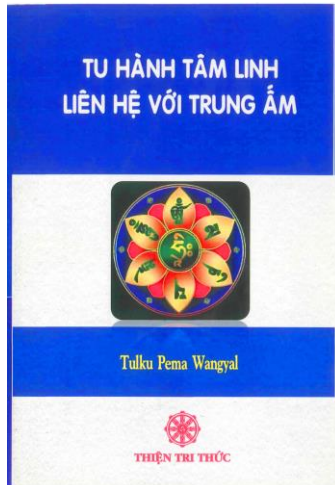


# TU HÀNH TÂM LINH LIÊN HỆ VỚI TRUNG ẨM



L'ENTRAÎNEMENT SPIRITUEL EN RELATION AVEC LE BARDO  
TULKU PEMA WANGYAL, 1985

Nguyễn An Cư dịch - Thiện Tri Thức, 2000

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org/>*

*Chuyển sang ebook 11-11-2016*

*Người thực hiện :*

*Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)*

Mục Lục

**CHƯƠNG I - ĐƯA VÀO BARDO**

**CHƯƠNG II - NHỮNG ĐIỀU SƠ KHỞI**

**CHƯƠNG III - SÁU BARDO**

**CHƯƠNG IV - KYÉNÉ BARDO VÀ SAMTEN BARDO**

**CHƯƠNG V - MILAM BARDO**

**CHƯƠNG VI - CHIKA BARDO**

**CHƯƠNG VII - THIỀN ĐỊNH VỀ TRAO ĐỔI NHẬN VÀ CHO**

**CHƯƠNG VIII QUY Y**

**CHƯƠNG IX - CHIKA BARDO (TIẾP) CHEUNYI BARDO, SIPAI BARDO**

## CHƯƠNG X - KẾT LUẬN

---o0o---

### CHƯƠNG I - ĐƯA VÀO BARDO

*Thứ Sáu 30/11/1984*

Buổi nghỉ cuối tuần, chúng ta sắp nói về **Bardo**. Chữ Tây Tạng, điều đó nghĩa là giữa hai cái, tình trạng trung gian (trung âm). Tình trạng trung gian giữa cái gì với cái gì ? Bất cứ tình trạng trung gian nào. Đó là một danh từ rất tổng quát. Từ khi có bản dịch của Evans Wentz, sách Trung Âm được xem như là Sách Tây Tạng về cái chết ; thật ra nó không chỉ liên quan đến cái chết, nó bao gồm tất cả.

Có thể rút ra một số lượng các hiểu biết trong những truyền thống khác nhau, nhưng ở đây chúng ta căn cứ trên những lời dạy của đức Phật Thích Ca, một hiền triết vĩ đại, một con người giác ngộ đã thực hiện Phật tánh trên đất Ấn Độ. Ngài đã ban cho những chỉ dạy trong mọi cấp độ hiểu biết, và chúng ta sắp đề cập ở đây vấn đề Trung Âm Bardo theo các chỉ dạy ấy.

Tổng quát, chủ đề chia ra làm sáu phần :

- Phần đầu nói theo Tây Tạng là Rangchin kyéné bardo. Đó là giai đoạn giữa lúc chúng ta vào trong thai mẹ và lúc chúng ta trải qua kinh nghiệm chấm dứt cuộc đời hiện tại vì một tai nạn hay vì một cơn bệnh dẫn đến tử vong.
- Trong suốt giai đoạn này, chúng ta trải qua phần lớn thời gian để ngủ. Khoảng giữa từ lúc chúng ta chìm vào giấc ngủ đến lúc thức dậy gọi là milam bardo, hay là bardo của giấc mộng.
- Thân thể chúng ta tổ hợp từ nhiều nguyên tố như đất, nước, gió, lửa và không gian ; thân vật chất gồm chứa tinh chất của năm nguyên tố này (dưới dạng nguyên thô ở bên ngoài), dưới dạng năm năng lực mà chúng ta gọi bằng tiếng Tây Tạng là Lung, mỗi loại năng lực liên quan với một nguyên tố. Vậy thì, khi sắp chết, các nguyên tố này, đặc biệt là các loại năng lực này tan rã cái này trong cái kia : giai đoạn này chấm dứt khi chúng ta kinh nghiệm về tịnh quang (la claire lumière), gọi là bardo của lúc chết, tiếng Tây Tạng là chika bardo.
- Tiếp theo, các nguyên tố thu rút cái này trong cái kia để tan vào trong quang minh, giai đoạn chúng ta kinh nghiệm tịnh quang, chúng ta gọi nó là bardo của tịnh quang, tiếng Tây Tạng là cheunyi bardo
- Các sinh linh vì những thói quen xấu của quá khứ, không thể nhận ra ánh sáng thanh tịnh (tịnh quang) này và bị kéo về một cuộc tái sinh mới, trải qua

một giai đoạn từ lúc họ hồng díp nhận ra tịnh quang đến khi họ đi vào bụng mẹ để tiếp tục chu trình sinh tử luân hồi. Giai đoạn ấy gọi là bardo của hiện hữu (hay bardo của sự tái sanh), sipai bardo.

– Trạng thái tịnh quang này, ánh sáng thanh tịnh chính là bản chất của ánh sáng bên trong. Đó là tính chất hay bản chất của cái mà chúng ta gọi là sự tự do tự nhiên nguyên thủy. Tất cả chúng ta đều có nơi mình cái thể tánh nội tại này. Tuy nhiên, mặc dù chúng ta chưa bao giờ tách lìa khỏi cái bản thể nền tảng tịnh quang này, nhưng rồi bị lôi kéo bởi thói quen nghiệp lực chúng ta không thể nhận ra Nó, và thế là chúng ta rơi vào một trạng thái ảo tưởng mê mờ. Thế nên, để có thể làm chủ, kiểm soát tất cả mọi kinh nghiệm, trong đời này cũng như những đời tới, người ta nhận thấy rằng cái bardo của thiên định là một yếu tố rất quan trọng. Bardo của thiên định bao gồm từ lúc thiên định bắt đầu đến lúc trạng thái trí huệ này chấm dứt. Đó là samtén bardo.

Thiên định là rất quan trọng để giúp chúng ta dàn xếp những vấn đề của đời sống hàng ngày. Nó cũng ích lợi trong giấc mơ và để nhận ra những kinh nghiệm khác nhau mà chúng ta sẽ trải qua khi chết. Đặc biệt là thiên định giúp chúng ta nhận ra, thấu hiểu quang minh khi chúng ta trải qua kinh nghiệm này, cũng như nó rất ích lợi cho chúng ta trong suốt bardo của cuộc sống.

Chúng ta sẽ đi vào chi tiết trong các buổi sau ; còn bây giờ, tôi muốn giới thiệu cho các bạn một cách ngắn gọn một lối thiên định đơn giản.

1-) Để thiên định, hay để làm một việc gì khác, thái độ là một trong những điều quan trọng nhất, nó chính là tinh túy. Ví dụ trong miếng đất của một thái độ tích cực người ta gieo hạt giống của một hành động tích cực, chắc chắn người ta sẽ có những quả trái dồi dào. Và nếu người ta gieo trồng hạt giống của một hành động tốt trên cánh đồng của một thái độ tiêu cực, điều ấy chẳng cho kết quả nào cả. Cũng giống như thử gieo hạt trên cát hay trên đá. Bởi thế mà người ta nói rằng phải bắt đầu bằng một thái độ tốt đẹp. Thái độ là gì ? Là ý định.

Làm sao chúng ta có thể phát triển thái độ này ? Bằng cách xác chứng. Trước tiên, chúng ta phải khảo sát xem tại sao chúng ta muốn hoàn thành hành động đó. Trong khảo sát, chúng ta nhận thấy rằng thái độ chúng ta là rất tích cực hay tiêu cực, hay chẳng tích cực cũng chẳng tiêu cực. Nếu không tích cực cũng không tiêu cực, hành động ấy có thể chẳng cho một kết quả tốt đẹp. Thế nên thật quan trọng phải làm cho trạng thái tinh thần của ta trở nên tích cực – tích cực nghĩa là có thiện tâm, phát sanh lòng tốt lớn lao, tự bảo “hành động tôi làm đây, chẳng phải làm cho chỉ mình tôi, mà là cho lợi lạc của tất cả.” Tại sao lợi lạc của tất cả ? Theo lời dạy của các bậc thánh, trong

vũ trụ này không có một chúng sanh nào mà chúng ta chưa từng tạo ra những mối liên hệ với họ trải qua hàng ngàn kiếp xoay vần trong sanh tử luân hồi. Đặc biệt, từ khởi thủy, một số người đã là mẹ chúng ta, là cha chúng ta... Và khi ta thấy sự đau đớn và khó nhọc mà một người mẹ tự hiến thân chịu đựng, một cách bản năng hay có ý thức, để bảo vệ con mình, để bảo đảm cho sự tồn tại của nó... ta muốn có thể giúp đỡ...

Nếu người ta có thể làm như thế, có một ý định tích cực hướng đến những người khác, điều ấy cũng giống như trồng một hạt của cây ăn trái. Khi trái chín, thì cây cũng đã có hoa, cành, lá, người ta không cần làm cho chúng mọc một cách riêng rẽ. Đây là một ví dụ nói rằng khi người ta tìm cách làm điều tốt đẹp cho tất cả, thì cái tốt đẹp của cá nhân chúng ta đã bao gồm trong đó. Người ta không phải quan tâm, không phải tự hỏi : “Nếu tôi làm điều gì đó cho người khác, thì cái gì sẽ đến cho tôi ?” Thế nên, rất quan trọng cần phát triển một thái độ tích cực trước khi mọi hành động được tiến hành.

Nếu chúng ta có thể thử huấn luyện tâm thức chúng ta với một ý định tích cực, chúng ta sẽ có được những kết quả không ngờ. Tâm thức là một năng lực rất mạnh mẽ vĩ đại, nó có thể bao trùm tất cả ! Nếu tâm thức chúng ta thật sự tự do tự tại, không bị gián đoạn bởi những dòng tình cảm tiêu cực và những thói quen khác nhau, thì tâm thức có thể giúp đỡ rất nhiều chúng sanh.

Thế nên, chúng ta sẽ bắt đầu bằng một ý định tích cực. Giờ đây, liên quan đến thiền định... Bản tính nội tại của tâm thức là tự do. Nó là một, không chia cách với bản tính của các bậc giác ngộ trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Tuy nhiên, vì các tập khí của chúng ta, chúng ta không biết bản tính đó. Để làm tan những ngăn che tối ám, sự thực hành làm thoát ra liên quan với hơi thở chúng ta rất là quan trọng.

2\_ a) Trước khi bắt đầu tập thở ra, tư thế rất quan trọng. Tổng quát, người ta nói đến tư thế ngồi với bảy điểm, nhưng cái quan trọng nhất là giữ cho xương sống thật thẳng. Tại sao ? Bởi vì tâm thức chúng ta tùy thuộc ít hay nhiều vào những dòng năng lực khác nhau trong cơ thể. Sự lưu chuyển các dòng năng lực ấy thực hiện qua các kinh mạch vi tế. Nếu chúng ta có một thể ngồi thật thẳng, các năng lực lưu chuyển tự nhiên và theo đó là một sự quân bình của các nguyên tố. Tư thế bảy điểm là như sau : chân chéo nhau trong thế ngồi kim cương, cằm hơi nghiêng xuống ngực, đầu lưỡi đặt nơi vòm miệng, vai hơi ngửa ra sau, hai tay đặt ngang rốn, tay phải trong tay trái, đầu ngón tay cái chạm nhau, xương sống thật thẳng và cái nhìn thẳng phía trước cách khoảng một mũi tên, hay là nhìn xuống.

Các vị trí khác nhau ấy rất quan trọng, chúng điều hòa, thăng bằng các trung tâm của các nguyên tố khác nhau trong cơ thể. Như các bạn biết, có các trung tâm khác nhau cho các nguyên tố, cũng như các điểm châm cứu khác nhau trong cơ thể. Nếu không thể duy trì trong tư thế này, thì phải nhớ rằng cái chính là ngồi mà giữ lưng cho thật thẳng.

Tiếp theo chúng ta chận gốc của ngón tay đeo nhẫn bằng ngón cái và thở ra. Thở ra có mục đích chuyển hóa các năng lực tiêu cực và tháo mở những kết chận mà chúng ta đã tạo ra ở bên trong, để cho chúng thoát ra bên ngoài và cởi mở các nút kết chận.

Trước tiên, chúng ta thở ra tất cả các năng lực hư hỏng vì sự giận dữ, thù hận của chúng ta. Chúng ta quán tưởng chúng ta trục xuất tất cả mọi kết chận thân và tâm ra qua lỗ mũi bên phải. Qua lỗ mũi trái, chúng ta trục xuất những năng lực hư hỏng vì sự thủ chấp ích kỷ của chúng ta. Tiếp theo, hai bàn tay trên hai đầu gối, chúng ta trục xuất qua cả hai lỗ mũi tất cả mọi kết chận thân và tâm do vô minh gây ra.

Chúng ta lập lại ba lần sự thực tập này.

2\_ b) Bây giờ, chúng ta dùng chính hơi thở của chúng ta như điểm tựa cho thiền định : chúng ta chỉ đơn giản chú ý đến hơi thở và đếm bảy chu kỳ thở vào – thở ra. Rồi cũng trong một khoảng thời gian bằng thế, chúng ta ngồi yên, tâm thức ngơi nghỉ, không chú định vào bất cứ đối tượng nào. Và lại nữa, chúng ta tập trung chú ý vào hơi thở trong bảy lần ra vào. Tiếp theo, lại buông lỏng trong một thời gian tương đương. Và chúng ta tập trung lại lần thứ ba.

Mục đích của sự tập trung chánh niệm vào hơi thở là để phát triển khả năng định tâm, đưa tâm thức đến trạng thái tĩnh lặng, an bình nội tại, và như thế tìm ra ánh sáng tự tâm nó là cội nguồn của lạc phúc tự nhiên. Người ta thực tập đưa tâm thức đến trạng thái an định này, để giải tan mọi náo động như là những đợt sóng trên mặt của đại dương.

2\_ c) Tiếp theo, chúng ta dùng như điểm tựa cho thiền định là một khối cầu ánh sáng trắng nơi khoảng không trước mặt chúng ta và chúng ta quán tưởng, hay nếu không thể quán tưởng khối cầu đó, thì thử cảm thấy sự hiện diện của ánh sáng trắng ấy. Người nào từng quen với các hình thức khác nhau của thiền định có thể quán tưởng Phật hay bản chất từ bi của tất cả các bậc giác ngộ, nghĩa là đức Quán Thế Âm. Nếu không, chỉ cần định tâm vào khối cầu ánh sáng trắng này, rực rỡ như mặt trăng mọc lên ở chân trời và ý thức rằng ánh sáng ấy tượng trưng cho bản chất của các bậc giác ngộ đời quá khứ, hiện tại và vị lai, và như thế, tượng trưng cho tinh túy của mọi nguyên tố, của mọi năng lực hiện hữu. (Hình bên là Đức Quán Thế Âm)

Sau đó, chúng ta tán tụng ba lần : Namo Buddhaya, Namo Dharmaya, Namo Sanghaya. Khi đọc lên Buddhaya, điều đó nghĩa là yếu tính của giác ngộ ; khi xướng lên Dharmaya, nghĩa là con đường đưa đến yếu tính ấy, và Sanghaya, đó là những vị nắm giữ và bảo trì trí huệ của những bậc giác ngộ.

Tiếp theo, chúng ta tán ca nhiều lần thần chú Đại Bi (OM MANI PADME HUNG) và, khi toàn tâm tập trung vào âm thanh, chúng ta tập trung vào ánh sáng. Ánh sáng càng lúc càng rực rỡ, phát ra những tia sáng chiếu rọi về phía chúng ta và làm an lành toàn bộ thân thể chúng ta, lời nói và tâm thức chúng ta.

NAMO BUDDHAYA  
NAMO DHARMAYA  
NAMO SANGHAYA  
OM MANI PADME HUNG  
(đọc là Om mani bê mê hung)

Bây giờ, người ta quán tưởng rằng ánh sáng ấy tan vào trong chúng ta và thân thể chúng ta cũng trở thành một khối cầu ánh sáng. Tất cả đều rực sáng và ánh sáng phóng chiếu tỏa khắp mọi phương hướng, dập tắt khổ đau của tất cả chúng sanh. Ánh sáng này tỏa ra làm an lành sự khổ đau của mọi người gần gũi chúng ta và mọi chúng sanh nói chung, nó dập tắt mọi loại đau khổ và tất cả trở nên rất an lành.

2\_ d) Bây giờ, chúng ta an trú trong sự đơn giản, trong trạng thái tự nhiên của tâm thức, không theo đuổi những tư tưởng của quá khứ hay tương lai. Chúng ta độc chỉ buông xả, trong giây phút hiện tại này.

3) Và để chấm dứt, chúng ta hồi hướng những kết quả của thiên định này cho sự bình an và hạnh phúc của muôn loài.

Source: [http://www.thuvienhoasen.org/D\\_1-2\\_2-81\\_4-9030\\_5-250\\_6-2\\_17-353\\_14-1\\_15-1/](http://www.thuvienhoasen.org/D_1-2_2-81_4-9030_5-250_6-2_17-353_14-1_15-1/)

---o0o---

## **CHƯƠNG II - NHỮNG ĐIỀU SƠ KHỞI**

*Thứ bảy 1/12/1984*

Sau khi nghỉ ngơi cho phép chúng ta lắng dịu tâm thức, chúng ta sắp tiếp tục học hỏi và thiên định.

Như chúng ta đã thấy hôm qua, thái độ là chính yếu. Thời gian là đáng quý, những năng lực là rất đáng quý. Nguyên rằng thời gian và những năng lực chúng ta tiêu dùng cho lúc này khi đang ở cùng nhau sẽ làm lợi lạc cho sự tiến bộ của chúng ta cũng như cho tất cả chúng sanh ! Chúng ta bắt đầu ngày hôm nay của chúng ta bằng lời nguyện ấy.

Theo lời dạy của đức Phật, và đặc biệt những lời dạy có nguồn gốc từ triết học và siêu hình học, thì tất cả chúng ta đều có bản chất giác ngộ. Trong tiếng San-skrit điều ấy gọi là tathagata garbha (Như Lai tạng), bản tánh giác ngộ. Tathagata là đi vào con đường toàn thiện và garbha là tinh túy, bản tính.

Chúng ta tất cả đều có nơi mình trạng thái toàn thiện, trạng thái của ánh sáng tự tâm. Tuy nhiên, các hành động sai khác của chúng ta – điều mà chúng ta gọi là nghiệp – đều có những hậu quả của chúng. Các hậu quả sai khác này – đặc biệt là các tình thức và hành động tiêu cực của quá khứ – che mờ cái tri giác của chúng ta về trạng thái thanh tịnh vốn sẵn của tâm thức.

Theo siêu hình học, chúng ta xếp các tình thức tiêu cực thành ba, năm hay sáu phạm trù lớn.

- 1) Sự thù hận hay hung bạo, sự giận dữ (sân).
- 2) Sự bám níu ích kỷ (tham).
- 3) Vô minh (si).

Từ ba tình thức tiêu cực ấy :

- 4) Khi chúng ta tự cho rằng mình hơn người khác, bèn nảy sinh kiêu mạn, bởi vì chúng ta bị bám dính vào danh dự, tri thức và địa vị xã hội.
- 5) Và khi, trong một môi trường cạnh tranh ráo riết, chúng ta không thể tự duy trì ngang mức với các người khác, chúng ta thấy mình bị lôi kéo vào tiến trình của đố kỵ, tỵ hiềm.
- 6) Ngay cả khi chúng ta có nhiều hơn người khác, chúng ta không thể chia sẻ với họ vì sự bám níu ích kỷ, vì vô minh hay kiêu mạn, đó là tình cảm keo kiệt, bủn xỉn.

Thật vậy, có ba tình thức tiêu cực chánh, ba cái kia là những nhánh phát sanh, nhưng người ta có thể nói đến ba, năm hay sáu mỗi tình thức làm rối loạn.

Biết rằng mỗi hành động sản sanh ra phản lực riêng của nó, hậu quả của những tình thức tiêu cực là sự gây tạo những hiện tượng hay kinh nghiệm khác nhau, những ảo tưởng khác nhau, tùy theo sức mạnh của tình thức chúng ta.

Mọi sinh vật đều có một nghiệp tổng quát chung, nhưng đồng thời chúng cũng có một nghiệp riêng với những nhận thức cá nhân. Lấy một ví dụ rất đơn giản, là đại dương : một số trong chúng ta, đầu họ không có khả năng đến bờ biển, chỉ cảm thấy hơi gió biển, chỉ thấy một con chim biển trên trời, sẽ cảm thấy nảy sinh một tình cảm hưng phấn ; vài người cảm thấy một sự lo âu thực sự khi chỉ nhìn những đợt sóng mà không hề nghĩ đến chuyện phóng mình vào nước. Thế nên cùng một đối tượng được cảm nhận mà các cảm xúc thì rất khác biệt.

Tại sao ? Vì kết quả của những hành động khác nhau trong quá khứ quy định kinh nghiệm chúng ta trong hiện tại.

Như chúng ta đã nói, chúng ta có một nghiệp chung cho tất cả : mọi người đều đồng ý khi trông thấy đại dương rằng đó là nước. Tuy nhiên mỗi chúng sanh cảm nhận nước theo các cảm nhận khác nhau. Điều này áp dụng cho tất cả mọi thứ. Một số người say sưa khi nghĩ đến chuyện đi về đồng quê ; người khác lại hoan hỷ nghĩ đến chuyện sống trong một thành phố lớn – thế là vì họ bị qui định bởi các kinh nghiệm quá khứ.

Về ba tình thức tiêu cực chính (sân, tham, si), đó là ba mối xúc động khác nhau rất rõ ràng. Nếu chúng ta đi vào chi tiết bằng cách dựa vào triết học, có 21.000 xúc cảm tiêu cực đặc biệt liên quan đến tham ; 21.000 xúc cảm tiêu cực đặc biệt liên quan đến sân hận, và 21.000 xúc cảm tiêu cực đặc biệt liên quan đến vô minh. Lại có 21.000 thứ mà sự liên quan không thật rõ ràng. Vậy là có tất cả 84.000 xúc cảm tiêu cực về mặt tâm lý.

Để vượt qua chúng, Phật Thích Ca đã cho những chỉ dạy về ba chủ đề quan trọng. Đối trị với tham, ngài đã ban cho giới luật, gồm 21.000 thứ. Để chế phục sân, ngài đã ban cho kinh và đối với những tình thức vi tế liên quan đến vô minh, ngài đã cho luận. Để có thể điều phục 21.000 xúc cảm tiêu cực mà sự liên quan không rõ ràng, ngài đã ban cho 21.000 sự chỉ dạy khác biệt. Như thế, để trị liệu 84.000 phiền não tiêu cực, có 84.000 chỉ dạy ở những cấp độ khác nhau.

