

Phật lịch: 2555; Việt lịch: 4891; Nông lịch: Tân Mão

**CHẾT** *an lạc,*  
**TÁI SINH**  
*hoan hỷ*

PEACEFUL DEATH  
& JOYFUL REBIRTH

*Nguyên tác Anh Ngữ:*  
**Đại Sư Tulku Thondrup**

*Việt dịch:*  
**HT. Thích Như Điển**  
**TT. Thích Nguyên Tạng**

Chùa Viên Giác, Hannover, Đức Quốc  
Tu Viện Quảng Đức, Melbourne, Úc Châu  
Ấn Hành 2011

**Cúng Đường Pháp là tối thượng nhất**  
**"The gift of truth excels all other gifts"**



**Đ**ại Sư Tulku Thondrup Rinpoche ra đời tại miền đông Tây Tạng, xuất gia ở Tu Viện Dodrupchen. Ngài là một vị Thầy và một tác giả có uy tín. Năm 1958, Ngài đến tỵ nạn tại Ấn Độ và dạy ở các trường đại học Ấn Độ. Năm 1980, Ngài đến định cư và giảng dạy tại Đại Học Harvard, Hoa Kỳ. Trong 20 năm qua, Ngài lưu trú ở Massachusetts, dịch thuật và viết sách về Phật Giáo Tây Tạng. Trong số những quyển sách của Ngài, cuốn "The Healing power of mind" đã được xuất bản bằng mười bảy thứ tiếng, và cuốn "Boundless healing" đã dịch và xuất bản mười hai ngôn ngữ khác nhau.



**H**òa Thượng Thích Như Điển, sinh năm 1949 tại Duy Xuyên, Quảng Nam. Xuất gia năm 1964. Thọ Sa Di năm 1967. Thọ Cụ Túc năm 1971, được tấn phong lên ngôi vị Hòa Thượng tại Giới Đàn Pháp Chuyên chùa Viên Giác Hannover, Đức Quốc năm 2008. Từ năm 1974 đến nay (2011) Hòa Thượng đã sáng tác và dịch thuật 58 tác phẩm và dịch phẩm từ các tiếng Việt, Anh, Hán, Đức & Nhật ngữ. Chủ biên trang nhà: [www.viengiac.de](http://www.viengiac.de)



**T**hượng Tọa Thích Nguyên Tạng sinh năm 1967 tại Nha Trang, xuất gia năm 1980, thọ Sa Di năm 1985, thọ Tỳ Kheo năm 1988; tốt nghiệp Cử Nhân Phật Học năm 1997, đến Úc định cư và là phó trụ trì Tu Viện Quảng Đức năm 1998. Tác phẩm đã xuất bản: Chết & Tái Sinh, Hỏi Hay Đáp Đúng, Phật Giáo Khắp Thế Giới, Thuyết Luân Hồi & PG Tây Phương, Sức Mạnh của Lòng Từ, Phật Ngọc cho Hòa Bình, Phật Giáo Là Gì?... Tác phẩm sẽ xuất bản: Lịch Sử Phật Giáo Úc Đại Lợi, Phật Giáo & Khoa Học... Chủ biên trang nhà: [www.quangduc.com](http://www.quangduc.com)

**SÁCH ẨM TỔNG - KHÔNG ĐƯỢC BÁN**  
**This book is for free distribution - not to be sold**



**Phật lịch 2555**  
**Việt lịch: 4890; Nông Lịch: Tân Mão**

# **CHẾT AN LẠC** **TÁI SINH HOÀN HỮ**

Tác giả:  
**Đại Sư Tulku Thondup Rinpoche**  
Biên soạn:  
**Harold Talbott**

Bản dịch Việt ngữ:  
**HT. Thích Như Điển**  
**TT. Thích Nguyên Tạng**

Bản in tiếng Anh:  
**Shambala Publications 2005**

Bản in tiếng Việt:  
**Chùa Viên Giác, Đức Quốc**  
**Tu Viện Quảng Đức, Úc Châu**  
**2011**



## Mục lục

Lời Đầu Sách.....	TT. Thích Nguyên Tạng dịch	7
CHƯƠNG DẪN NHẬP .....		25
Cái Chết Không Phải Là Sự Chấm Dứt - TT. Thích Nguyên Tạng dịch .....		25
Chương 01 .....		65
Đời Người Quý Báu - TT. Thích Nguyên Tạng dịch		65
Chương 02 .....		132
Hấp Hối Thời Khắc Quan Trọng Của Cuộc Đời - TT. Thích Nguyên Tạng dịch.....		132
Chương 03 .....		194
Chơn Tánh Tối Thượng Thoáng Thấy Tánh Quang Minh - TT. Thích Nguyên Tạng dịch.....		194
Chương 04 .....		234
Cõi Trung Âm BARDO - TT. Thích Nguyên Tạng dịch .....		234
Chương 05 .....		267
Chuyện Kể Về Cõi Trung Âm BARDO - TT. Thích Nguyên Tạng dịch .....		267
Chương 06 .....		455
Tái Sanh Không Thoát Khỏi Vòng Nghiệp Lực- HT. Thích Như Điển dịch.....		455
Chương 07 .....		501
Đức Phật Vô Lượng Quang Và Cõi Cực Lạc - HT. Thích Như Điển dịch.....		501

Chương 08 .....	542
Phương Cách Giúp Người Sắp Lâm Chung Và Người Chết – HT. Thích Như Điển dịch .....	542
Chương 09 .....	588
Nghi Thức Cho Người Hấp Hối Và Người Chết - HT. Thích Như Điển dịch .....	588
Chương 10 .....	633
Những Suy Nghĩ Sau Cùng - HT. Thích Như Điển dịch .....	633
Phụ lục .....	644
Một Vài Lễ Nghi Đơn Giản Cho Người Phật Tử Khi Qua Đời - HT. Thích Như Điển dịch .....	644
Phụ Lục A - HT. Thích Như Điển dịch .....	652
Phụ Lục B - HT. Thích Như Điển dịch .....	684
Lời Cuối Sách .....	746
Phương Danh Ấn Tổng .....	765

## Lời Đầu Sách

Tập sách này là kết quả của sự gạn lọc trí tuệ thậm áo hàng ngàn năm của truyền thống Phật Giáo Tây Tạng, được chuyển tải bằng những ngôn ngữ đơn giản để giúp cho mọi người có thể hiểu được. Mục đích chính yếu của tôi là trình bày những giáo lý không chỉ có tính cách chữa lành những đau khổ và vô minh của chúng ta về cái chết và lúc hấp hối, mà còn giúp chúng ta nhận ra được mục tiêu giải thoát của sự an lạc và hoan hỷ vô thượng, không những cho đời này mà còn cho lúc chết và cõi bên kia nữa.

Đức Phật đã dạy chúng ta những cách sửa soạn bản thân cho sự chết bình an và tận dụng những trạng thái của sự chết để tu tập. Nhiều vị Thầy đã viết sách về đề tài này. Phật Giáo Tây Tạng đã có những giáo lý chi tiết nhất về sự chết và sau khi chết, cuốn “*Tử Thư Tây Tạng*” (Bardo, Thodrol) chỉ là một trong những cuốn sách thuộc

loại này. Sự thật là tất cả giáo lý Phật Giáo đều nói về cách nhận thức và phát triển những tình trạng của đời sống, sự chết và sự sống ở kiếp sau. Như vậy, nguồn tài liệu của tôi cho cuốn sách này bao gồm rất nhiều văn bản khác nhau cũng như những lời dạy trực tiếp của các bậc Thầy của tôi và những kinh nghiệm bản thân của tôi trong khi xử lý những cái chết của các bậc đạo sư, của những người bạn thân và của những người xa lạ.

### **Giáo lý trí tuệ của Tây Tạng**

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

- 1/ Giai đoạn đời sống
- 2/ Giai đoạn hấp hối
- 3/ Giai đoạn thoáng thấy chân tánh và ánh quang minh
- 4/ Giai đoạn trung âm thân, hay giai đoạn chuyển tiếp giữa lúc chết và lúc tái sinh



Bốn chương đầu sẽ trình bày tóm tắt bốn giai đoạn này. Để minh họa những chứng nghiệm về sự chết và cõi Trung Âm (Bardo), tôi trích dẫn nhiều tài liệu của các “*delog*”, tức là những người có khả năng thâm thấu về tâm linh tới một mức độ nào đó đã trở về từ cõi chết và kê lại những gì họ đã trải qua, rất giống kinh nghiệm cận tử (near death experience) trong những cuốn sách của người Tây Phương ngày nay. Vì những chuyện về cõi Trung Âm này dài nên tôi dành trọn một chương (chương 5, ***những chuyện về cõi Trung Âm***) cho những lời kể về những cõi đáng sợ hoặc những cõi phúc lạc ở bên kia cái chết. Vào cuối giai đoạn Trung Âm chúng ta sẽ tái sinh về cõi nào, tại sao và như thế nào? Chương 6 “***Tái Sinh***” sẽ giải đáp những câu hỏi này và cung cấp một bản đồ giúp chúng ta tránh tái sinh vào những cõi thấp và biết cách chọn lựa những cõi lành để tái sinh như Cõi Cực Lạc hoặc các cõi Trời. Tịnh Độ là những trụ xứ của các vị Phật nguyên thủy vốn là những sự thể hiện trí tuệ và từ bi. Những nghi

thức của Phật Giáo Tây Tạng cho người chết và người hấp hối, thường bao gồm các pháp quán tưởng về các vị Phật này, và trụ xứ của các Ngài, vốn là nguồn ban phúc lạc và sức mạnh tâm linh.

Trong cuốn sách này dạy chúng ta tập trung vào vị Phật nguyên thủy và phổ quát, đó là Phật A Di Đà, tức là Phật Vô Lượng Quang. Việc niệm danh hiệu và cầu nguyện Phật A Di Đà sẽ giúp người chết thác sanh về cõi Cực Lạc của Ngài. Chương 7 nói về ***Đức Phật Vô Lượng Quang và Cõi Cực Lạc***, trình bày một cách sinh động nguồn phúc lạc này, dựa theo lời mô tả trong kinh sách.

Những người sống có vai trò rất quan trọng giúp người hấp hối và người chết đi sang cõi bên kia. Chương 8 "***cách giúp đỡ người hấp hối và người chết***", hướng dẫn việc này cho những người thân, bạn bè và những người cần giúp đỡ khác, dù họ là tín đồ Phật Giáo hay ngoài Phật Giáo.

Đi sâu hơn vào truyền thống Phật Giáo Tây Tạng, chương 9 “*Nghi thức cho người hấp hối và người chết*”, mô tả những nghi thức truyền thống mà các vị Lạt-ma hộ niệm cho người hấp hối và người chết trong những cộng đồng ở miền Đông Tây Tạng, nơi tôi trưởng thành và tu tập trong tông phái : Nyingma<sup>1</sup> của Phật Giáo Tây Tạng. Chương 10 “*kết luận*”, cũng là chương cuối tông kết của tập sách.

## Một số điều suy nghĩ riêng tư

Có thể nói cuốn sách này là đứa con cưng của tôi, bởi vì những giáo lý mà tôi đã trình bày ở đây rất là quý báu. Đôi với một số người, có thể cuốn sách này có vẻ không giống như một tác phẩm truyền thống của văn học Tây Tạng, vốn thường có đây

---

<sup>1</sup> Phật Giáo Tây Tạng có 4 tông phái chính: 1/ Nyingmapa (phái Cổ Mật, Đại Sư Liên Hoa Sanh, Padmasambhava, người Ấn Độ là Tổ Sư khai sáng), 2/ Kagyupa (phái Truyền Khẩu, Sơ Tổ của phái này là Đại Sư Tilopa, đạo sư Du Già, người Ấn; Ngài Karmapa thứ 17 hiện nay thuộc về phái này); 3/ Sakyapa (Phái Thích Ca, vị Tổ khai sáng phái này là Đại Sư Sachen Kunga Nyingpo) và 4/ Gelugpa (Phái Hoàng Mạo, mũ vàng. Tổ khai sơn là Đại Sư Tsongkhapa (1357-1419), Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 hiện nay thuộc về phái này)

những thuật ngữ và những giả định triết lý. Đối với người khác, cuốn sách này thiếu sót về những khám phá mà các học giả Tây Phương xem là không thể thiếu được. Nhưng mục đích của tôi ở đây không phải là đáp lại những điều phản đối đó, mà là làm cho cuốn sách có tính chất thông tin này càng dễ tiếp cận càng tốt đối với tất cả độc giả, dù là tín đồ Phật Giáo hay ngoài Phật Giáo, trong khi vẫn bảo tồn tinh túy của những giáo lý nguyên thủy.

Tôi đã nghĩ tới việc viết cuốn sách này với một lý do, hai mươi năm trước, khi tôi tới Hoa Kỳ, nhiều bạn bè người Tây Phương của tôi đang cố gắng lấy văn bằng đại học, tìm việc làm và tìm người bạn đời, nhưng bấy giờ một số những người này đang phải đối phó với bệnh tật và cái chết có vẻ đang tới gần, và tôi cũng vậy. Lý do riêng tư này là một phần của động lực khiến tôi viết cuốn sách này.

Là một Phật tử, tôi được dạy là phải học và tu tập để phát triển phẩm chất của đời sống và cái chết của

chính mình cũng như của người khác. Hai cuốn sách trước đây của tôi : “*the healing power of mind*” và “*Boundless healing*” chính yếu nói về việc chữa trị những điều xấu ở đời. Cuộc đời là quan trọng và quý báu, và chúng ta phải chăm sóc nó, nhưng vì cái chết là cửa ngõ dẫn vào vô số kiếp tương lai nên chúng ta cũng cần phải chú ý tới nó. Như vậy cuốn sách này được biên soạn để hướng dẫn chúng ta đối diện cái chết với sự tự tin và đạt đến sự tái sinh hoan hỷ, cũng như giúp người khác đạt được những điều này. Đây cũng là một loại công việc chữa trị.

Tôi đã trải qua thời thơ ấu tuyệt vời ở Tu Viện Dodrupchen thuộc miền Đông Tây Tạng, học Phật Pháp dưới sự chỉ dạy của Kyalpa Khenpo và các vị Thầy thông thái khác. Các vị đã hướng dẫn tôi học và tu theo các pháp môn truyền thống lâu đời mà chính các Ngài đã hành trì hàng ngày. Trong khi sống cuộc đời của mình một cách trọn vẹn, các Ngài vẫn luôn luôn chuẩn bị cho cái chết, nhận thức

rằng cuộc đời này là phù du, cái chết là điều chắc chắn và những gì xảy ra sau khi chết là rất quan trọng cho tương lai. Các Ngài cũng luôn luôn vui lòng giúp đỡ người khác phát triển đời sống và sửa soạn cho cái chết của họ.

Là một trong những địa điểm dân cư hoang vu nhất thế giới, Tu Viện của chúng tôi nằm trong một thung lũng sâu giữa những rặng núi cao hùng vĩ. Với tâm trí của một đứa trẻ, tôi đã nghĩ rằng Tu Viện của mình là nơi an lạc vĩnh cửu. Tôi đã tin rằng không có một sức mạnh nào có thể đụng chạm vào sự hiện hữu thiêng liêng của Tu Viện này. Nhưng tôi đã lầm, bởi vì sức mạnh tham lam chính trị đã biến đổi đời sống yên tĩnh của chúng tôi.

Truyền thống đời sống tu hành của chúng tôi ở Tu Viện đột ngột chấm dứt, và chúng tôi bắt buộc phải chạy trốn, dưới sự hướng dẫn của Kyabje Dodrupchen Rinpoche, một trong những vị Thầy cao cả của Tu Viện và là người có trí tuệ tự nhiên

đặc biệt, một số ít chúng tôi trốn đến Ấn Độ như những người tỵ nạn sau khi vượt qua xứ tuyết Tây Tạng, một hành trình dài gần hai ngàn cây số.

Khi phải chịu đau khổ về tâm trí và thể xác do những tranh chấp và bạo động chính trị, quân sự hay xã hội, người ta thường bắt lỗi hay buộc tội người khác. Điều này làm cho người ta hài lòng và cảm thấy mình được biện minh, nhưng Phật Giáo dạy rằng tất cả những đau khổ của cuộc đời đều là những hậu quả của những hành động bất thiện mà chúng ta đã tạo ra trong quá khứ, vì vậy nếu chỉ bắt lỗi người khác thì sẽ không làm cho sự việc tốt đẹp hơn. Đây không phải là thói tự buộc tội mình, sự giận ghét chính mình thay vì tìm hiểu nguyên nhân thật, mà là chịu trách nhiệm về đời sống của mình để lèo lái cuộc đời đúng hướng trong hành trình luân hồi của chúng ta.

Ở Ấn Độ, giống như nhiều người tỵ nạn khác, tôi đã được người dân Ấn Độ giúp đỡ một cách tử tế và chia sẻ bất cứ cái gì họ có. Sự tiếp đãi này

là một nghĩa cử lớn để chúng tôi ghi nhớ cho đến tận hôm nay, sau hơn bốn mươi năm. Sự tự do tín ngưỡng đã có ý nghĩa đặc biệt an ủi những người đau khổ trong tâm hồn.

Sau những năm tháng nỗ lực, tôi đã tự điều chỉnh để thích ứng với nền văn hóa đa dạng và những giá trị của thế giới mới. Tâm trí của những người trẻ tuổi cũng như những vết thương thể xác của họ dễ hồi phục nếu họ muốn. Vì vậy tôi vẫn sống khỏe mạnh mà không có những hư hại lâu dài nào.

Tôi rất biết ơn và trân trọng vì đã sống ở Ấn Độ trong hai mươi năm như một người tỵ nạn và rồi như một giáo sư đại học. Sau đó hơn hai mươi bốn năm ở Hoa Kỳ đã giúp tôi nghiên cứu và viết về giáo lý Phật Giáo với những tiện nghi hiện đại. Tất cả những cơ hội lớn nhỏ trong thế giới tự do không chỉ làm phong phú đời sống hàng ngày của tôi mà còn làm sâu rộng thêm hành trình tâm linh của tôi nữa.



Tuy nhiên những cảm dỗ của thế giới hiện đại lại quá nhiều và quá mạnh khó để chống lại. Ngày tháng trôi qua nhanh như tia chớp, trước khi tôi có thể nhận ra điều gì đang xảy ra hay nắm lấy cơ hội đạt được nó. Rất nhiều cơ hội bằng vàng của cuộc đời quý báu này đã đi qua, không bao giờ gặp lại nữa. Nhưng mỗi giai đoạn của cuộc đời là một thách thức quan trọng, và mỗi khoảnh khắc quý báu là một nguồn phúc lạc đích thực. Tôi cũng đã có thể giữ lại được nhiều thành quả lao động quý báu và sự cống hiến của mình cho tương lai, chỉ vì đã được giúp đỡ một cách tử tế từ các vị Thầy và các bè bạn của tôi.

Trong cuốn sách này tôi ghi nhận những giáo lý trí tuệ thâm diệu mà tôi đã được dạy ở Tây Tạng cũng như những gì mà tôi đã học được qua những sự kiện đau đớn mà mình đã trải qua. Nhưng nếu không có đời sống ở thế giới bên ngoài Tây Tạng, với sự phong phú về vật chất và kiến thức đa dạng cũng như nỗ lực của đời sống đó chống lại những cảm dỗ, thì

cuốn sách này đã không bao giờ thành hình. Tôi hy vọng cuốn sách sẽ trở thành ánh sáng hướng dẫn hành trình đến cõi bị ân của tôi cũng như hướng dẫn nhiều người khác nếu họ chấp nhận.

### **Những lời khen về tập sách của các tác giả khác**

*“Đây là một quyển sách quý của Tulku Thondrup, một bản hướng dẫn rõ ràng, đầy đủ và tự bi về hành trình qua đời sống, lúc hấp hối, chết và bên kia cái chết. Văn rất dễ hiểu và chính xác như thường lệ. Ngài cung cấp sự hiểu biết về thế giới hiện đại một cách sâu xa và hiện hòa của mình đối với giáo lý cổ truyền của Phật Giáo. Tham khảo rất nhiều nguồn tài liệu, gồm cả những chứng nghiệm cận tử của người Tây Tạng, Ngài cho thấy đời sống, sự chết và sự tái sinh đều tùy thuộc vào tâm trí của mỗi người. Bằng cách làm theo những lời hướng dẫn ở đây, bất cứ người nào trong chúng ta cũng có thể học được cách chuyên hóa, không chỉ đời sống của mình, không chỉ sự hấp hối và sự chết*

của mình, mà còn cả những kiếp tương lai của mình và cả tương lai của loài người.” Sogyal Rinpoche, tác giả của **“Tạng Thư Sống Chết” (The Tibetan Book of Living & Dying)**.

