ cho tất cả bà mẹ-chúng sanh không tư lợi. Chư Bồ Tát là những người đi theo con đường Đại Thừa, dẫn họ đến thành tựu Phật quả, nhưng vẫn còn là một bồ tát cho

đến khi đạt tới mục đích. Bồ Tát phải đi qua mười giai đoạn (thập địa) trên con đường trở thành một vị Phật.

**Buddha** (Phạn, tỉnh thức, Bậc Tỉnh Giác): Phật, một người toàn giác. Trạng thái giác ngộ của tất cả chư Phật là một và trọn vẹn, còn có vô số biểu hiện của chư Phật, bởi vì sự thanh tịnh và Phật tánh phổ quát (mà tất cả chúng ta đều có) lưu xuất trong vô số thân tướng và phẩm tính hay sự lợi ích, phục vụ nhị nguyên và tâm khái niệm của chúng sanh. khi viết bằng chữ hoa, danh hiệu Phật thường ám chỉ Đức Phật lịch sử Thích Ca Mâu Ni, vị Phật của thời đại này.

**Đức Phật Vô Lượng Quang** (Phạn *Amitabha*; Tạng, *Opagme, A'od dPag Med*): Phật A Di Đà, Vị Phật chỉ huy khắp Cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Tên Ngài trong tiếng Phạn là Amitabha, dịch nghĩa là “Vô Lượng Quang” hoặc “Vô Biên Quang”. Cũng xem Đức Phật Vô Lượng Thọ; Nguyên của Đức Phật Vô Lượng Quang.

**Đức Phật Vô Lượng Thọ** (Phạn; *Amitayus*, Tạng; *Tsepame, Tse dPag Med*): Một phương diện của Phật Amitabha; Đức Phật Vô Lượng Quang. Amitabha xuất hiện trong tướng hóa thân và dẫn dắt người sùng mộ đến cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài khi họ chết. Như Amitayus, Ngài xuất hiện trong tướng báo thân và ban trường thọ cho những người sùng mộ Ngài. Các Ngài cùng là Phật nhưng khác danh hiệu vì khác phẩm tính và hành động.

**Phật Giáo Phổ Thông**: Giáo lý đạo Phật đặt căn bản trên sutra (kinh điển), những lời của vị Phật lịch sử, Shakyamuni.

**Daka** (Tạng, *khadro, mKha'* 'Gro, không hành): 1) Một bộ của chư Phật trong thân tướng nam. 2) Nguyên lý nam trong Phật giáo mật tông.

**Dakini** (Tạng *khadroma, mKha'* 'Gro Ma, không hành): Một thuật ngữ dùng trong Phật giáo mật tông với một số nghĩa: 1) Một vị Phật trong thân nữ, 2) Nguyên lý rỗng không của sự hợp nhất của trí tuệ và tánh Không, hoặc trí tuệ của trí tuệ và phương tiện thiện xảo, hoặc tánh Không của tánh Không và lòng bi. 3) Người nữ tâm linh thành tựu cao, bảo vệ và hướng dẫn giáo lý mật tông và các người đi theo. Dakini có thể trong tướng phần nộ, hiền minh, hoặc bán phần nộ. 4) Ở Tây Tạng, Dakini cũng là một danh hiệu cho các nữ đạo sư cao cấp và cho các phối ngẫu của lama cao cấp.

**Hồi Hưởng** (Tạng, *ngo wa, bsNgo Ba*): Một thực hành trong đó chúng ta suy nghĩ và tụng niệm cầu nguyện cho đi mọi công đức chúng ta như nguyên nhân của hạnh phúc và giác ngộ cho tất cả bà mẹ-chúng sanh.