Mặc dầu chúng ta có thể đi vào chi tiết hơn, về bản chất, chúng ta có thể xếp con người theo ba cấp độ : người có khả năng tâm thức rất phát triển, người có khả năng tâm thức trung bình và người có khả năng tâm thức kém.

– Đối với những ai không có hùng lực để giải thoát cho người khác và chỉ tìm kiếm sự giải thoát khỏi các phiền não riêng cho mình, Đức Phật dạy giáo pháp Tiểu thừa.

– Với người tìm kiếm sự giải thoát không chỉ cho riêng mình mà còn vì lòng thương tưởng người khác, giống như một người mẹ không nghĩ đến hạnh



phúc cá nhân mà nghĩ đến hạnh phúc của các người khác, có giáo pháp Đại thừa. Thừa trong nghĩa này có nghĩa sự thực hành tu học hay cố xe.

– Với người có một khả năng tâm thức rất rộng lớn, muốn sự giải thoát cho tất cả một cách rất nhanh chóng, có giáo pháp Kim Cương thừa.

Ba thừa gồm tinh yếu của 84.000 sự chỉ dạy của đức Phật.

Kim Cương thừa gồm các giáo pháp được biết dưới tên là tantra. Vài người trong số chúng ta có thể đã quen biết với danh từ rất thường dùng ở Ấn Độ này. Ở đây tan là một dòng ; tra là cái giải thoát. Dòng gì ? Dòng nước ư ? Không. Dòng tâm thức. Cái giải thoát dòng các tình thức tiêu cực của chúng ta một cách rất nhanh chóng. Tóm tắt có ba tantra ngoại và ba tantra nội, theo các mức độ khả năng tâm thức khác nhau.

Các tantra ngoại lại được xếp thành ba hay bốn phạm trù, các tantra nội thì thành ba.

Các giáo huấn được nhập vào Xứ Tuyệt bởi các nhà đại hiền triết : Padmasambhava, Shantarakshita, Vimalamitra và các vị khác. Các vị được mời đến vào những thời kỳ khác nhau do các vua Tây Tạng. Các bản dịch những chỉ dạy này thay đổi đôi chút, chuyển biến theo thời kỳ chúng được dịch ra, nhưng tất cả liên hệ chặt chẽ đến lời chỉ dạy của đức Phật, từ ngài mà các bản văn ấy có ra. Không có sự sai khác nào.

Các Tantra ngoại gồm :

- Kriya tantra.
- Uppa tantra.
- Yoga tantra.

Các Tantra nội gồm :

- Maha Yoga tantra.
- Anu Yoga tantra.
- Ati Yoga tantra.

Như thế, có nhiều mức độ chỉ dạy khác nhau.

Ở đây, chúng ta sắp làm việc ở phần liên quan đặc biệt đến các giáo huấn về Bardo. Vị đại đạo sư Padma-sambhava đã tập hợp tất cả các giáo huấn dưới một hình thức rất giản dị, căn cứ trên toàn bộ các giáo huấn của đấng Toàn Giác, đức Phật Thích Ca Mâu Ni, để cho chúng sanh có thể sử dụng một cách thực tiễn. Ngài đã tập hợp tất cả chúng trong sáu mức độ của Bardo.

Padmasambhava có khả năng biết tương lai cũng như quá khứ. Chúng ta có những tiên đoán mà ngài đã viết ra vào thời ngài đến Tây Tạng, thế kỷ thứ

VII, diễn tả cái sẽ xảy ra cho đến thời đại chúng ta và sau nữa. Ý thức về sự suy thoái tương lai khả năng tâm thức của con người để có thể giữ gìn các giáo huấn này, ngài đã ghi lại chúng dưới dạng “các kho tàng” (terma), để chúng có thể được lại khám phá vào lúc thích hợp bởi các người “khám phá kho tàng” gọi là các Terton, nghĩa là các hậu thân của các đệ tử của ngài đã từng nhận các giáo huấn ấy vào thời xưa kia. Vậy thì, giáo huấn mà chúng ta sắp học đây đã được khám phá bởi một đại sư, ngài Karma Lingpa, ngài vào thế kỷ thứ XII, thỉnh linh có thể phát giác tất cả sự chỉ dạy mà ngài đã nhận được từ Padmasambhava vào thế kỷ thứ VII.

Nhiều đoạn của giáo huấn nguyên bản này đã được dịch ra trong nhiều thứ tiếng, Anh văn, Pháp văn. Khi thử so sánh chúng với nguyên bản Tây Tạng, chúng ta nhận thấy rằng vẫn còn vài sự hiểu sai và không chính xác, tuy nhiên các bản dịch đã chuyên chở được các ý niệm tổng quát. Chúng ta sắp đưa ra ở đây giáo huấn theo cách mà các bạn có thể đối chiếu với các bản dịch đã có sẵn, mà người ta thường gọi là “Sách Tây Tạng về Người Chết”, đó là theo cách đặt tên của một phần bộ Karling Shitro, một bản văn quan trọng gồm toàn bộ sáu Bardo.

Bây giờ, trước khi đi vào nghiên cứu và tu hành về sáu bardo, cái tạo thành sự thực hành chính yếu, có một sự thực hành sơ khởi để tháo gỡ dòng tâm thức khỏi các dơ nhiễm, các ngăn che ám chướng mà chúng ta phải thực hành để chế ngự chúng. Như thế có hai phần chính :

### **THỰC HÀNH SƠ KHỞI :**

1) Để sửa soạn cho công việc tu hành, chúng ta quy y và trau dồi một tâm Thức tỉnh (Bồ đề tâm) vốn có sẵn nơi ta. Phát sanh tâm ấy là phương tiện đầu tiên để tháo mở những che ám.

Khi chúng ta nói đến “quy y”, ở mức độ tương đối, điều đó có nghĩa là một chỗ nương dựa ở bên ngoài chúng ta, nhưng ở mức độ tuyệt đối, chỗ nương dựa chính là niềm tự do nội tại. Ví dụ khi người ta ở cạnh biển hay sông lớn, để thoát khỏi mối nguy bị chết đuối, người ta nương dựa vào một người dạy chúng ta biết bơi. Thế rồi, một khi người ta đã biết bơi, người ta tự lập, người ta tìm thấy sự tự do giải thoát ngay trong mình và người ta không dựa vào thầy dạy bơi nữa. Cũng thế, ban đầu chúng ta ở cấp bậc tương đối nương dựa vào yếu tính của các bậc giác ngộ ; tìm ra trạng thái giác ngộ nơi chính mình là sự nương dựa tối hậu. Và rồi, không tự thỏa mãn với sự nương dựa cho chính mình, chúng ta sanh khởi trạng thái thức tỉnh, tâm Bồ đề, cho sự giác ngộ, cho sự giải thoát của tất cả chúng sanh. Đây là giai đoạn đầu tiên.

2) Để tịnh hóa các chướng ngại ngăn che ở mức thân và tâm, có một sự tu hành dùng sự định tâm vào ánh sáng hoặc vào hình tượng của các bậc giác

ngộ và sự trì tụng các thần chú mantra khác nhau. Có nhiều thứ, nhưng đặc biệt là thần chú một trăm âm làm trong sạch các chướng ngại che mờ dòng tâm thức. Chúng ta có thể nghĩ “tại sao một thần chú có một trăm âm ?” Luôn luôn có một sự tương quan giữa trạng thái bên trong của tâm thức hay các năng lực với cấp độ vật lý thể xác. Thế nên có những âm khác nhau ảnh hưởng lên những cấp độ khác nhau – mức độ tâm thức cũng như mức độ các năng lực.

3) Giai đoạn thứ ba cốt ở tích trữ năng lực và các thiện nghiệp. Để có được điều này, có pháp dâng cúng mạn đà la. Chúng ta thực hành dâng cúng ở cấp độ vật lý cũng như ở mức độ tâm thức.

4) Giai đoạn thứ tư là tu hành Guru Yoga. Guru Yoga là một phương tiện để đánh thức trạng thái ánh sáng thanh tịnh (tịnh quang) của tâm thức nơi chúng ta nhờ vào sự hộ trì ban phước của các bậc giác ngộ trong quá khứ. Danh từ Guru có nhiều nghĩa, nhưng ở đây Guru nghĩa là tối thượng. Loại yoga này đưa chúng ta vào, hợp nhất chúng ta với vị thầy tối thượng ở trong tâm mỗi người, với thực tại tự tâm.

Như thế chúng ta có bốn cấp độ, bốn giai đoạn của thực hành sơ khởi :

1) Chúng ta có thể tự hỏi “nhưng đâu là mục đích của các thứ ấy ?” Như đã nói, các tình thức tiêu cực có thể chia làm năm loại. Mỗi một thứ tu hành trên sẽ điều trị một trong năm loại phiền não này. Ví dụ như sân thì dễ thấy, trái lại kiêu mạn và đố kỵ thì rất vi tế, và chúng ta không muốn phục tòng chúng : vậy thì trước tiên chúng ta làm việc trên chuyện đó : quy y được đặt ra cho sự việc ấy và để đem lại cho chúng ta lòng tin. Chúng ta phải không mất niềm tin, chúng ta phải biểu lộ một niềm tin không lay chuyển vào ánh sáng chân thật nơi chúng ta, một niềm tin vắng mặt mọi tự phụ.

Phiền não vi tế thứ hai là đố kỵ : vậy thì chúng ta hãy thử thực hành tâm thức tịnh – gồm bốn cái vô lượng : từ, bi, hỷ, xả – để phát triển một thái độ rất bao la với mọi người.

– Khi nói đến Từ, tình thương và lòng tốt, tiếng sanskrit là maitreya, nghĩa là mong muốn rằng mọi chúng sanh được hạnh phúc bởi chính nguyên nhân là hạnh phúc.

– Bi tiếng sanskrit là maha karuna, đó là mong muốn, từ tận đáy lòng, rằng mọi chúng sanh được thoát khỏi đau khổ và nguyên nhân của đau khổ.

– Hỷ tiếng sanskrit là ananda, đó là vui mừng với hạnh phúc của người khác thay vì ghen ghét.

– Cuối cùng Xả tiếng sanskrit là upetcha, đó là phát triển một tâm thái tình thương và lòng tốt đích thực với mong muốn rằng “cầu cho tất cả chúng sanh được giải thoát.” Mong cầu điều đó mà không một chút phân biệt đối với bất kỳ ai, đó là tâm xả.

Về tình thương và lòng tốt, vài người khó cảm thấy nó không chỉ đối với người khác mà cả với chính mình. Thế nên những cấp bậc khác nhau trong chỉ dạy là cần thiết. Trước tiên, thật quan trọng để hiểu biết trọn vẹn rằng cuộc đời hiện tại này là quý giá, và khi chúng ta phải đương đầu với các khó khăn thuộc về tâm lý và thể xác, phải cẩn trọng vận dụng lòng tốt từ ái này. Tiếp theo đó, chúng ta có thể trải rộng nó ra cho người gần gũi, rồi cho tất cả, không chỉ nghĩ đến hạnh phúc riêng mình mà còn đến sự đau khổ của người khác.

Thông thường chúng ta quên tìm kiếm nguyên nhân của khổ đau và nguyên nhân của hạnh phúc. Nguyên nhân của hạnh phúc là tâm Bồ đề. Về phần nguyên nhân nỗi khổ của chúng ta, về mọi vấn đề mà chúng ta gặp trong cuộc đời mà chúng ta tìm cách quy trách nhiệm cho bạn bè, xã hội, đoàn thể..., nguyên nhân thực sự chính là các xúc cảm tiêu cực, các phiền não của chúng ta.

Ví dụ trong đời sống có những khổ đau đến với chúng ta từ óc cạnh tranh. Điều ấy làm cho chúng ta mệt mỏi, nó ngăn cản chúng ta không thể dàn xếp các tình huống trong đó chúng ta đang sống. Lòng ham muốn của chúng ta thì không giới hạn. Điều ấy kéo chúng ta vào một cơn lốc của ghen tuông và tranh đoạt. Phải kiếm cho ra sự tự do, niềm hòa bình nội tâm nó sẽ lôi kéo theo sự tự do và hòa bình của người khác. Bởi thế, tìm kiếm sự tự do cho tất cả mọi người khác với bốn tâm vô lượng là một đối trị mạnh mẽ với lòng ghen ghét.

2) Mục đích của sự định tâm vào một thực thể giác ngộ như Vajrasattva và trì tụng một thần chú như thần chú một trăm âm là để điều trị sân giận. Sự thực hành giải tỏa các căng thẳng dẫn đến giận dữ, hận thù, do từ những hành động quá khứ. Khi chúng ta nóng nảy, tức giận mà không biểu lộ ra được, nếu điều này lặp lại nhiều lần sẽ gây ra những phong tỏa kết đọng mà thần chú một trăm âm sẽ giải tan. Sự thực hành Vajrasattva này dùng âm thanh để giải tỏa, tháo gỡ cho những năng lực bị kết bế ở cấp độ vi tế ; nó dùng ánh sáng để phát triển năng lực ở cấp độ tâm thức và sự quán tưởng Phật trong hình tướng của Vajrasattva để giải tỏa các năng lực ở cấp độ thân xác vật lý.

3) Sự tu hành tiếp theo tác động đối với tham ái, chấp thủ. Dâng cúng Mạn Đà La một cách tinh thần là một dâng cúng tượng trưng biểu lộ trong hình

thức tượng trưng toàn bộ vũ trụ, và nó chỉ cho chúng ta thấy sự tương đồng giữa vũ trụ vật lý bên ngoài và vũ trụ bên trong và vi tế của chúng ta. Để làm điều này chúng ta dùng cúng nhiều loại hạt, cây thuốc và đá quý. Điều đó cho phép chúng ta thải bỏ tất cả những gì gây ra bệnh tật, nạn đói, chiến tranh ở trong thế giới bên ngoài. Nếu tìm hiểu sâu hơn, cây thuốc được dùng để dập tắt mọi thứ bệnh tật gây ra bởi vô minh ; đá quý để giải thoát thế giới khỏi các cuộc chiến tranh đều do bởi tính hung hãn, bạo động, và các hạt để giải tỏa những nạn đói do bởi lòng ích kỷ.

Sự thực hành mạn đà la là đặc biệt dùng để phát triển một sự khai mở lớn rộng, một sự hào phóng lớn lao, để giải thoát chúng ta một cách tự nhiên khỏi tham chấp ích kỷ, luôn luôn tự quy vào chính mình.

Đây là một học hỏi cùng cực sâu xa và hiệu quả, nó thực sự mở tâm thức chúng ta. Người ta kể câu chuyện một con ếch sống trong một cái giếng và một con ếch sống bên bờ biển. Con ếch sống dưới đáy giếng tin rằng tất cả vũ trụ là cái giếng này và một ngày nọ nó gặp con ếch sống bên bờ biển, ban đầu nó không tin điều con ếch kia kể cho nghe. Sau đó, khi đã thấy biển cả, nó hoàn toàn bị đảo lộn. Cũng thế, khi tu học về mạn đà la, chúng ta mở ra với thế giới bên ngoài, với các dãy ngân hà tương ứng với những mức độ bên trong và vi tế của chúng ta, điều ấy thay đổi hoàn toàn mối tương quan của chúng ta, điều ấy giải thoát chúng ta khỏi những giới hạn và mở tâm thức của chúng ta. Nó cũng giống như nghiên cứu về thiên văn học, nhưng tu học về mạn đà la thì rất mực quý giá và ích lợi.

4) Sự tu hành Guru Yoga tác động đối với vô minh, dẫn chúng ta vào bản chất trí huệ của tâm Bồ đề bên trong chúng ta.

Tất cả các giai đoạn chuẩn bị này cho sự tu học chính yếu đều có mục đích trị liệu với các phiền não khác nhau, như là những đối trị.

Trước khi đi vào sự tu hành chính yếu, chúng ta hãy ngưng vài phút.

Để áp dụng điều chúng ta đã đề cập một cách ngắn gọn và để điều luyện dòng tâm thức của chúng ta, có bốn giai đoạn của thiền định. Thứ tự của chúng có thể thay đổi. Ở đây, hợp theo chủ đề chính, chúng ta bắt đầu với :

1) Bản chất đau khổ của các cõi trong sanh tử luân hồi. Các thế giới trong vũ trụ thì vô số. Tuy thế, như chúng ta đã thấy, chúng ta có thể xếp các phiền não thành sáu loại, và vì có sáu loại phiền não này nên cũng có sáu cách khác nhau để nhận thức vũ trụ, sáu hình thái khác nhau của vọng tưởng chúng tạo ra sáu cõi sống : người ta nói đến ba cõi trên và ba cõi dưới. Ba cõi dưới là địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh. Ba cõi trên là chư thiên, atula (bán thiên) và con người.

Trong những cõi sống khác nhau này, chúng sanh có những thấy biết sai khác do các hành động quá khứ, bởi vì mọi nguyên nhân đều mang mầm mống một hậu quả, mọi hành động đều dẫn đến một phản hồi. Vậy thì có các phản hồi khác nhau, những thấy biết khác nhau trong các cõi ấy, chúng tùy thuộc vào phiền não ngự trị nơi cõi ấy : Luôn luôn có điều không ưng ý hay khó khăn phải đối phó. Ví dụ trong địa ngục, có những đau khổ khó hình dung và thường trực, đặc biệt là do lạnh hay nóng ; trong cõi ngạ quỷ chúng sanh chịu đựng đói khát ; trong thế giới thú vật, có sự sợ hãi lo âu, bị ăn thịt hay bị bắt làm nô lệ. Trong cõi thiên và a tu la, sự đau khổ ít hơn, nhưng cũng có những đau khổ rõ ràng : với chư thiên là khi lúc chết và với a tu la là đau khổ vì cạnh tranh và chiến đấu không ngừng nghỉ.

Trong cõi người, chúng ta cũng có nhiều loại khổ đau. Người ta có thể đặc biệt kể đến sanh, già, bệnh, chết. Cũng có những thứ khác : khi thiếu thốn điều gì, chúng ta khổ ; khi có những sở hữu, chúng ta khổ sở vì sợ bị chiếm đoạt hay khi đã mất, chúng ta đau khổ ; khi có bạn bè, người thân, chúng ta sợ phải lìa xa và khi sống trong chỗ không an toàn, chúng ta lo sợ phải gặp kẻ thù hay những người không thích. Chúng ta luôn luôn phải đối mặt với những tình huống khó khăn, ít nhiều không thích thú. Tất cả đó là kết quả của những tình thức tiêu cực từ quá khứ. Đó cũng là kết quả của sự thiếu kiểm soát các phiền não và của sự thiếu hiểu biết về bản tánh nội tại, về tự do nội tại, về sự an bình tự tâm.

Vậy thì trong tất cả những cõi ấy, chỉ có nỗi khổ bao la.

Các bạn có thể nhủ thầm “nhưng ở đây người ta chỉ nói đến khổ đau và thất vọng, tại sao không nói đến cái gì dễ chịu, an lành hơn, làm an ủi hơn ?”

Mặc dầu hạnh phúc bao gồm tất cả các điều ấy, chúng ta chỉ đạt đến hạnh phúc một cách tự nhiên nếu chúng ta gỡ thoát được khỏi tất cả những gì quấy rối và đe dọa chúng ta. Ví như chúng ta đang vượt qua một bụi gai và chúng ta thấy mình bị dính đầy gai, thì khi có thể rút hết gai ra, chúng ta cảm thấy thế nào ? Chắc chắn không khó khăn, chúng ta cảm nghiệm một cảm giác thoải mái. Cũng thế, điểm thứ nhất là ý thức được bản chất của khổ đau ; điểm thứ hai là nỗ lực nguyên nhân của khổ đau. Điểm thứ ba là đạt đến sự chấm dứt hay giải thoát. Làm sao để đạt đến ? Bằng cách áp dụng “Con đường”, đó là điểm thứ tư.

Vậy thì, tinh yếu của giáo lý là sự chỉ dạy về Bốn chân lý cao cả, được đức Phật đưa ra. Bốn thánh đế này là :

- Ý thức về sự khổ.
- Tìm ra con đường cho phép thoát khỏi nguyên nhân của khổ.

- Thoát khỏi nguyên nhân của khổ, đạt đến sự chấm dứt.
- Sự ngừng dứt nghĩa là giải thoát khỏi khổ, nhờ vào con đường.

2) Cái gì là nguyên nhân của khổ ? Đó là mọi hành động tiêu cực mà chúng ta đã làm. Tận nguồn gốc của các hành động là các tình thức tiêu cực khác nhau như chúng ta đã thấy ở trước.

Tất cả mọi kinh nghiệm này, mọi khổ đau này mà chúng ta đang trải qua, chỉ là kết quả của hành động chúng ta. Thế nên, để biết nguyên nhân của đau khổ, để tránh các hành động xấu, để thử phát triển các hành động tốt và để có thể tự thoát khỏi hết các khổ, điều quan trọng là suy nghĩ về định luật “hành động và sự phản hồi của hành động”, định luật nhân quả, được biết dưới tên là nghiệp báo. Điều này là điểm quan trọng thứ hai.

3) Tiếp theo, chúng ta có đời người. Đời người so sánh với các hình thái đời sống khác thì quý giá biết bao ! Đặc biệt khi chúng ta được hưởng cái mà chúng ta gọi là tự do và các điều kiện thuận lợi, hiểu được rằng đời sống này quý giá biết bao nhiêu là điều rất quan trọng. Chắc hẳn, có những người không có tám sự tự do và mười điều kiện thuận lợi, nhưng nếu chúng ta có đủ các tính chất ấy, chúng ta có thể xem cuộc đời làm người này thật sự rất, rất quý giá.

4) Trước khi đề cập đến chủ đề chính, sự chuẩn bị tiếp theo là suy nghĩ về vô thường. Vô thường, nghĩa là thay đổi luôn luôn, trong mọi lúc, nơi vũ trụ bên ngoài cũng như ở vũ trụ bên trong : ở mức độ thân xác cũng như ở mức độ tâm thái và vân vân. Tất cả là sự biến dịch một cách vĩnh viễn. Ý thức đến định luật vô thường làm cho chúng ta tự do, ngăn không cho chúng ta thường trực bị tra tấn bởi các thay đổi mọi loại.

Sự suy nghĩ về vô thường và sự phát triển một cẩn trọng lớn lao trong thực hành cho chúng ta biết sử dụng mỗi một giây phút quý giá, sự suy nghĩ đến sự kiện cái chết có thể đến bất cứ lúc nào, tạo nên một trong những yếu tố quý giá nhất trong công cuộc tu hành của chúng ta, tạo nên sự chuẩn bị cho học hỏi và thực hành chính yếu là các giai đoạn của Bardo.