“Bản tính của người Tây Tạng là vui vẻ, đó là vì họ đã được học những giáo lý về đời sống và sự chết, Tulku Thondrup đã mở kho tàng tri thức rộng lớn này một cách rõ ràng, đơn giản, và mạnh mẽ cho người đọc ngày nay.” Sakyong Mipham Rinpoche. Tác giả sách **“Turning the Mind into an Ally”**.

“Từ sự phong phú của truyền thống PG Tây Tạng và từ kinh nghiệm sâu xa của mình như một hành giả và đạo sư, Tulku Thondrup rọi sáng những bí mật của sự chết và sự tái sinh trong cuốn sách mới được đón chào nồng nhiệt nhất này. Ngài giải thích đầy đủ và rõ ràng mọi giai đoạn của tiến trình dân từ kiếp này đến kiếp sau, minh họa chúng với những câu chuyện của **“delog”**, tức là những người có khả năng thâm thấu về tâm linh tới một mức độ nào đó đã

*trở về từ cõi chết và kể lại những gì họ đã trải qua. Cuốn sách này có một phân giá trị nói về việc chăm sóc và hỗ trợ những người đang đi tới cái chết, và gồm cả những pháp, hành Thiên và những nghi thức có thể được dùng để giúp đỡ người hấp hối và người chết, và sẽ có ích lợi lớn cho nhiều người. Điều quan trọng nhất là ở mỗi đoạn, Tulku Thondrup trình bày những phương pháp thực hành tu tập tâm trí, sửa soạn cho cuộc hành trình mà cuối cùng tất cả chúng ta sẽ phải trải qua.”* Francesca Fremantle. Tác giả sách ***“Emptiness: Understanding the Tibetan Book of the Dead”***.

### **Lời cảm ơn của tác giả**

Tôi chân thành bày tỏ lòng biết ơn của tôi đến Đại Sư Kyabje Dodrupchen Rinpoche và Đại Sư Kyala Khenpo Rinpoche về những giáo lý vi diệu của các Ngài đã khiến cho cuộc sống của tôi đầy ý nghĩa, và những sự hướng dẫn, thực hành của các Ngài về tang lễ để cho in vào tập sách này; xin cảm ơn Cha Mẹ đời

này, Cha Mẹ quá khứ, và những bè bạn gần xa, những ai mà tôi còn thiếu nợ trong cuộc đời và tinh thần.

Tôi xin cảm ơn Harold Talbott đã biên tập sách này “*Chết An Lạc, Tái Sinh Hoan Hỷ*” với sự kiên trì, công hiến, và trí tuệ. Tôi đặc biệt cảm ơn Kendra Crossen Burrough đã hoàn hảo trong nghệ thuật biên soạn và kiên thức về chủ đề xuất bản tập sách này một cách hoàn chỉnh. Tôi xin cảm ơn Ian Baldwin đã dẫn đường cho tôi đi vào thế giới xuất bản và những chỉ dẫn của một biên tập viên tuyệt vời của ông, cảm ơn Ngài Zenkar Rinpoche đã cung cấp nhiều văn bản delog quý hiếm; cảm ơn Gene Smith và Trung Tâm Tài Nguyên của Phật giáo Tây Tạng về những nguồn nghiên cứu vô giá; cảm ơn Larry Mermelstein đã chuyên dịch những Thân chú từ tiếng Phạn (rất tiếc, chúng tôi không thể sử dụng những dấu phụ mà ông cung cấp); cảm ơn Trung Tâm Mahasiddha Nyingmapa, Ngài Chagdud Rinpoche đã viên tịch, Gyalse Putrug Rinpoche,

Gyatul Rinpoche, Sherab Raldhi Lama, Lama Migmar Tseten, Ani Lodro Palmo, và Madeline Nold về việc chia sẻ thư viện giá trị của họ; cảm ơn Jonathan Miller, Byron Brumbaugh và Philip Richman về việc đọc lại bản thảo và đưa ra những gợi ý giá trị; cảm ơn David Drove về kỹ năng vi tính của ông, cảm ơn Michael Krigman về việc giới thiệu công việc của chúng ta trên website: [www.tulkuthondup.com](http://www.tulkuthondup.com); và cảm ơn Victor và Ruby Lam đã cho một nơi thanh tịnh để làm việc.

Tôi biết ơn sâu sắc đến Michael Baldwin về việc ông cung cấp mọi nhu cầu của người giữ công việc nghiên cứu, viết dự án và cảm ơn tất cả những vị bảo trợ cho Hội Buddhayana (**3 Barnabas Road, Marion, MA, 02738**) với sự ủng hộ hào phóng nhất trên 25 năm qua.

Tôi xin cảm ơn Acharya Samuel Bercholz đã tin tưởng vào công việc của tôi và cảm ơn Peter Turner, Jonathan Green, Lenny Jacobs, Hazel Bercholz, và Nhà Xuất Bản

Shambhala đã quan tâm đến tập sách này. Ngoài ra tôi không quên cảm ơn L.S. Summer về việc chuân bị cho bản mục lục chi tiết.

Sau cùng tôi xin cảm ơn Lydia đã liên tục gợi cảm hứng trong khi biên soạn tập sách này bởi kỹ năng văn chương, tình thương và kiên thức của cô

Tôi xin hồi hướng công đức biên soạn tập sách này đến với tất cả bạn bè đã chia sẻ những khoảnh khắc chuyên tiếp quý báu nhất với tôi trong nhiều cách khác nhau và đến với tất cả những ai sẽ tiếp nhận các giáo lý vi diệu trong tập sách này. Cầu nguyện mọi người đều nhận biết và luôn nhận sự gia hộ của Đức Phật Vô Lượng Quang.





## CHƯƠNG DẪN NHẬP

**Cái Chết Không Phải Là Sự Chấm Dứt -  
TT. Thích Nguyên Tạng dịch**



Đối với mọi người nói chung thì lúc chết là khoảng thời gian quan trọng nhất. Dù là người Đông Phương hay là người Tây Phương, dù là Phật tử hay tín đồ của một tôn giáo nào khác, dù là người có tín ngưỡng hay không tín ngưỡng, người ta cũng đều giống nhau ở điểm này. Khi thân thức rời khỏi thể xác vốn thường được quý trọng của mình, thì đó là khúc quanh quan trọng nhất của đời người, vì cái chết sẽ đưa người ta đi tới một cõi giới bí ẩn.

Trong giờ phút cuối cùng của cuộc đời, người ta sẽ đứng ở giữa ngã ba đường. Nếu đã sửa soạn trước, người ta sẽ sẵn sàng đi tới với sự tự tin và thoải mái, giống như con đại bàng vươn cánh bay lên bầu trời. Theo giáo lý Phật Giáo, nếu không có sự chuẩn bị trước, người ta sẽ phải trải qua chu trình sông, chết và tái sinh nhiều lần.

Đa số người ta không thích nghe nói về cái chết, cái không thể tránh được của mình vốn có thể tới bất cứ lúc nào. Họ còn không

dám nghĩ đến sự chết, và chỉ chú tâm vào những công việc trong đời sống hàng ngày của mình. Những người có tín ngưỡng thì tin rằng còn có một sự sống ở bên kia cửa tử, trong khi nhiều người không có tín ngưỡng thì cho rằng chết là hết, người ta không còn gì cả.

Ngày nay chúng ta đang ở trong thời đại hoàng kim của khoa học kỹ thuật, nhưng kiên thức của chúng ta về sự sống ngừng lại ở chỗ hơi thở chấm dứt. Khoa học và kỹ thuật không thể cho biết là có hay không có sự liên tục của tâm thức sau khi người ta trút hơi thở cuối cùng. Việc nghiên cứu vấn đề này một cách nghiêm túc bị các nhà khoa học và y học thuộc giòng chính ngạch bác bỏ. Trong thời đại hồ nghi này, người ta thường cảm thấy khó có thể tin là có cuộc sống ở đời sau, vì họ sợ bị người khác xem là người kém trí tuệ, đơn sơ và ngây thơ.

Bất cứ khi nào mở máy truyền hình, chúng ta cũng có thể trông thấy những hình ảnh chết chóc, dù là những cái chết giả trên điện ảnh hoặc những đoạn phim thời sự về những người trên thế giới chết vì bệnh tật, tai nạn hay bạo động. Rất ít khi chúng ta được trông thấy những hình ảnh tự nhiên về

những người chết một cách bình thường hay đang trong cơn hấp hối, mà thường được trang trí nhiều hơn hình ảnh của những tang lễ nhiều màu sắc, với người chết được trang điểm thêm, nằm bên trong quan tài được trang trí bằng nhiều bông hoa xung quanh. Nếu dám nhìn trực tiếp vào sự sống và cái chết, chúng ta sẽ thấy rõ luân hồi sinh tử là quy luật dành cho toàn thể sinh linh, con người sinh ra, chết đi và sẽ tái sinh trở lại.

## LÚC CHẾT ĐIỀU GÌ XẢY RA?

Tất cả những tôn giáo lớn trên thế giới đều đồng ý rằng chết không phải là hết, mà còn có một “*cái gì đó*” tồn tại, dù giáo lý của các tôn giáo khác nhau trong chi tiết và lời diễn dịch. Dù được gọi là tâm, thân, thức, linh hồn hay tinh thần, “*cái đó*” vẫn tiếp tục hiện hữu trong hình thức này hay hình thức khác. Phật Giáo gọi là “*tâm*” (Tiếng Anh “*mind*”, tiếng Tây Tạng “*sem*”, tiếng Sanskrit “*citta*”)<sup>2</sup>, là tính chất căn bản, vẫn

<sup>2</sup> Trong bản văn và bản từ vựng, Tôi đã chỉ rõ một số từ vựng Tạng ngữ hay Phạn ngữ có thể quan trọng cho một số độc giả quan tâm. Về Tạng ngữ, trước tiên tôi cho chuyển ngữ phân phát âm và sau đó một hệ thống chuyên tự có tính khoa học, trong đó tôi cho in hoa mọi chữ chính hay âm tiết Ming gZhi.

tồn tại sau cái chết của thể xác vật chất. Thể xác sẽ tan, nhập trở lại vào những nguyên tố (tứ đại: đất, nước, gió, lửa), mà từ đó, nó đã được tạo ra, nhưng chúng ta vẫn tiếp tục hiện hữu bởi tâm trí và thân thức, và sẽ nhập vào một thể xác khác để sống trong kiếp sau.

Thể xác là “*vật, chuyên chở*” tâm trí và là con người vật chất, gợi ý tưởng về danh tánh, hay ý tưởng “*ta*”. Như vậy chúng ta cảm thấy mình là một người riêng biệt trong suốt kiếp sống của mình. Những ảnh hưởng của môi trường xã hội và những tập quán văn hóa cũng đóng góp cho sự liên tục của kinh nghiệm đời sống của mỗi người. Chúng ta cảm thấy thể xác của mình cũng như những sắc tướng ở xung quanh là những gì “*chắc thật*”. Mọi vật và mọi sự việc xuất hiện trong ý thức của chúng ta, được cảm nhận bởi các giác quan của chúng ta, đều có vẻ chắc thật ở bên ngoài, và phân biệt với tâm trí của chúng ta.

Nhưng vào lúc chết, tất cả những sắc tướng này sẽ biến mất. Tâm trí sẽ rời khỏi thể xác, giống như người ta bỏ lại một bộ quần áo cũ. Ngay khi thân thức rời thể xác, những vật mà chúng ta trông thấy cũng như

những cảm giác mà chúng ta đã có trong đời sống sẽ thay đổi một cách cực kỳ. Những gì chúng ta trải qua sau khi chết sẽ hoàn toàn tùy thuộc tâm trí của mình, tức là tùy thuộc những thói quen tâm trí và những ý nghĩ mà chúng ta đã tạo ra và dung dưỡng trong đời sống ở cõi vật chất vừa qua.

Nếu tâm ta an lạc thì tất cả những gì chúng ta làm ở cõi vật chất cũng là sự biểu lộ an lạc và tất cả những gì chúng ta nói cũng là những lời an lạc. Như vậy tất cả những hành động của chúng ta sẽ trở nên đạo đức, và chúng ta sẽ là nguồn an lạc đối với tất cả những người nào tiếp xúc với chúng ta. Vào lúc chết, khi chúng ta thoát khỏi sự ràng buộc của thể xác, thoát khỏi những sự giới hạn văn hóa và những ảnh hưởng của môi trường xã hội, chúng ta sẽ được tự do hưởng an lạc, vốn là thật tánh của tâm trí. Cũng giống như vậy, nếu trong đời sống thế gian, chúng ta tu luyện đúng pháp, thì vào lúc chết, tất cả những hiện tượng xuất hiện với chúng ta sẽ là một cõi an lạc và giác ngộ.

Nhưng nếu tâm trí chìm đắm trong những cảm xúc đau khổ như buồn giận, thì bất cứ điều gì chúng ta nghĩ cũng bị quây

nhiều bởi những ý tưởng và những cảm xúc sân hận. Bất cứ điều gì chúng ta nói hay làm cũng là sự biểu lộ mạnh mẽ của sự sân hận. Như vậy trạng thái an lạc sẽ không có cơ hội xuất hiện trong tâm trí của chúng ta. Sự đau đớn với sân hận của chúng ta sẽ có ảnh hưởng xấu, đến những người xung quanh. Vào lúc chết, có thể chúng ta sẽ rơi vào một sự bốc cháy trong lửa địa ngục, sự biểu lộ tâm sân hận của chúng ta.

## LUẬT NHÂN QUẢ

Các tôn giáo lớn trên thế giới đều dạy rằng một đời sông lợi ích và tử tế sẽ đưa đến một cõi đầy phúc lạc ở bên kia cửa tử, còn một đời sông đầy sân hận và tai hại sẽ mang lại những hậu quả xấu. Thiên Chúa Giáo ngợi khen những việc tốt và những hành vi bác ái. Do Thái Giáo khuyến khích việc làm theo những điều răn trong Thánh Kinh Torah, Phật Giáo nói tới việc tích lũy công đức bằng cách tạo thiện nghiệp qua ý nghĩ, lời nói và việc làm tốt. Những tôn giáo này cũng như những truyền thống khác đều chấp



nhận luật nhân quả tự nhiên và phổ quát trong vũ trụ vạn vật. Luật nhân quả hay nghiệp báo là nhân tố chi phối mọi sự kiện. Mỗi hành vi về thân, miệng và ý, đều sẽ phát sinh ra một hệ quả tốt hay xấu. Phật Giáo đặc biệt dạy tỉ mỉ về nghiệp quả nào sẽ xuất hiện sau những hành vi nào. Nói chung thì những ý nghĩ, cảm xúc, lời nói và hành động tốt sẽ đưa đến phúc lạc, trong khi những hành vi bất thiện sẽ có hậu quả đau khổ trong kiếp luân hồi.

Tất cả những cảm xúc đau khổ cũng như những ý niệm và những ý nghĩ theo thói quen đều có nguồn gốc là ngã chấp, tức là bám giữ vào cái “ta” giả ảo, phân biệt chủ thể và đối tượng, có ý tưởng mình là thực thể phân cách với tất cả các sinh linh khác. Luận Sư Nagarjuna (Long Thọ) viết: ***“Tất cả chúng sanh đều do ngã chấp mà kẹt trong luân hồi”*** (All beings have come from grasping at self). Tâm trí con người có khuynh hướng bám giữ vào những đối tượng của ý nghĩ và nhận thức, và đó chính là nguyên nhân của kiếp sống trong cõi nhị nguyên này.

Do ngã chấp, phân biệt mình với mọi vật khác, mà người ta xem những đối tượng của

tâm trí là những thực thể có sự hiện hữu thực sự. Đối tượng tâm trí là tất cả những hiện tượng xuất hiện trong ý thức của chúng ta, thí dụ như “*minh*”, “*người*”, “*anh*”, “*nó*”, “*tiên*” hay “*bàn ghế*”, cũng như những ý tưởng, cảm xúc và cảm giác, thí dụ như “*đau*”. Khi nắm giữ một đối tượng của tâm trí như một vật chắc thật, chúng ta lập một liên hệ nhị nguyên chủ thể và đối tượng. Rồi đến ý tưởng thích hoặc không thích đối tượng của tâm đó, và như vậy xiết chặt thêm sự chấp thủ của tâm trí. Sau cùng là cảm xúc vui thú hoặc đau đớn, đây kích thích và áp lực.

Ngã chấp bao gồm hai ý tưởng “*ta*” và “*cái của ta*” và cũng bao gồm cả những hiện tượng xuất hiện trong tâm trí của chúng ta. Nhưng Phật Giáo dạy rằng không có một tự ngã nào có sự hiện hữu thực sự, chắc thật và bất biến. Như vậy tính ngã chấp của chúng ta chỉ dựa trên một ảo tưởng. Và do có luật nhân quả, những ý nghĩ và hành vi vô minh dựa trên ảo tưởng của chúng ta sẽ có hậu quả là đau khổ vô tận rất thật đối với chúng ta.

Tính ngã chấp gây ra luân hồi và nghiệp báo. Nó sản sinh ra những cảm xúc, phiền não tham, sân, si, ganh tỵ, kiêu ngạo và lo

sợ. Những cảm xúc phiền não này là nguyên nhân của sự tái sinh, vì vậy trạng thái tâm an tĩnh là phương tiện thoát luân hồi đau khổ.

Những giai đoạn sống, chết, và sau khi chết diễn ra một cách tự nhiên đối với mọi người, và không do một người nào khác tạo ra cho chúng ta. Đó là những phản ánh và những lực phản ứng của chính những ý nghĩ, lời nói và hành động của chúng ta. Vì vậy chúng ta phải tu tập một cách vững chắc để đạt phúc lạc trong sự chết và tái sinh.

## CHU TRÌNH SỐNG, CHẾT VÀ SAU KHI CHẾT

Chu trình sống, chết và sau khi chết kéo dài bất tận, được gọi là luân hồi, hay “*samsara*” trong tiếng Sanskrit. Có khi luân hồi được mô tả tượng trưng bằng một bánh xe quay tròn không ngừng (xem hình vẽ trang 172, bản tiếng Anh). Luân hồi được chia thành bốn giai đoạn và là bốn loại kinh nghiệm khác nhau:

*1/. Giai đoạn đời sống thế gian bắt đầu từ lúc thọ thai và chấm dứt với “căn bệnh gây tử vong” hoặc nguyên nhân nào khác*

đưa đến cái chết. Mỗi khoảnh khắc của đời sống cũng được xem, là một giai đoạn đời sống xuất hiện và chấm dứt trong một chuỗi bất tận những sự kiện biến đổi giữa lúc sinh ra và lúc chết, lúc thức và lúc ngủ, lúc hạnh phúc và lúc khổ đau.

2/. Giai đoạn hấp hối bắt đầu với căn bệnh gây tử vong và đi qua sự phân giải thô đại và vi tế, khi những thành phần, thể xác, trí tuệ và cảm xúc phân rã. Giai đoạn này chấm dứt lúc hơi thở ngừng lại.

3/. Giai đoạn tính chất tối hậu hay chân tánh, bắt đầu khi “**quang minh căn bản**” hay tính quang, tính chất thật của tâm trí, xuất hiện. Đặc điểm của giai đoạn này là sự xuất hiện tự nhiên của “**linh ảnh quang minh**” và không chỉ có ánh sáng mà còn có những âm thanh và hình ảnh nữa. Giai đoạn này chấm dứt khi những linh ảnh này tan biến. Tuy nhiên những người bình thường không nhận ra linh ảnh quang minh là sự biểu lộ chân tánh của chính mình, mà họ xem đó là những hình ảnh hoặc sợ hãi hay vui mừng. Đối với họ, chứng nghiệm này sẽ chỉ kéo dài một lúc, vì họ sẽ bất tỉnh ngay sau đó.

4/. Giai đoạn chuyển tiếp, hay “**Bardo**”, bắt đầu khi những linh ảnh nói trên tan biến

*hoặc khi người ta tỉnh táo trở lại và chấm dứt khi người ta nhập vào thai bào người Mẹ ở kiếp sau.*

Trong kinh sách Tây Tạng, mỗi giai đoạn đó được gọi là một Bardo, tức là giai đoạn chuyển tiếp hay trung gian, vì mỗi bardo xuất hiện giữa hai giai đoạn khác. Như vậy, cả kiếp sống thế gian cũng được gọi là một bardo, dù nghe có vẻ kỳ lạ, vì đó là giai đoạn chuyển tiếp giữa lúc sinh ra và lúc chết. Tuy nhiên, nhiều người chỉ dùng từ ngữ bardo để chỉ giai đoạn ở giữa lúc chết và lúc tái sinh, một khoảng thời gian có nhiều chứng nghiệm linh động và những cơ hội quan trọng có tính cách quyết định kiếp tương lai của mình. Trong cuốn sách này tôi dùng từ ngữ “*bardo*” để chỉ giai đoạn thứ tư, ở giữa lúc thoáng thấy tịnh quang chân tánh và lúc tái sinh.