**Lý Duyên Sinh** (Tạng, *tendrel, rten* 'Brel; Phạn, *pratitya-samutpada*): Theo Phật giáo, không trạng thái tinh thần hoặc hiện tượng vật chất nào phát triển hay hoạt động hoặc độc lập, hoặc bởi cơ hội, hay bởi hoạt động của một năng lực cao, mà qua căn nguyên phụ thuộc của nguyên nhân và điều kiện. Cuộc sống của chúng sanh phát triển và hoạt động qua chuỗi thập nhị nhân duyên: vô minh (trạng thái bất giác), hành, thức, danh sắc, lục nhập (sáu giác quan), thọ, tưởng, ái, thủ, hữu, sinh, lão, và tử. Nếu nhận ra bản tánh tối thượng chúng ta sẽ từ bỏ sự vô minh của mình và như vậy chúng ta sẽ chặn đứng vòng quay bánh xe của chuỗi mười hai nhân duyên bằng cách đảo ngược mối kết nối và cuối cùng đạt được hoàn toàn giải thoát, giác ngộ (Phật quả). Khái niệm mà tôi gọi là lý duyên

sinh đã được phiên dịch nhiều như sự xuất hiện phụ thuộc lẫn nhau, phụ thuộc cùng-xuất hiện, căn nguyên cùng-phụ thuộc, v.v..

**Dharma:** Xem Tam Bảo

**Pháp Vương Của Những Tử Thần** (Tạng, *Shingje Chogyal, gShin rJe Ch'os rGyal*): Vua Giáo Pháp, hay Vua của Luật, điều khiển mọi xét xử của chúng ta sau khi chết. Tử Thần là người phụ tá, giám thị việc thi hành xét xử. Các Ngài chỉ là sự phản chiếu của thói quen tinh thần, của nghiệp chúng ta.

**Dharmakaya:** Xem Ba Thân

**Delog** (Tạng, *Das Log*): Một “người trở về từ cõi chết”. Ở Tây Tạng có nhiều đàn ông và phụ nữ chết trong một số ngày, và sau đó sống lại với nhiều tường thuật về những gì họ đã đi qua và đã kinh nghiệm trong lộ trình cận tử, bản tánh tối thượng, và bardo.

**Dudtse** (Tạng, *bDud rTsi*; Phạn, *amrita*, cam lồ, thức ăn của thần thánh): Những viên thuốc thảo dược đã ban phước như các vật liệu chữa lành và giải thoát qua nghi lễ thiền định nhiều ngày của tập hội các thiền giả.

**Dzogchen** hay Dzogpa Chenpo (Tạng, *rDzogs Ch'en* hoặc *rDzogs Pa Ch'en Po*, Phạn; *Mahasandhi* hay *Ati Yoga*, Đại Viên Mãn): Theo học phái Nyingma của Phật giáo Tây Tạng, là cấp cao nhất của chín thừa hay các giai đoạn của kiến, thiền, và thành tựu.

**Quán Đảnh** (tạng, *wang, dBang*; Phạn; *abhishekha*. Nhập môn): Một nghi lễ mật tông, trong đó vị thầy đã thành tựu trao truyền

năng lực giác ngộ của họ cho đệ tử. Năng lực quan trọng nhất được tiếp nhận trong nghi lễ mật tông cao là năng lực của thân, khẩu, ý, và trí tuệ của vị thầy, bổn tôn, hoặc đức Phật. Thiền giả cũng có thể nhận được quán đảnh qua sự “tự-quán đảnh”, đó là trong chính thiền định của họ không có sự hiện diện của vị thầy.

**Phật Giáo Mật Tông:** Kim Cương Thừa, một trong các học phái chính của Phật giáo Đại Thừa. Kim Cương Thừa đi theo giáo lý mật truyền của tantra. Các rèn luyện của nó tập trung vào nhận thức thanh tịnh: thấy, nghe, và cảm nhận mọi sự đều như thân tướng-Phật, âm thanh-Phật, và trí tuệ-Phật. Mục tiêu của nó là đạt được ba thân-Phật (xem Ba Thân Phật), Phật quả vì lợi ích của tất cả bà mẹ-chúng sanh.

**Người Hành Hình** (Tạng, *le khen, Las mKhan*): sứ giả của Tử Thần hoặc nhân viên của họ, người thi hành trừng phạt.

**Bữa Tiệc Cúng Dường** (Tạng, *tsog khor, Tshogs; Khor; Phạn ganachakra*, bánh xe của tập hội): Một nghi lễ quan trọng của thực hành mật tông bao gồm ba tập hội: tập hội Bổn Tôn mà người ta cúng dường, tập hợp của thực phẩm và thức uống, các vật liệu của bữa tiệc, và tập thể nam, nữ dâng cúng bữa tiệc.