Như chúng ta thấy trong giáo lý, đời người đáng quý này là kết quả của những hành động tốt trong quá khứ, nó giống như một con tàu có thể đưa chúng ta vượt qua bờ bên kia của đại dương đau khổ. Thật quan trọng biết sử dụng nó bây giờ, bởi vì, do sự vô thường của nó, chúng ta cũng không biết chúng ta có thể sử dụng con tàu này bao lâu.

Giờ đây, trên nền tảng các sự chuẩn bị này, chúng ta hãy đề cập đến chủ đề chính mà chúng ta đã gọi ra ngắn gọn chiều hôm qua, chủ đề về sáu Bardo.

## CHƯƠNG III - SÁU BARDO

1) **Thứ nhất là kyéné bardo hay là bardo của đời hiện tại**, nó bắt đầu từ lúc sanh ra và chấm dứt vào lúc chết. Trong truyền thống này, chúng ta có những giáo huấn được biết dưới tiêu đề “Sự giải thoát tự nhiên của bản tánh nền tảng”. Tiếng Tây Tạng là kunshyé rangdrošl. Trong giáo huấn này, người ta học cách giải thoát tất cả nguyên nhân từ chính gốc rễ của chúng. Đó là một giáo huấn ở đó người ta làm sáng tỏ mọi hiểu biết bên ngoài và bên trong, người ta trả lời mọi câu hỏi, để không còn một nghi ngờ nào và có một sự tin tưởng không lay chuyển vào điều người ta đã biết. Để hình dung điều ấy, người ta dùng hình ảnh con chim én. Trước khi xây tổ, con chim này thận trọng tìm kiếm một nơi chôn chắc chắn, và xây tổ rất vững chắc. Tiếp theo, chim én bay đi bay về không chút sợ hãi, không chút ngần ngại : nó không cần tự mình xác minh nữa về sự an toàn của cái tổ bởi vì nó đã làm những nghiên cứu này từ trước.

Cũng thế, chúng ta phải trải qua các giai đoạn khác nhau của sự tu hành, học cách làm việc với các xúc tình khác nhau trong cuộc sống mỗi ngày, để cho chúng ta sửa soạn phút giây chết và cái gì đến sau đó.

2) **Bardo thứ hai là milam bardo hay là bardo của giấc mộng**. Nó bắt đầu giây phút chúng ta chìm vào giấc ngủ và hoàn tất khi thức dậy. Người ta có thể tự hỏi vì sao chúng ta trải qua nhiều kinh nghiệm khác nhau trong các giấc mộng. Giấc mộng chỉ là kết quả của các hành động và thói quen của chúng ta. Trong khi ngủ, chúng ta có đủ loại kinh nghiệm. Thân xác nghỉ ngơi, bất động, nhưng xuyên qua các hành động quá khứ chúng ta đã in những dấu vết lên tâm thức nền tảng, những phóng ảnh xuất phát từ đó làm cho chúng ta trải qua các kinh nghiệm, các cảm giác, du lịch đến các xứ chưa biết... trong các giấc mộng hay các ác mộng. Để làm việc với chuyện đó, chúng ta có những giáo huấn được biết dưới tên là treulpa rangdrošl, nghĩa là sự giải thoát tự nhiên của mọi ảo ảnh trong trạng thái giấc mộng.

Tinh yếu của sự chỉ dạy này là phát triển và duy trì quang minh nội tâm, để không cảm thấy một khó khăn nào khi đối xử với các giấc mộng. Người ta ví lời dạy này như việc thả một ngọn đuốc trong bóng tối : bóng tối của các ảo giác mà chúng ta gây ra bị tan biến nơi sự sáng sủa của ánh sáng nội tâm. Điều này không chỉ có ích lợi cho hiện tại. Sự tu hành này là một sự trợ giúp lớn lao, đặc biệt vào lúc chết, để nhận ra quang minh thanh tịnh mà chúng ta trải nghiệm ngay tiếp sau cái chết.

3) **Bardo thứ ba là bardo của thiên định hay của chánh định, samtén bardo**. Bardo của thiên định là rất quan trọng. Giáo huấn về chủ đề này



được biết dưới tên rigpa rangdrošl, nghĩa là sự giải thoát tự nhiên trong tình trạng của tâm thức giác ngộ. Người ta ví điều này như một đứa con mồ côi tìm gặp được mẹ nó. Người ta cũng dùng ví dụ một nữ diễn viên trước tấm gương của cô : tấm gương là một nơi nương tựa, chống đỡ quan trọng, nếu không nữ diễn viên không thể hóa trang. Sự tu hành này dạy cho chúng ta nhận ra trạng thái bản nhiên của trí huệ hay là trạng thái giác ngộ.

4) **Bardo thứ tư là bardo của giây phút chết hay là chika bardo.** Để học cách làm việc với bardo này, có một giáo huấn được biết dưới tên là phowa, sự chuyển di tâm thức. Đó là sự giải thoát tự nhiên bằng việc nhớ lại sự chuyển di, phowa tremba rangdrošl, nhớ những giáo huấn đã nhận được trước kia để tự giải thoát và để dùng vào lúc chết. Người ta ví điều này với việc nhớ một việc gì mà người ta đã học. Hay một ví dụ nữa là tất cả các đạo luật hiện hành được viết ra, nhưng thỉnh thoảng, phải có một thông báo hay một công báo để nhớ những điều khoản của bộ luật đó. Cũng thế, phowa giúp chúng ta thoát khỏi các lo lắng của lúc chết bằng cách cho phép chúng ta nhận ra các giai đoạn khác nhau của tiến trình này.

5) Tiếp theo, **sau kinh nghiệm về khoảnh khắc của cái chết, xảy đến bardo của tịnh quang hay là bardo của bản tánh bản nhiên, eusel bardo.** Về bardo này chúng ta có giáo huấn tongwa rangdrošl, nghĩa là sự giải thoát tự nhiên bởi kinh nghiệm về quang minh. Nhờ một sự tu hành như vậy, người ta sẽ như một đứa bé không ngần ngại nhảy vào đôi tay ôm ấp của mẹ nó và vậy thì, khi người ta gặp kinh nghiệm này vào lúc sau khi chết, không có chút ngần ngại nào để nhận ra bản tánh của quang minh này và tức thời đạt đến thức tỉnh hay giác ngộ.

6) **Sau bardo về tịnh quang hay thực tại, là đến bardo của tái sinh, sipai bardo.** Nó bắt đầu từ giây phút người ta để cho qua kinh nghiệm về tịnh quang mà không nhận ra được. Nó cho đến lúc sanh ra. Sự tìm kiếm đời sống, vào trong một bào thai, tất cả các thứ đó gồm trong bardo của tái sinh. Có những giáo huấn gọi là sipa rangdrošl, hay là sự giải thoát tự nhiên trong bardo của tái sinh, sự giải thoát khỏi khổ đau. Người ta ví điều ấy như việc nối hai ống dẫn nước, nước chảy trực tiếp giữa hai ống, không có gián đoạn nào, cũng không mất giọt nước nào. Cũng thế, chúng ta không phải lang thang lạc lõng, nhờ vào sự tu hành này chúng ta sẽ chọn được sự tái sinh thích hợp nhất... và chúng ta có sự kiểm soát trên các kinh nghiệm khác nhau nổi lên.

Đó là những giai đoạn khác nhau của Bardo, mà chúng ta sắp lần lượt dạo qua. Đây là một chủ đề rất rộng lớn, đòi hỏi hàng năm nghiên cứu thực tập. Người ta làm việc với các người đang hấp hối, thực hành trên chính mình...

Tối thiểu, khi tiến hành sự học hỏi này, người ta thực hành trong một tháng với mỗi một trong sáu cái bardo. Chính vì thế mà người ta nói rằng có một cuộc tu hành sáu bardo trải dài trong sáu tháng. Ở đây, chúng ta chỉ có hai ngày, cực kỳ ngắn ngủi, chúng ta chỉ có thể làm một cuộc nhập môn đơn giản. Tuy nhiên, mặc dầu khó đi sâu vào chi tiết, người ta có thể trao truyền những hiểu biết có thể hữu ích trong một số trường hợp.

---o0o---

## CHƯƠNG IV - KYÉNÉ BARDO VÀ SAMTEN BARDO

Giờ đây, chúng ta sắp xem xét **kyéné bardo** (từ khi sanh đến chấm dứt đời sống), bardo của cuộc đời hiện tại. Để làm việc thật sự với mọi kinh nghiệm chúng ta trải qua, chúng ta phải thấu hiểu rằng mỗi một kinh nghiệm không gì khác hơn là kết quả của quá khứ đang phóng dọi vào hiện tại. Đức Phật cũng như nhiều bậc thầy vĩ đại từ những truyền thống khác nhau đã nói : “Để biết hành động trong quá khứ của bạn ra sao, hãy nhìn vào tấm gương đời bạn hiện tại ; để biết bạn sẽ là gì và điều bạn muốn thành trong các đời sau, hãy nhìn vào tấm gương của các hành động hiện tại của bạn” (hành động của thân, ngữ, tâm). Thế nên, để trở nên có thể sửa đổi, để làm trong sạch các hành động quá khứ, để có thể sửa soạn cho tương lai, những người bạn quý báu nhất chính là những pháp môn thực hành tâm linh. Thế nên chúng ta sắp nói đây về samten bardo hay bardo của thiền định.

Về sự tu hành tâm linh, có sự thực hành shiné (hay samatha tiếng Sanskrit, định), nghĩa là sự kiện an trụ để tìm thấy tĩnh lặng, điều sẽ dẫn chúng ta đến giai đoạn hai lhag-mthong (vipassana, quán), nghĩa là sự thấu hiểu trạng thái siêu thường của tâm thức.

Thiền định samatha được phân thành hai bước : sự chuẩn bị và sự thực hành chính yếu.

– Chuẩn bị gồm ba cánh cửa mở vào trạng thái tự nhiên, đó là ba cánh cửa của thân, ngữ, tâm. Với mỗi cái lại có ba phần đoạn :

- Ví dụ, ở mức độ thân, chúng ta làm những hành động tích cực, những hành động tiêu cực, những hành động không tích cực cũng không tiêu cực. Khi chúng ta thực hành định, chúng ta ngồi một thời gian ngắn để chuẩn bị, trong một trạng thái tự nhiên, không dấn thân vào một hành động thể xác tích cực, tiêu cực hay chẳng tích cực chẳng tiêu cực nào.

- Cũng thế, ở mức độ ngữ, chúng ta phát ra những lời nói tích cực, những lời nói tiêu cực, những lời nói không tích cực cũng không tiêu cực. Trong định, ở yên một chỗ trong trạng thái tự nhiên, không có một lời nào.
- Ở mức độ tâm, cũng có những tư tưởng tích cực, tiêu cực hoặc không tích cực không tiêu cực. Chúng ta cũng ở yên một chỗ lát trong một trạng thái tự nhiên, thoát khỏi mọi tư tưởng.

Đây là giai đoạn chuẩn bị của định.

– Tiếp theo là thực hành chính yếu. Trong thiền định samadhi, cũng có hai phần đoạn : khi thực hành định để làm lắng dịu mọi não động và các chuyển động khác nhau của tâm thức, đôi khi chúng ta cần một chỗ nương dựa, chống đỡ, cũng có khi chúng ta không cần. Do đó, có thiền định với điểm dựa, hay nói khác, thiền định với hình tướng và thiền định không điểm dựa, thiền định không hình tướng.

Thiền định với hình tướng lại được phân làm ba loại, chúng nhằm vào :

1) Đặt một đối tượng bình thường trước mặt, ví dụ như một quả cầu bằng pha lê hay bằng hương trầm, và tập trung trên đối tượng này, dẫn mọi tư tưởng phân tán về đối tượng đó.

Hay 2) Dùng một chỗ dựa cho tập trung bằng cách quán tưởng hình tướng của một bậc giác ngộ (đức Phật hay một vị khác).

Hay 3) Dùng hơi thở chúng ta như chỗ dựa cho sự tập trung.

Mỗi loại thiền định với hình tướng này lại gồm ba phần đoạn :

1/ Người ta có thể dùng một đối tượng bình thường hay một cây hương, hay quán rõ một vòng tròn ánh sáng trước mặt hay trong luân xa đỉnh đầu, hay trong luân xa quả tim.

Điều này gọi là định trên một hình tướng bình thường.

2/ Khi thiền định ở mức độ siêu thường, người ta thiền định trên hình tướng một bậc giác ngộ. Người ta có thể chẳng hạn như thiền định trên sự quán tưởng hình tướng của Vajrasattva hay của Phật Thích Ca hay của đức Quán Thế Âm. Tiếp theo đó, có những loại quán tưởng khác nhau : ánh sáng tỏa chiếu, phóng soi và quy tập về trung tâm...

3/ Khi người ta dùng hơi thở làm chỗ dựa, có ba phạm trù là :

- Chỉ đơn giản ý thức hơi thở : nhận biết rằng hơi thở chúng ta và tâm thức chúng ta là một – chỉ tập trung như thế.
- Tập trung hơi thở ở phía dưới lỗ rốn : trước tiên thở ra rồi thở vào và giữ hơi thở lâu nhất có thể được trong luân xa lỗ rốn. Rồi khi cảm thấy không

thể giữ hơi thở thêm nữa, làm lưu chuyển năng lực trong luân xa rốn, về bên phải, về bên trái rồi ép về phía dưới và thở ra. Điều này là phương cách tốt nhất để bảo trì mọi năng lực trong luân xa rốn.

- Dùng ba âm kim cương OM AH HUNG – thở vào nghĩ đến OM, giữ hơi thở nghĩ đến AH và thở ra nghĩ đến HUNG. Đây là một trong những phương tiện tối thượng để chuyển hóa thân, ngữ, tâm của chúng ta. Tất cả mọi hình sắc, mọi âm thanh, mọi tư tưởng như thế được xem là những hình tướng hoàn hảo của trạng thái thức tỉnh tự nhiên, của tánh thanh tịnh bản nhiên.

Và bây giờ, trước khi kết thúc, chúng ta hãy làm một cuộc thiền định ngắn. Chúng ta chỉ ngồi trong một tư thế thật thẳng, thử để tâm thức lấy lại trạng thái tự nhiên và an trụ trong trạng thái thanh tĩnh tự nhiên này của tâm thức.

Vậy ở đây chúng ta không dùng hình tướng để thiền định. Và tiếp theo đó, chúng ta hồi hướng những thành quả tích cực của thời gian và của năng lực mà chúng ta đã tiêu dùng cho những điều chúng ta đã làm từ ban sáng, hồi hướng cho tất cả hữu tình, gồm cả chúng ta, để tất cả được giải thoát khỏi mọi trạng thái phiền não.

(Ghi lại những lời dạy, chiều tối thứ bảy)

Trước khi đi vào chi tiết của việc học mà chúng ta đã tiến hành, chúng ta suy nghĩ về điều mà chúng ta đã thấy sáng nay, đặc biệt về các kỹ thuật thiền định samatha, nó cho phép chúng ta làm an lặng các hoạt động của các tình thức tiêu cực của tâm thức chúng ta. Để cho việc đó, chúng ta hãy ở yên trong trạng thái tự nhiên, tự tại đối với mọi hoạt động của thân, ngữ, tâm.

Khi chúng ta thử trụ trong trạng thái tự nhiên này, vài người trong chúng ta nhận ra rằng tâm thức họ an trụ một cách rất đơn giản trong trạng thái tự nhiên đồng thời tỉnh giác, nhưng vài người lại có nhiều làn sóng tư tưởng khởi dậy về việc chúng ta làm chiều nay, về chuyện chúng ta đã làm hôm qua, và những tư tưởng này ngăn họ an trụ trong trạng thái tự nhiên tỉnh giác. Còn có vài người cảm thấy tâm thức họ chìm đắm trong trạng thái đờ đẫn không có chút sáng sủa nào. Thế nên thật hữu ích trong những trường hợp khác nhau này sử dụng một chỗ nương dựa cho sự định tâm. Nếu một mình, người ta có thể dùng bất cứ đối tượng nhỏ bé nào, chẳng hạn một cây hương hay bất cứ cái gì khác. Ở đây, vì chúng ta làm việc thành nhóm, chúng ta hãy thử an định tâm thức bằng cách chú mục vào khoảng không gian trước mặt với khoảng cách một mũi tên. Và chúng ta hãy thử bắt đầu thiền định trong trạng thái tự nhiên và tỉnh giác trong một lúc.

Khi người ta thử tập trung tâm thức vào khoảng không trước mặt, không chỗ dựa cho thiền định, người ta có thể duy trì như thế một lúc, nhưng điều ấy

khá khó khăn. Vậy thì người ta có thể dùng một chỗ nương dựa, chẳng hạn như các loại ánh sáng :

(Thiền định với điểm tựa bình thường)

Bây giờ, hãy thử quán tưởng trước mặt chúng ta, cách điểm giữa trán một khoảng độ một mũi tên, một hạt ánh sáng, một đốm sáng màu trắng nó nở rộng ra đến cỡ một hạt đậu Hà lan và chói sáng cùng cực. Khi các động niệm khởi lên, chúng ta dẫn chúng về trên đối tượng của sự định tâm này, và chúng ta để tâm thức an nghỉ trong sự định tâm ấy một lúc.

Chúng ta hãy thử đòi sự chú tâm, quán tưởng trong trung tâm trái tim (ở giữa ngực) quả cầu ánh sáng này, cỡ khoảng lóng đầu tiên của ngón cái, màu trắng, chói lọi chứa đựng một lạc phúc, một hơi nóng, nó tỏa sáng khắp mọi hướng, đến mọi điểm của thân thể. Tất cả mọi tế bào của thân thể đây hấp ánh sáng này, nó làm tan biến mọi bế tắc. Thân thể chúng ta trở thành một khối ánh sáng và chúng ta cảm nghiệm một cảm giác an bình và lạc phúc.

Đó là những thiền định mà người ta có thể làm với một điểm tựa bình thường.

(Thiền định với điểm tựa siêu thường)

Bây giờ chúng ta hãy thử thiền định, như đã biết sáng nay, về một chỗ dựa siêu thường, nghĩa là về hình tượng một bậc giác ngộ, và xem hình tượng đó chứa đựng tinh túy của tất cả các bậc giác ngộ.

Nói cách khác, thay vì quán tưởng một quả cầu tròn bằng ánh sáng nơi tim, bây giờ chúng ta quán tưởng nơi khoảng không trước mặt một quả cầu ánh sáng rực rỡ, trong suốt, giống như mặt trăng tròn lên khỏi chân trời hay một trái cầu bằng pha lê. Với người quen thuộc với hình tượng Vajrasattva, thì quán hình tượng đó : trong khối cầu ánh sáng trắng này, chúng ta thấy một hoa sen trắng ; và trên hoa sen trắng, một cái đĩa mặt trăng. Ngồi trên đĩa mặt trăng là hình tượng của Vajra-sattva, kích cỡ một bàn tay, trong sáng, phi vật chất, với những chi tiết rõ nét : mắt, mũi, miệng, bàn tay phải cầm chày kim cương (Vajra), bàn tay trái cái chuông.

Nếu không quen với sự quán tưởng này, người ta có thể đơn giản tập trung vào quả cầu bằng ánh sáng đồng thời xem quả cầu chứa đựng bản tánh của tất cả các bậc giác ngộ, quá khứ, hiện tại và vị lai. Và chúng ta hãy thử trộn lẫn, hòa tan tâm thức chúng ta với quả cầu ánh sáng đó. Hãy tập trung như thế một thời gian.

Giờ đây, chúng ta hãy quán ánh sáng này phát ra những tia sáng rực, chúng thâm nhập vào tất cả các trung tâm của chúng ta, và tất cả trở thành rất ráo trong sạch và thanh tịnh.

Tiếp theo, hãy quán tưởng trong khoảng không trước mặt một vòng tròn ánh sáng, lần này không phải là màu trắng mà vàng chói, như ánh sáng mặt trời lúc bình minh.

Với người không quen quán tưởng một hình tượng đơn giản của đức Phật, thì quán tưởng quả cầu ánh sáng vàng rực này chứa đựng tinh túy ánh sáng của tất cả những bậc trí huệ quá khứ, hiện tại, vị lai.

Với người quen quán tưởng loại này, ở trong vòng tròn ánh sáng vàng chói, chúng ta thấy một bông sen vàng trên đó một đĩa mặt trời và trên đó đức Phật trong hình dáng đơn giản ngồi. Ngài phóng chiếu những tia sáng vàng chói, trong suốt, đó là ánh sáng của tất cả những bậc trí huệ của ba đời.

Phật phóng chiếu vô số tia sáng thâm nhập vào mỗi lỗ chân lông của chúng ta, làm tan biến mọi thất gút, giải phóng mọi năng lực, chuyển hóa tất cả tham sân si thành trí huệ, tịnh hóa mọi trung tâm của thân thể, lời nói và tâm ý.

Bây giờ chúng ta lại thay đổi đối tượng thiền định. Chúng ta hãy quán tưởng một quả cầu ánh sáng trắng tượng trưng cho bản chất đại bi của tất cả các bậc giác ngộ trong ba đời. Với người đã quen, đó là Phật Quán Thế Âm, vị Phật của tâm đại bi, ngài được quán tưởng với một độ chính xác lớn trong từng chi tiết, ngồi trên một hoa sen và một đĩa mặt trăng, trong tâm thái đại bi.

Như trước, chúng ta hãy tập trung vào ánh sáng chiếu soi từ hình tượng của lòng đại bi này, làm trong sạch toàn triệt thân, ngữ, tâm chúng ta. Ánh sáng đó tháo tung toàn triệt mọi bế tắc, kết bết của năng lực và chuyển hóa mọi tình thức tiêu cực thành tình thương.

Bây giờ chúng ta quán thấy ánh sáng tan hòa hoàn toàn trong chúng ta. Chúng ta cũng tỏa sáng như cái chúng ta đã quán tưởng. Mỗi lỗ chân lông phóng chiếu những tia ánh sáng ; một lòng đại bi bao la lấp đầy chúng ta và chúng ta phát những tia sáng đến khắp mọi hướng, vào trong thành phố này, vượt qua thành phố này, xa hơn nữa, hướng về tất cả chúng sanh, người và phi-nhân, vượt ngoài toàn bộ vũ trụ, làm tan diệt mọi nỗi khổ thuộc về thể xác hoặc tinh thần của tất cả chúng sanh, và chuyển hóa chúng thành niềm lạc phúc, ban rải một tình thương bao la cho đến vô cùng. Và thân thể của mọi chúng sanh cũng chuyển hóa thành những thân thể ánh sáng.