## **CÔI TRUNG ÁM – BARDO**

Để minh họa sự kiện vượt qua ngưỡng cửa sự chết và những gì người ta có thể gặp ở bên kia cửa tử, tôi đã phiên dịch những câu chuyện kỳ lạ trong kinh văn Phật Giáo Tây Tạng về những hành giả đã rời khỏi thế xác của họ trong nhiều ngày liên để du hành

trong cõi vô hình. Một hành giả như vậy được gọi là “*delog*”, hay người “*trở về từ cõi chết*”, tái nhập thể xác và viết lại cuộc du hành dị thường của mình vốn có thể đi qua tầng địa ngục thấp nhất cho tới cõi tịnh cao nhất.

Những cõi tịnh là những thiên đường hoan lạc và thanh tịnh mà các vị Phật hay các đấng giác ngộ do lòng từ bi đã dựng lên để các tin đồ có thể tái sinh ở đó mà không cần phải đắc những quả vị cao. Tái sinh trong một cõi tịnh, chúng ta sẽ tiếp tục tu tiên để đạt đến giác ngộ.

Có những *delog* kể lại chuyện đi thăm cõi tịnh của mình. Ở đó họ được các vị Phật dạy giáo lý. Các *delog* khác kể nhiều hơn về cõi Bardo, nơi có tòa xử án, và những cõi khác nơi người ta có thể tái sinh, thí dụ như cõi quý đỏi hay cõi của các vị thần.

Những lời kể của các vị *delog* rất cảm động. Phần lớn các *delog* là những vị có đạo tâm kiên cố, và họ đã trở lại thế gian để kể cho chúng ta biết về cõi bên kia và cho chúng ta biết cách sửa soạn cho cõi giới đó. Mỗi câu chuyện là một tặng phẩm, vì đã mở một khung cửa sổ cho chúng ta thấy tương

lai rộng lớn của mình ở bên kia cuộc đời này, các delog mở rộng tầm mắt của chúng ta và truyền cảm hứng cho chúng ta tu sửa cuộc đời của mình.

Những câu chuyện của các delog giúp cho chúng ta biết đến những điều quan trọng có tính cách quyết định cõi mình sẽ tái sinh. Chúng ta được thấy sức mạnh của việc tu tập có thể thanh lọc những ác nghiệp của thân, khẩu và ý. Chúng ta được biết sức mạnh câu nguyện của người thân có thể giúp cho người chết đạt được sự tái sinh lên những cõi cao hơn. Chúng ta thấy sự thành tín là phương tiện thiện xảo để mở trí tuệ và làm cho các vị Thầy có thể giúp đỡ chúng sanh trong cõi bardo và hướng dẫn họ thác sinh về Tịnh Độ.

Phần lớn các delog mang về những lời nhắn của các người thân và bạn bè đã qua đời. Những lời nhắn riêng tư này làm cho chúng ta thêm tin tưởng vào việc sửa đổi lối sống của mình trong khi đang có thân người quý báu và đang có cơ hội tu tập ở thế gian này.

Ở Tây Phương, những người được hồi sinh từ cái chết trên giường bệnh có khi có

“*kinh nghiệm cận tử*” (near death experiences). Những kinh nghiệm này có nhiều điểm giống kinh nghiệm của các vị delog, nhưng có thể chỉ kéo dài khoảng vài phút, trong khi kinh nghiệm của các delog có thể kéo dài nhiều ngày. Các delog cũng có vẻ đi sâu hơn nhiều vào cõi bên kia của tử.

Tôi đã tìm được nhiều văn bản delog, nhưng vì không gian giới hạn nên tôi chỉ có thể cho một phần nhỏ những câu chuyện delog vào cuốn sách này. Những câu chuyện trong chương 2, chương 3 và chương 5 thường được ghi niên đại từ thế kỷ thứ 19 đến giữa thế kỷ 20. Delog không phải là hiện tượng mới có, mà cũng không phải chỉ có ở Tây Tạng. Họ đã được nói đến trong giáo lý của Đức Phật.

Khi đọc những lời kể của các delog trong cuốn sách này, một số độc giả sẽ thắc mắc tại sao những câu chuyện này nhuộm màu sắc người Tây Tạng và văn hóa cũng như tranh tượng Tây Tạng. Tại sao ở cõi bên kia các delog cứ gặp những người quen là Tây Tạng? Tại sao các vị phán xét có vẻ giống các phán quan trong tranh vẽ Phật Giáo?



Câu trả lời chính yếu là những cảnh tượng diễn ra trước mắt chúng ta trong cõi bardo là hình ảnh phản chiếu của những tập quán hay thói quen và những cảm xúc của chúng ta. Bất cứ cái gì chúng ta trông thấy và trải qua sau khi chết cũng phù hợp với tư tưởng của chúng ta vốn đã được định hình bởi nền văn hóa và hệ thống niềm tin, mà bản thân chúng ta đã sống ở trong đó. Tất cả chúng ta, dù là trẻ con hay người lớn, có tín ngưỡng hay vô thần, cộng sản hay tư bản, đều gắn liền với những thói quen, nhận thức sự vật mà mình đã tiếp nhận trong đời sống. Vì các delog đều là Phật tử Tây Tạng hoặc quen thuộc với Phật Giáo, nên họ cảm nhận sự vật trong cõi giới Trung Âm theo quan điểm đó.

Những tục lệ và tập quán của con người khác nhau tùy theo xã hội, nhưng chúng ta dù thuộc xã hội hay tín ngưỡng nào, cũng có chung một điểm là coi thế gian như sự thưởng và phạt cho những việc tốt hay xấu mà mình đã làm. Chúng ta luôn luôn giao động giữa mong cầu và lo sợ dưới những con mắt xuyên thấu của một quyền lực hay một vị phán xét nào đó. Những nhận thức của chúng ta thấm đầy tâm trạng phán xét

này. Đó là lý do khi lỡ không có đao đức, chúng ta sợ bị phán xét và sau khi chết chúng ta sẽ cảm nhận một vị phán xét dành cho mình một lời tuyên án nghiêm khắc.

Sự thật thì không có một vị phán xét nào ở bên ngoài bản thân mình. Không có bản án nào cả. Kinh nghiệm sau khi chết của chúng ta chỉ là hệ quả của những nghiệp báo và cảm xúc mà chúng ta đã tạo tác trong đời sống. Luận Sư người Ấn Độ Shantideva đã viết về địa ngục như sau: ***“Ai dựng lên địa ngục bằng sắt cháy nóng? Những ngọn lửa đó ở đâu ra? Tất cả chúng chỉ là hình ảnh phản chiếu những ý nghĩ bất thiện của mình. Đức Phật đã dạy như vậy.”***

Rất có thể tất cả chúng ta sẽ trông thấy một quyền lực cao cấp nào đó. Hình dạng của quyền lực đó sẽ tương ứng với tập quán về tư tưởng của chúng ta. Các sách Tây Tạng mô tả một tòa án được chủ tọa bởi vị Pháp Vương và các phụ tá của Ngài, tức là các vị thần địa ngục. Những nền văn hóa và tôn giáo khác cũng nói tới một vị phán xét thiêng liêng, một cuốn sổ ghi công và tội của mọi người, hay một cái cân đê cân công và tội. Những người có kinh nghiệm cận tử ở Tây Phương thường nói đến sự kiện ***“coi***

*lại cuộc đời*”, tức là trông thấy tất cả cuộc đời của mình, trong đó họ được khuyến khích phản xét cuộc đời của chính mình. Nhưng điều thông thường cho tất cả là luật nhân quả phổ quát quy định thói quen và hành động tốt sẽ có kết quả tốt, còn thói quen và hành động bất thiện sẽ đưa đến hậu quả xấu.

## TÁI SINH

Sau giai đoạn bardo, chúng ta sẽ tái sinh với một thể xác và danh tánh mới. Cũng như những gì diễn ra với chúng ta trong cõi bardo tùy thuộc vào hành vi, khuynh hướng tâm trí và cảm xúc, và những thành tựu tâm linh, những nhân tố này sẽ quy định kiếp kế tiếp của chúng ta.

Chúng ta có thể nhận ra tính chất thật của mình, tức chân tâm, trong cõi bardo, hay trong bất cứ giai đoạn nào của bốn giai đoạn đời sống (đã được nói ở phần trước). Nếu có thể duy trì sự chứng ngộ này (chân tâm thường trụ) thì như vậy chúng ta sẽ đạt đến giác ngộ trọn vẹn và thoát luân hồi. Tuy nhiên, người ta phải mất nhiều năm thành tâm tu tập thì mới đạt đến giác ngộ, và

không thể đạt được chỉ bằng cách tham dự những khóa tu Thiên cuối tuần hay hành Thiên vài phút mỗi ngày, trong vài năm. Các vị Thầy thành tựu có thể đạt giác ngộ và tự chọn con đường tái sinh cho mình thay vì tùy thuộc vào nghiệp quá khứ. Chuỗi nghiệp báo thường lệ của các vị này sẽ ngừng lại hay được thăng hóa. Đối với họ thì vạn vật trong cõi hiện tượng này chỉ là sự phóng chiếu của những phẩm tính tâm trí của chính mình.

Nếu chúng ta giữ vững ý nguyện đạt giác ngộ và trụ vững trên đường đạo thì một ngày nào đó chúng ta sẽ đạt được mục tiêu này. Nhưng trong hiện tại, con đường của các vị Thầy giác ngộ trọn vẹn không dành cho những người bình thường chúng ta. Tùy theo nghiệp quá khứ, người bình thường sẽ phải tái sinh ở một trong sáu cõi luân hồi (sẽ được nói đến ở chương 6).

Những người đã tu tập và đã tích lũy nhiều công đức sẽ được tái sinh trong những cõi phúc lạc. Nếu có những đức tính hiền hòa, tử tế, giúp đỡ và hiểu biết, và nêu thực hành những đức tính này trong lời nói và việc làm, chúng ta sẽ tái sinh trong những cõi có đời sống an vui và ích lợi. Nếu trong

kiếp sống này chúng ta tu tập quán tưởng, suy ngẫm, cảm nhận và tin vào sự hiện hữu của một cõi tịnh độ thì chúng ta sẽ tái sinh vào cõi tịnh ấy, vì thói quen tâm trí mà mình đã gây dựng. Một cõi tịnh như vậy không phải là cõi tịnh vô thượng của trạng thái giác ngộ, mà là một cõi cực lạc hiện lộ. Chúng ta sẽ không chỉ được hưởng một cõi cực lạc mà chúng ta sẽ còn tỏa ra sự giá trị phúc lạc vô tận của cõi tịnh cho tất cả những người nào sẵn sàng đón nhận. Chúng ta sẽ vẫn còn chịu sự tác động của luật nhân quả, nhưng đó sẽ là những quả báo phúc lạc. Nhiều người có thể thực hành lối sống lợi ích cho tương lai như vậy, và chúng ta phải xem đây là điều ưu tiên để làm của mình.

Còn về những người bình thường mà đời sống có đầy những cảm xúc tiêu cực như tham, sân, si, ganh tỵ và kiêu mạn thì sao? Nếu tâm trí có thói quen tham, sân, si, chúng ta sẽ phải đối diện với một kiếp sống rất đau khổ. Khi trải qua bốn giai đoạn (đời sống thế gian, hấp hối, chứng nghiệm ánh tịnh quang và cõi trung âm bardo) tâm trí xấu của chúng ta sẽ giống như đeo kính đen, làm cho u ám tất cả những gì chúng ta trông thấy. Thay vì khung cảnh quen thuộc mà

chúng ta đã biết khi còn sống, tất cả những gì xung quanh chúng ta sẽ là những hình ảnh, những âm thanh và những sự việc đáng sợ hoặc gây đau khổ. Đó là những hiện tượng trong tâm thức của chúng ta như hậu quả của những trạng thái tâm bất thiện, phiền não mà chúng ta đã dung dưỡng trong đời sống của mình ở thế gian.

Nhiều người trong chúng ta, dù nhìn nhận hay không, đang duy trì những trạng thái tâm bất thiện đó trong đời sống. Thường thì đây là một tiến trình vô thức. Dù bên ngoài có thể chúng ta không nghĩ là một người “xấu” như vậy, nhưng có thể chúng ta đang chìm đắm trong những cảm xúc độc hại, những tham muốn và ích kỷ mà nên vẫn hóa hiện đại khuyến khích. Chúng ta phải tự xét và giải trừ những cảm xúc bất thiện này của mình và thay đổi lối sống hằng ngày của mình ngay từ bây giờ, trong khi vẫn còn may mắn có thân người quý báu để tu tập và có một mức độ tự do chọn lựa cách sống tốt. Lúc chết chúng ta sẽ không thể tự ý thay đổi, vì nghiệp lực sẽ chi phối chúng ta, sẽ đưa chúng ta đến kiếp tái sinh, và có thể là ở một cõi phi nhân, nơi người ta không có cơ hội để tu tập nữa. Chúng ta sẽ trôi lăn trong

luân hồi sinh tử và tái sinh bất tận, tràn ngập đau khổ hoặc quá vui sướng mà xao lãng việc tu hành.

## CHUYỂN HÓA TƯƠNG LAI CỦA MÌNH

Cần phải nhớ rằng những cõi tịnh cũng như những cõi thấp mà chúng ta có thể trải qua sau khi chết hay khi tái sinh đều không phải là những cõi ở bên ngoài chúng ta và ở một nơi nào khác. Những kinh nghiệm vui sướng hay đau khổ trong những cõi khác nhau sau khi chết chỉ là những hình ảnh phản chiếu nghiệp báo của chúng ta. Những kinh nghiệm này giống như một giấc mộng được dựng lên bởi chính những tự tưởng mà chúng ta đã quen có trong đời sống. Chúng ta hãy nhớ đến điều này bất cứ khi nào nghe nói tới hay đọc về nghiệp báo. Tâm trí sản sinh những kinh nghiệm sướng hay khổ của mình sau khi chết như hệ quả của những thiện hướng vốn đã được huân tập và củng cố qua những kiếp trước. Được sản sinh bởi tâm trí, những kinh nghiệm này cũng diễn ra trong tâm trí chứ không phải ở một cõi giới nào khác.

Một điều cũng cần phải biết là chừng nào còn sống, chúng ta có thể thay đổi và phát triển tương lai của mình. Tất nhiên chúng ta sẽ luôn luôn chịu những giới hạn được áp đặt bởi những lực bên ngoài, và chúng ta sẽ được thúc đẩy bởi những khuynh hướng tâm trí vốn đã được kết tụ trong quá khứ. Đây chính là lý do tốt nhất để phát triển những phẩm tính của đời sống, cái chết, và sau khi chết là thực hành sửa đổi những thói quen tự tưởng và cảm xúc của mình từ xấu thành tốt.

Có ba điều cho chúng ta lựa chọn trong khi vẫn còn thời gian:

- *Chúng ta có thể tiếp tục chịu đau khổ trong cuộc đời này, như thường lệ, không nắm lấy cơ hội để tu sửa gì cả. Nghiệp báo của vô minh, phiền não và hoàn cảnh bên ngoài sẽ quyết định nơi tái sinh tương lai của chúng ta. Như vậy hạnh phúc đích thực sẽ không có dịp xuất hiện.*
- *Chúng ta có thể cố gắng đạt đến tình trạng hạnh phúc nhất và lành mạnh nhất, mà kiếp luân hồi bình thường có thể cung cấp. Nếu chúng ta duy trì một đời sống hiền hòa, vui vẻ, ích lợi và từ ái thì*



*chắc chắn kết quả sẽ là một tương lai hạnh phúc và lành mạnh, ít nhất là trong một thế gian.*

– *Chúng ta có thể vượt lên trên kiếp luân hồi phù du, đạt đến trạng thái phúc lạc vô thương và lâu bền, được gọi là Niết Bàn. Sự thành tựu này chỉ có thể đạt được bằng việc chứng ngộ chân lý qua thiền quán và chánh kiến, chánh tư duy, chánh nghiệp vì lợi ích của người khác.*

Nếu tâm ta quay về đúng hướng thì mỗi bước đi sẽ đưa chúng ta tới gần hơn mục tiêu mà mình muốn đạt được.

Những pháp môn tu tập, được mô tả trong cuốn sách này chính yếu là dựa trên bản Kinh A Di Đà và Cối Cự Lạc của Ngài. Nhưng nghi thức của các vị Phật và cõi tịnh độ khác cũng có thể được dùng, và cả những lời cầu nguyện của các hệ thống tín ngưỡng khác ngoài Phật Giáo với tính chất tương tự cũng sẽ có hiệu lực. Điều quan trọng là sửa soạn trước bằng cách thiền quán đều đặn theo một nghi thức kết hợp với một nguồn gia hộ.

Ở đây “**nguồn gia hộ**” muốn nói đến một đối tượng của việc tụng niệm hay cầu nguyện, sự tôn thờ, sự nương tựa, vốn là

nguồn gia trì và bảo hộ. Nguồn gia hộ có thể là một nguồn cao cấp, nội tại, chân chánh, như một vị Phật, Bồ tát, thánh nhân, hiền triết hay đạo sư. Bất cứ một đối tượng của tâm trí nào cũng có thể là một nguồn gia hộ có oai lực nếu đối tượng đó có những phẩm tính tốt và được tâm trí cảm nhận là tốt. Người hấp hối và người chết cũng như các vị hộ niệm phải dựa vào những nguồn gia hộ như sự giúp đỡ cho việc tụng niệm, cầu nguyện, thiền quán và những nghi thức của họ. Nguồn gia hộ tối hậu chính là bản thân chúng ta, vì tất cả chúng ta đều có Phật tánh, chân tánh giác ngộ. Tuy nhiên, cho đến khi nào chúng ngộ được tiềm năng của mình, chúng ta phải nương tựa vào một nguồn gia hộ bên ngoài để thức động chân tánh và những phẩm tính của mình.

Trong Phật Giáo Tây Tạng, việc tụng niệm một nguồn gia hộ, thí dụ như niệm danh hiệu Phật A Di Đà, là một trong những pháp môn phổ thông để đạt tới và nhận được sự gia hộ của một vị Phật. Phật A Di Đà đã phát nguyện sẽ cứu độ những người nào thành tâm niệm danh hiệu của Ngài, giống như một bà Mẹ chạy đến với đứa con của mình ngay khi nó kêu "*Mẹ ơi!*"

Có lần một người bạn của tôi thỉnh cầu đạo sư Yukhog Chatralwa hướng dẫn mình về pháp tu Dzogchen (pháp Đại hoàn thiện của phái Nyingma). Không nói một chữ nào về pháp tu Dzogchen, đạo sư Chatralwa trả lời: *“Trước hết hãy niệm danh hiệu Phật A Di Đà một trăm lẻ tám, biến mỗi ngày với tín tâm kiên cố. Rồi cố gắng tăng lên hai trăm, ba trăm biến và nhiều hơn. Nếu có thể càng ngày càng nhiều thì sẽ đến lúc trong bất cứ việc gì mình đang làm việc, mình cũng an trú trong danh hiệu của Đức Phật ở trong hơi thở và với cảm giác về sự hiện hữu của Ngài trong tâm trí. Như vậy, khi chết mình sẽ chết với danh hiệu của Đức Phật và cảm giác về sự hiện hữu của Ngài. Ngay lúc chết, do công đức của mình, do sự gia hộ của Phật A Di Đà và tín tâm của mình, tất cả những nhận thức của mình sẽ xuất hiện như Cõi Cực Lạc của Phật A Di Đà. Tương lai của mình sẽ là an lạc. Mình sẽ là nguồn lợi ích cho người khác. Như vậy không phải là vi diệu hay sao?”*

Lúc đó tôi đã không nhận thấy như vậy, nhưng mấy năm sau tôi mới bắt đầu hiểu những lời đạo sư Chatralwa là sâu xa và đầy ý nghĩa như thế nào?

Nếu tu tập Thiền quán xem vạn vật đều là Phật và cõi Tịnh Độ, thì dù chúng ta có gặp những hình ảnh, âm thanh, hay cảm giác xấu trong trung âm bardo, chúng cũng không thể làm hại được chúng ta, và mọi vật sẽ trở nên tốt đẹp. Giống như trong một giấc mộng, nếu có thể nhận ra đây là một giấc mộng và là ảo ảnh thì chúng ta có thể tức khắc hóa giải oai lực của nó, làm cho những sắc tướng xấu biến đi như sương mù tan trong ánh sáng mặt trời. Cũng như vậy, nếu chúng ta có thể nhận ra những gì đáng sợ xuất hiện trong cõi bardo chỉ là ảo ảnh hay là cõi Tịnh Độ thì chúng sẽ mất hiệu lực hay sẽ trở thành tốt đẹp. Những vị Thần chết đáng sợ sẽ trở thành các vị Thần trí tuệ và từ bi, như chúng ta sẽ thấy ở phần sau.