**Năm Gia Đình Phật:** Ngũ Bộ Phật, theo Phật giáo mật tông, chúng sanh chưa giác ngộ kinh nghiệm cuộc sống của họ với các đặc tính của năm kết tập (ngũ uẩn – sắc, thọ, tưởng, hành, và thức), năm nguyên tố (đất, nước, lửa, gió, và hư không), và năm cảm xúc phiền não (tham, sân, si, kiêu mạn, và ganh tị). Khi bạn giác ngộ, sự hiện diện của năm gia đình Phật trong bạn sẽ thức tỉnh vì bạn đã nhận ra ngũ uẩn như năm vị Phật, năm nguyên tố như năm vị Phật nữ, năm cảm xúc phiền não là năm trí.



1. Phật bộ (giác ngộ): gia đình màu xanh dương và tỏa khắp trung tâm mandala biểu tượng vũ trụ giác ngộ. Điều khiển khắp là sự hợp nhất (nhất như) của vị Phật nam Vairochana (Tỳ Lô Giá Na), thức thanh tịnh, và vị Phật nữ Dhatvisvari, phẩm tính thanh tịnh của hư không, trí tuệ của Phật bộ này là trí tuệ của lãnh vực tối thượng, là tánh thanh tịnh của vô minh.
2. Kim Cương Bộ: Gia đình màu trắng và tỏa khắp phần hướng đông của mandala vũ trụ. Điều khiển khắp là sự hợp nhất của Phật Akshobya (A Súc) hay Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa), sắc thanh tịnh, và vị Phật nữ Buddhalochana (Lô Xá Na) tánh thanh tịnh của nước. Trí tuệ của nó là trí tuệ như – gương, và là tánh thanh tịnh của sân.
3. Bảo Bộ: Gia đình màu vàng và tỏa khắp hướng nam của mandala vũ trụ. Điều khiển khắp là sự hợp nhất của vị Phật nam Ratnasambhava (Bảo Sanh), tánh thanh tịnh của tưởng, và vị Phật nữ Mamaki, tánh thanh tịnh của đất. Trí tuệ của nó là bình đẳng, tánh thanh tịnh của kiêu mạn.
4. Liên Hoa Bộ: Gia đình màu đỏ và tỏa khắp hướng tây của mandala vũ trụ. Điều khiển khắp là sự hợp nhất của vị Phật nam Amitabha (A Di Đà), tánh thanh tịnh của thọ, và vị Phật nữ Pandaravasini, tánh thanh tịnh của lửa. Trí tuệ của nó là trí tuệ toàn giác, tánh thanh tịnh của tham.
5. Tác Nghiệp Bộ: Gia đình màu xanh lục và tỏa khắp hướng bắc của mandala vũ trụ. Điều khiển khắp là sự hợp nhất của vị Phật nam Amogasiddhi (Bảo Sanh), tánh thanh tịnh của hành, và vị Phật nữ Samayatara, tánh thanh tịnh của gió. Trí tuệ của nó là trí tuệ thành tựu, tánh thanh tịnh của ganh tị.

**Năm Vô Giác Tội** (Tạng, *tsham med pa nga*, *mTshams Med Pa lNga*; Phạn, *panchanantarya*): Giết cha, giết mẹ, giết một vị thánh (a la hán) tấn công đức Phật với ý định xấu, và gây chia

rẽ trong cộng đồng (tăng đoàn).Vi phạm bất kỳ một trong năm tội này có nghĩa phải đối diện với nghiệp quả xấu nhất, như tái sanh vào cõi địa ngục.