Bây giờ, chúng ta hãy kết thúc với một lời nguyện mãnh liệt, hồi hướng thời gian và năng lực cho tới lúc này về gia đình chúng ta và tất cả chúng sanh được giải thoát khỏi khổ đau và nguyên nhân của khổ, ước mong với toàn

lực rằng năng lực này là một nguồn hạnh phúc cho tất cả, dẫn dắt tất cả đến sự tự do toàn diện và rốt ráo.

Các loại thiền định khác nhau này là một sự tu hành nó cho phép chúng ta thực hiện thật sự một cuộc chuyển hóa bên trong ở mức độ con người cá thể cũng như trong mục đích có thể giúp đỡ người khác.

Những thiền định về ánh sáng, về âm thanh, phối hợp với lòng đại bi, là những thiền định cực kỳ mãnh liệt. Nếu người ta đi đến chỗ thật sự phát triển chúng được, điều ấy sẽ đưa đến một sự chuyển hóa cụ thể, ở mức độ thân và tâm, những khó khăn trở ngại của cá nhân và của những người khác.

Và, cũng như hiện giờ chúng ta dễ dàng liên lạc xuyên qua khắp thế giới nhờ điện thoại và các phương tiện truyền thông khác, chính là qua ánh sáng của lòng đại bi này người ta có thể thật sự liên lạc với tất cả chúng sanh trong vũ trụ, và điều ấy có thể là một sự cứu giúp lớn lao. Chúng ta có bằng chứng về những người cao cả đã hoàn thiện các thực hành này để dập tắt và làm voi nổi khổ của các người khác đang cần đến.

Tất cả chúng ta đều có tiềm năng này trong chính chúng ta. Chúng ta chỉ cần khai triển và phát triển nó qua một sự tu hành thích hợp.

Tất cả các giai đoạn khác nhau này của thiền định samatha mà chúng ta vừa thấy bao gồm các phương diện bên ngoài, bên trong và bí mật. Đó là những phương pháp cho phép chúng ta thực hành và làm bình lặng các tình thức của chúng ta.

Sau đó, thông thường, người ta tiến hành thiền quán vipassana, nó cho phép chúng ta nhận ra bản tánh của tâm thức. Bình thường, trong một cuộc tu hành như thế người ta thực hành, trong ít ra là vài khóa, nếu không phải trong nhiều ngày, những sự định tâm mà chúng ta vừa làm qua. Khi người ta trải qua những giai đoạn ấy, người ta thấy rất rõ ràng. Ban đầu, đôi khi rất khó quán tưởng. Vài người cảm thấy rất yên bình lúc ban đầu, dầu đó là những người có tính bồn chồn hay dễ tức giận ; với họ hình như rất đơn giản. Trong khi một vài người khác cảm thấy nhiều quấy nhiễu hơn trước kia và có những tư tưởng rất thô và hỗn loạn chưa từng nhận ra trước đó. Tất cả những điều này đơn giản chỉ là một dấu hiệu của tiến bộ trong thiền định.

Ngay cả nếu người ta là một người bình thường, an ổn thì thiền định làm cho chúng ta xáo động hơn, và làm nảy sanh trong ta các tư tưởng giận dữ, thù ghét, tham chấp... phải biết đó là dấu hiệu của tiến bộ. Tất cả các tình thức ấy đều đã hiện hữu trong ta, nhưng chúng bị che dấu, và thiền định khi làm yên lặng tâm thức đã cho phép tất cả các thứ đó phát hiện.

Thật là thú vị khi người ta thực hành theo cách ấy với những khóa tu ngắn nhưng nhiều lần. Đây là một cuộc thao dượt ! Và người ta thấy rằng y như khi người ta ở trên đỉnh một tảng băng. Người ta chỉ thấy tuyết và nước đá, tuy nhiên ở dưới lớp băng này có một dòng nước ngầm bắt đầu chuyển động. Từ chỗ này, người ta không thể thấy, nhưng nếu đi xuống thung lũng một tí, người ta sẽ gặp nhiều dòng suối nhỏ của ngọn núi, những dòng thác rất náo nhiệt chảy nhanh. Tiếp theo, các dòng thác này trở thành một con sông mở rộng nơi đồng bằng, chậm chạp và phẳng lặng. Thật khó mà biết nó chảy về đâu, từ đông sang tây hay từ tây sang đông. Sau này, dòng sông hòa nước với đại dương hay hòa tan trong nước của một cái hồ rộng lớn, hoàn toàn tĩnh lặng. Và để kết thúc, hồ nước đó – chẳng hạn thế – sẽ khô đi và tất cả nước trước kia ồn ào chảy xuống từ núi sẽ tan biến trong không gian, trước tiên trong hình dạng sương mù, tiếp theo trong hình dạng một đám mây, đến lượt đám mây ấy tan biến vào bầu trời, và cuối cùng chỉ còn là không gian vô hạn.

Người ta dùng hình ảnh ấy để minh họa các giai đoạn khác nhau của tâm thức và để chỉ ra làm thế nào tâm thức có thể đạt đến một trạng thái tĩnh lặng sâu xa. Khi người ta đạt đến trạng thái đại thái bình này, người ta cũng tháo gỡ được ngay cả những hoàn cảnh khác nhau của cuộc đời.

Ở đây, không có thì giờ để đi vào chi tiết, các bạn cũng đã thấy những kỹ thuật khác nhau chỉ đơn giản để thiết lập một nối kết với các giáo huấn. Nhưng các lối tu hành này nếu áp dụng một cách không giảm sút và liên tục thì cực kỳ hiệu quả. Đó là những chỉ dạy mà nguồn gốc của chúng đã có từ hơn 2000 năm. Chúng không phải là những kỹ thuật được sáng chế ra bởi những người bình thường, họ nói : “Nào, hãy thử định tâm như thế này hoặc như thế kia !” Hoàn toàn không phải như thế ! Nguồn gốc của các chỉ dạy này cùng cực sâu xa. Chúng lưu xuất từ trạng thái trí huệ của các đức Phật, các bậc toàn giác, và có trước cả 2000 năm so với đức Phật Thích Ca mà người ta xem là vị Phật lịch sử, là vị Phật thứ tư. Sự hiểu biết về các kỹ thuật này đã có từ trước thời đức Phật và được truyền thừa từ thầy sang trò, từ đó đến bây giờ, trong một dòng không gián đoạn. Thế nên sức mạnh và hiệu quả của các kỹ thuật ấy rất là vĩ đại.

Tất cả những gì chúng ta được nghe sẽ giúp chúng ta ứng xử với các tình huống khác nhau mà người ta có thể gặp trong khoảng thời gian bắt đầu từ khi sanh và kết thúc lúc chết, nghĩa là trong bardo của thời hiện tại. Rõ ràng có vô số chi tiết mà người ta không thể thấy lúc này.



## CHƯƠNG V - MILAM BARDO

Bardo tiếp theo là **bardo của giấc mộng** : nó bắt đầu khi người ta chìm vào giấc ngủ và kết thúc khi thức dậy.

Bardo giấc mộng chiếm một phần quan trọng trong cuộc đời chúng ta, nó cũng cho phép chúng ta có một cái nhìn thoáng qua về kinh nghiệm sau khi chết, cũng như kinh nghiệm về bardo của tái sinh.

Khi chìm trong giấc ngủ, có một giai đoạn qua đó các giác quan chúng ta hòa tan cái này vào trong cái kia, và một trạng thái nó sẽ chấm dứt khi giấc mộng bắt đầu. Giữa giây phút thiêu ngủ và giây phút giấc mộng bắt đầu có một khoảng trống. Vài người trong chúng ta có sự thực hành tâm linh có thể ngay trong giây phút ấy nhận ra quang minh và trụ trong trạng thái quang minh ấy hay tịnh quang ấy. Vài người không có học tập, bỏ lỡ sự nhận ra này và ngược lại, rơi vào một trạng thái tối tăm. Tiếp theo giấc mơ bắt đầu khởi động.

Bây giờ, để bắt đầu, giấc mơ khởi động như thế nào ? Các giác quan, các năng lực của các nguyên tố, hòa tan lần lượt trong nhau. Tiếp theo chúng ta có tám trạng thái khác nhau của tâm thức, chúng hòa tan trong tâm thức nền tảng là a lại gia thức, Tây Tạng là kunshyé. Người ta ở một chốc trong trạng thái này. Và rồi bắt đầu giấc mộng, nó tùy thuộc vào vị thế nằm của chúng ta trong giấc ngủ, vào các việc làm trong ngày, vào thân xác và sức khỏe... Trong mọi trường hợp, khi thân thể yên nghỉ ở đó, như một xác chết, thì tâm thức chúng ta bắt đầu lang thang. Lúc đó chúng ta có cái gì ? Chúng ta có một thân thể tâm thức. Cái thức thân này bắt đầu lang thang đây đó và biết mọi loại kinh nghiệm. Đôi khi là các ác mộng không thể tin nổi, đôi khi là những giấc mơ rất bình thường hàng ngày, hay lại theo đuổi điều chúng ta đã làm thời thơ ấu hay trong một quá khứ rất gần. Lại có đôi khi, khi chúng ta không hiện hữu trong phương diện vô minh của a lại gia mà trái lại trong phương diện trí huệ của nó, chúng ta có những giấc mơ liên lạc chúng chỉ cho chúng ta những gì sắp xảy ra trong tương lai.

Dầu là giấc mộng gì, khi nó diễn tiến điều quan trọng là có thể nhận biết nó thật sự là giấc mộng – đây là giai đoạn đầu tiên, kết quả đầu tiên để nhắm đến – nghĩa là không để cho giấc mộng cuốn đi và nhận biết trong trạng thái giấc mộng rằng người ta đang mộng.

Trình bày đơn giản, đâu là những giai đoạn tu hành về yoga giấc mộng? Người ta tiến hành qua những giai đoạn : người ta tập trung tâm thức vào thân thể huyền hóa, vào những hình tượng ảo giác... Đặc biệt, khi thực hành, trước khi thiếp ngủ, người ta nằm bên phía phải, tay phải dưới đầu, cánh tay trái duỗi thẳng theo thân phía trái. Nếu người ta có thói quen thực hành

thường xuyên hay nếu có một hiểu biết tâm linh, người ta cầu nguyện nhiệt thành các bậc giác ngộ để có thể nhận ra giấc mộng thật sự là giấc mộng.

Người ta có thể quán tưởng hình tướng Padmasam-bhava trong một khối cầu ánh sáng rất rực rỡ, như mặt trời mọc, nơi trung tâm cổ họng. Người ta cũng có thể rất đơn giản tập trung trên một vài chữ nơi trung tâm cổ họng. Phải làm điều này không chỉ vài lần mà rất nhiều lần, và thử, mỗi lần ngủ, duy trì sự quán tưởng ánh sáng này trong trung tâm cổ họng. Lần lần, người ta có thể nhận ra giấc mộng thật sự là giấc mộng. Khi thức dậy buổi sáng, phải thử xác minh xem chúng ta đã có thể biết mộng thực sự là mộng chưa ; ban đầu điều ấy đến rất hiếm hoi, nhưng rồi dần dần người ta sẽ đạt đến đó.

Nếu chúng ta thử xem tất cả mọi việc mà chúng ta làm ban ngày là không gì khác hơn một kinh nghiệm tương tự với những kinh nghiệm chúng ta có trong giấc mộng, như thế chúng ta có thể thấy các kinh nghiệm khi thức của chúng ta chỉ là một giấc mộng và điều ấy cũng cho phép chúng ta nhận biết những giấc mộng thật sự là giấc mộng. Không chỉ thế, sự kiện có thể áp dụng thái độ này sẽ giúp chúng ta, chẳng hạn như khi chúng ta trải qua các khủng hoảng tâm lý đáng sợ, những vấn đề dữ dội... Bằng cách ấy, chúng ta không để cho mình bị đóng kín trong tình trạng khủng hoảng và chúng ta trở nên rất dễ dàng giáp mặt đôi đầu ; điều ấy cho chúng ta một sự tự do khi đối diện với những tình huống của đời sống.

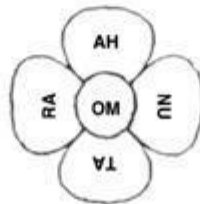
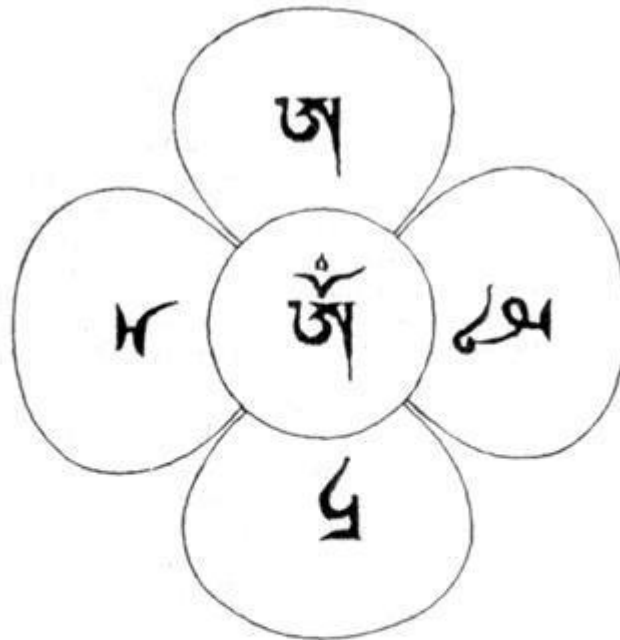
Nếu chúng ta không đạt đến chỗ nhận ra giấc mộng là giấc mộng, chúng ta có thể quán tưởng trong trung tâm của lời nói (trung tâm cổ họng) một vòng tròn với chữ OM ở giữa. Trước mặt chữ OM, chúng ta quán tưởng chữ AH, bên phải là chữ NU, phía sau là chữ TA và bên trái là chữ RA.

Nếu chúng ta quán tưởng năm chữ này và đơn giản chỉ ý thức về các chữ đó phóng chiếu ánh sáng cho đến khi chìm vào giấc ngủ, đây là một phương pháp rất hiệu quả để nhận ra trạng thái giấc mộng.

Chắc hẳn, nếu chúng ta muốn đi vào chi tiết của một sự thực hành như vậy... Chúng ta không tự thấy mình trong hình tướng bình thường của mình mà tự thấy mình trong hình tướng của một bậc giác ngộ, chẳng hạn là đức Phật, và trong vòng ánh sáng cực kỳ rực rỡ trong trung tâm cổ họng, có một hoa sen bốn cánh. Giữa trung tâm hoa sen có chữ OM, và trên mỗi cánh có một chữ là AH, NU, TA, RA.

Nếu chúng ta thấy khó mà gọi lên tất cả các cái ấy một cách tức thời, chúng ta có thể bắt đầu bằng việc quán chữ OM. Tiếp theo, khi việc đó đã rất rõ ràng và chúng ta cảm thấy rất gần với giấc ngủ, chúng ta tập trung chú ý vào chữ AH, trước chữ OM. Và chúng ta vào một trong trạng thái sâu hơn, lúc ấy tập trung trên chữ NU, rồi thì chữ TA, khi chúng ta đến giai đoạn các

thức chìm tan vào tâm thức căn bản, và rồi tập trung trên chữ RA khi chúng ta bắt đầu đi vào thức thân nó tự biểu lộ dưới dạng giấc mộng.



### Hoa sen OM AH NU TA RA

Rõ ràng ban đầu cực kỳ khó khăn để duy trì ý thức mình qua suốt các giai đoạn liên tiếp này, nhưng với sự thực hành và nhiều quyết tâm, vừa cầu nguyện mỗi khi ngủ và tự nhủ “tôi tuyệt đối phải duy trì sự tỉnh thức qua suốt các giai đoạn khác nhau của giấc ngủ !”, dần dần người ta sẽ đạt được sự duy trì sợi dây không đứt đoạn của ý thức và điều ấy sẽ là một sự hộ trì, giúp đỡ lớn lao để nhận ra giấc mộng là giấc mộng.

Người ta có thể luân phiên các kỹ thuật ấy : đôi khi tập trung bằng cách quán tưởng mình trong hình tướng của Phật ; khi khác tập trung trên vòng tròn ánh sáng, tập trung trên hoa sen và thấy rõ ràng các cánh hoa... Nếu kiên trì

thực tập như vậy, tệ lắm người ta sẽ đạt đến chỗ biết mộng là mộng trong chưa đầy một tháng.

Hiệu quả đầu tiên của sự tu hành này sẽ là càng ngày càng có những giấc mộng, những giấc mộng kỳ quái, những ác mộng... Và dần dần các giấc mộng thay vì rối rắm, đứt đoạn, không dứt sẽ trở nên càng ngày càng nhẹ nhàng, càng ngày càng trong suốt sáng tỏ. Và cuối cùng, người ta sẽ có thể nhận ra ở trong giấc mộng, rằng người ta đang mộng.

Mặc dầu mỗi trường hợp thuộc về cá nhân, nhưng tổng quát, sự nhận ra đầu tiên trạng thái mộng đến trong dịp một cơn ác mộng. Thành linh, ngay giữa cơn ác mộng, người ta biết rằng đây chỉ là một cơn ác mộng !

Nếu ngay cả khi theo sự thực hành này kiên trì trong một tháng mà không chứng được mộng là mộng, đó là có một nguyên nhân vật lý hay một nguyên nhân khác ngăn trở chúng ta. Lúc ấy có nhiều các sự thực hành khác để giúp chúng ta có được sự hiểu biết này.

Với người biết được mộng là mộng, điều đó chưa đủ. Trong một giai đoạn thứ hai, chúng ta phải có thể biến đổi tình thế trong giấc mộng. Ví dụ vì các thói quen quá khứ, trong giấc mộng chúng ta có thể cảm thấy rất sợ hãi các thú dữ hay e ngại một cuộc gặp gỡ bất ngờ với người mà chúng ta không thích. Có người mơ thấy hỏa hoạn, động đất, sóng thần. Chúng ta luôn luôn có các thứ sợ hãi. Khi chúng khởi dậy trong một giấc mộng, làm sao để biến đổi, chuyển hóa chúng ? Chúng ta đã thực hành tập trung vào ánh sáng, chuyển hóa một đối tượng bình thường thành ánh sáng. Cũng thế, khi gặp một con quái vật, nếu chúng ta xem rằng cái tri giác về con quái vật không gì khác hơn là tri giác của chúng ta, không gì khác hơn là một giấc mộng và cũng cùng một thứ như khi chúng ta thử tập trung vào một đối tượng bình thường, rồi biến đổi nó thành ánh sáng, vậy thì bây giờ là lúc áp dụng điều ấy, con quái vật biến thành vị Phật và vị Phật biến thành ánh sáng hòa tan trong chúng ta, và đến lượt chúng ta tan thành ánh sáng. Và điều ấy sẽ thành linh đem lại cho chúng ta một sự khai mở đến nỗi tất cả nỗi sợ hãi của ta đều sụp đổ !

Trong giai đoạn tiếp theo, chúng ta hãy có thêm nữa một quyết định trước khi ngủ, xác định với một quyết tâm lớn : “Bây giờ tôi không chỉ sắp nhận ra giấc mộng là giấc mộng, mà còn thăm viếng các cõi trời nơi đó có các bậc giác ngộ, để nhận được các chỉ dạy cho phép tôi đạt đến chứng ngộ trong mục đích cứu giúp những người khác.”

Nhờ vào một quyết định như thế, chúng ta sẽ du hành thăm viếng các cõi khác của đời sống, các thế giới khác. Cũng thế, trong trạng thái mộng, chúng ta có thể thử giúp đỡ những chúng sanh đang đau khổ trong thân thể tâm

thức của họ, thử chuyển hóa sự đau khổ của họ. Như thế, nhờ vào sự tu hành này, chúng ta có khả năng liên lạc với các chúng sanh họ chỉ có độc nhất là thân thể tâm thức. Có biết bao sinh linh họ không có thân thể vật lý để có thể liên lạc với chúng ta.

Không chỉ thế, sự thực hành yoga giác mộng cũng sẽ có ích cho chúng ta sau khi chết : khi chúng ta chết, mặc dầu thân thể chúng ta nằm đó, tâm thức dựa vào tinh chất rất vi tế của các nguyên tố. Ngay lúc này, chúng ta có những nguyên tố bên ngoài : đất, nước, gió, lửa, không gian... Thân thể chúng ta tạo thành bởi tinh chất của năm nguyên tố bên ngoài này. Tinh chất của năm nguyên tố là sức nóng, hơi thở, tất cả các thứ cứng chắc, tất cả chất lỏng của thân và khoảng không gian ở giữa chúng, tương ứng với năm nguyên tố bên ngoài. Và tinh chất rất vi tế của năm nguyên tố này gồm năm năng lực chúng ta tạo thành chỗ nương dựa của thân thể tâm thức. Khi chết, mặc dù thân thể vật lý được bỏ lại, chúng ta vẫn giữ một thân thể tâm thức, y hệt như khi chúng ta ở trong trạng thái giác mộng. Thế nên, nếu chúng ta thực sự tu hành suốt đời này pháp môn yoga giác mộng, chúng ta sẽ có thể có một sự kiểm soát, một sự tự chủ toàn diện mọi kinh nghiệm đến sau lúc chết. Và điều này không chỉ vì lợi lạc cho chính chúng ta mà còn cho sự lợi lạc của các chúng sanh khác. Đây không phải là những lời nói đơn thuần, chúng ta có rất nhiều bằng chứng về tính hiệu quả của phương pháp tu hành này !

Như đã đề cập ở trước, trong giác mộng thân thể chúng ta chỉ là một thân thể của giác mộng, một thân thể tâm thức, và chúng ta áp dụng để nhận ra nó trong yoga giác mộng. Thân thể của giác mộng, thân thể tâm thức không thể bị lôi cuốn bởi các nguyên tố vật lý như nước, lửa... Và ngay cả khi đang mộng, chúng ta cũng cảm nhận một kinh nghiệm về nước, lửa hay gió, nhưng như thế tất cả điều này chỉ là một giác mộng, cũng huyền hóa như thân thể giác mộng của chúng ta. Chúng ta phải nhận ra điều đó và xem rằng mọi thứ ấy chỉ là một giác mộng. Để tu hành điều này, chẳng hạn nếu chúng ta thấy trong giác mộng một dòng sông ồn ào, chúng ta tự nhủ “tôi sắp phóng mình vào trong dòng sông giác mộng này !” Trước tiên, vì thói quen nghiệp lực của chúng ta, chúng ta cảm thấy vài khó khăn, ngại ngần để làm chuyện đó ; tiếp theo, nếu chúng ta thực hành như thế đã nhiều lần, chúng ta không khó khăn gì nhận ra nước sông là nước của giác mộng, rằng đây chẳng phải là nước thật và nó chẳng thể cuốn trôi chúng ta.