Nhưng chúng ta hãy bắt đầu tu tập ngay từ bây giờ, trước khi cái chết tới gần. Nếu tu tập mỗi ngày, hay nhiều lần trong mỗi ngày, chúng ta sẽ không rơi vào trạng thái hoang mang trong những giờ phút cuối cùng của cuộc đời.

## NHỮNG NGHI THỨC CHO NGƯỜI HẤP HỐI VÀ NGƯỜI CHẾT

Chúng ta đã thấy mình có thể làm được một cái gì đó để tự giúp mình xử lý sự việc trong lúc qua đời. Nhưng còn, cái chết của những người khác thì sao? Gồm cả những người đã không có cơ hội để tu tập trước khi qua đời? Chúng ta những người còn sống, có thể giúp đỡ họ được không?

Mỗi tôn giáo đều có những lễ nghi hay những kinh sách dành cho việc giúp đỡ người hấp hối và người chết, và cũng là một sự an ủi đối với những người sống. Thí dụ, với Đạo Do Thái, người hấp hối sẽ đọc bài kinh xưng tội và ăn năn, nếu không thể làm như vậy, những người khác sẽ giúp người hấp hối làm việc này. Sau khi một người qua đời, những người sống đọc nhiều lần bài kinh Kaddish, tôn vinh đức Chúa Trời. Với Hồi Giáo, người ta tụ tập lại để cùng nhau đọc kinh xin Thượng Đế tha tội cho người chết. Với Thiên Chúa Giáo, các tu sĩ làm lễ xúc dầu cho người hấp hối và có những bài kinh cầu nguyện cho linh hồn người chết và nghi lễ an táng. Phật Giáo

Tây Tạng cũng có truyền thống lễ nghi phong phú liên quan đến sự chết.

Trong cuộc đời có nhiều biến động của tôi, tôi có nhiều kinh nghiệm bản thân về việc tổ chức lễ nghi hậu sự cho các vị Thầy, các bạn thân cũng như những người xa lạ. Có những người được kính trọng hoặc có quyền lực, và được nhiều người than khóc khi họ qua đời. Những người khác thì có đời sống nghèo nàn, không được ai quan tâm hay biết đến.

Khi được năm tuổi, tôi đã bắt đầu sống ở Tu Viện Dordrupchen nổi tiếng ở miền Đông Tây Tạng. Cùng với các tu sĩ và tu sinh khác, tôi đã quyết định dành trọn cuộc đời của mình cho việc học giáo lý, cầu nguyện và hành Thiền. Sau khi học xong những pháp tu căn bản, chúng tôi nghiên cứu và Thiền quán về những giáo lý cao cấp và bắt đầu phục vụ cộng đồng. Chúng tôi được dạy phương pháp hộ niệm người chết và giúp thân nhân của người quá cố bằng cách tụng niệm, nghi thức, giáo lý và Thiền quán, theo những điều mà Phật Giáo Tây Tạng đã đề ra một cách tỉ mỉ.

Hộ niệm cho người chết bằng những nghi thức này có thể là việc làm đáng buồn nhất, nhưng cũng thanh tịnh và thành thực nhất trong cuộc sống của chúng tôi. Chúng tôi không có ý định gì khác hơn việc cố gắng hết sức để hộ niệm cho người chết trong hành trình đi vào cõi ọ minh của họ. Ở bên người chết hay người hấp hối, chúng tôi tụng niệm với tất cả tâm thành của mình. Tính chất vô thường của đời người hiển lộ rõ rệt trước mắt chúng tôi. Đối với người chết, danh vọng, sự nghiệp và tài sản đều không còn nữa. Ngay cả thân xác đáng quý trọng nhất của họ bây giờ cũng nằm bất động, lạnh ngắt, không có hơi thở \_ một cái xác chết.

Hỗ trợ người hấp hối và người chết là một trong những việc phục vụ cộng đồng quan trọng nhất của chúng tôi. Tôi thường phụ giúp các vị Lạt-ma cao cấp trong việc hộ niệm, nhưng cũng có những khi tôi hướng dẫn một ban hộ niệm. Có đôi lần tôi hướng dẫn nghi thức hộ niệm kéo dài mấy tuần. Đa số trường hợp chúng tôi làm nghi thức này trong một hay hai tiếng đồng hồ.

Khi làm nghi thức hộ niệm, chúng tôi ngồi thẳng lưng bên người hấp hối hay gần

xác của người chết. Tất cả các nghi thức đều theo cùng một khuôn mẫu căn bản như sau: chúng tôi bắt đầu bằng việc thành tâm kêu cầu nguồn gia hộ, thí dụ như Phật A Di Đà. Sau đó chúng tôi hướng tâm về người hấp hối hay người chết với tâm từ bi mạnh mẽ phát xuất từ tận đáy lòng của mình, và làm nghi thức chính yếu: tụng niệm, Thiên quán và nhận sự gia hộ của chư Phật dành cho chúng tôi cũng như cho người chết. Sau cùng chúng tôi thấy, cảm giác và quán niệm vạn vật như một sự an lạc lớn. Nghi thức kết thúc với việc hồi hướng công đức của chúng tôi cho người chết và cho chúng sanh vốn đã là Cha Mẹ của mình trong vô số kiếp trước, và việc cầu nguyện cho người chết siêu sanh về miền Cực Lạc hoặc tái sinh làm người có đời sống phúc lạc.

Tôi không dám nói là mình có quyền năng thay đổi vận mạng của người khác hay mình có thân thông trông thấy người hấp hối hay người chết đi về đâu, nhưng vì tin vào giáo lý Phật Giáo nên sau khi làm những nghi thức này với sự thành tâm và lòng từ bi, tôi thường cảm thấy một niềm an vui lớn. Tôi cũng cảm thấy biết ơn là mình đã may mắn có cơ hội hỗ trợ người khác



trong lúc cần được giúp đỡ nhất của họ, và mình đã cố gắng hết sức trong việc này. Cùng lúc đó tôi cũng đã luôn luôn cẩn thận không thúc đẩy mình quá giới hạn tâm trí, thể xác và tinh thần của mình.

Nhiều tang lễ là cơ hội hoan hỷ khi những người tham dự lễ kể lại những điều tốt lành mà người quá cố đã mang lại cho chính mình cũng như cho người khác trong đời sống trước đây. Nhưng cũng có nhiều tang lễ có bầu không khí đau buồn khi sự ngăn cách giữa người chết và người sống đến mức không ai có thể tiếp cận người quá cố, dù chúng ta có thể chạm vào thể xác của họ. Thân xác của họ đã đi vào cõi u minh, bí ẩn và cô quạnh. Ngồi bên giường người chết, đối diện với sự phù du của đời người, chúng ta thấy không có nơi an toàn nào để trốn tránh. Đây luôn luôn là cơ hội làm cho chúng ta thức tỉnh.

## **CÁI CHẾT CỦA VỊ ĐẠI SƯ**

Lần đối diện với sự chết đầu tiên của tôi là một nguồn hoan hỷ đáng mừng đối với tôi. Có một Lạt Ma nổi tiếng tên là Sonam Tragpa, Ngài thuộc bộ tộc Wangrol của Mẹ

tôi ở tỉnh Golok, miền Đông Tây Tạng. Người trong bộ tộc này gọi Ngài là Pushul Lama. Ngài sống ở một Tu viện, cách Tu viện của chúng tôi hai ngày đi ngựa. Ngài được xem là vị đại sư và cũng là đại học giả, tác giả của nhiều tập sách, một bậc Thầy về pháp tu Mật giáo cùng pháp tu Dzogchen, nhưng pháp tu chính của Ngài là pháp tu Tịnh Độ.

Lạt Ma Pushul viên tịch vào khoảng sáu mươi tuổi, lúc tôi còn là một thiếu niên. Khi biết tin này, Thầy của tôi, Kyala Khenpo, cùng với tôi và vài người khác phi ngựa đến chỗ của Ngài. Chúng tôi tới Tu viện của Ngài vào lúc chiều tối hôm đó và được các đệ tử tu sĩ cũng như tín đồ của Ngài đón tiếp.

Tôi có một mối liên hệ đặc biệt với Lạt ma Pushul. Sau khi tôi sinh ra, Ngài là một trong những vị Thầy đã nhận ra tôi là hóa thân hay "*tulku*" của vị Thầy chính yếu của Ngài. Ngài cũng là Lạt ma quan trọng nhất trong bộ tộc của Mẹ tôi. Như vậy tôi có bổn phận đặc biệt phải lo tang lễ cho Ngài.

Đại Sư Kyala Khenpo bảo tôi đi một mình vào phòng của vị Lạt-ma quá cố. Thân

xác của Ngài nằm trên giường theo thể sư tử nằm ngủ, vốn là một thể thiên định. Lúc đó tôi còn non trẻ nên không nghĩ nhiều về điều này, nhưng tôi cảm thấy bầu không khí toàn khu vực cũng như căn phòng thật an lạc. Tôi sờ vào ngực Ngài cảm thấy hơi ấm, dù Ngài đã ngừng thở hơn bốn mươi tám tiếng đồng hồ rồi. Đây là dấu hiệu cho thấy thân thức của Ngài vẫn còn nhập vào Thiên định ở trong thể xác. Khi Sư Khenpo biết điều này, Ngài nói: ***“Không ai được vào phòng của Lạt ma Pushul hay gây tiếng động xung quanh cho tới khi nào Ngài xả Thiên.”*** Mọi người tụng niệm và làm lễ ở trong những cái lều ở xa Tu viện của vị Lạt-ma quá cô. Theo thông lệ thì sự kiện một vị Lạt-ma cao cấp viên tịch phải được giữ bí mật trong mấy ngày, nhưng trong trường hợp này việc giữ bí mật là bất khả. Tin buồn đã lan ra khắp nơi như lửa cháy rừng.

Sáng hôm sau tôi không thấy vùng ngực của Đại sư Pushul còn hơi ấm nữa, vì vậy bốn tu sĩ được gọi vào để tắm rửa nhục thân của Ngài với nước nghệ, rồi lau khô bằng vải trắng mới. Sửa soạn xong mọi thứ để giữ nhục thân của Ngài trong nhiều ngày. Rồi họ thỉnh nhục thân Ngài ngồi lên theo

thế kiết già hoa sen trên một cái ngai nhỏ, đắp y áo và đội mũ như trong những đại lễ. Hai cánh tay của Ngài bắt chéo trước ngực, cầm một chùy kim cương và một chuông linh, đèn, thực phẩm và các món đồ cúng khác được thiết bày trên hai cái bàn thấp ở phía trước Ngài. Tôi biết chắc là Ngài muốn tặng lễ của mình thật đơn giản, nhưng thực tế lễ tang của Ngài đã được tổ chức rất long trọng vì cộng đồng muôn như vậy.

Tu Viện chỉ có khoảng ba mươi tu sĩ, nhưng những giọng người thuộc mọi thành phần trong xã hội từ khắp nơi đổ về đây suốt ngày đêm, cả từ những trại du mục ở xa, họ than khóc và cầu nguyện.

Chúng tôi tìm thấy một tờ giấy nhỏ có chữ viết của Đại sư Pushul như sau: *“Ngay sau khi viên tịch, tôi sẽ vãng sinh Tịnh Đố. Tôi đã trì tụng bộ kinh Đại Bát Nhã (15 cuốn) một trăm lẻ tám lần và thiên quán về ý nghĩa thâm diệu của bản kinh ấy trong kiếp này. Vì vậy, danh hiệu của tôi sẽ là Bồ Tát Sherab Nyingpo (Tâm Trí Tuệ/Wisdom Heart). Ai thành tâm cầu nguyện với tôi, sẽ được tôi gia hộ tránh mọi tai ương trong đời này. Tôi sẽ tiếp dân về cõi Cực Lạc sau khi họ mãn phân.”*

Ngài kết thúc những lời nhắn này bằng năm câu sau đây để các đệ tử câu nguyện với Ngài:

*“Trong cõi Tịnh Độ Ngài là Sheral Nyingpo*

*Trong xứ tuyết (Tây Tạng) Ngài là Sonam Tragpa.*

*Trong tương lai Ngài sẽ được gọi là Phật Vô Lượng Thọ<sup>3</sup>*

*Vì Thầy bốn sư của chúng con, chúng con câu nguyện với Ngài*

*Xin Ngài gia hộ cho chúng con vãng sinh về Tịnh Độ.”*

Bức chúc thư này thật đáng ngạc nhiên, vì mọi người đều thấy Đại sư Pushul là người cực kỳ khiêm tốn và thực thà. Ngài không bao giờ nói những điều gì, mà chính Ngài không thực tâm mong muốn. Chúng tôi ngạc nhiên không phải vì những điều Ngài viết, vì tất cả chúng tôi đều đánh giá Ngài cao nhất, mà chúng tôi ngạc nhiên vì Ngài đã viết những lời này.

Vào lúc rạng đông ngày thứ tám, nhục thân của Ngài được hỏa táng trong một cái tháp vừa mới xây xong. Các đệ tử xuất gia

---

<sup>3</sup> Đức Phật Vô Lượng Quang (The Buddha of Infinite Light) và Đức Phật Vô Lượng Thọ (The Buddha of Infinite Life) là danh hiệu của cùng một vị Phật, dù các Ngài có những danh hiệu, hình dạng và chức năng khác nhau.

bận rộn để chuẩn bị mọi thứ cho lễ hỏa táng. Các tín đồ khắp nơi đổ về đây khắp sườn đồi, cố gắng nhiều quanh khu hỏa táng để tỏ lòng tôn kính, tụng niệm để hồi hướng công đức cho đại sư được cao đăng Phật quốc. Cả vùng biến thành một đại lễ thành kính, tiếng kinh cầu và tiếng âm nhạc vang vọng khắp không gian. Chưa bao giờ tôi cảm thấy nhiều sự u buồn và nhiều lời tụng niệm thành tâm như vậy của nhiều tâm lòng trong một đại tang lễ như thế.

Sự kiện này biểu thị một sự thành tựu vĩ đại. Khi còn là một thiếu niên, đại sư Pushul đã từng bị rối loạn tinh thần đến mức gia đình Ngài phải trời Ngài lại để Ngài không làm tổn hại chính mình cũng như người khác. Nhưng do câu nguyện và thiên quán, Ngài đã chuyên hóa bản thân và đạt đến niềm tin vững chắc là mình sẽ thác sinh vào cõi Tịnh Độ và sẽ hưởng dân mọi tín đồ cùng vãng sanh. Cho đến hôm nay, tôi vẫn chưa gặp được người nào học rộng, vui vẻ và tử tế hơn Ngài.

Nếu noi theo gương của Ngài, chúng ta cũng có thể chuyên hóa, đạt đến niềm tin vững chắc trong đời sống cũng như lúc qua đời.

Nhà phân tâm học quá cố, tiến sĩ Elisabeth Kubler Ross, người đã làm cuộc cách mạng về thái độ đối với sự chết và sự hỗ trợ người hấp hối ở Hoa Kỳ, cũng có quan điểm tương tự khi bà nói: *“Sự thật duy nhất không thể chối cãi trong công trình của tôi là sự quan trọng của đời sống. Tôi luôn luôn nói rằng sự chết có thể là một trong những kinh nghiệm lớn nhất của đời người. Nếu sống mỗi ngày trong đời của mình một cách đúng đắn, người ta sẽ không có gì để sợ hãi cả.”*





## Chương 01

### **Đời Người Quý Báu - TT. Thích Nguyên Tạng dịch**



*Đời người rất quý báu, với tiềm năng lớn, nhưng vô thường và đây bất mãn. Vì vậy phải tận dụng cuộc đời này bằng cách tu tập ngay bây giờ.*

Đời sống con người, vốn là khoảng thời gian ở giữa lúc ở trong bụng mẹ và lúc chết, thường có nhiều niềm vui và nhiều thành tựu, là nguồn ích lợi lớn. Nhưng đời sống cũng chịu nhiều hình thức đau khổ không thể tránh được, vô tâm trí cũng như thể xác. Một cuộc đời khôn khổ cũng có vẻ trôi qua mau chóng và một cuộc đời hạnh phúc vẫn có thể chấm dứt với cảm giác không trọn vẹn. Như vậy cuộc đời là phù du và rớt cuộc không thỏa mãn khi nó dao động giữa những kinh nghiệm tốt và xấu, tức là giữa hạnh phúc và khổ đau mà chúng ta có vẻ không thể kiểm soát được.

Cuộc đời bắt đầu vào lúc thọ thai và chấm dứt với tiên trình “*bệnh và*

*chết*” hay tai nạn nào đó đưa đến cái chết. Thể xác và thân thức cùng hiện hữu một cách hài hòa khi chúng ta còn hơi thở và cơ thể còn hơi ấm. Khi hơi thở ngừng và hơi ấm không còn, thân thức và thể xác tách rời nhau, và người ta chết<sup>4</sup>.

## BẢN CHẤT THẬT CỦA CON NGƯỜI

Thể xác không phải là con người thực sự, mà chỉ là nhà trọ, nơi thân thức hay tâm của chúng ta trú ngụ trong một thời gian. Khi thân thức rời khỏi nhà trọ đó, thể xác tan nhập trở lại vào những nguyên tố của tứ đại (đất, nước, gió, lửa). Thân thức sẽ

---

<sup>4</sup> Ở phương Tây, cái chết dùng để định nghĩa khoảnh khắc khi nhịp tim và hơi thở ngừng lại. Với sự phát minh của những kỹ thuật y khoa có khả năng khởi động lại nhịp tim và hô hấp, sự suy nghĩ thay đổi với khái niệm “chết não” (brain death), và người ta được xem là chết khi chấm dứt ý thức. Ngay cả khi thân có thể tiếp tục hoạt động trong một số trường hợp, y khoa hiện đại xem sự chết của não là “cái chết lâm sàng” (clinical death). Tuy nhiên, theo cái nhìn của nhà Phật, sự chấm dứt của “hơi thở bên trong” là cái chết. Sự ngưng mạch đập và mất nhiệt ở tim được dùng như một dấu hiệu sắp chết và chết. Thậm chí nếu mạch đập của một người ngưng lại, có thể họ vẫn chưa chết. Nếu chúng ta cảm thấy ấm khi sờ chạm vào vùng ngực của người đang chết, thì họ vẫn chưa chết hẳn, họ có thể ở trong trạng thái thiền định.

tiếp tục tái sinh với một thể xác khác và danh tánh khác tùy theo nhân duyên quá khứ. Vận mạng tương lai của chúng ta, dù tốt hay xấu, là tùy thuộc vào những tâm tánh, những thói quen yê tư tưởng và cảm xúc, cũng như lời biểu lộ những thói quen đó bằng lời nói và hành động.

Bản chất thật của thần thức hay “*tâm*” là rộng mở, không và thanh tịnh. Phẩm tính của nó là hòa hợp, hoan hỷ, toàn trí và toàn hảo. Phẩm tính này gọi là “*giác ngộ*” hay “*Phật tánh*”. Tiếng Sanskrit gọi Phật là “*Buddha*”, có nghĩa là “*Đấng Giác Ngộ*”. Người nào cũng có Phật tánh. Tâm là trí tuệ thực sự, không có lợi suy nghĩ nhị nguyên, vốn có tính chất tự giới hạn, phân chia kinh nghiệm đời sống thành chủ thể và đối tượng, “*mình*” và “*người khác*”. Tính chất thật của tâm là “*toàn trí*”, trông thấy tất cả cùng một lúc và “*bất nhị*”, và là sự đơn nhất vô giới hạn. Trong “*cõi chân không*” của chúng ta, không chỉ có tâm trí hay trí tuệ, mà còn có

không gian vô hạn và thời gian vô cùng.

Vậy tại sao tất cả chúng ta không biết đến **chân tâm** của mình? Đó là vì tính chân thật của tâm đã bị che phủ bởi những ý niệm nhị nguyên quen thuộc của trí phân biệt vốn luôn luôn phân biệt, so sánh, gây ra những cảm xúc não phiền, tham muộn. Tuy nhiên dù có những cảm xúc gôm tham, sân, si, ganh tỵ và ngạo mạn, tâm trí tuệ nội tại của chúng ta vẫn thanh tịnh, tức là vẫn trong sạch và không phiền não.

Để khám phá tính chất của tâm trí, chúng ta phải chí thành và tinh tấn thực hành thiền quán. Chúng ta phải nhận biết và thiền quán về chánh kiến, chánh tư duy, tịnh cảm đúng, niềm tin đúng và lối sống chân chánh. Nhưng dù chỉ có ý tưởng là mình có chân tâm thanh tịnh thì chỉ riêng điều này cũng giúp chúng ta xây dựng

---

<sup>5</sup> Theo Phật giáo mật tông có bốn thời: quá khứ, hiện tại, tương lai và phi thời gian. Ba cái trước là thời gian của chân lý tương đối hay chân lý quy ước (conventional truth). Chúng luôn thay đổi. Phi thời gian (Tạng ngữ, tu-me, Dus med) thời gian là tối hậu trong chân lý tuyệt đối hay tối thượng, là những thứ vượt lên trên tính chất thay đổi của thời gian tương đối.

niềm tin, tinh tấn, tu tập và thúc đẩy chúng ta đạt đến mục tiêu chân chánh.