**Bốn Nguyên Nhân:** Có bốn nguyên nhân để được tái sanh trong Cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Chúng là: (1) Nhớ tưởng nhiều lần các phẩm tính của Cõi Tịnh Độ Cực Lạc cùng với Đức Phật Vô Lượng Quang, (2) tích lũy công đức, (3) phát triển bồ đề tâm, hoặc quan điểm giác ngộ, và (4) hồi hướng công đức như nguyên nhân thọ tái sanh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc, và lập nguyện mong ước được sinh vào đó. Người ta cũng có thể rèn luyện trong “ba nguyên nhân”, không cần phát triển bồ đề tâm, để được tái sanh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc.

**Bám Chấp Vào “Bản Ngã”** (Tạng, *dag dzin*, *bDag ‘Dzin*, Phạn, *atmagraha*): Chấp “ngã” là gốc rễ của ảo tưởng tinh thần, cảm xúc phiền não, và bệnh tật thân thể. Nó là sự ràng buộc tâm, xuất phát từ chấp vào chính mình như “tôi”, “của tôi”, và chấp vào người khác như “ông ta”, “bà ta”, “đây”, “đó”, v.v... Đến phạm vi mà sự chấp chặt trở nên khó cởi bỏ, đau khổ và tán loạn càng trở nên trầm trọng và căng thẳng hơn. Tội phạm vi mà sự chấp chặt được buông lỏng, chúng ta sẽ an bình và cảm thấy thanh thản. Hoàn toàn buông bỏ bám chấp là hoàn toàn giải thoát.

**Guru:** Xem Lama.

**Guru Padmasambhava** (Phạn, Liên Hoa Sanh): Một trong các bậc thánh và vị thầy của Phật giáo mật tông, được biết phổ biến ở Tây Tạng là Guru Rinpoche, Vị Thầy Quý Báu. Từ Ấn Độ, Ngài du hành đến Tây Tạng vào thế kỷ thứ tám và đặt nền tảng cho Phật giáo Tây Tạng, thuần phục con người và các thế lực phi nhân chống đối Giáo Pháp, trao truyền giáo lý

Kim Cương Thừa (mật truyền), và qua năng lực huyền diệu của Ngài, đã chôn dấu giáo lý và các pháp khí tôn giáo cho những người đi theo trong tương lai tìm thấy. Các giáo lý chôn dấu và kho tàng này (Tạng, *terma*, *gTer Ma*) vẫn còn được phát hiện ở Tây Tạng. Hãy xem quyển Các Vị Thầy của Thiền Định và Phép Lạ, trang 74-92, và Các Giáo Lý Ấn Dấu của Tây Tạng.

**Guru Yoga:** Một thực hành trong đó hành giả chấp nhận một vị thầy tâm linh hoặc vị thầy tôn giáo, như Đức Guru Padmasambhava là đối tượng và suối nguồn của cảm hứng tâm linh, ban phước, và tỉnh thức.

**Người Trợ Giúp:** Tăng, Ni, hoặc cư sĩ có rèn luyện thiền định và nghi lễ phục vụ cho người chết và sắp chết. Họ được gọi là lama hoặc người giúp đỡ trong sách này. Những người săn sóc, người còn sống, và các thành viên trong gia đình của người chết hay sắp chết cũng có thể là người giúp đỡ, nếu họ đã rèn luyện trong thiền định và cầu nguyện. Để cống hiến một hương dẫn tâm linh và ban phước thực sự, người giúp đỡ phải rèn luyện tốt trong thiền định và nghi lễ. Tuy nhiên, nếu người giúp đỡ sùng kính đến “nguồn ban phước” và/ có lòng bi cho người chết hoặc sắp chết, thì ngay cả nếu họ không được rèn luyện tốt, bất kỳ tư duy, cầu nguyện, hay phục vụ tích cực nào mà họ cống hiến đều sẽ là một nguồn lợi ích to lớn.

**Karma** (Phạn, nghiệp): Một khuôn mẫu thói quen đã gieo trồng trong dòng tâm thức bởi tư duy, lời nói, và hành động của chúng ta. Khuôn mẫu nghiệp quyết định loại kinh nghiệm sống chúng ta sẽ có, bây giờ và trong tương lai. Đôi khi cũng có ý nghĩa đơn giản là “việc làm” hoặc “hành vi”.