Khi đạt đến đó, điều ấy sẽ đem lại cho chúng ta một trạng thái khó tin của định và phúc lạc... Lúc ấy, tất cả đều nhập vào một trạng thái phúc lạc. Phúc lạc không gì khác hơn là một trạng thái tự do, khai mở phi thường.

Cũng cùng cách ấy, người ta có thể tu hành bằng cách dùng những kinh nghiệm khác nhau của cuộc đời, dù đó là những sợ hãi, lo lắng hay những kinh nghiệm thương tổn mà người ta trải qua trong ban ngày hay trong quá khứ, và chúng rất khó khăn để đối mặt : mỗi khi kỷ niệm về chúng khởi lên, chúng ta có thể thử nhận ra chúng và chứng nghiệm rằng rốt ráo chúng không thực gì hơn một trạng thái mộng hay là ác mộng. Chúng ta cũng có thể dùng trạng thái mộng để lại nhảy vào trong tình huống đó và làm việc với nó, chuyên hóa nó.

Trạng thái giấc mộng gồm các giai đoạn khác nhau ; người ta gọi một trong các giai đoạn ấy là rơi vào sự tỉnh thức, nghĩa là thức dậy thành linh : ví dụ khi chúng ta đang mơ một giấc mơ xấu, và chúng ta biết nó, chúng ta tỉnh giấc thành linh và chúng ta không thể mơ tiếp. Tiếp theo, chúng ta khó tìm lại giấc ngủ. Chúng ta khá thường gặp loại kinh nghiệm này. Chúng ta phải làm gì đây ? Chúng ta phải tập trung vào một khối tròn bằng ánh sáng trong trung tâm quả tim (giữa ngực), hoặc ở phía trên một chút. Người ta cũng có thể tập trung vào hai điểm đen dưới hai bàn chân. Sự tập trung này sẽ giúp chúng ta tìm lại giấc ngủ và tiến trình của giấc mộng. Hai điểm ánh sáng màu đen ban đầu có kích thước của một hạt đậu Hà lan, rồi thì chúng tan biến mất.

Có một trường hợp khác rất thường : tất cả chúng ta đều có một số giấc mơ, nhưng khi tỉnh dậy chúng ta không thể nhớ lại, thậm chí chúng ta cũng không biết là chúng ta đã mơ. Cái ấy là do nghiệp lực quá khứ. Điều này cũng giống như khi người ta có thói quen nói ác, rồi thì người ta cũng không biết đến nữa và người ta để mình bị cuốn vào trong dây chuyền mắc xích của thói quen. Cũng thế, thường thường chúng ta ngủ bảy, tám tiếng, chúng ta có nhiều giấc mộng, thế mà khi thức dậy chúng ta chẳng nhớ gì ráo. Điều ấy tiếng Tây Tạng gọi là je-jam, rơi vào trạng thái quên. Làm gì trong trường hợp này ? Rất quan trọng phải thực hành rất nhiều yoga về thân thể huyền hóa, nghĩa là biết rằng tất cả mọi hoàn cảnh mà người ta gặp trong đời chỉ là một hình thức mộng. Cũng rất quan trọng phải tập trung với một quyết chí lớn lao trước khi ngủ vào ý muốn phải nhận ra giấc mộng là giấc mộng.

Điều mà người ta thử làm, là vào lúc ngủ, hãy đừng rơi vào trong ảo giác và cố gắng duy trì sợi dây liên tục của ý thức. Và sự tu hành yoga về thân huyền là một hỗ trợ lớn trong kỹ thuật này.

Những trở ngại khác có thể biểu lộ trong yoga về giấc mộng : người ta có thể rơi vào trạng thái ảo giác hay dưới nanh vuốt của các khuynh hướng thường ngày người ta luôn luôn mơ cùng những giấc mơ giống nhau trong khuôn khổ các thói quen hàng ngày. Trong trường hợp này, cũng phải áp

dụng thực hành về thân thể huyền hóa. Người ta cũng có thể làm những thực tập về thanh tịnh hóa : vài thực tập hơi thở rất ích dụng ; người ta cũng có thể cúng dâng mạn đà la. Nhờ vào các thực hành này chúng ta đạt đến chỗ chuyển hóa giấc mơ thói quen thành giấc mơ tích cực và tiếp đó, chuyển hóa giấc mơ tích cực này thành trạng thái quang minh.

Một trở ngại khác mà người ta gặp phải trong yoga giấc mộng là khó ngủ. Điều này thường do nhiều duyên có hay do các nguyên nhân vật lý. Nếu thuộc về các nguyên do vật lý, phải dùng đến thuốc, những thực vật cần thiết cho sự tái lập cân bằng thân xác ; nếu thuộc về các duyên có trầm trọng hơn, cần thiết phải xem chúng là như huyền và rút ráo không quan trọng gì hơn chỉ là một giấc mộng. Người ta cũng có thể quán tưởng trong trung tâm trái tim một điểm sáng có màu xanh đậm ; điều ấy giúp chúng ta tìm được giấc ngủ.

Các trở ngại khác có thể xảy đến do các lực bên ngoài, gây nên một sự gián đoạn trong việc tu hành của chúng ta, ngăn cản chúng ta ngủ hoặc không nhận ra được trạng thái mộng. Trong trường hợp này, chúng ta có các kỹ thuật trong đó chúng ta tập trung vào các hình tượng của Phật, và cũng có những thần chú để trì tụng giúp chúng ta ngủ và hoàn thiện sự thực hành giấc mộng.

Đặc biệt trong những sự thực tập được đề cập đến sáng nay, sự suy nghĩ về vô thường và sự quý giá của đời người là rất hữu ích để nhận ra giấc mộng là giấc mộng và trong tu hành yoga giấc mộng.

Sự tu hành Guru Yoga cũng là một sự hỗ trợ lớn để nhận ra và làm chủ trạng thái giấc mộng.

Tuy nhiên có thể xảy ra rằng người ta đạt đến chỗ biết rõ trạng thái giấc mộng nhưng rồi lại rơi vào trạng thái ảo giác. Điều này có thể do một sự thiếu sót trong các hiểu biết của chúng ta, chúng ta thiếu vài giáo huấn quý báu ; hay một kẽ hở trong samaya hay một sự thiếu tập trung... gây nên sự gián đoạn ấy.

Như tôi đã nói, nếu người ta có thể dùng thì giờ để tu hành yoga giấc mộng, đó là một kỹ thuật cực kỳ hiệu nghiệm, nó cho phép chúng ta nhận ra ánh sáng thanh tịnh (tịnh quang) sau khi chết. Không chỉ thế, nếu trong đời sống này, chúng ta thành công trong việc nhận ra mộng là mộng ít ra là bảy lần, thì người ta sẽ không có khó khăn nào để nhận biết kinh nghiệm bardo của tái sinh và người ta có thể trong lúc ấy thoát khỏi mọi ảo tưởng và mọi huyền hóa.

Khi thực hành mãnh liệt và miên mật sáu bardo, kéo dài sáu tháng, có một chương trình cực kỳ chính xác, cực kỳ chi tiết về các thực hành khác nhau mà người ta phải làm trong mỗi ngày. Các thứ định và quán thay đổi luôn và người ta thật sự phát triển được các khả năng tuyệt đối khó tin trong các tháng tu hành yoga giác mộng. Có rất nhiều chi tiết về các loại định và quán này, và có lẽ chúng ta sẽ thấy chúng một ngày nào đó.

Trước khi chấm dứt khóa này, chúng ta hãy làm một cuộc thiền định ngắn. Ở đây chúng ta hãy tập trung vào hơi thở như chúng ta đã thấy lúc nãy. Người ta tự xem mình như là đại diện cho tất cả mọi sinh vật trong vũ trụ : mỗi lỗ chân lông, mỗi nguyên tử của thân thể chúng ta là một chúng sanh của vũ trụ bên ngoài. Và người ta làm sự thực tập này với mục đích giúp đỡ mọi sanh linh trong vũ trụ.

Trước tiên, người ta tổng xuất các ngăn ngại kết bế thuộc về tình thức sân hận của thân và tâm bằng cách thở ra theo lỗ mũi bên phải, các ám chướng này có hình dáng một đám mây đỏ sậm. Người ta quán tưởng trước mặt một ngọn lửa của trí huệ nó thiêu rụi các ám chướng ấy và tất cả tan vào hư không. Với lỗ mũi trái, người ta tổng xuất mọi ngăn ngại kết bế thân tâm của các nghiệp xấu do tham lam ích kỷ, dưới dạng một đám mây đỏ tươi nó sẽ tiêu hủy trong ngọn lửa trí huệ.

Với đồng thời cả hai lỗ mũi, người ta tổng xuất tất cả mọi kết bế ám chướng của vô minh, dưới dạng một đám mây xám sẫm nó sẽ tiêu hủy hoàn toàn trong ngọn lửa trí huệ trước mặt ta.

Và ta xem thấy tiếp đó mọi kinh mạch vi tế của thân được tẩy rửa, trong sạch hoàn toàn, và mọi ngăn ngại kết bế được tháo mở hết.

Tất cả mọi chuyển động của nghiệp lực, tất cả mọi ám chướng đều chuyển hóa thành năng lực của trí huệ.

Giờ đây, người ta chỉ đơn giản tỉnh giác với chuyển động của hơi thở, xem thấy sự ra vào của hơi thở mà không để cho mình bị phân tâm bằng thứ gì khác trong một chốc lát.

Tiếp theo chúng ta thực hành hơi thở như đã nói trước đây, bây giờ không khí ở dưới lỗ rốn. Để làm điều đó, người ta thở ra tất cả không khí trong thân, và để thở ra, dĩ nhiên thu rút các bắp thịt ở phần dưới. Tiếp đó, người ta hít vào nhẹ nhàng bằng hai lỗ mũi, đưa hơi thở xuống dưới lỗ rốn và giữ ở đó. Khi hít vào, người ta thấy rằng tất cả tinh túy của các nguyên tố và các năng lực của các bậc giác ngộ, cũng như tinh túy của các nguyên tố và các năng lực sự sống đến tái tạo thân tâm chúng ta ; và ta giữ không khí này lâu tới mức có thể ở phía dưới rốn, không cưỡng ép.



Rồi khi khó giữ lâu thêm, người ta làm cho không khí ấy lưu chuyển bằng cách xoay vòng các bắp thịt bụng qua phải và qua trái, rồi ép về phía dưới và thở ra.

Thực hành hơi thở này là quan trọng ; người ta gọi nó là sự tu hành “cái bình” vì không khí chứa trong bụng như một cái bình. Đây là một thực hành cực kỳ ích lợi để tái tạo năng lực sống và để đem lại nhiều sắc bén, nhiều sáng tỏ của tâm thức trong thiền định.

Kỹ thuật thở này là một kỹ thuật căn bản cho tất cả mọi thực hành yoga cao cấp. Đó đích thực là nền tảng của mọi thực hành hơi thở. Người ta có thể kết hợp nó với một sự thực hành kéo dài đời sống. Người ta dùng nó trong tất cả mọi loại thiền định của mọi giáo huấn khác nhau. Nó cũng là căn bản của các thực hành như là sự thực hành về nội nhiệt, nó cho phép các bậc thánh, các lạt ma ở ẩn nhiều năm trong các hang động để thiền định, sống trong một sự thiếu thốn nhất mặc dù thời tiết cực kỳ lạnh. Nó cũng rất hiệu quả để phục hồi bộ tiêu hóa khi chúng ta có những vấn đề thuộc loại đó, và nhiều đặc tính khác. Vậy đó là một thực hành chính yếu cần phải biết rõ và thi hành tốt đẹp. Nó gồm bốn điểm chính :

- Thở vào
- Giữ không khí hít vào ở phía dưới rốn
- Sự luân chuyển không khí ấy
- Thở ra

Tiếp theo, chúng ta hãy đơn giản ngồi mà tỉnh giác với hơi thở đồng thời dùng ba âm kim cương OM AH HUNG. Khi hít vào nghĩ đến OM, giữ hơi thở nghĩ đến AH và thở ra, nghĩ đến HUNG.

Và người ta hãy chắm dứt khóa này bằng cách hồi hướng cho mọi chúng sanh trong pháp giới tất cả năng lực tích cực mà chúng ta có thể tích tập, để cho mọi nỗi thống khổ của họ được dập tắt và họ được hạnh phúc bằng chính nguyên nhân của hạnh phúc và nhanh chóng đạt đến giải thoát tối hậu.

---o0o---

## **CHƯƠNG VI - CHIKA BARDO**

*Chủ nhật 2 tháng 12 năm 1984*

Trong khóa này chúng ta hãy đơn giản làm một thiền định ngắn như chúng ta đã thấy chiều hôm qua, theo các giai đoạn sau đây :

- Trước tiên, chúng ta kiểm chứng trong vài giây phút tâm thái của chúng ta, ý định chúng ta, trước khi bắt đầu sự thực hành và chúng ta phát sanh ý định tích cực là làm những điều này để giúp đỡ mọi chúng sanh.

– Tiếp theo chúng ta thở ra ba lần các năng lực tà vạy, bằng lỗ mũi phải, trái và đồng thời cả hai lỗ mũi.

– Rồi chúng ta quan sát hơi thở trong bảy chu kỳ ra-vào bằng cách tập trung sự chú tâm chỉ vào hơi thở. Trong một khoảng thời gian tương đương chúng ta thư giãn mà không tập trung vào bất cứ thứ gì. Lần nữa, chúng ta lại tập trung vào hơi thở trong bảy chu kỳ ra-vào. Lại thư giãn trong một khoảng thời gian tương đương và lại bắt đầu một lần thứ ba tập trung và thư giãn.

– Sau đó, chúng ta dùng một hình tượng tỏa sáng làm chỗ dựa của thiền định. Trong khoảng không trước mặt, chúng ta thấy một khối cầu ánh sáng trắng nó tiêu biểu cho yếu tính, bản chất của đại bi của tất cả các bậc giác ngộ. Với những ai quen thuộc với các kỹ thuật quán tưởng, hãy thấy trong vòng tròn ánh sáng đó hình tượng của đức Phật đại bi vô biên là đức Quán Thế Âm.

– Trước sự hiện diện của bậc giác ngộ đại từ đại bi, chúng ta tán tụng ba lần trước khi tụng ca thần chú của Quán Âm (OM MANI PADME HUNG). Khi tụng ca thần chú này, ánh sáng phóng xuất từ đức Quán Thế Âm và tịnh hóa toàn triệt tất cả ba nghiệp thân, ngữ, tâm, và như thế chúng ta hoàn toàn thanh tịnh. Chúng ta nghĩ như vậy trong khi tụng chú.

– Tiếp theo, hình tượng ánh sáng này tan biến vào chúng ta và người ta trở thành một hình thể ánh sáng từ trái tim, từ toàn thân, chiếu ra vô số tia sáng chói lọi tỏa khắp mọi hướng, chuyển hóa mọi khổ đau của vũ trụ thành lạc phúc. Như thế mọi khốn khổ bị dập tắt và tan biến ; mọi chúng sanh tràn đầy lạc phúc và trở thành thân thể bằng ánh sáng.

Trong khi quán tưởng, vào lúc người ta phóng ra những tia sáng của lòng đại bi, người ta có thể dừng lại vài chốc lát trên mỗi một hình thái của lòng đại bi của tâm giác ngộ (tượng trưng bởi bốn cánh tay của Quán Âm) : lòng từ ái khiến chúng ta cầu chúc cho mọi chúng sanh được hạnh phúc bởi chính nguyên nhân của hạnh phúc ; lòng bi mẫn khiến chúng ta mong rằng mọi chúng sanh được giải thoát khỏi tất cả khổ đau và chính nguyên nhân của khổ đau ; niềm vui khiến chúng ta sung sướng vì hạnh phúc của người khác và tâm xả khiến chúng ta phát triển nơi mình ba tình cảm trên một cách bình đẳng đối với mọi chúng sanh.

Chúng ta hãy bắt đầu cuộc thiền định này và theo đuổi nó qua từng chặng.

Sau khi đã trải qua vài chốc lát để an bình tâm thức, giờ đây chúng ta hãy bắt đầu sự thiền định và học hỏi chính liên quan đến bardo.

Mỗi khi người ta tiến hành một điều gì khá quan trọng, không chỉ là một sự thiền định – hoàn toàn bình thường khi bắt đầu thiền định bằng cách lắng

yên tâm thức – mà ngay trong đời sống hàng ngày, chẳng hạn khi người ta cần có một quyết định quan trọng để làm một công việc, tốt hơn là đừng làm nó trong sự vội vã, mà rất hữu ích trong một trường hợp như thế hãy để vài phút để an định tâm thức : trực giác hay sự thấu hiểu về tình thế sẽ rất chính xác và cực kỳ tỏ rõ.

Đến lúc này, chúng ta đã thấy bardo của cuộc đời hiện tại, nghĩa là trạng thái trung gian trải dài từ khi sanh ra đến lúc mà chúng ta có thói quen gọi là chết ; chúng ta cũng đã thấy những sự tu hành tâm linh cho phép chúng ta đối xử với những tình huống khác nhau mà chúng ta có thể gặp trong suốt giai đoạn này, cũng như bardo giấc mộng.

Chủ đề tiếp theo là bardo của lúc chết. Khi người ta nói đến cái chết, một số chúng ta xem nó là hoàn toàn tiêu cực ; số khác khi gặp một vài tình huống nghĩ rằng không có gì cả sau khi chết, vậy thì họ có thể trốn thoát và tỵ nạn trong cái chết.

Với vài người đã được nhận một sự chuẩn bị và họ đã theo đuổi sự tu hành và thiền định về bardo, thì không có cái chết. Đây đơn giản chỉ là một lối đi qua, một giai đoạn. Những người lợi căn và họ gặt hái kết quả của nghiệp tốt không cần phải đến một đời làm việc, họ chỉ cần ba hay sáu tháng thực hành tận lực ; chắc chắn rằng ngay cả thân thể họ sẽ tan thành ánh sáng. Lúc ấy điều xảy ra là, chính trong trạng thái tâm thức này, dầu không lìa khỏi thân thể này, mọi nguyên tố, mọi che ám đều được thanh tịnh hóa trong trí huệ đạt được : thân thể tạo bởi năm âm, năm nguyên tố, cũng như các dạng thức khác nhau của tâm thức đều được nhận biết trong bản tánh chân thật và thanh tịnh của chúng như là những sự thể không phải bất toàn mà là đại toàn thiện. Khi biết thật tánh của năm nguyên tố, người ta hiểu rằng đây là năm Bà Mẹ, năm âm là năm trạng thái giác ngộ trong hình tướng của những vị Phật Thiền (Dhyani Buddha, – Năm gia đình của chư Phật ; liên kết với mỗi gia đình là một tình thức riêng biệt đã được chuyển hóa thành một trong năm trí của trạng thái giác ngộ), tám loại thức cũng được biết như là các trạng thái của tâm giác ngộ – tám vị đại Bồ Tát – điều ấy làm cho ngay trong sắc thân này, thân và tâm được hoàn toàn giải thoát trong một trạng thái ánh sáng. Đó là điều mà người ta gọi là thân thể cầu vòng.

Nhiều giai đoạn cần thiết để đạt đến một mức độ chứng đắc như vậy :

- Giai đoạn phát triển, kyérim.
- Giai đoạn hoàn thiện, dzog-rim.
- Giai đoạn đại toàn thiện, dzog-pa-chenmo.

Trong các giáo huấn về Đại toàn thiện, mà người ta cũng gọi là Đại viên mãn, có những sự tu hành dẫn vào bản tánh trí huệ của tâm thức, điều người

ta gọi là trekcho. Và cũng có những huấn luyện, thực hành cho phép nhận ra mọi hiện hữu hiện tượng như chúng thật sự là, nghĩa là chúng là sự biểu hiện của ánh sáng viên mãn.

Nhờ vào các thực hành ấy, người ta có thể trở thành lợi lạc cho chính mình và cho người khác đến một mức độ không ngờ !

Người ta nói rằng chỉ một người đạt đến trạng thái chứng đắc này có thể làm lợi lạc cho các chúng sanh có một liên hệ tích cực với người ấy trong các đời quá khứ, trong đời hiện tại, đến một mức mà vào giây phút đó, mười triệu chúng sanh sẽ được đưa đến cùng một mức độ ấy trong cùng một thời gian và vô số chúng sanh được giải thoát khỏi khổ ách. Đối với người đã đạt đến mức độ như vậy, cái chết chẳng là gì cả, cái chết là một trạng thái của tự do và chứng ngộ.

Vậy thì có các giai đoạn tu hành, như chúng ta vừa đề cập.

– Giai đoạn đầu tiên là giai đoạn phát triển, mà những mức độ khác nhau giúp cho chúng ta chuyên hóa tất cả các kinh nghiệm mà chúng ta đã có trong quá khứ, vào lúc chết, trong khoảng thời gian giữa cái chết và nhập thai, đứng trước khi ra đời và suốt kinh nghiệm về sự sanh ra.

Để chuyển hóa bao nhiêu kinh nghiệm đã sống trong quá khứ cũng như trong đời hiện tại – mọi kinh nghiệm mà chúng ta trải qua và chúng in dấu vào tâm thức nền tảng – có những tu hành mà chúng ta đã đề cập nhiều lần để có thể nhận. Mặc dầu chủ đề thì rất rộng, nói vắn tắt, người ta làm việc trên thân, ngữ, tâm : liên hệ với thân, ngữ, tâm chúng ta có những tri giác ; các sự tu hành này được thực hành để chuyển hóa những tri giác thành trạng thái thanh tịnh giác ngộ về bản tánh tuyệt đối của chúng. Không chỉ để chuyển hóa những kinh nghiệm của quá khứ, mà còn để tự sửa soạn cho kinh nghiệm về cái chết. Và khi chúng ta đi vào giai đoạn sự hòa tan các nguyên tố cái này trong cái kia, điều này liên hệ và tùy thuộc vào các giai đoạn khác nhau của thực hành thiền định mà chúng ta sẽ thấy lát nữa.

Vậy thì, đối với nhiều hành giả, khi các nguyên tố hòa tan cái này trong cái kia, thì đây là một hình thức thấy lại, ôn lại các kinh nghiệm đã làm trong khi thiền định. Thế nên đó không phải là một kinh nghiệm lo lắng, mà nó giống hơn với sự kiện thấy lại, gặp lại và nhận ra lại những người bạn cũ.

– Trong giai đoạn thứ hai, giai đoạn hoàn thiện hay viên mãn, dzog-rim, có những thực hành hơi thở, tập trung vào những trung tâm khác nhau và sự lưu chuyển của năng lực, những thực hành thiền định bao gồm trong Sáu Yoga (của Naropa).