Có thể có những người nghĩ rằng tâm trí có tính chất chấp thủ và cứng nhắc, không thể tu sửa được. Có thể chúng ta cho rằng mình đã lún sâu vào những thói quen xấu nên khó gãy dựng những lỗi nghĩ, lỗi nhìn và cảm xúc tốt. Nhưng thật sự là bất cứ lúc nào ta cũng có cơ hội để bắt đầu thực hành lối sống đúng hoặc thay đổi lối sống từ xấu thành tốt.

Sự thật là tâm trí ta không phải là một giòng cô định. Nó không phải là một vật đơn nhất, thí dụ như một thanh sắt, mà là một chuỗi những khoảnh khắc thay đổi liên tục, giống như một chuỗi hạt được “lân” từ hạt này đến hạt khác. Mỗi sự kiện là một loạt những thay đổi của sát na sinh và diệt, một kinh nghiệm tiếp theo sau một sự kiện khác và được kế tục bởi sự sinh ra của một sự kiện khác nữa. Người ta thường nghĩ rằng cuộc đời của mình là một giòng liên tục và đơn nhất, nhưng thật ra đó chỉ là một ảo

ảnh, giống như một cây nhang được quay nhanh sẽ làm cho người ta trông thấy một vòng tròn ánh sáng trong bóng tối.

Nếu chúng ta chán nản hay cảm thấy bế tắc, như vậy thường là vì chúng ta không hiểu hết tính chất phù du của đời sống. Chúng ta chấp chặt vào những sự kiện như những đối tượng của tâm trí và xem chúng như những thực thể có thật. Nhưng sự thật là những sự kiện đã thay đổi ngay cả trước khi chúng ta nghĩ về chúng. Những sự kiện mà chúng ta nghĩ tới chỉ là những cái bóng, những hình phản chiếu của những gì đã diễn ra.

Mỗi sự kiện, mỗi khoảnh khắc là một cái gì mới, giống như sự sinh con. Chúng ta có thể được uốn nắn và có thể tự giáo dục hay luyện tập như đôi với một em bé sơ sinh. Qua thiên quán, chúng ta có thể sửa đổi ở mỗi khoảnh khắc sự kiện và do đó khám phá ra chân tính của mình.



## Mục đích của thiền quán

Đã có nhiều người thắc mắc về sự chú trọng Thiền quán. Họ thấy Thiền quán là sự tự nuông chiều, và còn có thể là vị kỷ hay đòi hỏi, vì nêu chỉ ngòi để hưởng tịnh lạc trong tâm trí của mình thì như vậy có ích lợi gì cho xã hội?

Làm sao có thể nói là mình quan tâm tới người khác? Sự thắc mắc như vậy là hiểu lầm thiền quán, và đó là vì đa số chúng ta chưa thấy rõ lợi ích của thiền quán.

Tất cả những gì chúng ta nghĩ hay cảm xúc đều sinh sản một ấn tượng tốt hay xấu tương ứng trong tâm thức (hay thân thức). Những ý nghĩ vô vị kỷ, hòa thuận hay vui vẻ sẽ gieo những hạt giống sinh ra những hình thể đẹp nhất, những âm thanh hay nhất và những cảm giác tốt nhất. Ngược lại, những ý nghĩ xấu sẽ sinh ra những quái vật, những âm thanh kinh khủng. Nhưng chỉ khi rời khỏi thế xác thô kệch, đi qua cõi trung âm

bardo thì chúng ta mới trông thấy và nghe thấy những hiện tượng này.

Thiền quán là phương tiện tốt nhất để tạo những thân tướng, âm thanh, cảm giác tốt có thể giúp mình cũng như tất cả những người nào sẵn sàng cảm nhận chúng. Những người ở trong cõi trung âm thân rất nhạy cảm với Thiền quán và những lời câu nguyện vì họ sống trong thế giới tâm linh, không có thân xác vật chất đê gá vào, nếu họ nghĩ “*New York*” thì họ sẽ thấy mình đang ở New York. Nếu ngay đó họ nghĩ “*London*” thì London sẽ tức khắc là nơi họ đang đứng, theo sự cho phép của nghiệp báo. Cứ phiêu bạt như vậy, họ thường cảm thấy chán nản, sợ hãi và cô đơn.

Niềm an lạc và tâm từ bi mà chúng ta phát sinh qua Thiền quán sẽ là chỗ tốt để những sinh linh trong cõi trung âm thân nghỉ ngơi và trở nên tự tin, an tĩnh và hoan hỷ. Thiền quán là cách giúp đỡ những sinh linh này tốt hơn là những ý nghĩ tán loạn và những tình cảm thông thường của chúng ta, vì nó phát xuất từ mức sâu

hơn và an lạc hơn trong tâm trí của chúng ta. Giống như một cục nam châm, tâm trí trụ trong Thiên quán thu hút những thần thức phiêu bạt và làm cho họ ổn định hơn. Càng trụ trong thiên quán lâu hơn, chúng ta càng có thể an ủi những sinh linh này nhiều hơn và có nhiều cơ hội làm cho tương lai của họ tốt hơn.

Thiên quán cũng làm cho chúng ta giúp đỡ rất nhiều cho những người sống trong cõi vật chất này. Còn nếu tâm trí có đầy những cảm xúc xấu mà lại muốn giúp người khác, dù ở trong cõi vật chất, thì chúng ta có thể vô tình làm cho họ nhiễm những cảm xúc xấu đó.

Thiên quán là cách thanh lọc những bất tịnh, củng cố những tính tốt, và đánh thức chận tính của mình. Thiên quán có thể là sự chứng nghiệm những đức tính như tôn kính, an lạc, từ ái và sức mạnh, được phát sinh bởi những ý nghĩ và những tình cảm thành thực. Trong thiên định chúng ta có thể chứng nghiệm tâm giác ngộ. Như vậy thiên quán và

Thiền định là một sự chứng nghiệm, một sự đạt tới, có tính chất thanh lọc và giúp thủ đắc kho tàng từ bi, an lạc, hoan hỷ và thành tín, do đó làm cho đời sống của chúng ta phong phú hơn, có thêm năng lực phục vụ người khác. Khi đã có những phẩm tính đó, tất cả những gì chúng ta nói và làm cũng sẽ tự nhiên biểu lộ và phản chiếu những phẩm tính đó. Chúng ta trở thành nguồn từ bi, an lạc và hoan hỷ đối với tất cả những người nào tiếp xúc với chúng ta. Chỉ riêng sự hiện diện của chúng ta cũng mang lại sự an ủi cho người khác. Vậy, cũng giống như không quên gốc rễ của một cái cây nếu muốn nó mang lại hoa trái cho mình, chúng ta không thể lơ là với tâm trí của mình nếu muốn làm lợi ích cho người khác.

Ít nhất cũng ở mức lý trí, nhiều người trong chúng ta biết đến sự quan trọng của thiền quán nhưng lại bỏ qua hoặc không thực hành Thiền quán. Lý do là chúng ta biết nhưng không có hứng thú để thực hành. Vậy làm sao để có hứng thú thực hành Thiền quán.

Có hai loại động lực căn bản để thực hành Thiền quán: thứ nhất là cảm hứng, thứ hai là lo sợ. Đời sống là nguồn phong phú cho hai loại động lực này. Thí dụ, gặp một vị Thầy khác thường có thể là sự kiện gây cảm hứng cho chúng ta. Hoặc có thể là những sự kiện như bị bệnh, một người thân qua đời, hay một thảm kịch lớn xảy ra như tai họa, sóng thần ở Nam Á và Đông Nam Á làm cho chúng ta thức tỉnh và nhận xét đúng về cuộc đời.

Phật Giáo thúc đẩy chúng ta suy nghĩ sâu xa về năm tính chất của đời người vốn gây cảm hứng cũng như làm cho chúng ta lo sợ:

- *Có đời sống đạo đức là điều quý hiếm*
- *Cuộc đời là vô thường, luôn luôn biến dịch*
- *Những sự kiện trong cuộc đời đều là những nghiệp quả tốt hay xấu*
- *Cuộc đời đầy đau khổ*
- *Cuộc đời có tiềm năng đạt những mục tiêu cao nhất.*

Những tính chất này không phải là giả tạo, mà là những sự thật về cuộc đời. Trước đây chúng ta đã không biết hay không quan tâm đến chúng, nhưng bây giờ chúng ta hãy chú ý đến những động lực tu tập này. Tại Tu viện của tôi ở Tây Tạng, mỗi buổi sáng chúng tôi bắt đầu hành Thiên bằng việc suy ngẫm về năm điều này. Chúng ta không cần phải ngồi Thiền và quán niệm về chúng mà chúng ta có thể suy nghĩ về chúng ở bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào. Những điều này sẽ giúp cho chúng ta biết rõ bản chất thật sự của cuộc đời, đưa chúng ta đi vào trong đường đạo, và gây cảm hứng cho chúng ta tu tập và thọ trì Phật Pháp.

### **Đời người khó có được**

Cuộc đời rất quý báu vì nó là nền móng cho chúng ta xây dựng công trình tu tập không chỉ của kiếp này mà còn cho tất cả những kiếp sau. Cuộc đời dành cho chúng ta cơ hội để đạt đến giác ngộ, chúng nghiệm an lạc đích thực và tỏa chiếu những

phẩm tính này để mang lợi ích đến cho chúng sanh. Nếu chúng ngộ chân tánh của mình, vũ trụ vạn vật sẽ trở thành nguồn an lạc cho chúng ta, và chúng ta cũng trở thành nguồn an lạc cho vũ trụ vạn vật.

Nếu chúng ta nhận ra sự quý báu của cơ hội này và hiểu giá trị của cuộc đời mình, chúng ta sẽ tức khắc cảm nhận và biết ơn cuộc đời. Sự biết ơn này sẽ trở thành sự cương quyết không lãng phí một khoảnh khắc nào của đời sống và dành trọn cuộc đời cho việc làm lợi ích với tất cả những khả năng của mình.

Chúng ta hãy xét xem có bao nhiêu sinh linh trên thế gian này có cơ hội dị thường này, vì khi xét như vậy chúng ta sẽ hiểu mình đã may mắn biết bao. Nhìn chung quanh chúng ta sẽ thấy có vô số sinh linh đang sống trên thế gian. Nếu lật một tảng đá lên, chúng ta thấy có hàng trăm côn trùng đang bò bên dưới. Nhìn qua kính hiển vi, chúng ta thấy có vô số sinh vật ở trong một giọt nước. Chỉ riêng ngay trong ruột của chúng ta cũng có hàng

tỉ vi trùng. Theo Phật Giáo thì mỗi con vi trùng đó cũng có thân thức và cũng đang tìm hạnh phúc.

Thêm nữa, còn có vô số sinh linh mà chúng ta không trông thấy. Giống như tất cả những nền văn hóa cổ truyền khác trên thế giới tin rằng có những sinh linh vô hình như các vị thiên thần và ma quỷ. Phật Giáo cũng tin rằng có vô số loài sinh linh vô hình đối với mắt thường của chúng ta, những sinh linh này hiện hữu giữa chúng ta, ở ngay chỗ mà ta đang ngồi và đang thở. Lý do chúng ta và những sinh linh đó không trông thấy nhau và không can thiệp vào đời sống của nhau, là vì chúng ta và họ không có liên hệ nhân quả với nhau để sinh ra sự nhận thức lẫn nhau.

Nhưng trong đời sống của loài hữu tình và vô tình rộng lớn và kỳ diệu này, loài người có tiềm năng lớn nhất để đạt đến giác ngộ, vì chúng ta có cảm hứng, có lý trí và có nỗ lực để tìm đến và đi theo con đường tâm linh. Trong khi đó loài súc sanh và sinh linh ở địa ngục chịu đau khổ và



thiếu lý trí đến mức không thể có được một phẩm tánh giác ngộ nào cả. Các vị Thần trường thọ có thể may mắn hơn chúng ta vì họ có thân ánh sáng đẹp đẽ và có đủ thứ phúc lạc, nhưng họ không có những kinh nghiệm khổ vui lẫn lộn để gây động lực và khả năng tìm sự giác ngộ giống như loại người chúng ta, mà lại quá chìm đắm trong dục lạc của mình.

Tuy vậy, loài người ở thế gian, chúng ta cũng thấy có rất ít người có khuynh hướng hay có ý định nắm lấy cơ hội quý báu để tu tập và đạt giác ngộ. Nhiều người ngày nay không tin vào tín ngưỡng và tôn giáo. Nhiều người không biết gì về tiềm năng tâm trí của mình, kể cả một số người có trình độ trí thức cao. Có lần một người trí thức nói với tôi: *“Tâm trí chỉ là một thứ nấm mọc ở trên bộ óc.”*

Nhiều người quá bận rộn với việc cuộc sống mưu sinh cơm áo và bệnh tật hoặc quá đam mê lạc thú mà không dành thời gian cho việc phát triển tâm linh. Những người khác thì dùng hết năng lực của mình cho việc

đạt thành công vật chất và danh tiếng thế gian. Lại có những người có một chút khuynh hướng tâm linh nào đó nhưng không đi đúng đường đạo, vì không gặp được minh sư hoặc đúng người hướng dẫn và đã chọn lầm giá trị. Như vậy chỉ có một phần nhỏ loài người có cơ hội phát triển tâm linh.

Giáo lý Phật Giáo đề ra những điều kiện lý tưởng cho việc phát triển tâm linh, đó là tám điều tự do và mười điều lợi.

### **Tám điều tự do:**

- 1/ Không sinh ở địa ngục,
- 2/ không sinh vào loài quỷ đói,
- 3/ không sinh vào loài súc sanh,
- 4/ không sinh về cõi trường thọ thiên (ở cõi này không có cơ hội đê tu tập),
- 5/ không có tà kiến,
- 6/ không có hành vi man rợ,
- 7/ không có đoạn kiến
- 8/ không sinh ra ở nơi không có một vị Thầy giác ngộ nào xuất hiện.

**Mười điều lợi ích:**

- 1/ Được sinh làm người,
- 2/ có đủ năm giác quan,
- 3/ nghề nghiệp chân chính,
- 4/ sinh ra nơi có Phật Pháp,
- 5/ sinh ra nơi có vị Thầy giác ngộ,
- 6/ vị Thầy dạy giáo lý đạt đến giác ngộ,
- 7/ giáo lý đó vẫn tồn tại,
- 8/ có niềm tin vào giáo lý,
- 9/ tu tập theo giáo lý
- 10/ có sự hướng dẫn của một vị đạo sư.

Như vậy, rất hiếm khi có đủ tất cả 18 điều kiện lý tưởng nói trên. Trong Phật Giáo những ai có đủ những điều kiện này thì được xem là có đời người quý báu. Nhưng dù có được bao nhiêu điều, chúng ta cũng nên mừng là vì mình đã có những điều đó và tận dụng chúng. Và chúng ta cũng cố gắng để đạt được những điều mà mình đang thiếu. Nếu nhận biết như vậy, chúng ta sẽ không bao giờ dám

bỏ phí cơ hội quý báu này, và sớm muộn gì chúng ta cũng sẽ hiểu đời người quý báu là an lạc và chúng ngộ giải thoát

Nếu không nắm bắt cơ hội này để làm cho cuộc đời của mình có ý nghĩa và chuyên hóa nó thành đời người quý báu thì chúng ta không thể nói là mình sẽ có một cơ hội khác trong tương lai. Sau cùng, loài người có trí khôn sắc bén nhất trong các loài sinh linh mà cũng có những cảm xúc mạnh mẽ nhất, vì vậy chúng ta rất dễ bị cảm xúc lôi cuốn và làm những việc sai lầm có thể đưa tới tái sinh vào những cõi thấp. Luận Sư Shantideva nói:

*“Rất khó được làm người với những điều kiện tốt.*

*Chúng ta đang có cơ hội đạt được mục tiêu cao quý của cuộc đời.*

*Nhưng nếu không tận dụng cơ hội này, làm sao có được cơ hội khác.”*

## **Cuộc đời vô thường**

Chết chóc là đề tài tốt nhất để đạt sự tập trung tâm trí. Khi suy ngẫm về sự chết và sự vô thường của cuộc đời,

chúng ta dễ cảm thấy mình phải khẩn cấp tận dụng đời người quý báu của mình. Khi liêu triệt ý nghĩa vô thường, chúng ta sẽ biết rõ những tính chất của cuộc đời và do đó sẽ ra sức tu tập.

Chúng ta đều biết là mình sẽ tới lúc chết, nhưng chúng ta không biết trước mình sẽ chết như thế nào. Chúng ta tự nhiên xem cuộc đời của mình là sẽ lâu dài nhưng kỳ thật chúng ta chỉ sống khi nào, thân thực còn trụ trong thể xác. Sự kết hợp thân thực và thể xác này rất dễ bị phá hủy bởi nhiều thứ như bệnh tật, tai nạn, thuốc chữa bệnh, thực phẩm, nhà ở, giải trí, bạn bè ... tất cả đều có thể trở thành nguy hiểm chết người.

Cuộc đời có vẻ là một sự hiện hữu liên tục, nhưng nó là một chuỗi những thăng trầm trong mỗi lúc. Những giai đoạn sống và chết xen kẽ liên tục giống như ngày và đêm nối tiếp nhau. Trong mỗi lúc, sự biến đổi trong đời sống diễn ra bất tận, giống như chuỗi hạt trong tay chuyên liên tục từ hạt này sang hạt khác vậy.

Tất cả những gì trong đời sống, như thiên nhiên, tình bạn, của cải và địa vị đều luôn biến đổi. Đức Phật dạy: *“Ba cõi dục giới, sắc giới, vô sắc giới đều vô thường giống như những áng mây mùa thu. Sống và chết quay cuồng giống như một vũ công. Đời người qua nhanh giống như tia chớp trên bầu trời.”*

Guntheny Tempe Dronme kể rằng có một người đang dạo chơi trên núi bất ngờ rơi xuống sườn núi. Trong khi lăn xuống nửa chừng, người đó nắm được một nắm cỏ, y cố gắng hết sức bám vào những cọng cỏ để không bị rơi xuống vực sâu; Nhưng ở đâu bỏ tới, một con chuột màu trắng gặm nhấm những cọng cỏ; Rồi một con chuột màu đen cũng tới. Hai con chuột thay phiên nhau gặm những cọng cỏ cho tới khi không còn một cọng nào, và người đó đã rơi xuống vực thẳm.

Trong chuyện ngụ ngôn này, con chuột trắng biểu trưng cho ban ngày, con chuột đen tỷ dụ cho ban đêm. Ngày và đêm luân lượt trôi qua đưa

chúng ta tới gần hơn với sự chấm dứt một đời người. Chúng ta sống được một cuộc đời, nhưng chúng ta luôn luôn tiến gần tới cái chết. Đức Phật dạy:

*“Có tu thì có tận  
Có thặng thì có trầm  
Có gặp gỡ thì có phân ly  
Có sống thì có chết  
Vì đời sống sẽ chấm dứt  
Nên chúng sinh đều sẽ chết.”*

Nhiều người trong chúng ta biết như vậy, ít nhất cũng là ở mức lý trí. Chúng ta cũng biết rằng cái chết thường tới một cách bất ngờ. Nhưng chúng ta cảm thấy dễ chịu hơn khi vùi đầu xuống cát, xem như cuộc đời của mình sẽ kéo dài mãi mãi. Như vậy chúng ta không sửa soạn cho cái chết, để rồi vào phút cuối chúng ta sẽ hối hận và lúc đó đã quá trễ.

Vì vậy chúng ta phải nhận thức tính chất vô thường của cuộc đời, và thực sự cảm nhận tính biến dịch của nó. Sự nhận thức sẽ thúc đẩy chúng ta đi trên con đường an lạc dẫn tới nơi

an lạc mà không dám bỏ phí thêm thời gian.

## **Dùng lý vô thường giải trừ phiền não**

Nhận thức sự vô thường là một điều có ích lợi lớn. Ngoài sự thúc đẩy chúng ta thực hành tu tập, việc quán niệm lý do vô thường còn có thể giải trừ những phiền não và dẫn đến chứng ngộ vô thượng.