**Trì-Minh** (Tạng, *rigdzin*, *Rig 'Dzin*; Phạn, *vidyadhara*): Một danh hiệu cho các vị thầy mật tông hoặc người đã thành tựu cao qua rèn luyện của đạo Phật.

**Quang Minh** (Tạng, *osel*, *A'od gSal*; Phạn, *prabhasvara*): Trong giáo lý mật tông, chúng ta thiền định về sự hợp nhất của tánh Không và quang minh, cũng liên quan đến tịnh quang, và nhận ra sự viên mãn của hợp nhất giữa tánh Không và tánh sáng, đó là thật tánh của tâm – mục đích tối thượng.

**Mahasthamaprapta** (Phạn - Trung Quốc, Đại Thế Chí, Tạng *Thuchenthob*, *mThu Ch'en Thob*): Danh hiệu của một bồ tát biểu tượng cho năng lực hay sức mạnh. Trong Cõi Tịnh Độ Cực Lạc, Ngài là bồ tát cao cấp thứ hai sau Avalokiteshvara.

**Mandala** (Phạn, Tạng, *kyil khor*, *dKyil 'Khor*): 1. Một tập hội nhiều Bồ Tát. 2. Một chu trình của Bồ Tát. 3. Một bàn thờ cho nghi lễ mật tông. 4. Một biểu tượng hay đồ hình của cõi tịnh độ Phật. 5. Rất nhiều tài sản hay kho tàng.

**Tạo Công Đức** (Tạng, *tshog sag*, *Tshogs bSags*): Sự tích lũy các hiệu quả tích cực tạo ra bởi tư duy, và hành động đạo đức như bố thí, trì giới, tinh tấn, nhẫn nhục, và thiền định.

**Bà Mẹ-Chúng Sanh**: Tất cả chúng sanh. mọi sinh linh, thậm chí là con côn trùng nhỏ nhất, trong một kiếp đã từng là mẹ chúng ta, và do vậy chúng ta được dạy là quan tâm đến tất cả “bà mẹ-chúng sanh” với tình thương và lòng bi.

**Núi Sumeru** (hoặc Núi Meru): Núi Tu Di, theo vũ trụ học Ấn Độ cổ đại, là một ngọn núi vĩ đại nằm tại trung tâm thế giới. Chung quanh là bốn châu lục chính. Châu phương nam gọi là Jambu, mà nhiều học giả xác nhận là Châu Á.

**Nirmanakaya:** Xem Ba Thân.

**Nirvana** (Tạng, *Mya ngan le de pa*, *Mya Ngan Las 'Das Pa*): Niết Bàn, sự chấm dứt phiền não và chu trình sinh tử luân hồi. Qua rèn luyện tâm linh, chúng ta đạt được việc chấm dứt vô minh, cảm xúc phiền não, và kinh nghiệm được an bình và hạnh phúc vĩnh cửu. Tuy nhiên, niết bàn không phải là trạng thái toàn giác của Phật quả.

**OM MANI PADME HUM HRI:** Mantra của Đức Phật Lòng Bi (Avalokiteshvara), mantra phổ biến nhất trong Phật giáo Tây Tạng. Một số truyền thống có chữ HRI, một số khác thì không có. OM MANI PAD ME HUM đôi khi ám chỉ mantra Lục Tự. Xem phụ lục B giải thích rõ hơn.

**PHAT:** Một âm duy nhất trong rèn luyện tantric của Phật giáo Tây Tạng. PHAT đại diện sự hợp nhất của hai rèn luyện, *pha*; phương tiện thiện xảo hay lòng bi, và *t*, trí tuệ hay tánh Không, qua lực của việc hét chữ PHAT! Hành giả thiền định về việc cắt bỏ, tiêu diệt, hay loại trừ mọi tư duy, cảm xúc, cảm nhận, và hiện tượng tiêu cực, và hóa tán chúng vào tánh Không.