– Ở mức độ đại toàn thiện hay đại viên mãn, dzog-pa-chenmo, người ta được đưa vào bản tánh thật sự của tâm thức. Giai đoạn này gồm các phần của maha mudra và maha sandi. Nhờ các tu hành này người ta có thể nhận biết bản tánh chân thực của tâm thức ngay trong đời này. Kinh nghiệm về ánh sáng (quang minh) mà người ta có sau khi sự hòa tan của các nguyên tố sẽ được biết như sự gặp gỡ của mẹ và con. Ánh sáng Mẹ và ánh sáng Con hòa tan, lúc đó người ta nhận biết điều ấy và người ta giải thoát. Đối với người đã đạt đến một mức độ thực hành ấy, thì cái chết chẳng có gì để lo lắng, đó là một sự việc cùng cực giản dị.

Với người không có thì giờ hay khả năng hiến mình cho các tu hành như vậy, có một thực hành ngắn mà người ta gọi là phowa, chuyển di tâm thức. Pháp phowa này cũng gồm các mức độ khác nhau, ba lần ba mức độ – ba cho những hành giả có khả năng cao, ba cho các hành giả khả năng trung bình, ba cho những hành giả khả năng kém.

Ở đây chúng ta chỉ đề cập đến một cách ngắn gọn. Nếu người ta tự hỏi chuyển di là gì, thì phowa nghĩa là chuyển di tâm thức. Nếu chúng ta tu hành phowa trong một tuần hay hơn nữa ba tuần, chúng ta đạt một kết quả. Đó là một cách tu hành chuẩn bị cho chúng ta để không cần trải qua các kinh nghiệm chi tiết khác nhau hiện đến sau khi chết, và cho chúng ta một sự làm chủ toàn diện tình huống.

Người ta có thể xem yếu tố tâm thức như một người du lịch, và thân thể này của cuộc đời hiện tại như là một phòng khách sạn mà một người đi du lịch bỏ lại để đi từ khách sạn này đến khách sạn khác khi thăm viếng các vùng khác nhau. Và khi người ta phải rời cái thân này để qua một đời khác, điều đó cũng giống như một người du lịch rời bỏ một nơi chốn để qua chỗ khác, người ta có thể chọn lựa nếu muốn hoặc là một đời sống khác hay đến một quốc độ của chư Phật.

Với một tu hành như thế, người ta không cần phải lo âu về cái chết nữa, người ta biết đó cũng như một sự dọn nhà. Khi chúng ta phải dọn nhà, chúng ta thường lâm vào tình trạng bối rối, hốt hoảng ; chúng ta không muốn đổi diện với tình huống, thay đổi khuôn khổ đã quen, điều đó với chúng ta rắc rối khủng khiếp. Nhưng khi chúng ta biết rằng tuyệt đối phải làm chuyện đó, chúng ta quyết định, chúng ta chấp nhận, thì sẽ tìm ra một chỗ thích hợp và chúng ta sửa soạn. Khi không chấp nhận, thì có những xung đột bên ngoài và bên trong. Cũng thế, khi phải rời thân xác này, nếu chuẩn bị, điều ấy trở nên thật đơn giản.

Khi muốn dời nhà từ một nơi này sang một nơi khác và biết rằng phải làm thế thôi, thì mọi sự trôi chảy tốt đẹp, nhưng thông thường, vì phải từ bỏ bà

con láng giềng, bạn bè, người trong gia đình ở rải rác nhiều chỗ, chúng ta không muốn chấp nhận điều ấy. Mặt khác, chúng ta không chắc tìm thấy được nơi chỗ ở mới có các láng giềng tốt... Thế nên, chúng ta không thể chấp nhận ý nghĩ phải dời nhà ; đặc biệt chúng ta thấy điều đó rất khó khăn khi chúng ta đang ở yên, trong một mái nhà tiện nghi, với một hoàn cảnh xung quanh dễ chịu.

Trước hết, chúng ta có thể kiểm chứng xem chúng ta thật sự phải ra đi hay không và chúng ta có muốn ra đi hay không, chẳng hạn chúng ta không muốn đi nhưng vì những lý do như thời hạn sử dụng đất đã hết, chúng ta buộc phải làm chuyện đó. Tiếp theo, điểm đầu tiên là xác nhận liệu có một khả năng nào đó để kéo dài sự tạm trú của chúng ta nơi chúng ta đang ở hay không.

Vậy thì, nếu người ta có những dấu hiệu tiên khởi của cái chết, cũng có những pháp môn thực hành để kéo dài đời sống. Khi đi đến lúc chấm dứt đời này, việc đó có nhiều nguyên nhân, ở mức độ vật lý, mức độ nghiệp quả – ở mức độ vật lý, vì một cơn bệnh, vì sự quân bình các nguyên tố bị phá vỡ ; ở mức độ nghiệp quả, thời gian chúng ta có quyền sử dụng sắp cạn kiệt. Trong cả hai trường hợp, vẫn có những khả năng kéo dài cuộc sống này.

Nếu là nguyên nhân vật lý, chẳng hạn đó là một mất quân bình của các nguyên tố, người ta có thể dùng thuốc và thử lập lại quân bình, như thế kéo dài đời sống. Nếu là nguyên do nghiệp quả, có những sự thực hành trường thọ gồm những thực tập thiền định có thể dùng để kéo dài cuộc sống. Một nguồn vốn sống lâu cũng rất quan trọng là cứu mạng cuộc sống của các chúng sanh khác : kết quả của hành động tích cực này kéo dài cuộc đời chúng ta và đời của người khác. Ví dụ trên đường chúng ta gặp các con vật người ta đưa tới lò sát sanh, nếu chúng ta có thể cứu mạng chúng, điều ấy sẽ kéo dài thêm mạng sống của ta. Như vậy, khi cứu vớt các cuộc đời khác, chúng ta có thể kéo dài cuộc đời mình.

Chúng ta cũng có thể kéo dài thọ mạng bằng sự thực hành bình thường, chẳng hạn người ta dùng các thần chú, khi ấy người ta hút vào tinh túy của các nguyên tố, bằng sự thực hành các yoga...

Và một ngày nào, khi chúng ta đến lúc biết rằng thật khó kéo dài thêm nữa các hiệu quả của các thực hành này, lúc đó quan trọng là phải sửa soạn những gì liên quan đến tài sản, đến gia đình, đến những cái xung quanh chúng ta. Dầu bắt buộc phải làm, điều quan trọng là hoàn thành các công việc ấy với một thiện ý, để không có điều gì đáng tiếc. Tất cả các sở hữu của chúng ta phải được phân phối rành mạch phù hợp với nguyện vọng sâu xa của chúng ta, để không có vấn đề nào, ân hận nào. Mặt khác, khi người ta

dọn nhà qua ở ngay trước mặt, nếu quên một cái gì đó thì rất đơn giản, nhưng khi dọn nhà đến một nơi rất xa, thật sự phải lo đến việc bị phải trở lại vì một chi tiết nào đó.

Vậy thì quan trọng là ra đi vào lúc ấy mà không có một hối tiếc nào. Theo các giáo huấn, có một số rất nhiều các dấu hiệu báo trước xuất hiện hoặc ở mức độ vật lý hoặc ở mức độ tâm thức, qua các giấc mơ. Cách gì thì sự chỉ dẫn cũng rất chính xác về lúc khởi hành và giờ phút chết, nghĩa là chúng ta được chỉ cho thời gian để chuẩn bị.

Về chuyện này, phải biết rằng tâm thức chúng ta hoạt động một cách rất đặc biệt và đôi khi chúng ta cứ lo cho những sự việc vật vãn mà quên cái chính. Thế nên, biết rằng chết sắp đến, phải chuẩn bị, tổ chức tất cả cho sự chôn cất và nói rõ ràng tài sản sẽ được phân phối như thế nào. Tất cả những cái mà chúng ta đang giữ hiện giờ, chúng ta đã nhận được hoặc bằng thừa kế hoặc bằng làm việc. Vậy thì cách nào nó cũng là kết quả lao động của ai đó, và chúng là những thứ phải chú ý để sử dụng cho đúng. Như thế, không để ai bên ngoài bó buộc, chúng ta phải có những quyết định tài sản chúng ta phải được sử dụng cách nào. Nếu người ta có thể dùng chúng trong mục đích từ thiện, như giúp trường học, nhất là các trường trẻ em tật nguyền, hay các viện dưỡng lão, các tu viện tâm linh, đó là những yếu tố sẽ rất ích lợi cho chúng ta vào giây phút chết và những ngày sau đó. Có thể người ta có cảm tưởng rằng đang mất đi điều gì hay điều đó cũng chẳng ích gì. Nhưng hoàn toàn không phải thế đâu : nếu người ta trồng một hạt, không tức thời người ta thấy được trái, có lẽ phải khoảng 3, 6, 9 hay 12 tháng ; nhưng luôn luôn dĩ nhiên có một cái gì đó sẽ mọc lên từ cái mà người ta đã trồng và theo cách mà người ta đã trồng.

Một hành động đích thực chính đáng luôn luôn có một kết quả tích cực, điều đó cũng tùy thuộc vào ý định mà người ta làm việc đó. Một hành động chính đáng được làm với một ý định tích cực sẽ có một kết quả cực kỳ mạnh mẽ.

Khi nói đến nghiệp, nghiệp (karma) đơn giản chỉ là hành động. Hành động là gì ? Đó là năng lực. Nếu người ta dùng năng lực ấy với một thiện ý, điều đó đem lại một kết quả tốt ; nếu dùng nó với một ác ý, sẽ đem lại một kết quả xấu. Vậy thì mọi điều chúng ta có thể làm với một ý định tốt sẽ có những kết quả tốt không chỉ cho chính chúng ta mà còn cho những người khác.

Tâm thức thì rất đặc biệt như chúng ta đã nói. Những điều nhỏ nhặt gây lên nó những ảnh hưởng lớn lao. Chúng ta có những ví dụ về những vị cao cả, những hành giả rất tiến hóa họ có một sự làm chủ hoàn toàn trạng thái mộng và các vị có thể liên lạc với những chúng sanh đang sống trong trung âm, bên kia cái chết. Các vị có thể biết những kinh nghiệm của các chúng sanh

ấy và những bận bịu lo toan của họ. Tôi nghĩ rằng điều ấy phải khá phổ biến trong mọi xứ ở thời quá khứ ; ở Tây Tạng đó là một truyền thống còn sống động tới ngày hôm nay. Những người mà mức độ chứng nghiệm rất cao, rất tiến bộ trên con đường Bồ tát, có khả năng thiên nhân rất phát triển, bằng sự thực hành có thể dễ dàng có những liên lạc với các chúng sanh đang trong tình trạng trung ấm sau cái chết. Người ta có nhiều câu chuyện về đề tài này ; để giải trí cho các bạn tôi sẽ kể cho các bạn nghe một câu chuyện thôi, nó rất giản dị.

Nhưng câu chuyện này không phải là một chuyện kể dành cho trẻ em. Đó là một câu chuyện sống thực, đã xảy ra cách đây khoảng hai mươi lăm năm ở miền đông Tây Tạng. Có một trung tâm tu học được điều khiển bởi một vị thầy vĩ đại, Dugpa Rinpoché. Ngài có thói quen đi ra xung quanh vùng phụ cận, ban cho các lời chỉ dạy cho nhiều đệ tử thuộc nhiều cấp độ, họ quây quần quanh ngài, có cả nhiều người ăn xin. Các người ăn xin này chẳng chú ý bao nhiêu tới lời dạy của ngài hơn là tới thức ăn mà ngài phân phát cho tất cả. Trong đám họ, có một người ăn xin già rất thích món xúp. Có lẽ điều này cũng có trong các xứ khác, nhưng ở Tây Tạng vì những lý do y học và các lý do khác mà người ta nấu xúp cả xương lẫn tủy. Đó là món xúp ông ăn xin già ưa thích. Ngày nọ, ông chết thành linh, và trong nhiều đêm chó của trang trại quấy rầy mọi người khi sủa không ngớt và chạy vòng quanh căn nhà hư nát nơi ông ăn xin già nua thường ẩn mình ở đó để ăn. Vị Lạt ma biết bằng thiên nhãn rằng người mới chết rất thích xương và mỗi lần ông dùng một bữa ăn có xương tủy ông giữ lại một ít để nấu xúp. Ông đã cất giấu kho tàng của mình trong một kẽ hở của bức tường, giấu mấy con chó, và ngay cả sau khi chết, ông cũng không thể bỏ được các xương ấy. Dugpa Rinpoché chỉ ra nơi để xương, bảo người ta tán ra thành bột và làm một lễ cúng cầu an cho ông ăn xin. Yên bình trở lại với trang trại.

Tâm thức gắn bó với các vật vô nghĩa như vậy, đôi khi chỉ là vài mảnh xương. Cũng có những câu chuyện về các bà lão không thể lìa bỏ các cây kim, cuộn chỉ của họ... Nhưng chuyện này xảy ra chỉ mới hai mươi lăm năm ! Thế nên, những sự vật nhỏ bé và thấp kém có thể gây cho chúng ta một lo âu lớn, thật quan trọng cần sắp xếp trước khi người ta cảm thấy gắn với sự chầm dứt, và phải chuẩn bị tất cả để thoát khỏi mọi bám níu.

Và nếu đến lúc các người thân quanh ta chết, thì cực kỳ quan trọng phải tuân theo các ý muốn cuối cùng của họ, phải tôn trọng chặt chẽ các nguyện vọng hay chúc thư của họ, để không có một xung đột nào với chúng sau khi họ chết, bởi vì họ còn hiện hữu với tư cách là thân thể tâm thức. Họ sẽ rất dễ dàng biết điều mà người khác nghĩ và làm vì không có hàng rào của thân thể vật lý nữa. Trong trạng thái thân thể tâm thức, người ta cực kỳ nhạy cảm với



mọi điều đó, và vì thông thường người ta có thể ở khoảng bốn mươi chín ngày trong thân thể tâm thức – thông thường vì điều đó tùy theo cá nhân. Người chết thường ở vùng xung quanh chỗ ở hàng ngày. Nếu người ấy biết rằng người ta không dùng các tài sản của mình theo cách mình muốn, người đó có thể khởi ra oán giận, điều ấy bấy giờ với họ là một nguyên nhân của khổ đau và của những sự khó khăn. Thế nên, điều chính yếu với người ở lại là hoàn toàn vâng theo ý muốn của người chết.

Bây giờ tôi muốn nói với các bạn một chút về sự thực hành phowa, nghĩa là chuyển di tâm thức. Khi người ta sửa soạn một cuộc du lịch để từ bỏ một nơi này để đến một nơi khác, điều quan trọng là cần biết con đường phải theo để đến chỗ kia và các phương tiện cần dùng – người ta có thể đến đó bằng xe hơi, máy bay hay đi bộ, như người ta muốn. Ở đây là sự chuyển di mà nơi đến sẽ là các quốc độ thanh tịnh của chư Phật, và người ta sẽ kết hợp tâm thức mình với bản tánh tự do toàn hảo của Phật.

Để làm sự tu hành này, người ta có thể dùng nhiều hình tướng của các bậc giác ngộ ; ở đây sẽ là Amitabha (A Di Đà Phật). Người ta quán tưởng Phật A Di Đà và trộn lẫn tâm thức mình với bản tánh của tâm thức ngài. Người ta dùng kinh mạch trung ương để làm được việc đó : trong thân thể chúng ta có nhiều kinh mạch vi tế khác nhau ; người ta hãy dùng kinh mạch trung ương cho sự đi qua của yếu tố tâm thức bởi một cái cửa đã được xác định. Trong thân ta có nhiều trung tâm hay là chakra (luân xa) : cái của đầu, cái của cuống họng, cái ở trái tim, cái ở rốn và trung tâm bí mật. Có nhiều trung tâm khác trong thân, nhưng những trung tâm trên là những cái chính, và chúng đều liên hệ với trung tâm thứ năm nằm trong đầu.

Chúng ta có những cửa đi ra khác nhau : những lỗ mắt, tai, mũi, miệng và các lỗ bên dưới.

Khi có các vực thẳm ở đâu đó, người ta tìm cách tránh chúng và sửa soạn đường đi. Ở đây người ta hãy tìm cách đóng lại tất cả các cửa ra khác và chỉ mở lối ra của trí huệ, ở trên đỉnh đầu.

Người ta quán tưởng rất rõ ràng kinh mạch trung ương và đóng mọi lối ra khác nhờ vào một vài âm thần chú bí chặt các lối ra. Trong kinh mạch trung ương, người ta quán tưởng một quả cầu bằng ánh sáng hay một chữ thần chú. Người ta cũng quán tưởng hình tướng một vị Phật, đặc biệt là hình tướng của Phật A Di Đà, ở trên đầu mình. Và, nhờ vào một âm thần chú được phát ra một cách cương quyết, người ta chuyển di tâm thức mình vào trong tâm thức của Phật, hình tướng Phật là một biểu tượng của trạng thái thanh tịnh thuần túy của tâm thức. Vậy là người ta chuyển di yếu tố tâm thức và người ta hòa tâm thức mình với tâm thức của Phật. Tiếp theo, trở lại,

người ta làm cho yếu tố tâm thức đi xuống trở lại. Đó là cách mà người ta tu tập.

Khi người ta thấy các triệu chứng báo trước một sự ra đi, một cái chết kề cận, người ta sẽ thực hiện phép chuyển di và lúc đó người ta không trở lại nữa. Còn trong khi tu tập người ta phóng xuất tâm thức và tiếp theo làm cho nó trở lại, và lúc chót của sự thực tập, Phật biến thành Phật Vô Lượng Thọ và tan thành ánh sáng và hòa tan với chúng ta, ở giây phút chính xác này, cần phải quán tưởng là người ta đóng lại cánh cửa của trí huệ. Chỉ để mở nó khi thật sự là lúc ra đi.

Khi người ta trở nên có khả năng sử dụng sự tu hành này, điều ấy rất là lợi lạc và có thể giúp đỡ phụng sự người khác, nghĩa là khi người ta có thể áp dụng nó cho mình khi chết thì người ta cũng có thể giúp đỡ những người đang chết hay vừa chết. Đó là một tu hành cực kỳ lợi lạc và hiệu quả. Rõ ràng có một vài thay đổi trong kỹ thuật theo nhu cầu. Nếu đó là người khác thay vì chính mình, người ta quán tưởng các chữ thần chú... trong thân của người ấy, và nhờ vào sự định tâm và lòng đại bi của chúng ta, người ta có thể thật sự dẫn dắt người này về con đường đúng và che chở cho người ấy khỏi mọi khổ não và mọi kinh nghiệm khó khăn mà họ có thể gặp.

Khi người ta chuyển di yếu tố tâm thức vào trong tâm của Phật A Di Đà, A Di Đà có nghĩa là ánh sáng vô lượng, Vô Lượng Quang... Phật là một bậc thức tỉnh giác ngộ, đó không phải là một người xa lạ, một người đến từ một xứ sở khác, thật ra đó là một phương diện của trạng thái thanh tịnh vốn có của tâm, nó thường trực hiện diện nơi chúng ta. Và khi người ta nói đến năm



### Đức Phật A Di Đà

mỗi phiên nã mà người ta học cách tịnh hóa, chuyển hóa chúng thành năm hình thái của trí huệ ; khi người ta nói đến năm ấm – sắc, thọ, tưởng, hành, thức – thì dưới hình thức thuần túy, thanh tịnh của chúng, đó là năm vị Phật Thiền (Dhyani Buddha) ; đó không phải là các sự vật ở ngoài chúng ta, đó là những phương diện của trạng thái thanh tịnh vốn có của tự tâm chúng ta.

Khi người ta thực hiện việc chuyển di tâm thức, tuyệt đối phải chú ý là chỉ làm nó đúng vào lúc đáng làm, nghĩa là khi người ta thấy những dấu hiệu bên ngoài và bên trong của sự tan rã các nguyên tố và người ta đã bắt buộc

đến chỗ không thể trở lại. Trước khi đó, không chính đáng để làm sự chuyển di tâm thức. Thân thể này vô cùng quý giá, đó là một mạn đà la toàn hảo của các hình sắc của Phật. Nếu người ta thực hiện sự chuyển di trước khi đúng lúc, đúng thời, đó là một hành động rất tiêu cực, một ác hạnh cho mình và cho người. Vậy thì người ta tu hành sự chuyển di tâm thức theo cách có thể thực hiện nó, nhưng độc nhất chỉ dùng vào thời điểm chính xác.

Thực hành thiền định trong đời mình cũng rất hữu ích vào thời điểm chuyển di tâm thức. Người ta có thể hành những thiền định với tâm đại bi bao la hay với tâm Bồ đề. Đó là một trợ giúp lớn lao trong đời hiện tại và trong lúc chết.

Thái độ tích cực thật là một năng lực vĩ đại. Trong suốt cuộc đời, chúng ta gặp nhiều tình huống khác nhau, những tình huống khó khăn chắc chắn có thể đến với ta ; ngược lại có những lúc mà mọi sự đều hanh thông. Những lúc đó, không có gì để kiêu căng vì thành công và hạnh phúc, mà đơn giản chỉ hướng thụ chúng một cách tự tại và cầu chúc cho mọi người khác cũng được hưởng thụ hạnh phúc đó, mà chúng ta đang có.

Không nên phá hủy hạnh phúc đó bằng cách suy nghĩ “vâng, chắc chắn tôi có điều này điều nọ, nhưng nó chẳng là gì cả, hãy xem những người khác, họ có còn nhiều hơn tôi !” ; “công việc tôi thành công, tốt lắm, nhưng người khác còn có một nghề nghiệp sáng chói hơn !” Không ích gì mà phá hoại hạnh phúc chúng ta đang có ; chúng là kết quả các nghiệp thiện đã chín và nếu người ta phá hủy nó, người ta sẽ có thể không hưởng được nó. Trái lại, phải an vui với những tình huống sung sướng này và thành thật cầu mong rằng tất cả đều có thể biết đến hạnh phúc và an vui !

Rất quan trọng thấu hoạch được sự tu hành mà người ta gọi là sự thực hành cho-nhận. Khi nói đến cho-nhận, điều đó nghĩa là người ta thu vào sự khổ đau của những người khác, người ta chuyển hóa nó và gửi lại những tia sáng của lòng đại bi, như thế chia xẻ năng lực tích cực với những người khác. Đây là một việc mà người ta phải làm mỗi ngày trong cuộc đời thường nhật, điều ấy sẽ là một giúp đỡ lớn lao cho chúng ta vào giờ phút chết. Thật vậy, người ta có thể bảo trì thái độ này vào lúc chết – khi hít vào, người ta hấp thu tất cả mọi khổ đau của những ai đang phải sống trong một hoàn cảnh tương tự, họ cũng đang phải thực hiện sự ra đi ; mỗi ngày, mỗi phút, luôn luôn có vô số người đang hấp hối. Người ta hít vào tất cả đau khổ của họ, người ta chuyển hóa nó thành đại bi và gửi trả lại những tia ánh sáng. Nếu chúng ta thử hơi cuối cùng theo cách này, thì không có cách nào hay hơn để thực hiện chuyển di tâm thức !