**Sự vô thường của sân hận:** hiểu lý vô thường làm cho chúng ta khoan dung hơn. Khi cảm thấy tức giận một người nào đó làm hại mình, nếu hiểu sự vô thường của sân hận, chúng ta sẽ nhận thức kẻ thù địch hiện tại của mình có thể đã là con cháu của mình trong kiếp trước. Ngày mai, họ có thể là bạn tốt của chúng ta. Ý nghĩa đó sẽ giải trừ phiền não sân hận trong chúng ta. Chúng ta cũng có thể cảm thấy sự vô nghĩa và trống rỗng của việc tranh chấp với người khác, vì chúng sinh liên tục thay đổi. Chúng ta còn có thể cảm thấy từ bi đối với



những người được xem là kẻ thù này của mình, vì qua thời gian, ý định làm hại của họ sẽ trở thành nghiệp quả xấu cho chính họ.

**Sự vô thường của tham dục:** khi tham muốn một người nào hay một vật nào đó, chúng ta phải nghĩ tới tính chất vô thường của những đối tượng đó. Những người trẻ đẹp trở thành già xấu ngay trước mắt chúng ta. Những vật mang lại lạc thú hôm nay sẽ trở thành nguồn đau khổ ngày mai do đã mất đi hoặc đã biến đổi. Của cải vật chất và địa vị xã hội chỉ làm cho chúng ta trở thành nô lệ của chúng. Bám giữ vào những thứ đó thì cũng giống như tự xiết cổ mình.

Nếu chúng ta theo đuổi những sắc tướng của thế gian tức là mình tự lừa dối mình. Do suy ngẫm về sự vô thường của những đối tượng đang ám ảnh tâm trí của mình, chúng ta sẽ nhận thức được tính chất phù du, không đáng tin cậy của chúng và sẽ dần dần không còn hứng thú gì với chúng nữa. Khi sự ham muốn tàn phai, chúng ta có thể có khả năng

mang lại sự thỏa mãn và niềm vui đích thực cho mình cũng như cho bất cứ cái gì mình có. Không tham dục hay bám giữ vào một đối tượng tâm trí nào thì đó là nguồn an lạc lớn nhất. Đức Phật dạy:

*“Mọi lạc thú thế gian  
Tất cả lạc thú ở cõi trời  
Không thể so sánh với một phần  
mười sáu  
Niềm vui giải thoát khỏi tham  
dục.”*

**Sự vô thường của ưu phiền:** khi tâm trí chùng xuống vì mình vừa mất một vật ưa thích nào đó, chúng ta nên suy ngẫm về sự vô thường của ưu phiền và nguyên nhân gây ra ưu phiền. Sự suy ngẫm này có thể giải trừ mọi ưu phiền của chúng ta bằng cách loại bỏ nguyên nhân của nó, vốn là sự chấp thủ của chúng ta vào một cái gì mà thực sự có tính chất không thật và không đáng tin cậy. Có thể chúng ta buồn vì phải đối phó với những gì mình không thích. Khi cảm nhận tính vô thường của chúng, chúng ta sẽ có thể đánh tan được lực ưu phiền.

**Sự vô thường của phần khích;**  
Việc suy ngẫm về lý vô thường có thể giúp chúng ta tránh trạng thái phần khích. Thí dụ khi biết mình có được một sự may mắn nào đó, thay vì vui mừng, chúng ta nên suy nghĩ rằng tình trạng may mắn này chỉ là phù du. Một cuộc nghiên cứu ở Hoa Kỳ trong mấy năm qua về những người trúng số, cho thấy sự kiện trúng nhiều triệu đô la không làm cho những người trúng số hạnh phúc hơn. Sự thật là việc trúng số lại làm cho họ đau khổ nhiều hơn vì sự tranh chấp trong gia đình, thừa kiện nhau, và vì tiêu tiền không khôn ngoan. Một cuộc nghiên cứu khác nhận thấy “*các triệu phú bất ngờ này không hạnh phúc hơn những nạn nhân tai nạn giao thông*”.

Khi qua đời chúng ta chỉ mang theo những chứng ngộ tâm linh mà mình đã đạt được, những thói quen mà mình đã gieo, trông trọng tâm trí khi còn sống ở thế gian. Tất cả những sự kiện sướng hay khổ khác đều không đáng kể. Luận sư Shantideva từng viết: “*Một người thức dậy sau*

giác mộng hoan lạc dài một trăm năm, một người khác thức dậy sau giấc mộng đẹp ngắn ngủi. Nhưng khi cả hai thức dậy, những giấc mộng của họ đều không còn. Cũng giống như vậy, vào lúc chết thì kiếp sống trường thọ hay không trường thọ cũng không còn.”

**Con đường dẫn đến giác ngộ sâu xa:** Nếu chúng ta là những hành giả đã đạt chứng nghiệm, thì việc quán niệm lý vô thường có thể dẫn đến trạng thái chứng ngộ sâu xa nhất, vốn là chân lý phổ quát, chân tính giác ngộ. Đại Hành Giả Milarepa viết:

*“Vì sợ sự chết  
Ta chạy vào trong núi  
Thiên quán về sự bất ngờ của cái chết  
Ta chứng ngộ trạng thái vô sinh bất tử  
Bây giờ ta không còn sợ sự chết nữa.*

Nếu nhận thức cái chết là điều không thể tránh được, và tính vô thường của những đối tượng của tâm

trí thì tất cả những thói quen xấu trong tâm trí liên quan đến chúng đều được giải trừ. Tâm trí của chúng ta sẽ trở nên rộng mở thay vì chấp thủ, buông xả thay vì bám giữ, an tĩnh thay vì xao động, hòa hợp thay vì tranh chấp, có ý thức thay vì vô tâm, và minh triết thay vì mê lầm. Tất cả đời sống của chúng ta sẽ thay đổi từ tội lỗi tới lành mạnh. Đạo sư Putowa nói:

*“Hãy suy ngẫm về sự bất ngờ của cái chết  
Cảm nghĩ về cái chết không thể tránh được sẽ xuất hiện.  
Như vậy chúng ta sẽ dễ xả ly mọi nghiệp xấu  
Và ra sức tạo nghiệp tốt.”*

Nếu hiểu rõ tính vô thường của sự vật thì sẽ không có mục tiêu nào là quá cao đối với chúng ta sẽ tiêu tan. Hai phẩm tính của chân tính là từ bi và trí tuệ sẽ tỏa chiếu và soi sáng mọi sự vật.

Vì vậy chúng ta phải biết ơn tính vô thường, vì nhờ có nó mà những đau khổ của cuộc đời sẽ chấm dứt nếu

chúng ta tinh tấn tu tập, và khi đó sự gia hộ sẽ có thể chuyển hóa kiếp người của chúng ta thành đời sống quý báu.

## **Đời sống được quy định bởi luật nhân quả**

Một trong những động lực mạnh nhất của việc tu tập là biết rằng mình sẽ nhận được nghiệp quả của tất cả những nghiệp thân, khẩu, ý mà mình đã tạo ra. Đây là luật nhân quả.

Ý niệm luật nhân quả đã trở nên phổ biến ở Tây Phương, nhưng vẫn có nhiều người nghĩ rằng nhân quả có nghĩa là số mạng hay một loại trừng phạt nào đó mà người ta phải đương nhiên chấp nhận. Có khi người ta than thở khi gặp chuyện không may: *“Có lẽ đây là nghiệp quả của mình.”*

Nghĩ như vậy là sai lầm, vì trước hết nhân quả không chỉ có nghĩa là xấu, mà muôn nói tới tất cả những hành động cố ý, xấu cũng như tốt, gây ra đau khổ cũng như hạnh phúc.

Thứ hai, nhân quả, nghiệp báo hay karma, không phải là số mạng hay định mệnh, cũng không phải là sự trừng phạt do một nhân tố bên ngoài nào đó áp đặt lên chúng ta. Chúng ta đã tạo nghiệp quả cho chính mình. Nghiệp quả là hệ quả của những hành động tự ý mà chúng ta làm trong mỗi khoảnh khắc mỗi ngày. Đại Sư Walpola Rahula viết: *“Lý nhân quả là lý thuyết về nguyên nhân và kết quả, về hành động và phản ứng. Nhân quả là luật tự nhiên, khác với ý tưởng về công lý hay thưởng và phạt. Mọi hành động có ý đều để lại hậu quả do chính mình gây tạo.”* Quả báo là những gì chúng ta đã gieo trồng trong giòng tâm trí với những hành động và những phản ứng của chính mình.

Nếu cho rằng mình phải ngồi đợi kết quả của những hành động quá khứ xuất hiện với mình thì đó là một ý tưởng sai lầm. Tạo những thiện nghiệp về thân, khẩu, ý ngay bây giờ, những thiện nghiệp do chúng ta tạo ra có thể giải trừ những nghiệp quả xấu của mình đã gieo trồng trong quá

khứ, và định hình lại tương lai của mình. Nhưng nếu dung dưỡng những ác nghiệp của mình, chúng ta có thể hủy diệt hay giảm thiểu những thiện nghiệp mà mình đã tạo ra trong quá khứ. Chính chúng ta tạo ra vận mạng tốt hay xấu của chính mình.

Khi chết, chúng ta chỉ có thể mang theo những nghiệp quả của mình. Tất cả những gì mà chúng ta đã hưởng thụ trong kiếp này đều phải bỏ lại phía sau. Đức Phật dạy:

*“Một vị vua rồi cũng đến lúc chết  
Của cải, thân nhân, và bạn bè đều  
không thể đi theo Ngài  
Người ta dù đi đâu, dù ở đâu  
Nghiệp quả cũng đi theo họ như  
bóng theo hình.”*

Nghiệp quả là nhân tố độc nhất quy định sự tái sinh của chúng ta, vì kiếp sau chính là hiệu ứng của những khuynh hướng nghiệp xuất hiện trong tâm thức của chúng ta. Đức Phật dạy:

*“Do thiện nghiệp mà có hạnh phúc  
Vì ác nghiệp mà chịu khổ đau*



*Vậy an lạc hay đau khổ đều do nghiệp quả.  
Từ những thiện nghiệp và ác nghiệp của mình.*

Nếu hiểu và tin luật nhân quả, chúng ta, cố gắng tạo những thiện nghiệp để có hạnh phúc trong những kiếp sau. Vì ý định đi trước hành vi của thân và miệng, nên chúng ta hãy tu sửa thái độ tâm ý của mình đến chỗ an lạc. Chúng ta hãy chấm dứt những ý nghĩ xấu trước khi chúng trở nên quá tệ hại. Nếu thực sự tin vào luật nhân quả, chúng ta sẽ không dám dung dưỡng bất cứ một điều gì xấu, vì không muốn tự làm hại mình với những nghiệp quả xấu. Nếu vẫn có hành vi xấu thì đó là vì chúng ta, chưa hiểu và chưa tin luật nhân quả.

Việc cải thiện hành vi của mình cũng mang lại cho chúng ta cơ hội cải tạo thế giới vốn liên quan chặt chẽ với chúng ta. Nghiệp quả của chúng ta không chỉ liên quan đến bản thân mà còn có nghiệp tập thể (**cộng nghiệp**) cũng như nghiệp cá nhân (**biệt nghiệp**). Nghiệp cá nhân quy

định con người và đời sống của cá nhân. Nghiệp tập thể là nghiệp quả mà chúng ta chia sẻ với những người có một sự liên quan nào đó với mình. Càng thân cận với người khác, chúng ta càng chia sẻ nhiều quả, với họ. Nghiệp tập thể là lý do nhiều người chia sẻ đời sống và ý tưởng giống nhau. Vậy, do tạo thiện nghiệp, chúng ta có thể giúp cải thiện nghiệp báo chung của mọi người. Càng tinh tấn tu tập, chúng ta càng đóng góp nhiều lợi ích cho công việc tạo nghiệp cộng đồng tốt này.

Do vậy, vì mình và vì mọi người, chúng ta hãy cố gắng tìm hiểu một cách chi tiết về luật nhân quả và nghiệp báo.

### **Gốc rễ của nghiệp là ngã chấp**

Nghiệp (**Karma**) là hành động cố ý phát sanh từ ý định của mình. Như vậy tâm có vai trò chính yếu trong việc tạo nghiệp và có năng lực tạo ra kết quả của nghiệp.

Trước khi chúng ta đạt được tâm giác ngộ thì nghiệp là một sự kiện của đời sống. Chúng ta tạo nghiệp khi xem những vật đối tượng của tâm là những thực thể có sự hiện hữu thực sự. Việc xem một đối tượng là một thực thể có thật phân cách với tâm mình thì được gọi là thấy nó với tự tánh của nó. Như đã nói lỗi cảm nhận này được gọi là “*ngã chấp*”, tức là bám giữ vào cái ta hay tự tánh. Trước hết chúng ta bám giữ vào tự tánh của thể xác và tâm trí của mình và gọi nó là “*ta*”, và rồi chúng ta tự chấp thủ tự tánh của những người và vật khác, và gọi những đối tượng đó là “*người này*”, “*người kia*”, “*vật này*”, “*vật kia*” ...

Khi chúng ta thấy năm uẩn (**skandha**) sắc, thọ, tưởng, hành, thức tạo nên thân xác và tâm trí ta, và xem chúng là “*ta*” hay “*mình*”<sup>6</sup>, thì như

---

<sup>6</sup> Những nguyên tố này được biết trong Phạn ngữ là tập thể uẩn (skandhas), nghĩa đen là “tập hợp” hay “chồng chất”: (1) sắc (form, vật chất hay hữu hình), (2) thọ (feeling, cảm giác), (3) tưởng (perception, nhận thức), (4) hành (mental formation, sự hình thành tinh thần – bao gồm những lực như sự thúc đẩy tự nguyện), và (5) thức (consciousness, ý thức). Sự hiện diện của ngũ uẩn này cùng với nhau tạo ra ảo tưởng của “bản ngã”.

vậy được gọi là bám giữ vào tự ngã, hay ngã chấp (vị kỷ). Khi xem những đối tượng như thể xác, tình cảm, cảm giác và những hiện tượng khác là có thật, nên được gọi là chấp thủ các hiện tượng hay pháp chấp. Chấp thủ tự tánh hay ngã chấp và pháp chấp là gốc rễ của sự tạo nghiệp.

Mọi vật xuất hiện trong đời sống là kết quả của những nghiệp do tâm cảm nhận và tương tác với những đối tượng của nó, thí dụ như những ý niệm của xúc, cảm giác, (những tâm pháp và sắc pháp) và tất cả những hiện tượng xuất hiện trong tâm thức của chúng ta. Những đối tượng vật chất mà chúng ta cảm nhận được không nhất thiết do nghiệp cá nhân của chúng ta gây ra. Tuy nhiên do nghiệp của chúng ta mà những đối tượng này trở thành nguồn gốc của những nghiệp quả tốt hay xấu trong đời sống.

## Nghiệp được tạo như thế nào?

Nghiệp được tạo khi tâm chấp thủ của chúng ta phát sanh một tâm tham ái đối với đối tượng được chấp thủ hoặc phát sanh một sự sân hận. Cả sự ưa thích lẫn sự không ưa thích, làm cho tâm chấp thủ mạnh hơn, và do đó đưa đến tham, sân, si, tức là ba cảm xúc phiền não hay ba điều độc hại. Như vậy chúng ta tạo nghiệp qua ba “*cửa*” thân, khẩu, ý (hành động cụ thể, lời nói và ý nghĩ). Sự tạo nghiệp từ cảm nhận tâm trí này là nguyên nhân của mọi điều xấu về thân, tâm cũng như xã hội của chúng ta. Đạo Sư Gampopa nói: “*Nguồn gốc của mọi tội lỗi và mọi nghiệp quả đau khổ là do ngã chấp mà ra.*” A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận của Luận Sư Thế Thân cũng nói: “*Ý định là nghiệp của tâm. Thân nghiệp và khẩu nghiệp là những nghiệp do ý nghiệp tác thành.*”

Chúng ta không thể không tạo nghiệp, nhưng chúng ta có thể chọn nghiệp tốt để tạo hậu quả tốt, hoặc tạo nghiệp xấu để rồi

nhận lãnh hậu quả khổ đau. Kinh sách Phật Giáo chỉ dẫn 10 thiện nghiệp và 10 ác nghiệp về thân, khẩu, ý như sau:

Ba nghiệp ác của thân: (1) sát sanh, (2) trộm cắp, (3) tà tâm. Bốn nghiệp ác của miệng là: (4) nói dối, (5) nói lời chia rẽ, (6) nói lời độc ác, (7) nói lời vô nghĩa. Ba nghiệp ác của ý là: (8) tham muốn, (9) sân hận và (10) tà kiến.

Mười nghiệp thiện là trái ngược lại với 10 ác nghiệp vừa kê trên. Ba thiện nghiệp về thân: (1) bảo vệ mạng sống của sinh linh khác, (2) bố thí, (3) không tà tâm. Bốn thiện nghiệp của miệng là: (4) nói lời thành thật, (5) nói lời hòa giải, (6) nói lời ái ngữ, (7) nói lời có ý nghĩa. Ba thiện nghiệp của ý là: (8) khoan dung, (9) từ bi và (10) chánh kiến.

Nhân tố quan trọng độc nhất quyết định tạo thiện nghiệp hay ác nghiệp là động lực hay ý định của người tạo nghiệp. Đại Sư Tsongkhapa nói: *“Giống như nam châm hút sắt, ý định*

*làm cho tâm chịu sự thu hút của ý nghĩ tốt, xấu hay trung tính.”* Nếu ý định của chúng ta chịu ảnh hưởng của ba độc tham, sân, si thì dù hành động, nói năng hay suy nghĩ gì thì chúng ta cũng sẽ gây ác nghiệp. Luận Sư Long Thọ nói: *“Những hành động được tạo tác bởi tham, sân, si đều là ác nghiệp, chính ác nghiệp này sẽ mang lại đau khổ cho ta và sẽ dẫn ta đọa thai vào cõi thấp.”*

Tuy nhiên nếu chúng ta có những động lực từ bi, khoan dung và trí tuệ thì mọi hành động, lời nói, ý nghĩ của chúng ta đều là thiện nghiệp. Luận Sư Long Thọ nói: *“Những nghiệp được tạo không phát xuất từ tham, sân, si là thiện nghiệp, chính thiện nghiệp này sẽ mang lại hạnh phúc cho ta và sẽ dẫn ta tái sanh vào cõi lành trong những kiếp sau.”*

Nếu ý định của chúng ta pha trộn tốt xấu thì nghiệp cũng pha trộn tốt xấu. Nếu ý định là trung tính thì chúng ta cũng tạo nghiệp trung tính, sản sanh nghiệp quả không tốt cũng

không xấu và tái sanh vào cõi không cao không thấp.

Đôi khi chúng ta thấy người tốt chịu sự khổ đau và người xấu lại sung sướng. Tại sao vậy? Câu trả lời là vì nghiệp quả của hai người này chưa chín muồi. Mỗi người chúng ta đã tạo vô số nghiệp trong vô số kiếp quá khứ. Mỗi hành động của chúng ta được ghi nhận trong hàm tàng thức (alayavijñāna, A Lại Da Thức, thức chứa đựng tất cả những kinh nghiệm đời sống con người). Hàm tàng thức là trạng thái tâm trung tính, không chủ động, vô thức, và là nền móng của kinh nghiệm đời sống luân hồi. Tất cả những hành động được ghi nhận trong hàm tàng thức trở thành lực tác động và sẽ sinh ra nghiệp quả trong những kiếp tương lai của chúng ta. Những nghiệp quả này là sự chín muồi của những chủng tử nghiệp mà chúng ta đã gieo trồng trong hàm tàng thức, và có thể là quả ngọt, quả đắng hay trung tính. Đức Phật dạy: *“Tâm thức giống như biên cả, nghiệp giống như những đợt sóng.”*



Như vậy người xấu được thọ hưởng sự thành công bây giờ là đang hưởng kết quả của những nghiệp tốt quá khứ nào đó, còn người tốt phải chịu đau khổ là đang nhận lãnh những hậu quả của những ác nghiệp mà họ đã tạo tác trong quá khứ. Khi những nghiệp quả tốt và xấu này chấm dứt thì những nghiệp quả tốt và xấu khác sẽ xuất hiện với những người tốt và những người xấu đó.

Những nghiệp quả chín muồi theo thứ tự nào? Theo quy luật tổng quát thì những nghiệp nghiêm trọng và mạnh nhất sẽ chín muồi trước. Kế tiếp cận tử nghiệp, tức là những nghiệp mà chúng ta tạo vào lúc sắp lìa đời. Loại nghiệp chín muồi thứ ba là những nghiệp mà chúng ta đã dùng nhiều thời gian nhất để tạo và quen thuộc nhất. Và rồi, nghiệp quả sẽ xuất hiện theo thứ tự thời gian, bắt đầu với những nghiệp mà chúng ta đã tạo trước. Như vậy chúng ta sẽ nhận lãnh một số nghiệp quả trong kiếp này và một số nghiệp quả khác trong những kiếp sau.