**Phowa** (Tạng, *'Pho Ba*; Phạn *samkranti*): Sự chuyển di tâm thức. *Phowa* là một thiền định và nghi lễ duy nhất để bạn rèn luyện nhiều lần trong khi còn sống. Sau đó, khi bạn hoặc người khác sắp chết, bạn sử dụng thiền định *phowa* để chuyển di hoặc hòa nhập tâm thức bạn hoặc của người chết hay sắp chết vào tâm giác ngộ của Đức Phật Vô Lượng Quang. Mặc dù *phowa* cần phải thiền định về việc hòa nhập tâm bạn vào tâm đức Phật, nhưng bạn sẽ không trở thành một với đức Phật trừ khi bạn là một thiền giả đã thành tựu cao. Thay vào đó, sự thiền định hòa nhập với đức Phật sẽ gây cho bạn hoặc người mà bạn thực

hiện *phowa* nhận tái sinh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc như một người an bình và hỷ lạc, trên con đường đến giác ngộ.

**Tịnh Độ** (Tạng, *zhing kham*, *Zhing Khams*; Phạn, *buddhaksetra*, cõi Phật): Một thế giới hay thiên đường của an bình và hạnh phúc vĩnh cửu, nơi an trụ của chư Phật và các bậc giác ngộ. Tịnh độ tuyệt đối là trạng thái của pháp thân và báo thân. Phật quả thực sự và tịnh độ Phật chỉ có thể nhận thức bởi các bậc giác ngộ. Do vậy, có vô số tịnh độ hóa thân, thế giới của an bình và hạnh phúc, xuất hiện bởi chư Phật trong nhiều hình tướng khác nhau để những chúng sanh may mắn có thể hưởng được.

**Tịnh Hóa** (Tạng, *drib jong*, *sGrib sByong*): Thực hành thiền định, cầu nguyện, nghi lễ đơn giản hay chi tiết để tịnh hóa nghiệp tiêu cực, tác động của hành động tiêu cực với dấu vết của nó. Bất cứ loại suy nghĩ và hành động tích cực nào cũng có thể là một nguồn tịnh hóa.

**Samsara** (Tạng, *khorba*, '*Khor Ba*): Sáu cõi luân hồi, trong đó chúng sanh lang thang vô tận trong các cõi cao và thấp vì sự thúc đẩy của nghiệp.

**Sangha** (Phạn): Tăng Đoàn, xem Tam Bảo.

**Sáu Cõi**: Sáu loại thế giới hiện hữu trong luân hồi, ở đó chúng sanh liên tục tái sinh theo luật nhân quả, trừ khi thoát khỏi Bánh Xe của Cuộc Sống nhờ đạt giác ngộ. Sáu cõi là cõi thiên, bán thiên, (đôi khi gọi là cõi trời ganh tị và trời chiến tranh), người, ngạ quỷ, súc sanh, và địa ngục. Đôi khi sắp xếp thành năm cõi, cõi thiên và bán thiên gộp chung làm một.

**Phương Tiện Thiện Xảo** (Tạng, *thab, Thabs*; Phạn, *upaya*): Một trong hai cách rèn luyện chính trong Phật giáo, cái thứ hai là trí tuệ (Tạng, *sherab, Shes Rab*; Phạn, *prajna*). Phương tiện thiện xảo là mọi khái niệm và hoạt động tích cực của chân lý tương đối, như bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, lòng bi và nỗ lực. Trí tuệ bao gồm rèn luyện thiền định, nhận biết của chân lý tuyệt đối, và thoát khỏi khái niệm. Sự kết hợp trí tuệ và phương tiện thiện xảo dẫn chúng ta đến giác ngộ.

**Nguồn Ban Phước:** Trong sách này, thuật ngữ này chỉ bất kỳ đối tượng của cầu nguyện, sám hối, quy y, bảo vệ, và ban phước. Nó có thể bao gồm bất cứ nguồn ban phước bên trong, cao hơn, hoặc thật sự như chư Phật, bồ tát, thánh nhân, hiền triết, hoặc vị thầy tinh thông. Bất cứ đối tượng tinh thần nào sẽ là một nguồn ban phước hùng mạnh nếu có các phẩm tính tích cực và được tâm đánh giá là tích cực. Người chết và sắp chết cũng như người giúp đỡ họ phải dựa trên nguồn ban phước như đối tượng hoặc sự hỗ trợ cho cầu nguyện, thiền định, và nghi lễ của họ. Nguồn ban phước tối thượng là trong chúng ta vì tất cả chúng ta đều có Phật tánh. Tuy nhiên, trước khi nhận ra tiềm năng của mình, chúng ta phải dựa vào một nguồn ban phước bên ngoài để đánh thức phẩm tính và bản tánh của chúng ta.