Thái độ tinh thần trở bật lúc chết là cực kỳ quan trọng và nó làm mạnh thêm tất cả mọi hành động nghiệp lực của quá khứ, dầu tốt hoặc xấu. Thế nên thật chính yếu cần có một thái độ tích cực, tốt vào lúc chết. Nếu tham dự với các người hấp hối, lý tưởng là có thể cho họ một môi trường chung quanh an bình và thanh tĩnh để thực hiện việc ra đi, và nhất là tránh tất cả những gì có thể gây ra một cơn giận mạnh, một tức bực hay một tham đắm ích kỷ vào giây phút đó vì điều ấy sẽ gây ra các khó khăn sau đó. Như thế, khi người ta đang lo cho người hấp hối, điều quan trọng nhất là luôn luôn có một thái độ tích cực và một lòng đại bi. Đó là cách tốt nhất để giúp đỡ họ, sự nâng đỡ tốt nhất mà người ta có thể trao cho họ.

---o0o---

## **CHƯƠNG VII - THIÊN ĐỊNH VỀ TRAO ĐỔI NHẬN VÀ CHO**

Chúng ta hãy giữ thân thể trong một tư thế thoải mái, xương sống thẳng. Liên quan đến lời nói, người ta để hơi thở tự nhiên, và về tâm thức, người ta an trụ trong trạng thái tự nhiên của tâm thức, không để cho các xúc cảm lôi cuốn.

Bây giờ, chúng ta hãy thực hành thở ra bằng lỗ mũi phải, trái và cả hai lỗ mũi như đã thấy chiều hôm qua, đồng thời nghĩ rằng chúng ta trục xuất mọi tình thức tiêu cực và các kết bết chúng đi ra và bị thiêu hủy trong ngọn lửa trí huệ trước mặt.

Chúng ta hãy dùng như một chỗ dựa cho thiên định là một quả cầu ánh sáng trắng trong khoảng không trước mặt. Nếu quen với các kỹ thuật quán tưởng, chúng ta có thể quán tưởng trong hình cầu ánh sáng đó hình tượng của Phật Đại Bi Quán Thế Âm ; nếu không chỉ cần quán tưởng quả cầu ánh sáng trắng và biết rằng nó chứa đựng tinh chất, sự hiện diện của tâm giác ngộ của chư Phật ba đời, và cũng là tinh chất của năng lực tích cực.

Người ta hãy tập trung trên quả cầu ánh sáng này từ đó phóng ra những tia sáng về phía chúng ta và thấm nhập toàn thân chúng ta, tịnh hóa mọi khổ đau và mọi chướng ngại che ám. Thân thể chúng ta hoàn toàn trở nên trong suốt, một thân thể ánh sáng.

Bây giờ, chúng ta hãy làm trong chốc lát sự thiên định về nhận và cho như chúng ta đã thấy vừa rồi. Giờ đây khi thân tâm chúng ta hoàn toàn thanh tịnh trong dạng ánh sáng, chúng ta hãy nghĩ rằng với mỗi hơi thở ra chúng ta gửi đến mọi chúng sanh những tia sáng chúng làm dịu, xóa tan mọi khổ đau của

họ, và với mỗi hơi thở vào chúng ta hấp thu vào trong chúng ta tất cả mọi khổ đau có thể có, chuyển hóa chúng ta hoàn triệt bằng năng lực đại bi, và chúng ta lại gởi những làn sóng đại bi về với các chúng sanh, bắt đầu từ các người thân cận, bạn bè, gia đình, để tiếp theo kéo dài đến tất cả chúng sanh.

Chúng ta hãy ở yên trong chốc lát trong trạng thái tự nhiên một cách hoàn toàn giản dị, không dùng một điểm dựa nào.

Khi chỉ ngồi yên trong trạng thái tự nhiên, trong một thời gian ngắn, không có niệm tưởng, tâm thức bình thản, lặng lẽ, đó là điều người ta gọi là phương diện định tĩnh, bất động. Nhưng tâm trạng này không kéo dài lâu, những niệm tưởng khác nhau bắt đầu khởi lên vì những điều chúng ta đã làm hay phải làm, hay những tư tưởng về cách chúng ta thiền định, hay về chúng ta phải thiền định thế nào... Thế thì có chuyển động xảy ra : nếu người ta biết rằng đó chỉ là một chuyển động của niệm tưởng và không theo chúng, mà chỉ đơn giản ở trong trạng thái tâm thức tĩnh giác, xem thấy các niệm mà không theo chúng, nhận ra bản tánh của chúng, đó là ba phương diện khác nhau, ba giai đoạn khác nhau của thiền định. Người ta phân biệt chúng ra để hiểu rõ chúng hơn nhưng đó không phải là các yếu tố riêng rẽ. Giống như đại dương : nó có thể động lay với các ngọn sóng hay hoàn toàn tĩnh lặng, mà thật chỉ là nước.

Vậy người ta hãy thử dẫn tâm thức về trong trạng thái bản nhiên của nó, và thay vì theo các niệm tưởng, người ta thử nhận ra bản tánh của chúng và luôn luôn dẫn tâm thức trở về trạng thái bản nhiên thuần nhất, không biến chất của nó. Cũng không nên nóng nảy khi có những chuyển động của tâm thức ; dầu các niệm có “tốt” hay “xấu”, thì điều đó chẳng có gì quan trọng, điều quan trọng là không theo chúng, nhận ra chúng chỉ là chuyển động của tâm thức, và an trụ trong trạng thái bản nhiên.

Đoạn này đề cập đến sự nhận biết bản tánh của tâm thức là một phần của thiền quán vipassana.

Vipassana (quán) nghĩa là nhận ra bản tánh của tâm thức mình. Về vấn đề này, thật rất ích lợi khi làm những thiền định ngắn và đều đặn để khai triển một sự vững chãi của tâm thức và một hiểu biết về các lay động của tâm thức cho đến lúc người ta nhận ra rằng các chuyển động và các tình thức có bản chất là trống rỗng và vốn là rất ráo giải thoát. Nếu người ta đạt đến sự nhận biết này và có thể áp dụng điều mình đã chứng biết như thế vào trong cuộc sống hàng ngày, thì các tri giác của chúng ta về các hoàn cảnh sẽ thay đổi, chúng ta sẽ thấy sự vật một cách hoàn toàn khác hẳn, sự tương giao với các hoàn cảnh khác nhau sẽ trở nên cực kỳ dễ chịu, thoải mái, chúng ta không còn là tù nhân của chúng nữa.

Chúng ta hãy kết thúc khóa buổi sáng và sẽ bắt đầu lại lúc ba giờ. Vài người yêu cầu thiết lập một sự nối kết, một mối liên lạc với các lời dạy bằng cách quy y. Quy y là gì ? Đó là một phương tiện để thiết lập một sự nối kết trực tiếp với tất cả các bậc giác ngộ, đặc biệt với Đức Phật.

Sự kiện thiết lập sự nối kết này không có nghĩa rằng người ta từ bỏ nguồn gốc riêng của chúng ta cũng như các thực hành hay sự tiến bộ đã đạt được bằng một con đường khác. Đây đơn giản là một yếu tố gia thêm, người ta lập nên một nối kết với các vị giác ngộ.

“Thiết lập một mối liên lạc trực tiếp với đức Phật” nghĩa là gì ? Về bề sâu, điều ấy nghĩa là người ta hoàn thành bước đầu tiên để nhận ra đức Phật bên trong, đức Phật đang hiện diện trong chúng ta.

Khi người ta quy y Phật, có vài điều cam kết. Các cam kết này là kính trọng tất cả các bậc giác ngộ khi chúng ta nương tựa vào đức Phật ; khi quy y Pháp, người ta giao ước phải kính trọng tất cả chúng sanh bất cứ thể nào và tìm cách tránh những cái gì có thể làm hại họ ; khi quy y Tăng, người ta cam kết tôn trọng những người thực hành Con Đường, cũng như tất cả những ai thực hành những con đường tâm linh. Người ta sẽ nói lên lời quy y cũng thường xuyên như người ta có thể làm trong ngày, tối thiểu là ba lần, và người ta thử định hướng theo cách tích cực mọi hành vi của đời sống hàng ngày.

Những người quan tâm đến việc được quy y có thể đến vào lúc 2g30, chúng tôi sẽ làm lễ quy y vào giờ đó, trước khi tiếp tục giáo huấn về bardo.

Giờ đây, chúng ta hãy kết thúc khóa này bằng cách chia xẻ kết quả tốt lành, nghĩa là mọi năng lực tích cực mà chúng ta đã chứa góp được trong suốt các giáo huấn, của buổi thiền định này. Thay vì giữ gìn nó cho chúng ta, chúng ta hãy đem lại cho nó một chiều kích rộng lớn hơn bằng cách trải rộng nó cho mọi chúng sanh, đến mức mà nó là một nguồn của hạnh phúc và an lạc, và chúng ta hãy cầu nguyện cho điều đó được là một năng lực giúp cho dập tắt mọi khổ đau, vì chiến tranh, vì nạn đói kém, vì các bệnh tật đang hoành hành trong thế giới. Vậy thì, hãy ước nguyện điều ấy nơi tận đáy lòng, chúng ta hãy chia xẻ kết quả tốt đẹp của cuộc thực hành này.

## CHƯƠNG VIII QUY Y

### *Chiều Chủ nhật*

Như chúng ta đã nói trước bữa ăn sáng, một số người bày tỏ ý nguyện được thiết lập một mối liên kết với Phật, chúng ta hãy làm một lễ quy y trong một hình thức rất đơn giản, **một nối kết với Phật, Pháp và Tăng**.

Khi người ta thiết lập một liên kết với Phật, dầu đức Phật lịch sử đã từng hiện hữu, người ta hiểu Phật trong nghĩa rất sâu xa, trong nghĩa tuyệt đối, Bu nghĩa là người đã thức tỉnh, ddha là người đã hoàn thành mọi đức hạnh. Buddha, Phật, là người đã thức tỉnh khỏi trạng thái huyền ảo và đã phát triển mọi tính cách có thể phát triển được. Mặc dầu đó là một trạng thái vốn có nội tại nơi mỗi người, ban đầu cần phải quy y, nương dựa vào Phật cho đến lúc người ta có thể nhận ra Phật tánh bên trong này.

Pháp cũng có thể giải thích theo nhiều mức độ, nhưng ở đây nó nghĩa là lời dạy, nó sẽ là con đường dẫn chúng ta đến tự do giải thoát, con đường dạy cho chúng ta phát triển tình thương.

Tăng, đó là cái cho phép chúng ta đào sâu vào các lời dạy với sự giúp đỡ của những người bạn tâm linh.

Chắc chắn có nhiều điều phải làm và nhiều điều không được làm. Một cách rất đơn giản, khi quy y Phật, người ta cam kết kính trọng tất cả các bậc giác ngộ. Khi quy y Pháp, người ta phát nguyện : “từ giây phút này đến khi tôi đạt giải thoát, nếu tôi không thể giúp đỡ chúng sanh, thì ít ra tôi cũng tránh bằng mọi phương tiện có thể để không làm hại họ.” Khi quy y Tăng, người ta có quyết định này : “cho đến khi tôi đã có một sức mạnh khá lớn, cho đến khi tôi đã có một quyết tâm đầy đủ, tôi sẽ thực hành những pháp tu cần thiết”. Và mặc dầu được khuyên hãy duy trì một liên kết với mọi chúng sanh dầu họ thế nào, khi người ta chưa đủ vững chắc để có thể giúp đỡ họ, người ta cũng nên tránh có những tiếp xúc với những người phá hoại hay gây hại.

Trong bản chất, ý nghĩa của sự quy y là phát triển lòng đại bi : nếu không thể giúp đỡ, thì ít ra cũng không làm hại. Đến một trạng thái người ta không thể làm hại chúng sanh nữa và tiếp theo là học cách giúp đỡ họ, đó thật sự là một điều kỳ diệu !

Sự cam kết cũng cốt nói lên lời nguyện quy y ba lần trong một ngày ; điều đó không khó, không dài, chỉ giản dị : Namo Buddhaya, Namo Dharmaya, Namo Sanghaya.



Những giáo huấn của Phật rất rộng lớn, tuy nhiên trong bản chất chúng cốt ở tránh những hành động gây hại cho mình và cho người, vắn tắt đó là sự thực hành bất hại, bất bạo động. Và điều ấy không áp dụng chỉ cho con người mà còn cho chó, mèo, chim, cho đến các côn trùng rất nhỏ và mọi chúng sanh khác. Mặc dầu nghiệp của chúng khiến chúng có các hình dạng như thế, chúng cũng như chúng ta đều có Phật tánh, bản tánh giác ngộ. Vậy hãy có một thái độ từ ái với tất cả chúng sanh và không bao giờ làm hại họ. Tất cả chúng sanh đều kiếm tìm hạnh phúc và từ chối khổ đau, thế nên tất cả những gì chúng ta có thể làm để đem lại hạnh phúc cho chúng sanh, đó là con đường của các bậc giác ngộ như là đức Phật.

Để lập lại lời nguyện quy y của chúng ta hay để thiết lập sự liên kết này cho lần đầu tiên, chúng ta hãy quán tưởng trong khoảng không gian trước mặt hình tượng đức Phật, ngồi trên tòa sen trên một đĩa mặt trời và một đĩa mặt trăng, một hình tượng thật giản dị, vàng chói, phóng ra vô số tia sáng vàng chói. Phật ngồi trong tư thế kim cương, bàn tay phải đặt trên gối phải, các ngón tay hướng xuống đất, lòng bàn tay quay vào phía trong, và bàn tay trái, lòng bàn tay ngửa hướng về trên, đặt thẳng ngang mức lỗ rốn, trong tư thế thiền định. Đó là Phật kết ấn “dùng đất làm chứng” (địa chứng ấn). Sự biểu lộ của khuôn mặt ngài thì ngập tràn tình thương và lòng bi mẫn, và ngài đã hoàn thành nơi mình tất cả tướng chánh và tướng phụ của giác ngộ. Người ta thấy Ngài như thế trước mặt mình.

Người ta có thể tự hỏi tại sao quán tưởng Phật trong tư thế ấy, bàn tay phải trên đầu gối phải, tay trái ngang rốn. Ngay trước khi đạt đến giác ngộ, đức Phật ngồi thiền định dưới cây Bồ đề. Ngài đã phát nguyện không cử động cho đến lúc tìm ra chân lý tuyệt đối, và như luôn luôn trong các trường hợp đó, rất nhiều mãnh lực tiêu cực biểu lộ tìm cách ngăn chặn sự thành công của công cuộc tìm kiếm này. Vì để đạt đến một mức giác ngộ như thế, phải tích chứa một số công đức khổng lồ, các thế lực ấy vặn hỏi đức Phật : “Nhưng ngài có quyền gì đòi hỏi đạt đến giác ngộ ? Ngài đã chứa nhóm được bao nhiêu công đức mà nghĩ đến chuyện có thể đạt đến giác ngộ ?” Khi ấy, không để bị phân tâm, Phật trả lời : “Ta lấy đất làm chứng cho những công đức đã tích chứa được trong hàng nghìn tiền kiếp !” Chính là để ghi nhớ việc này mà chúng ta quán tưởng Phật trong tư thế ấy.

Để nhận sự quy y hay lập lại lời nguyện quy y, người ta cầu nguyện và lễ bái. Người ta có thể tự hỏi : “Nhưng làm sao có thể chỉ đơn giản gọi ra sự hiện diện của đức Phật trước mặt và sau đó liên kết với Ngài ? Người ta có bằng chứng nào rằng ngài thật sự ở đó ?” Chính đức Phật đã nói : “Trước bất kỳ ai nghĩ nhớ đến ta, ta sẽ hiện diện ngay lúc ấy.” Thế nên, gọi ra một cách mạnh mẽ sự hiện diện của đức Phật và của các bậc giác ngộ, các vị sẽ thật sự

có mặt ở trước chúng ta ! Vậy thì trước sự hiện diện của các vị, chúng ta nói lời nguyện và lễ ba lạy.

Lạy là một thao tác rất trọn vẹn : người ta chắp hai tay trước trái tim để biểu thị rằng điều mà người ta làm, người ta làm từ tận đáy lòng. Các ngón tay của bàn tay phải và bàn tay trái chạm nhau biểu trưng sự kết hợp của đại bi và trí huệ. Khi lạy, người ta đứng, hai chân xếp dính nhau ; người ta chắp tay ngang trái tim để tượng trưng cho sự kết hợp của đại bi và trí huệ, tiếp theo là trước trán, cổ họng và trái tim – ba trung tâm – và người ta tách mở hai tay, điều ấy nghĩa là người ta sắp làm việc cho chúng sanh bằng cách dùng trí huệ và đại bi. Sau đó người ta chạm mặt đất ở năm điểm : trán, hai đầu gối và hai lòng bàn tay, điều này biểu trưng sự chuyển hóa của năm nguyên tố thành năm trí và sự vượt qua năm Con Đường, năm giai đoạn.

Khi đưa hai bàn tay chắp trước trán, cổ họng và trái tim, đó là dâng cúng thân, ngữ, tâm của chúng ta, và cầu xin nhận được sự ban phép lành của thân, ngữ, tâm của các bậc giác ngộ.

Ở đây, vì không có chỗ, chúng ta không đứng lạy, chỉ đơn giản chắp hai tay trước trái tim và làm lễ lạy trong tâm thức trước sự hiện diện của Phật bằng cách để hai tay chắp trước trán, cổ họng và trái tim.

Vậy chúng ta hãy mạnh mẽ gọi ra sự hiện diện của Phật trước mặt và hãy đánh thức sự phát tâm nơi chúng ta, nghĩa là chúng ta làm sự quy y này để có thể làm lợi lạc cho tất cả chúng sanh và cho chúng ta, và xác định trong tâm với một quyết định lớn lao : “Kể từ giây phút này tôi không làm điều gì gây hại cho bất kỳ ai và tôi sẽ cố gắng, bằng sự tối đa của khả năng tôi, giúp đỡ tất cả những ai mà tôi có thể.” Nếu không thể giúp đỡ người khác, người ta sẽ cố gắng tránh làm hại họ.

Tiếp theo, chúng ta hãy tụng đọc ba lần Namo Buddhaya, Namo Dharmaya, Namo Sanghaya, vừa đặt hai tay lần lượt ở ba chỗ : trán, cổ họng và trái tim. Đọc lần đầu tiên, là để khởi động ý nguyện quy y, lần thứ hai là để xác nhận điều đó, và lần thứ ba là để thực sự nhận lấy sự ban phước của việc trao truyền quy y.

Sự trao truyền quy y này đến với chúng ta theo một dòng liên tục từ giây phút đức Phật đạt đến giác ngộ cách đây hơn hai ngàn năm cho đến thời chúng ta. Đường dây này đến với chúng ta một cách không gián đoạn. Thế nên, các phước lành của sự trao truyền này là toàn vẹn và rất mạnh mẽ, và chúng ta nhận chúng hôm nay là để phụng sự tất cả chúng sanh.

Sự việc quy y và thiết lập mối liên kết này là một hành động rất quan trọng. Chính đức Phật đã nói để giải thích sự quy y là mạnh mẽ bao nhiêu : “Nêu

năng lực ấy có một hình thể và người ta dùng cả trái đất làm đồ đựng, toàn thể trái đất cũng không đủ sức chứa nó.” Đó thật sự là một điều cực kỳ quan trọng, cực kỳ mạnh mẽ. Sau khi quy y, mọi thiên định người ta làm, mọi tu hành đều mạnh mẽ và lợi lạc rất nhiều.

Sự liên kết mà chúng ta đã thiết lập, chúng ta không để nó như vậy, chúng ta hãy đóng dấu nó, nếu người ta có thể nói thế, bằng dấu ấn của lòng đại bi.

Làm thế nào ? Bằng mọi năng lực thân tâm, chúng ta phát một lời nguyện trong cái ngày tốt lành, phước đức này ! Thật vậy, hôm nay là ngày thứ mười âm lịch, ngày được dành cho đạo sư vĩ đại Padmasambhava, người đã đem Phật giáo vào Tây Tạng. **Hôm nay, chúng ta đã thiết lập một liên kết với các bậc giác ngộ, và mọi kết quả sinh ra từ điều đó, chúng ta hãy phân phát cho mọi chúng sanh để dập tắt mọi nỗi khổ đau của họ và dẫn dắt họ nhanh chóng đến mức độ giải thoát hoàn toàn, nơi ấy chẳng còn chút đau khổ nào.** Chính trong mục đích ấy mà chúng ta hãy hồi hướng thiện nghiệp...

---o0o---

## **CHƯƠNG IX - CHIKA BARDO (TIẾP) CHEUNYI BARDO, SIPAI BARDO**

### **Bardo của lúc chết (tiếp)**

Bây giờ chúng ta hãy đề cập đến bardo của lúc chết. Chúng ta có những giáo huấn cực kỳ chính xác, cực kỳ chi tiết về bardo này và về mọi dấu hiệu khác nhau ở bên ngoài, bên trong và bí mật về điều mà người ta cảm thấy, trải qua... Nhưng nói đến chủ đề này trong một thời gian quá ngắn không cho phép chúng ta soi sáng mọi thắc mắc, nghi vấn có thể nổi lên trong tâm trí các bạn, và điều ấy có thể khiến làm nổi dậy nơi một số người sự lo sợ và nhiều tư tưởng vô ích.

Người ta gọi ra ngắn gọn các giai đoạn khác nhau, và nếu có một quan tâm thích thú vấn đề này, người ta sẽ đề cập lại vài tháng nữa trong một buổi nghỉ cuối tuần mà người ta hoàn toàn chỉ chuyên chú vào bardo này, và khi ấy người ta sẽ thấy từng phần mục của tiến trình này trong mọi chi tiết.

Về bardo của giây phút chết, nói cho đúng, thật chẳng là gì cả. Nói cách khác, đó là một trạng thái nếu người ta biết cách chạm mặt, nếu người ta biết cách làm việc với nó, thì nó chẳng có gì đặc biệt. Như đã đề cập hồi sáng, một người có khả năng áp dụng một vài thực hành sẽ có thể đạt đến trong chỉ một đời thân thể cầu vòng. Nếu người ta không có thời gian để hiển

mình cho một cuộc tu hành mãnh liệt, thì luôn luôn có thể thi hành pháp phowa, chuyển di tâm thức. Cho đến lúc đó, người ta không phải lo lắng nữa.