Chúng ta có vô số chủng tử nghiệp nhưng chúng ta không biết đến sự hiện hữu của chúng, và phần lớn chúng tiêm ân hoặc chưa chín muồi. Khi một chủng tử nghiệp chín muồi thì chúng ta sẽ thọ lãnh nghiệp báo của mình. Trong kinh sách Phật Giáo có tỷ dụ một một người bị một cọng chuột độc cắn, nếu người đó bị cắn vào mùa đông thì chất độc chưa có hiệu lực. Nhưng đến mùa xuân, khi người đó nghe thấy tiếng sấm báo hiệu sang mùa thì chất độc sẽ phát tác, nếu người đó không dùng thuốc giải độc. Như vậy, đúng thời đúng lúc, nếu chúng ta không làm gì để hóa giải, nghiệp quả chín muồi của chúng ta sẽ báo ứng. Đức Phật từng dạy: *“Nghiệp của người thế gian một khi đã tạo tác, không bao giờ tan mất dù có trải qua một trăm đại kiếp, đến khi đúng thời đúng đúng lúc, nghiệp ấy sẽ trở quả.”*

Nếu biết ngừng lại và tịnh hóa những ác nghiệp, chúng ta sẽ có thể biến đổi, giảm bớt, hay giải trừ chúng hoàn toàn. Một thiện nghiệp mạnh mẽ

có thể xóa bỏ nhiều ác nghiệp. Với động lực càng mạnh, càng thanh tịnh, thiện nghiệp của tất cả chúng ta càng có nhiều oai lực. Chúng ta không nên xem thường những nghiệp do ý sinh ra. Đức Phật cũng dạy: *“Làm một việc tốt nhỏ, đời sau sẽ hưởng phúc lạc lớn, thành tựu những ý định lớn, cũng giống như những hạt giống tốt sẽ giúp dân đến vụ gặt được mùa.”*

Điều ngược lại cũng vậy, một ác nghiệp lớn có thể làm suy yếu hay tiêu tan những thiện nghiệp.

Động lực là quan trọng nhất, nhưng sức mạnh của một nghiệp nào đó cũng tùy thuộc vào việc nó có được tạo tác qua bốn giai đoạn sau đây hay không. Ví dụ một hành động bồ thí. Trước hết chúng ta cần phải có một cái gì để bồ thí, tức là một vật bồ thí. Sau đó chúng ta cần có động lực vốn là nhân tố hoàn toàn quan trọng. Thứ ba là sự thực thi hạnh bồ thí. Khi vật bồ thí được nhận thì khi đó việc bồ thí mới hoàn thành. Một hành động hội đủ bốn giai đoạn này là một nghiệp được tạo tác trọn vẹn và sẽ

mang lại nghiệp quả cho người tạo nghiệp.

Chuỗi nhân duyên của nghiệp là vô hạn. Một nghiệp nhân có thể sản sinh nhiều quả báo. Một nghiệp nhân có thể sản sinh của nhiều nhân duyên khác nhau. Khi nhận một quả báo, chúng ta gieo trồng nhiều nhân duyên mới. Mỗi phương diện và mỗi khoảnh khắc của đời sống được sản sinh và duy trì bởi một mạng lưới những nhân duyên, nghĩa là tất cả mọi vật đều được nối kết, sản sinh và hoạt động tùy thuộc lẫn nhau.

### **Vượt qua nhân duyên**

Nghiệp nhân là sự thật của đời sống, nhưng mục tiêu tối hậu của chúng ta là vượt lên trên sự tạo nghiệp. Điều này sẽ xảy ra khi chúng ta đạt đến trạng thái giác ngộ trọn vẹn và không còn ngã chấp nữa. Khi đã thoát khỏi nhân duyên gây ra nghiệp, chúng ta được tự do giúp đỡ chúng sanh theo vô số phương tiện, vì chúng ta đã có tính toàn giác để biết đúng

nhu, cầu của mỗi sinh linh và có quyền năng hiển lộ trong bất cứ hình dạng và âm thanh nào mang đến lợi ích cho chúng sanh.

Để vượt lên trên sự tạo nghiệp, chúng ta trước hết, chỉ tạo thiện nghiệp. Càng tạo nhiều thiện nghiệp, chúng ta càng gặt hái nhiều quả an lạc và do đó càng tạo nhiều phúc lạc lớn hơn. Như vậy dần dần chúng ta buông bỏ ngã chấp. Cuối cùng chúng ta sẽ chứng nghiệm một chút chân tánh quang minh của mình. Khi không còn ngã chấp nữa, chúng ta sẽ đạt đến giác ngộ trọn vẹn. Con đường tạo tác thiện nghiệp sẽ đưa chúng ta trở về sự an lạc tối thượng vốn có ở trong mọi người và ở trong mọi thời gian.

### **Cuộc đời là ảo mộng?**

Có những giáo lý nói rằng cuộc đời là ảo mộng và những giáo lý khác nói rằng cuộc đời do nghiệp tạo ra. Đối với các bậc Thầy giác ngộ đã thoát khỏi sự kiểm soát của luật nhân quả thì thế gian này là ảo mộng và

không có cái gì chắc thật cả. Các vị không còn tham dục hoặc sân hận, vì mọi sự vật đều được xem là ảo giác.

Đối với đa số chúng ta thì sự vật thế gian đều có vẻ chắc thật. Khi còn hoạt động qua nhân duyên, chúng ta còn phải làm theo luật nhân quả. Vì nghiệp lực của chúng ta, các hiện tượng có vẻ có sự hiện hữu thực sự và liên tục. Nhưng kỳ thật thì chúng ta đang ngủ với một giấc mộng và chưa thức tỉnh.

Giáo lý Phật Giáo dạy rằng thế gian là do tâm tạo. Nhưng có thể chúng ta thắc mắc làm sao tâm của mình có thể tạo ra quả núi lớn đang đứng trước mắt mình? Không ai nói rằng tâm tạo ra quả núi, mà là tâm tạo ra ý niệm quả núi. Dù có quả núi hay không, nếu không có tâm thì những ý tưởng, từ ngữ, hay ý nghĩ quả núi có thật hay không có thật sẽ không xuất hiện. Trong ***Bách Nghiệp Kinh (Karmashataka Sutra)*** Phật dạy: “*Những nghiệp khác nhau, tạo ra những cõi giới khác nhau.*”

**Trong Đại Bi Kinh (Mahakarunapundarika Sutra)**  
Đức Phật dạy: “*Nghiệp sản sinh và làm hiện lộ thế gian, nghiệp tạo ra chúng sanh, nghiệp sinh ra chúng, nghiệp có thể hóa chúng.*”

**A Tỳ Đạt Ma Câu Xa Luận (Abhidharmakosa)** cũng ghi: “*Nghiệp sinh ra mọi hiện tượng trong thế gian.*”

Người ta có thể hỏi, nếu cuộc đời là ảo mộng thì tại sao chúng ta lại ra sức cải thiện đời sống của mình làm gì? Đời sống của chúng ta được dựa trên những phản ứng và những phản chiếu của thói quen tâm trí của chúng ta, vốn thực sự không có thật. Nhưng chúng ta phải cố gắng cải thiện đời sống ảo mộng của mình, nếu không chúng ta sẽ tiếp tục đau khổ vì những sự vật huyền ảo. Vì không nhận ra chúng là ảo ảnh nên chúng ta chịu đau khổ cứ như là chúng có thật.

## Cần phải thấu hiểu nghiệp báo

Khi thực sự hiểu rõ thế nào là nghiệp, chúng ta sẽ không cố ý tạo những ác nghiệp, dù nhỏ nhất. Dù những ý nghĩ xấu chưa xuất hiện, chúng ta cũng bắt đầu thanh lọc tâm ta ngay từ bây giờ.

Trong Tu viện của tôi ở Tây Tạng, và trước thời của tôi, có một vị đại sư tài năng tên là Khenpo Damcho, khi còn nhỏ Ngài khó nhớ những gì mà mình đã học. Một hôm, Thầy của Ngài ngồi ngay trước mặt Ngài và bảo Ngài lập lại một trăm lần một câu trong một bài học, và hai Thầy trò luận phiên xướng lên câu đó. Sau đó Thầy của Ngài bảo Ngài nói câu đó một mình, nhưng Ngài cũng không nhớ nổi để có thể lập lại. Thấy vậy Thầy của Ngài cho Ngài niệm một câu Thân chú ngắn của **Phật Tịnh Hóa (Buddha of Purification)** một ngàn lần. Ngay sau khi niệm xong, trí nhớ của Ngài hoàn toàn thay đổi, và việc học của Ngài bắt đầu tiến triển mạnh. Ngài trở thành một trong



những học giả sáng chói nhất trong thời đại của mình. Tại sao? Vì việc niệm câu thân chú đã tạo thiện nghiệp giải trừ những ác nghiệp gây chướng ngại cho tâm trí của Ngài.

Chúng ta cũng có thể sửa đổi nghiệp của mình với sự tinh tâm. Điều then chốt là luyện cho tâm ta xa lánh ác nghiệp và tạo thiện nghiệp cho đến khi trở nên hoàn thiện, thoát khỏi lưới nghiệp huyền ảo. Một khi được nếm thành quả nỗ lực của mình, niềm tin vào nghiệp báo và việc hành trì tu tập của chúng ta sẽ gia tăng và được thiết lập vững chắc trong tâm ta.

### **Cuộc đời đầy khổ đau:**

Tất cả chúng ta đều muốn có hạnh phúc, nhưng khi còn kẹt trong vòng luân hồi với những hoạt động thế gian, chúng ta sẽ không thể tìm thấy hạnh phúc, vì thế gian này thực sự không đáng thoả mãn và đầy khổ đau. Chúng ta phải hết sức vận dụng trí tuệ để hiểu thấu điều này.

Nhiều người cho Phật Giáo là bi quan vì nói rằng đời là khô. Nhưng học giả nổi tiếng thế giới, Hòa Thượng Tiên Sĩ Walpola Rahula từng viết: *“Phật Giáo không bi quan, không lạc quan mà chỉ nói lên sự thật. Phật Giáo nhìn sự vật một cách khách quan.”*

Khi thực sự thấy sự vô ích của việc tìm hạnh phúc trong thế gian huyền ảo, chúng ta sẽ không tham muốn nữa, mà sẽ đi theo con đường diệt khô, đặc Niết Bàn an lạc. Đây là sự minh triết của đạo pháp và quả vị.

Chúng ta cần phải đối diện với đau khổ, thế gian vì một lý do khác. Nếu muốn đắc đạo, chúng ta cần phải bắt đầu ngay ở đây chứ không phải ở một nơi nào khác trong dự định. Đó là lý do mà bài thuyết pháp đầu tiên của Đức Thế Tôn nói về **Khô Đê (truth of suffering)**, một trong bốn chân lý vi diệu, vốn là giáo lý trung ương của Ngài<sup>7</sup>. Và đó là lý do mà

---

<sup>7</sup> Tứ diệu đế là Khô đế - Four Noble Truths (chân lý của khổ đau), Tập đế (chân lý của nguyên nhân gây ra khổ đau), Diệt đế (chân lý của sự chấm dứt khổ đau), và Đạo Đế (Con đường của sự chấm dứt khổ đau).

chúng ta cũng nên tìm hiểu đời sống một cách khách quan. Nếu cuộc đời của chúng ta phần lớn đã chìm đắm trong mê lầm và đau khô thì chúng ta nên nhìn nhận như vậy và biết rằng đó là nơi khởi hành để mình tiến tới trên đường đạo.

### **Đau khô: chân lý thứ nhất**

Chúng ta hãy xét thêm tính chất của sự đau khô mà mình đang phải chịu. Chúng ta đều quen thuộc với sự đau khô mà mình trông thấy ở xung quanh, ví dụ như: u uất, đau buồn, than thở và bệnh tật ... Sự đau khô phổ quát này được Phật Giáo gọi là “*khô khô*” (**suffering of suffering**).

Nếu nhìn kỹ hơn, chúng ta sẽ thấy một loại khô đau khác nhuộm màu tất cả những niềm vui và những sự hài lòng của mình. Chúng ta lo ngại tất cả những điều tốt đẹp sẽ phải chấm dứt hay biến đổi theo đúng quy luật tự nhiên. Con cháu chúng ta sẽ trưởng thành, và xa cách, những người thân yêu rồi sẽ chết, chúng ta sẽ trở nên

già yếu. Những điều tốt không chỉ chậm dứt mà còn có thể biến thành nguồn đau khổ. Việc kinh doanh có thể làm cho chúng ta thê thảm vì phá sản. Thuộc lá gây ung thư phổi. Loại khổ đau này được gọi là “*hoại khổ*”, khổ do biến đổi.

Ở mức sâu hơn là “*hành khổ*”, khổ có ở khắp nơi. Sự đau khổ này có ở ngay trong năm uân, sắc, thọ, tưởng, hành, thức, vốn tạo nên thân thể và tâm thức con người, và ở trong đó không có gì thực sự đáng hài lòng. Đức Phật nói: “*Tất cả các pháp hữu vi đều biến dịch và hư hoại*” (**all compounded things are subject to change and decay**). Pháp hữu vi là những hiện tượng phát sinh từ nhân duyên. Chúng được tạo ra bởi những nguyên nhân của đau khổ, những ác nghiệp của những ý niệm nhị nguyên và phiền não, với những điều kiện mạng lại đau khổ. Vậy, phải sinh ra là khổ.

Có thể nói hành khổ đầy đầy thế gian này đến mức chúng ta trở nên vô cảm với nó. Lý do một phần chúng ta

không nhận thức được, nó là vì chúng ta đã không biết gì về một cõi sống nào khác và như vậy không có gì để so sánh với đời sống thế gian của mình.

Vậy chúng ta hãy xét tình trạng sống của mình từ quan điểm của các vị Thần. Trong cuốn “*Hành Trình Giác Ngộ*” (**Enlightened Journey**) của tôi, tôi đã trình bày những hình ảnh đơn giản sau đây: Hãy tưởng tượng chúng ta có “*thân ánh sáng*” giống như cầu vồng và giống như thân của những sinh linh ở cõi trời. Đó là thân ánh sáng phi vật chất nên chúng ta có thể di chuyển bằng cách bay trên không. Không có bóng tối xung quanh chúng ta, chúng ta không cần phải có ánh sáng mặt trời hay mặt trăng, vì thân ánh sáng của chúng ta chiếu sáng khắp vùng xung quanh. Không có sự đau nhức nào vì thân của chúng ta là vô vật chất và bất hoại. Chúng ta sống với thân này trong nhiều năm. Rồi một hôm thân ánh sáng này bỗng biến đổi thành thân có thịt, xương, da, máu và đủ

loại chất bản. Chúng ta chỉ có thể di chuyển bằng hai chân bước từng bước một. Chúng ta không thể trông thấy gì nếu không có nguồn ánh sáng khác. Thân thể của chúng ta dễ bị xâm phạm bởi những vật khác, dễ gãy, đứt hay bị cắt thành từng mảnh, không thể lành lặn trở lại hay đi đứng trở lại nếu chúng ta không cẩn thận trông chừng, tránh né và luôn lách mọi vật chung quanh bất cứ lúc nào. Đây phải là một loại khô không thể nào chịu đựng nổi.

Tất nhiên, sự hoan lạc của các vị Thần không thể so sánh được với sự an lạc của cõi vô thượng. Vì cũng sống trong cõi luân hồi nên các vị Thần chắc chắn phải có sự đau khổ. Khi nghiệp quả tốt của họ chấm dứt, họ sẽ chết trong sự lo sợ kinh khủng vì cảm thấy tương lai đau đớn đang chờ đợi mình trong kiếp sau ở một trong những cõi thấp.

Chúng ta nên nhớ lời Phật dạy rằng tất cả chúng sanh đều có Phật tánh. Tính giác ngộ này là mục tiêu để chứng ngộ bằng những pháp tu tập

khác nhau như thiên quán. Nhưng đời với đa số chúng ta thì Phật tánh bị che phủ bởi gió nghiệp vốn có gốc rễ là tâm ngã chấp, và bởi những cảm xúc phiền não. Vì vậy chúng ta trở nên vô minh và đau khổ và phải lang thang mãi trong sáu cõi luân hồi, giống như cái bàn xoay của người thợ làm đồ gốm quay vòng vòng. Đức Phật dạy:

*“Do vô minh tham muốn và biến dịch*

*Trong các cõi của người, trời và ba cõi thấp*<sup>8</sup>

*Năm cõi sinh linh quay cuồng*<sup>9</sup>  
*Giống như cái bàn xoay của người thợ gốm.”*

Giống như một con ong bay quanh trong căn phòng đóng kín, chúng ta liên tiếp tái sinh trong các cõi luân hồi tùy theo nghiệp báo của mình.

1/ Nếu tâm ta đầy sân hận và đã làm hại người khác thì vào lúc chết, thân thức của chúng ta sẽ xuất hiện

<sup>8</sup> Ba cõi thấp là: địa ngục (hell-beings), nga quỷ (hungry ghosts) và súc sanh (animals)

<sup>9</sup> Một số bản văn nói năm cõi (five realms) thay vì sáu cõi vì tính chư thiên (gods) và a tu la (demigods) là một cõi.

trong hình dạng kiếp tái sinh trong địa ngục. Những đặc tính của địa ngục như nóng cháy, hoặc lạnh như băng, đau đớn hoặc buồn thảm, áp chế, hung dữ, sẽ là đời sống của chúng ta.

2/ Nếu ta keo kiệt bộn xén, sau khi chết chúng ta sẽ thấy mình tái sinh trong cảnh khôn khô, bị hành hạ, đói khát và thiếu thốn, vốn là những đặc điểm của cõi quỷ đói.

3/ Nếu tâm ta và những hành động ta đầy vô minh và mê muội, chúng ta sẽ thấy mình tái sinh vào cõi súc sinh, thú vật, chịu sự mê muội, hành hạ, phải kéo cày hay chuyên chở vật nặng và bị giết để lấy thịt.

4/ Nếu có tâm ganh tỵ, chúng ta sẽ thấy mình tái sinh trong loài bán thân Atula, hiếu chiến, và do lo sợ, ganh tỵ chúng ta sẽ rơi vào những cuộc xung đột và âm mưu bất tận.

5/ Nếu ta có ý nghĩ và hành vi kiêu ngạo, sau khi chết thân thức ta sẽ xuất hiện như những vị Thần ở cõi trời, nơi chúng ta sẽ phí thời giờ với



những thú vui cho đến khi chết và rơi xuống những cõi thấp.

6/ Nếu tâm ta và hành động có tính tham dục và chấp thủ, chúng ta sẽ tái sinh trở lại làm người.

Ở cõi người có nhiều cơ hội để tu tập và phát triển tâm linh, nhưng dù tái sinh làm người, chúng ta vẫn có thể đi lạc ra ngoài đường đạo và tái sinh trong cõi thấp. Có thể chúng ta mắc phải tính ganh tị và sân hận để rồi tạo nghiệp xấu. Kiếp người cũng đầy khó khăn tới mức không có gì bảo đảm cho chúng ta sẽ có sức mạnh để tu tập.

Phải xét những khó khăn mà chúng ta đối diện từ lúc sinh ra cho đến lúc chết. Trước hết chúng ta phải trải qua sự ra đời và tuổi ấu thơ. Rồi nếu may mắn, chúng ta sẽ sống khoảng hai mươi năm kế tiếp với trường học. Sau đó chúng ta xây dựng gia đình và dành phần lớn thời gian cho việc kiếm sống. Cuối cùng là tuổi già, sức yếu. Đủ các thứ bệnh tật làm cho chúng ta phải lo nghĩ, đau đớn và

trông mong. Chúng ta có thể không còn tiền bạc và của cải nữa. Cái chết sẽ chực chờ chúng ta ở ngoài cửa và kiếp sống của chúng ta sẽ chấm dứt. Thân người của chúng ta sẽ tan rã thành cát bụi và tên tuổi của chúng ta biến mất khỏi ký ức của thế gian. Chỉ có tâm thức của chúng ta chuyên di qua các cõi luân hồi, trừ khi chúng ta đạt đến giải thoát hay tái sinh trong một cõi Tịnh độ, nơi chúng ta sẽ không bao giờ thoái hóa về mặt tâm linh và sẽ chúng đạt giải thoát trọn vẹn.