**Ba Thân** (Phạn, *trikaya*; Tạng, *kusum, sKu gSum*): Ba phương diện của Phật quả. Thân tối thượng (Phạn, *dharmakaya* – pháp thân) là khía cạnh rỗng không thanh tịnh của Phật quả. Thân hỷ lạc (Phạn, *sambhogakaya* – báo thân) là thân tướng Phật thật sự như hưởng thụ bởi chư Phật. Các Ngài sở hữu phẩm tính-Phật phong phú và sự thịnh vượng của các tịnh độ Phật, mà tất cả đều trong trạng thái vĩnh cửu của nhất như. Thân hóa hiện (Phạn, *nirmanakaya* – hóa thân) là thân vật chất mà người thường có thể thấy thân tướng của một vị Phật.

**Tam Bảo** (Phạn, *triratna*; Tạng, *konchos sum, dKon mCh'og gSum*): (1) Đức Phật, hay vị thầy, hoặc dẫn dắt, (2) Giáo Pháp, giáo lý hay con đường của hành trình tâm linh, và (3) Tăng Đoàn, cộng đồng tâm linh của các bậc đi theo hỗ trợ hành trình của chúng ta.

**Bản Tánh Tối Thượng** (Tạng, *ne lug, gNas Lugs*): Sự vật như nó là, cách thức tối thượng của hiện hữu. Thuật ngữ ám chỉ sự bất khả phân của hình tướng và tánh Không – trạng thái tự nhiên thực sự của tâm và hiện tượng hiện hữu. “Lộ trình của bản tánh tối thượng” được biết là *chonyi bardo* (*Ch'os Nyid*) trong tiếng Tây Tạng.

**Lãnh Vực Tối Thượng** (Tạng, *cho ying, Ch'os dByings*, Phạn, *dharmadhatu* – pháp giới): Lãnh vực tối thượng hay không gian dung chứa tất cả là bản tánh rộng mở vô biên của hiện tượng hiện hữu. Phật quả là sự hợp nhất của trí tuệ nguyên sơ (thật tánh của tâm) và lãnh vực tối thượng (thật tánh của các đối tượng tinh thần).

**Kim Cương Sư**: Một vị tổ hoặc vị thầy của giáo lý mật tông.

**Bài Nguyện Vajra Bảy Dòng**: Một cầu nguyện đặc biệt đến guru Padmasambhava, trong bảy dòng, với năm trình độ ý nghĩa và thiền định. Hãy xem *Hành Trình Giác Ngộ*, trang 166-190.

**Nguyện Của Đức Phật Vô Lượng Quang**: Lời hứa hay mong ước (Phạn, *pranidhana*) được lập bởi Đức Phật Vô Lượng Quang rất quan trọng trong giáo lý về cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Nhờ năng lực nguyện của Ngài, Cõi Tịnh Độ Cực Lạc xuất hiện vì lợi ích chúng sanh, cho họ nhận tái sanh ở đó. Ngoài ra,



bất cứ người nào đã tích lũy bốn nguyên nhân (hoặc tối thiểu là ba) sẽ tái sinh vào tịnh độ này nhờ năng lực nguyện của Ngài.

**Tara Trắng:** Một trong hai mươi mốt vị Phật trong thân nữ được biết trong Phật giáo Đại Thừa như Tara (Phạn, saviress, Tạng, drolma, sGrol Ma). Tara Trắng được kính trọng như nguồn công đức và trường thọ.



**Chữ HRIH**



OM MANI PADME HUM HRIH  
MANTRA LÜC TŪ