Và nếu người ta không có thời giờ cũng không có khả năng thi hành pháp ấy, thì cũng cần biết tiến trình sự chết là thế nào. Đối diện với cái xa lạ, không biết, đôi khi không biết gì cả và lao đầu đại vào đó thì thích hơn. Hơn thế, nhưng cũng không có phiền phức gì khi biết được tiến trình của cái xa lạ này, những giai đoạn mà người ta sắp trải qua. Rõ ràng mỗi người đều tự do muốn được thông tin hay không !

Cái xảy ra vào lúc mang thai, nghĩa là khi tâm thức chúng ta vào trong bụng mẹ dựa vào tinh chất màu trắng của cha và tinh chất màu đỏ của mẹ, là một tiến trình kéo dài nhiều hay ít hơn chín tháng, từ đó chúng ta có một thân thể vật lý.

Được tạo thành bằng cách ấy, chúng ta dựa vào các nguyên tố khác nhau. Bên ngoài, chúng ta có đất, nước, lửa, gió và không gian. Cũng thế, bên trong thân thể chúng ta được hợp thành bởi tinh chất của năm nguyên tố. Tinh chất của thịt chẳng hạn thuộc về đất. Máu và các chất lỏng khác thuộc về nước. Thân nhiệt thuộc về lửa và hơi thở và sự lưu chuyển của năng lực trong thân thuộc về gió. Khoảng không đầy khắp trong toàn thân, thuộc về nguyên tố không gian.

Chúng ta cũng có năm trung tâm liên quan với năm nguyên tố. Mặc dầu theo các giáo huấn khác nhau có thể có chút ít sai biệt, nhưng tổng quát, trung tâm lỗ rốn được xem như trung tâm năng lực của đất, trung tâm đỉnh đầu là trung tâm năng lực của nước, trung tâm lời nói liên kết với lửa, trung tâm bí mật với gió và không gian liên kết với trung tâm trái tim.

Chúng ta hãy xem tiến trình của sự tan rã nguyên tố này trong nguyên tố khác một cách đại cương.

Vì trung tâm thành hình đầu tiên là trung tâm rốn, cho nên cũng là trung tâm đầu tiên giải tán. Năng lực của nguyên tố ở trong rốn bắt đầu hòa tan. Nó hòa tan vào cái gì ? Nó hòa tan trong năng lực của nguyên tố nước. Khi nó hòa tan, về thân xác, người ta cảm thấy rất nặng nề, về tâm thức, người ta chìm trong sự đờ đẫn, tâm thức không sáng sủa.

Cảm giác nặng nề này, cảm giác lún sâu này, người ta có thể nhận ra chúng nếu họ đến tham dự với những người hấp hối. Với riêng tôi, vì cha tôi là một đại sư và cũng là một thầy thuốc, người thường được gọi đến bên giường người hấp hối, và tôi cũng thường có dịp tham dự với những người đang chết. Người ta rất thường gặp kinh nghiệm này được giải thích rất chính xác

trong những giáo huấn : ngay cả những người nằm rất thoải mái cũng đòi hỏi “hãy giữ tôi lại, tôi cảm thấy rơi xuống, tôi cảm thấy bị lún xuống !” Điều này chỉ rằng nguyên tố đất đang tan vào nguyên tố nước.

Đất tan trong nguyên tố nước, còn nguyên tố nước tan vào đâu ? Nguyên tố nước tiêu tan trong lửa. Chúng ta cảm thấy rất yếu đuối. Nhưng chưa hết. Bên trong, chúng ta không chỉ cảm thấy tối tăm, mà một trạng thái bị tước đoạt hết xâm chiếm chúng ta. Ở giai đoạn này, chúng ta nhận thấy rằng những chất lỏng chảy ra từ mũi và miệng của người hấp hối, họ cảm thấy mất hết nước và đòi uống. Cho người ấy uống lúc này sẽ là một sự giảm nhẹ cho họ.

Khi nước tan trong lửa, hơi nóng của thân thể bắt đầu yếu đi, nó thoát khỏi thân. Bên trong các cảm giác rất là trái ngược nhau : khi thì người ta cảm thấy một sự sáng sủa tâm thức rất lớn, khi thì một sự lộn xộn rất lớn. Cũng thường trong giai đoạn này – chắc chắn điều ấy tùy thuộc vào bệnh tật và các hiện tượng khác – đôi mắt đảo lộn và người ta không thể nhắm lại nữa.

Tiếp theo, năng lực của lửa tan trong nguyên tố gió. Vì nguyên tố gió bên trong liên quan với hơi thở, ở giai đoạn này hơi thở ngừng lại. Rồi người ta có những thay đổi chuyển tiếp sáng sủa và lộn xộn của tâm thức, ở đây trạng thái tâm thức bị xáo động.

Rồi, mặc dầu mắt hoặc nhắm hoặc trợn ngược, chúng ta có những tri giác dưới dạng các tia chớp sáng.

Mọi kinh nghiệm này không chỉ dành riêng cho con người, thú vật và ngay cả côn trùng nhỏ bé nhất cũng trải qua tương tự. Chẳng hạn khi một con thỏ bị giết chết bởi một chiếc xe hơi, nếu chúng ta quan sát nó vào lúc các nguyên tố hòa tan trong nhau, chúng ta thấy các con chấy rận từ trong bộ lông nhảy ra. Cũng thế – rõ ràng ở Tây phương điều này không xảy ra vì dễ dàng tắm rửa – nhưng ở Đông phương vì nhiều lý do mà người ta có thể có chấy rận, và lúc ấy, người ta thấy các con chấy rận không bám lấy người nữa mà rời bỏ thân thể một cách hối hả. Điều đó xảy ra khi nguyên tố lửa tan vào nguyên tố gió.

Chúng ta cũng đã ghi nhận, và điều này cũng được giải thích trong các giáo huấn, rằng vào lúc ấy người chết có cảm giác bị gió cuốn đi, người ấy cảm thấy một không gian bao la và cố gắng bám lấy.

Trong thân ta, chúng ta có hai tinh chất mà chúng ta đã nhận được từ cha và mẹ : tinh chất màu trắng của cha và tinh chất màu đỏ của mẹ. Chúng ta cũng có những kinh mạch vi tế trong đó các tinh chất này lưu thông. Tinh chất đỏ

trú ngụ ở phần dưới của kinh mạch trung ương, ngang mức lỗ rốn và tinh chất trắng trú ngụ trên cao trong luân xa đầu.

Ở giai đoạn này, tinh chất đỏ bắt đầu đi lên về trái tim bằng cách theo kinh mạch chính, và tâm thức chúng ta có một kinh nghiệm một tia chớp rực rỡ màu đỏ trong không gian. Khi chúng ta phạm trừ hóa những phiên não khác nhau, chúng ta đã thấy có 21.000 loại phiên não nối kết với tham ái. Tuy nhiên, người ta có thể giản lược chúng thành 40 phạm trừ lớn của các hình thức tư tưởng và phiên não nối kết với tham ái. Khi tinh chất đỏ bắt đầu đi lên, 40 hình thức phiên não liên hệ với tham ái này đi đến chỗ cạn kiệt.

Tiếp theo, tinh chất trắng bắt đầu đi xuống từ đỉnh đầu và chúng ta có một kinh nghiệm bên trong về ánh sáng trắng sáng chói. Đúng lúc ấy, 21.000 phiên não liên hệ với sân – mà người ta có thể giản lược thành ba mươi phạm trừ lớn của các hình thức tư tưởng hay phiên não – đi đến chỗ cạn kiệt.

Rồi hơi thở bên ngoài, hơi thở ra kéo dài ra so với hơi thở bên trong, hơi thở vào, và tất cả máu chảy dồn về tim. Sau đó, tinh chất trắng và tinh chất đỏ gặp nhau trong trái tim, yếu tố tâm thức cũng rút vào đó và người ta thấy một kinh nghiệm về ánh sáng tối đen. Lúc này, 21.000 tư tưởng liên hệ với si, vô minh – mà người ta có thể rút gọn lại thành bảy hình thức tư tưởng – cạn kiệt hết lúc đó. Trong vài chốc lát, người ta bất tỉnh trong một trạng thái vô thức trong bóng tối toàn diện.

Miệng không đóng được nữa. Dầu miệng đã không đóng lại vì thở khó khăn hay các nguyên nhân vật lý, dù nó được đóng lại một cách nhân tạo hay không, thì nó cũng mở ra vào lúc đó. Mắt trợn lên. Từ lúc này trở đi, người ta không còn thấy với con mắt vật chất nữa ; hơi thở ra dừng lại trong một khoảng cánh tay ; vào lúc hơi thở đi ra, người ta có kinh nghiệm bên trong về một ánh sáng hoàng hôn.

Hơi thở ra thứ hai kéo dài một khoảng cách bằng một mũi tên, và bên trong thân, máu bắt đầu chảy trong trái tim.

Hơi thở ra thứ ba đạt tới khoảng một vòng ôm và dừng lại. Máu chìm xuống trong trái tim. Và đó là hơi thở cuối cùng.

Hơi thở bên ngoài dừng lại, hơi thở bên trong tiêu tan, và lúc ấy các tinh chất trắng và đỏ thật sự kết hợp với nhau trong trái tim. Người ta rơi vào vô thức cùng lúc người ta chứng nghiệm một phúc lạc lớn lao.

### **Bardo của ánh sáng thanh tịnh (tịnh quang)**

Vào giây phút đó, người ta bắt đầu kinh nghiệm tịnh quang.

Điều xảy ra là yếu tố tâm thức bị giam hãm cho đến lúc đó giữa hai tinh chất trắng và đỏ, tiêu tan vào lúc ấy trong không gian của quang minh.

Những ai đã đi vào tịnh quang trong khi họ sống, thì sẽ nhận ra nó vào lúc này và tự nhủ “A ! Đây là kinh nghiệm về tịnh quang mà ta đã sống trong khi thiền định !” Nhận ra điều đó, họ sẽ tức thời giải thoát trong Pháp Thân hay Dharmakaya.

Những người chưa từng đi vào tịnh quang sẽ không nhận ra nó như chính bản tánh của mình, như ánh sáng của chính mình và có thể họ sợ nó, cũng y như đôi khi chúng ta sợ bóng mình vậy !

Những người đã có thể thực hành tịnh quang sẽ đạt đến giác ngộ tức thời vào giây phút đó. Khả năng rơi lại vào trong trạng thái vô minh huyền hóa không đặt ra với họ ; ngược lại họ sẽ có thể giúp đỡ vô số chúng sanh.

Với người sợ sự chói chang của ánh sáng quang minh của chính họ, kinh nghiệm này không kéo dài lâu, nó chỉ là một tia chớp. Tuy nhiên, dầu kéo dài lâu mau, đó là một kinh nghiệm được trải qua bởi tất cả chúng sanh trong giai đoạn này.

Tiếp theo, chúng ta nghe những âm thanh điếc tai, những âm thanh ấy thật ra chỉ là âm vang của bản tánh trong trạng thái thanh tịnh của nó, điều mà người ta gọi là âm thanh của Pháp Thân. Và bởi vì người ta sợ cái ánh sáng vô biên này, nó không gì khác hơn là trạng thái quang minh bản nhiên của chúng ta, người ta liền rơi vào trở lại trong các huyền hóa của nghiệp lực, giống như trước kia.

### **Bardo của tái sanh**

Một lần nữa chúng ta tiếp tục một tiến trình : giây phút đó chúng ta không có chỗ nương tựa là tinh chất của cha và của mẹ nữa để duy trì thân xác, nhưng có một nơi nương tựa rất vi tế đến từ cái mà người ta gọi là kunshyé, tâm thức nền tảng, và rồi người ta lại một lần nữa trụ vào một thân thể tâm thức.

Cái này đơn giản do những khuynh hướng thói quen từ quá khứ. Người ta có thể tự hỏi thế nào là thân thể tâm thức này. Nó rất giống với thân thể tâm thức mà chúng ta có trong trạng thái mộng.

Trong cái thức thân này, chúng ta không thể dựa vào ánh sáng bên ngoài của mặt trời và mặt trăng, bởi vì chúng ta không có nữa tinh chất của cha mẹ. Luôn luôn, có một loại ánh sáng cho phép chúng ta tự định hướng.

Nhưng còn nữa. Cuối cùng các phiền não tham, sân, si và vô minh sẽ trở lại đè nặng với một cường độ lớn dần, rất nặng nề, rất nguy hiểm.

Vì không có thân vật chất mà có một thân thể tâm thức, chúng ta có các khả năng thiên nhãn và chúng ta có thể dời chỗ rất là nhanh. Ví dụ để đi Paris, chúng ta chẳng cần xe lửa, máy bay gì, ngay khi nghĩ tới nó là chúng ta đã có ở đó. Tuy nhiên ban đầu vì các thói quen nghiệp lực, chúng ta có khuynh hướng mạnh mẽ là ở lại nơi chúng ta đang sống, gần gũi bà con và bạn bè thường ngày – điều này xảy ra trong những tuần lễ đầu. Nhưng rõ ràng điều ấy tùy từng người.

Một số người theo nghiệp của họ, không chờ lâu mà kiếm một đời khác, số người khác phải lâu hơn, nhưng thường 49 ngày đầu là rất quan trọng.

Trong nửa đầu chu kỳ 49 ngày này, chúng ta có những kỷ niệm về các kinh nghiệm của đời sống mà chúng ta vừa từ bỏ ; trong nửa thứ hai, chúng ta có những kinh nghiệm liên quan đến cuộc đời sắp tới, dù nó là gì. Tùy theo mỗi người mà điều này có thể thay đổi.

Về sự giúp đỡ mà người ta có thể đem lại cho một người chết, đầu cho hơi thở bên ngoài đã ngừng, đôi khi, trước khi hơi thở bên trong cũng ngừng, có thể làm cho người ấy trở lại với cuộc đời. Ngay ở một giai đoạn đi xa hơn, dù hơi thở bên trong đã ngừng, nếu người ấy chưa thức dậy trong trạng thái thân thể tâm thức, còn có thể làm cho người ấy trở lại.

Chính vì thế mà khi người ta muốn giúp đỡ một người đang chết, khi người ta biết kỹ thuật chuyển di tâm thức và người ta có thể thực hiện nó, thật cực kỳ quan trọng chờ đợi phút giây chính xác, biết được những dấu hiệu và chờ đợi lúc máu đỏ và trắng bắt đầu rịn ra ở lỗ mũi và các lỗ phía dưới. Vào lúc đó người ta có thể thực hiện phép chuyển di tâm thức.

Khi một người vừa chết, rất quan trọng để giúp họ bằng sự tu hành tâm linh. Tất cả mà mọi thứ mà người ta làm trên bình diện vật chất sẽ không thể giúp cho người ấy nhiều. Một khi đã chết, chúng ta không thể mang theo được vật gì hết. Ngược lại, sự tu hành tâm linh, nghĩa là những sự cầu nguyện sẽ là một trợ giúp lớn lao.

Nếu người ta biết những người tiến hóa nhiều về tâm linh và họ có khả năng giúp đỡ người này, phải mời họ tới cầu kinh cho người ấy.

Trong nửa đầu của 49 ngày, phải thường xuyên cầu kinh cho người chết, ngay khi tư tưởng của người chết hiện ra trong tâm thức của chúng ta, phải trả lời họ bằng những lời cầu nguyện, vì họ đang thật sự chờ đợi những tư tưởng tốt lành.

Cũng phải hoàn thành các ước nguyện trong di chúc trong 49 ngày sau khi chết, vì điều đó cho phép họ ra đi bình an và tìm thấy con đường của họ. Nếu không thể làm, điều đó có thể làm cho họ chậm trễ, nghĩa là đầu nhờ



vào một nghiệp quả tốt mà cơ hội cho một cuộc tái sinh thuận lợi xuất hiện, họ lại bị trễ lại đằng sau vì để nhìn xem những ý muốn cuối cùng có được thi hành hay không. Thế nên cực kỳ quan trọng phải làm tròn mong muốn của một người vừa ra đi.

Người đó sắp sanh lại ở đâu ? Điều ấy tùy thuộc vào các hành động đã làm trong quá khứ. Nhiều chỉ dẫn được đưa ra về chủ đề này, theo đó điểm cuối cùng nơi hơi nóng của thân thể thoát ra và tan biến, hay theo cái cách và chỗ nơi máu bắt đầu rịn ra.

Đặc biệt khi một người đang thực hiện sự ra đi, hoặc chúng ta hay một người có tu hành cao tham dự, phải tìm một chỗ yên tĩnh nơi đó người ta có thể duy trì một môi trường thanh bình và yên lặng chung quanh người chết.

Cần phải không gây ra hay làm lay động lại các trạng thái tâm thức liên quan đến giận dữ, bực tức, tham lam, kiêu ngạo, hay ghen tuông... Phải không làm gì có thể gây ra các tâm trạng ấy bởi vì điều đó có hậu quả là làm mạnh thêm các nghiệp quả khứ và điều kiện hóa cuộc đời sắp tới của người đó. Vậy điều tốt nhất mà người ta có thể trao tặng là một môi trường an bình.

Trong khoảng 49 ngày, phần lớn đã tìm ra một hình thức đời sống khác. Mặc dù các giáo huấn cho nhiều chi tiết về các kinh nghiệm khác nhau, các giai đoạn trung gian khác nhau mà người ta vượt qua từng ngày. Nhưng chúng ta không thể có điều đó trong lần này vậy chúng ta hãy chấm dứt ở đây và làm một thiền định ngắn

... Có thể bỏ ích khi đọc các bản dịch Pháp văn hay Anh văn về Tử thư Tây Tạng. Đó là một cách làm quen với các giai đoạn khác nhau và để hoàn thiện sự hiểu biết của chúng ta. Điều ấy có thể ích lợi cho chúng ta, và điều ấy cho phép chúng ta giúp đỡ người khác.

---o0o---

## CHƯƠNG X - KẾT LUẬN

### Thiền định

Bây giờ, trước tiên chúng ta hãy để vài phút để xác chứng động lực của chúng ta, trước khi bắt đầu thực hành.

Tiếp theo chúng ta làm thực tập thải không khí dơ bẩn bởi nhiễm ô và kết bết. Rồi chúng ta tuân hành bảy chu kỳ thở, buông thả trong một khoảng thời gian tương đương và lại tuân hành và buông xả hai lần nữa.

Tiếp theo quán tưởng một khối cầu ánh sáng trắng. Với người quen quán tưởng, chúng ta sẽ thấy trong khối cầu ấy hình tướng của vị Phật hấp dẫn chúng ta nhất, hay đức Quán Thế Âm. Và với sự hiện diện của tâm giác ngộ (tâm Bồ đề), chúng ta tụng ca ba lần sự quy y.

Chúng ta tán ca tiếp theo nhiều lần thần chú Đại Bi (Om mani padme hung). Sau khi tụng chú, chúng ta hãy thiền định vài phút về bốn hình thức của Bồ đề tâm hay tâm giác ngộ : từ, bi, hỷ, xả.

Sau đó, chúng ta để cho tâm thức an trụ trong trạng thái bản nhiên của nó, và chúng ta chấm dứt bằng cách hồi hướng công đức tu hành này đến tất cả chúng sanh.

Với người đã có một pháp tu hành thường xuyên, rất tốt theo đuổi việc tu hành đó. Với người đến bây giờ chưa có một pháp tu hành và muốn có, pháp tu mà chúng ta vừa làm là một thực hành căn bản, rất giản dị nhưng chứa đựng tinh túy của tất cả những gì chúng ta đã thấy mấy ngày hôm nay.

Vậy người ta có thể dùng nó như một thực hành đều đặn mọi ngày ngay khi chúng ta có một giờ phút rảnh rỗi. Nếu chúng ta không có thì giờ và cả khả năng thực hành đều đặn, điều chính yếu là hãy gọi ra và duy trì thường trực sự hiện diện của tư tưởng tích cực, tốt lành, của tâm đại bi, của lòng tốt, thiện ý trong tất cả việc gì người ta làm và ở bất cứ nơi đâu. Tôi nghĩ rằng đó là một việc quan trọng và nó có thể giúp chúng ta sau đó.

Nếu có người nào có những câu hỏi về chủ đề mà chúng ta đã thấy trong hai ngày hôm nay, chúng ta hãy thử thảo luận.

Nhưng nếu không có, thật là vô ích để cố gắng tìm chúng.

**Hỏi : Và nếu người ta có quá nhiều câu hỏi để đặt ra ?**

**Trả lời :** Đôi khi có những làn sóng câu hỏi nổi dậy đập dồn, nếu người ta có thể ở vài chốc lát trong sự bình an, chúng sẽ tiêu tan, và nếu còn có vài cái, lúc ấy thật có lợi để soi sáng chúng.

Tôi chúc mừng, cảm ơn các bạn đã gởi gắm thời gian và năng lực của các bạn vào những giờ phút mà chúng ta đã cùng nhau trải qua.

Nói chung, khi người ta tham dự một sự tập sự hay một khóa học, người ta gạt hái một số lớn những thông tin thú vị, người ta có nhiều ghi chú và một khi khóa học chấm dứt, người ta xếp chúng trong một ngăn và rồi năm sau người ta tự nhủ “nào, có phải tôi đã từng ở khóa học đó hay chưa ?” Thế nên tôi thích luân chuyển tiếp nối lẫn nhau các giáo huấn và sự thực hành. Sự thực hành mà chúng đã thực sự làm và đóng dấu với lòng đại bi, chúng ta đã phân phát công đức và năng lực, đó là một điều thực tốt đẹp !

Đó luôn luôn là điều được thừa nhận. Các giáo huấn thật là thú vị, nhưng sự tu hành đó là điều chính yếu.

Tôi xin chúc cho tất cả một sức khỏe tốt, các ước nguyện thành tựu và các bạn tiến bộ trong sự tìm kiếm của mình.

Một số trong các bạn hành thiền định cùng nhau buổi chiều thứ hai. Đó là một việc quan trọng và rất tốt đẹp. Sự thiền định mà chúng ta đã làm... vài người có thể nghĩ “đó là thiền định Phật giáo, chúng ta cảm thấy không gần gũi với nó”. Thiền định là một tiến bộ, chúng ta hãy phát triển tình thương và tình thương thì có tính cách vũ trụ. Không có một chúng sanh nào mà không mong được hạnh phúc ! Chúng ta cầu chúc hạnh phúc cho tất cả khi phát triển lòng từ bi.

Chúng ta hãy bắt đầu và kết thúc với tâm thái tốt đẹp này cho tình thương người khác. Thử phát triển tư tưởng đại bi này là ước nguyện thiền định của chúng ta.

... Khi người ta nói rằng người ta thiền định chiều thứ hai, điều đó không có nghĩa là người ta không thể làm nó vào các ngày khác ! Trong ngôi chùa của thân thể các bạn, các bạn có thể thiền định ở chỗ nào bạn muốn, bất kỳ khi nào bạn muốn !

... Xin cảm ơn...

---o0o---

**HẾT**