Ngoài những khó khăn này, con người còn phải chịu bốn nỗi khổ trong suốt kiếp sống: khổ vì phải nhận những gì mà mình không muốn, khổ vì mất những gì mình thích, khổ vì không có được những gì mình muốn có, và khổ vì phải gặp những gì mình ghét. Cách độc nhất để thoát khỏi những nỗi khổ này là làm ba điều sau đây:

- *Nhận ra những tính chất xấu, cảm xúc xấu và hành vi xấu của mình.*
- *Chuyển hóa từ xấu sang tốt.*

– *Phát triển từ tốt đến hoàn thiện.*

Tham vọng cũng có thể là một tính tốt. Tây Phương đặc biệt đề cao tâm lý “*mình có thể làm được*”, nhưng chúng ta cần phải biết dùng tham vọng một cách khôn ngoan. Nếu chạy đua marathon mà lại muốn tới đích ngay thì không thể thắng cuộc đua nếu không đi qua hơn bốn mươi hai cây số. Vậy khi nhắm vào phần thưởng cao nhất tức Phật quả, chúng ta cần phải đi từ bước đầu tiên, đó là biết mình đang ở vị trí nào. Chúng ta cần nhận ra rằng cuộc đời của mình có nhiều điều xấu và nhiều đau khổ. Rồi chúng ta phải có ý muốn kiên cố tự giải thoát khỏi tù ngục do chính mình tạo ra. Chúng ta cần phải chuyên hóa từ xấu đến tốt bằng cách gây dựng những đức tính an lạc, từ bi và chánh kiến. Sau cùng, chúng ta phải đạt đến sự hoàn thiện và thoát khỏi sự trói buộc của tâm lý sợ đau khổ và muốn hạnh phúc bằng cách tự giải thoát khỏi gốc rễ của đau khổ.

Phật Giáo có một cách tự giải thoát khỏi gốc rễ của đau khổ qua

việc tu tập từng bước một cho đến khi đạt đến trạng thái giác ngộ trọn vẹn. Như vậy Phật Giáo chủ trương rộng mở, một quan điểm không có hai biên kiên bị quan và lạc quan. Luận Sư Long Thọ nói: “*Đối với người chứng ngộ tánh Không, thì tất cả đều khả hữu.*”<sup>10</sup>

## Tiềm năng lớn của đời người

Nhiều người có bản tánh hiền hòa, vui vẻ và khôn ngoan. Chỉ riêng sự hiện diện của họ cũng có thể mang lại niềm an lạc cho mọi người chung quanh. Tất cả chúng ta đều có thể đánh thức những phẩm tánh như vậy trong tâm mình, miễn là chúng ta có ý định và cố gắng đạt được điều này. Mỗi người chúng ta đều có chân tánh giác ngộ. Những phẩm tánh đích thực của chúng ta là an lạc và trí tuệ. Những cảm xúc xấu và những lời nói không lành mạnh là những phiền não, một loại ô nhiễm, chứ không phải tính chất đích thực của chúng ta.

---

<sup>10</sup> Sự rộng mở, hay tánh không (Phạn ngữ, shunyata), sự vắng mặt của hiện hữu trong mọi hiện tượng trong thật tánh của nó.

Đó là lý do Phật Giáo dạy rằng đời người rất quý báu, chúng ta có thể dùng sự vô thường để phát triển đời sống của mình, chúng ta có thể dùng luật nhân quả để có sự chết an lạc và tái sinh hoan hỷ, và tất cả chúng ta đều có thể đạt đến giác ngộ viên mãn, vì đây chính là chứng ngộ chân tánh của chính mình. Chúng ta có thể đạt đến an lạc và trí tuệ không chỉ cho đời này mà còn cho những kiếp sau, và không chỉ cho riêng mình mà còn cho vô số người khác.

Nếu chúng ta gây dựng tâm an lạc, có chánh kiến và củng cố những thói quen tốt này trong tâm trí thì tâm an lạc này sẽ chuyên hóa đời sống và tâm tánh của chúng ta. Những tình trạng không may mắn sẽ ít ảnh hưởng tới chúng ta, và sức mạnh an lạc sẽ thắng thế. Nhưng nếu không lợi dụng cuộc đời của mình ngay bây giờ thì trong tương lai chúng ta sẽ rơi vào sự mê muội, lo sợ và đau đớn.

Để đạt mục tiêu này, chúng ta phải đi theo con đường đạo. Đường đạo có thể là bất cứ con đường nào

dẫn đến tâm an lạc, giải trừ tính chấp thủ, thanh lọc cảm xúc phiền não, cải thiện lời nói và hành vi của chúng ta. Đây là cách độc nhất để chuyên tính xấu thành thiện nghiệp, tạo công đức và chứng ngộ trí tuệ.

Đường đạo của chúng ta có thể có một vài hay tất cả những pháp thực hành sau đây:

- *Thiền quán hơi thở và theo dõi hơi thở trong từng khoảnh khắc để làm cho tâm trí an tĩnh và đánh thức trí tuệ.*
- *Gây dựng ý nghĩ và tình cảm từ bi đối với người khác và thực hành tâm từ bi bằng cách phục vụ nhu cầu của người khác một cách vô vị kỷ.*
- *Tôn thờ một sự hiện diện thiêng liêng mở tâm trí chúng ta một cách vô hạn, giải trừ mọi phiền não của chúng ta.*
- *Có ý thức trông thấy và chuyển hóa tất cả những đối tượng của tâm trí thành nguồn lợi ích.*
- *Quán niệm về tâm bình đẳng đối với chủ thể và đối tượng.*

– Cố gắng thấy và cảm nhận những gì đang diễn ra, trong đời sống là không thật, giống như một giấc mộng do khuynh hướng tâm chúng ta dựng lên và củng cố.

Mục cuối cùng ở trên là một phương diện đặc thù của Phật Giáo Tây Tạng được dùng trong pháp Yoga mộng và những pháp Thiền khác. Việc luyện tâm để thấy cuộc đời là ảo mộng giúp giải trừ sự bám giữ và tham muốn đời sống này. Rồi khi cái chết và kinh nghiệm sau khi chết đến với chúng ta, chúng ta sẽ thấy chúng giả ảo, giống như những giấc mộng, và sẽ có thể đối phó với chúng một cách dễ dàng.

Trong giấc ngủ có khi người ta nhận ra là mình đang mộng và những gì đang diễn ra chỉ là một giấc mộng. Có những cách tập luyện để có ý thức như vậy, một kỹ thuật được gọi là mộng tỉnh táo. Chúng ta có thể học cách “*thức dậy*” trong những giấc mộng của mình và nhận ra rằng chúng là mộng, do đó giải trừ mọi lo sợ hay đe dọa nào đó và chuyên nó

thành điều tốt. Cũng giống như vậy, sau khi qua đời, khi chúng ta ở trong cõi trung âm, Bardo, nếu chúng ta có thể nhận ra tất cả những gì xảy ra với mình trong cõi đó chỉ là những ảo ảnh thì mọi kinh nghiệm đáng sợ kia sẽ không có hiệu lực nữa mà còn chuyển thành những điều tốt.

Các vị Thầy dạy rằng nếu luyện pháp Yoga mộng, chúng ta sẽ có thể nhận ra những trạng thái sau khi chết (trạng thái chân tánh và bardo, tức là giai đoạn chuyển tiếp) đúng tính chất thật của chúng ta, đó là huyền ảo. Thêm nữa, nếu có thể nhận ra những giấc mộng chỉ là mộng bảy lần, chúng ta sẽ có thể nhận ra cõi bardo. Có những người nói rằng để biến đổi những kinh nghiệm bardo hơn là những kinh nghiệm mộng.

Theo đạo sư Tsele, ý nghĩa của chúng ta là điều quan trọng nhất khi luyện tập cách đối phó với những giấc mộng và cõi bardo. Chúng ta nên tạo thói quen tự nhắc nhở mình rằng tất cả những gì mình làm hay thấy đều là một giấc mộng hay cõi bardo.



Nếu quán niệm sâu xa sự thật này, chúng ta chắc chắn thành công trong việc đối phó với cõi bardo sau khi chết.

Để thành công trong việc luyện tập cho lúc chết và sau khi chết, Phật Giáo Đại Thừa dạy chúng ta trước hết hãy tìm một vị Thầy thông thái, đáng tin cậy. Rồi chúng ta phải học những giáo lý của các vị Thầy. Chúng ta nên tìm hiểu kỹ những gì mà mình đã học được và chứng nghiệm trí tuệ của các giáo lý bằng Thiên quán. Chúng ta phải mở rộng tâm của mình đối với chúng sinh, thông cảm với họ giống như với Mẹ của mình. Chúng ta nên cư xử với chúng sinh với thái độ bình đẳng, từ ái và vui vẻ. Chúng ta nên luyện sâu hạnh hoàn hảo: bố thí, trì giới, nhân nhục, tinh tấn, Thiên định và trí tuệ chứng ngộ chân tánh. Jigme Lingpa phát nguyện như sau: *“Trong cuộc đời tôi nguyện tu tập, làm hải lòng vị đạo sư, nường tựa trí tuệ học, phân biện và thiên quán, gây dựng hạnh xả ly, thái độ giác ngộ và sáu hạnh hoàn hảo.”*

Giáo lý Drogchen (Đại Hoàn Thiện) dạy rằng cần phải biết mình sẽ làm gì sau khi chết, khi chúng ta gặp “*tánh quang minh*” và “*hình ảnh quang minh hiện diện tự nhiên*” xuất hiện cùng với chân tánh. Đê biệt phải làm gì, chúng ta phải hành Thiền thâm mật ngay trong kiếp này. Chúng ta trước hết phải hiểu tính chất thật của tâm trí của mình, rồi phải duy trì và củng cố sự hiểu biết đó bằng cách Thiền quán về nó. Khi chúng ngộ chân tánh của mình, chúng ta sẽ cảm nhận tất cả những gì xuất hiện trước mắt mình, dù trong ý thức của mình, trong đời sống hay lúc chết đều là sự hiện diện và biểu lộ của chân tính đó. Vì vậy Longchen Rabjam viết: “*Trong cuộc đời, ngay khoảnh khắc hiện tại này, chúng ta phải chứng ngộ trí tuệ của chân tâm là pháp thân. Rồi duy trì lực thiền quán tự nhiên đó trong trạng thái quang minh. Rồi mọi hiện tượng sẽ xuất hiện như lực trí tuệ hiện diện tự nhiên.*”

Chúng ta có cơ hội tuyệt vời trong kiếp này, nếu chúng ta đi theo đường

đạo và thành tựu chứng ngộ chân tánh của mình và đó là Phật quả.

Chúng ta cũng có cơ hội tốt để chuyên di thân thức đến một cõi Tịnh độ nếu chúng ta tôn thờ các vị Phật như Phật Vô Lượng Quang và cõi Cực Lạc. Do tu tập pháp Phowa, tức chuyên di thân thức, chúng ta có thể tái sinh trong cõi Tịnh một cách trực tiếp, không cần phải đi qua những giai đoạn khác nhau của tiến trình chết. Một hành giả khác cũng có thể làm pháp Phowa cho chúng ta, khi chúng ta còn sống, hấp hối hay ở trong cõi bardo.

Nếu chưa đạt thành tựu cao nào, dù đã tích lũy nhiều công đức, chúng ta sẽ trải qua những kinh nghiệm lúc chết và đây là đề tài của chương kế tiếp.

## Chương 02

# **Hấp Hối Thời Khắc Quan Trọng Của Cuộc Đời - TT. Thích Nguyên Tạng dịch**

*Cái chết đến với tất cả và đó là  
điều tự nhiên.  
Cái chết là ngã tư dẫn tới tương  
lai của chúng ta.  
Chúng ta phải xử lý nó với sức  
mạnh của kinh nghiệm tu tập của  
chính mình.*

Trong chương này chúng ta sẽ xét tiến trình chết và cách đối xử với cái chết khi nó xuất hiện, gồm cả trí thức và kinh nghiệm của một số “*delog*” là những người đã trải qua tiến trình chết và trở lại thế gian để kể những kinh nghiệm của mình.

Với sự xuất hiện của “*con chí tử*”, những bệnh tật, bị thương, hay những sự kiện khác đưa đến cái chết, chúng ta bước vào tiến trình chết. Trong tiến trình chết, những thành phần tạo nên thể xác và tâm trí đều sẽ tan rã tất cả. Đối với những hành giả thành tựu, tiến trình chết kết thúc với sự xuất hiện của chân tánh. Đối với người thường, tiến trình chết kết thúc với sự

ngừng thở và rơi vào vô thức của sự chết.

Đa số mọi người sẽ trải qua những kinh nghiệm về tiến trình chết được mô tả ít nhiều dưới đây, nhưng những hành giả thành tựu trọn vẹn có thể không cần trải qua những kinh nghiệm này. Khi sắp chết, với sức mạnh thiên quán, chúng ta có thể hợp nhất chân tâm của mình với cõi chận không và trí tuệ, đó là Phật quả. Nếu chúng ngộ và duy trì sự hợp nhất này, như vậy chúng ta đã đắc Phật quả. Nếu không thể làm được như vậy, thì qua pháp Phowa, chúng ta có thể chuyển di thân thức tới một cõi Tịnh độ của các vị Phật và tái sinh ở đó.

### **Tiến Trình Cận Tử**

Khi bước vào tiến trình chết, hay lúc hấp, hồi, thân thức dần dần rời khỏi thể xác khi những thành phần sắc, thọ, tưởng, hành, thức của thân tâm bắt đầu tan rã. Trước hết những tinh lực của thể xác trở nên hỗn loạn,

rồi sau đó, chúng ta trải qua sự phân hủy của năm thành phần nói trên.

### **Những nguyên tố và những tinh lực của cơ thể**

Để có thể theo dõi tiến trình phân giải được mô tả dưới đây, chúng ta nên hiểu một ít chi tiết về cơ thể con người dựa theo huyền học Phật Giáo. Mỗi phân tử của cơ thể được cấu tạo bởi bốn yếu tố hay sự phối hợp của chúng: đất, nước, gió và lửa. Đất làm thành những phần cứng của cơ thể như xương và thịt; Nước là những chất lỏng như máu, bạch huyết và nước tiểu; Lửa là thân nhiệt và sự trao đổi chất; Gió là hơi thở cũng như sự di chuyển của các chất và các tinh lực của cơ thể. Còn có nguyên tố thứ năm, không (không gian), chứa đựng bốn nguyên tố kia. Về mặt thể xác thì nó tương ứng với những khoảng không trong cơ thể.

Thêm vào những phương diện vật chất của cơ thể là hệ thống những lực tinh tế ở bên trong. Ba thành phần là

hệ thống tinh lực là khí, kinh mạch và tinh chất.

Kinh mạch (**tsa, nadi**) là mạng lưới vô số kinh mạch tạo thành những đường dẫn tinh lực của cơ thể. Ba kinh mạch chính là kinh mạch trung ương, kinh mạch phải và kinh mạch trái<sup>11</sup>.

Khí (**lung, prana**) là những sức mạnh của tinh lực thể hiện sự di chuyển qua những kinh mạch. Có khi chúng được gọi là gió vì những hoạt động khác của sinh lực: (a) khí đi lên, giúp sự nói, tiếng nói, và sự nuốt; (b) khí đi theo lửa, gây ra sức nóng của sự tiêu hóa; và (c) khí đi xuống, giúp những sự bài tiết.

Tinh chất (**thigle, bindu**) là những tinh chất lỏng trắng và đỏ di chuyển qua những kinh mạch của cơ thể bằng tinh lực khí. Chúng được mô tả là

---

<sup>11</sup> Một số tác giả nói về ba kinh mạch là những kinh mạch thiên định không còn nữa trong thân vật chất. Thân của một thiên giả thành tựu là một thân ánh sáng, và linh thiêng, còn thân người bình thường là một thân máu, thịt. Cũng giống như vậy, đối với người thường, mọi kinh mạch là kinh mạch bình thường, trong khi đó với những thiên giả thành tựu là những kinh mạch vi tế, trong sáng, hay thanh tịnh.



những giọt hay quả cầu lực sáng tạo cần yếu mà chúng ta nhận từ Cha Mẹ vào lúc thọ thai. Tinh chất trắng là tinh lực nam từ Cha của chúng ta, và tinh chất đỏ là tinh lực nữ của Mẹ. Trong tiên trình chết, hai tinh lực này bắt đầu quy tụ ở tim. Sự quy tụ này là lúc chết.

Nhiều giáo lý huyền học Phật Giáo dùng những tinh lực của cơ thể này làm phương tiện tu tập cần yếu. Thí dụ, Đạo Sư Tsele dạy các đệ tử “tu luyện về kinh mạch như chỗ ở, về khí như sự di chuyển và về tinh chất giác ngộ như sự trang trí”. Khi chúng nghiệm đại lạc của tinh chất, các hành giả di chuyển tâm và tinh lực của mình cùng với nhau, qua những kinh mạch, gieo tinh chất hoan lạc. Kết quả là họ đưa tâm và khí vào kinh mạch trung ương và giữ nó ở đó không lay động. Như vậy kinh mạch trung ương trở nên còn hơn là một kinh mạch của thể xác. Nó trở thành đạo tu tập và quả chứng đắc, cõi vô thượng, thoát khỏi những hạn chế của

ý niệm, sự phân biệt, và những khuynh hướng.

### **Sự phân giải của các nguyên tố**

Khi tiến trình chết bắt đầu, khí hay tinh lực, trước hết trở nên hỗn loạn và bắt đầu phân tán, và chúng ta đi qua hai giai đoạn của sự phân giải. Trong giai đoạn thứ nhất, tức là sự phân giải bên ngoài, những lực của bốn nguyên tố vật chất: đất, nước, gió và lửa của thể xác tan rã, và rồi các giác quan ngừng hoạt động. Trong giai đoạn thứ hai, sự phân giải bên trong: những ý nghĩ và cảm xúc của tâm trí ngừng lại. Mỗi giai đoạn này được kèm theo những chứng nghiệm nội tâm nào đó.

Những chứng nghiệm nội tâm diễn ra trong tiến trình chết có tính chất gì? Cần phải hiểu rằng khi chúng ta rút sự cảm nhận hướng ngoại vào bên trong và tập trung tất cả sự chú ý vào những sự biến đổi đang diễn ra trong cơ thể trong tiến trình chết, tất cả thế giới của chúng ta trở thành sự kiện riêng biệt đó. Đối với chúng ta,

toàn thể vũ trụ trở thành những biến đổi diễn ra trong cơ thể của mình lúc đó. Đó là lý do những sự biến đổi diễn ra dù chỉ trong một giọt máu sẽ có cảm giác trái đất tan vỡ. Một sợi tóc trên đầu của chúng ta có vẻ giống như một cái cây lớn. Thói quen sợ hãi cũng như những khuynh hướng và những cảm xúc khác sẽ xuất hiện trong hình thức, hình ảnh những sinh linh, những cõi giới, những âm thanh và những cảm xúc. Đây là một số những chứng nghiệm mà chúng ta sẽ thấy được mô tả trong lời kê của các “*delog*” ở phần sau của chương này.

Trước hết, nguyên tố đất của thể xác tan trong nguyên tố nước. Vào lúc này chúng ta cảm thấy mình đang mất năng lực hay sự kết nối với nguyên tố đất của thân xác vốn có những tinh chất cụ thể, sức mạnh, trụ tại chỗ và ở trên mặt đất. Mặt của chúng ta xanh xao giống như cơ thể không còn sinh lực. Chúng ta có thể cảm thấy mình đang rơi xuống hay chìm xuống, và đất đang sụp ở phía dưới mình. Chúng ta không thể ngồi

dậy hay đứng lên được, chúng ta mất thăng bằng, và cảm thấy như đang bị ép bởi một vật nặng. Đó là lý do những người hấp hối thường yêu cầu: *“Xin kéo tôi lên. Tôi cảm thấy như mình đang chìm xuống.”* Chúng ta có thể cảm thấy mờ mịt và thấy những hình ảnh huyền ảo.

Thứ hai, nguyên tố nước của thể xác tan trong nguyên tố lửa. Đến đây chúng ta có thể cảm thấy mình đang mất năng lực nước hay sự kết nối với nguyên tố nước vốn ướt, lỏng và chịu đựng. Chúng ta có thể cảm thấy rất khát, Nước bọt nhều xuống, nước mắt rơi rồi lại khô. Đó là lý do mà người sắp chết thường yêu cầu: *“Xin cho tôi chút nước, tôi khát nước.”* Chúng ta có thể cảm thấy ngạt thở và khó chịu và thấy những hình ảnh giống như khói xuất hiện.

Thứ ba, nguyên tố lửa của thể xác tan trong nguyên tố gió. Tới đây chúng ta có thể cảm thấy mình đang mất năng lực lửa hay sự kết nối với nguyên tố lửa vốn là hơi ấm, làm cho chín muồi và thiêu đốt. Nếu người

hấp hối, đã là một hành giả thành tâm và có lối sống lập công đức với lòng từ bi và phục vụ người khác, sự phân tán sức nóng từ cơ thể bắt đầu ở chân và di chuyển lên phía tim. Nếu người hấp hối đã sống một đời xấu xa, hư hỏng và vị kỷ thì sự phân tán sẽ bắt đầu ở phần thân trên và di chuyển xuống, phía tim. Trong cả hai trường hợp, rốt cuộc sức nóng sẽ phân tán từ tim. Người đó có thể không còn trông thấy gì nữa, mọi thứ có vẻ giống như những tia lửa đỏ trên một hậu cảnh tối.

Thứ tư là nguyên tố gió của thể xác tan nhập vào thân thức. Vào lúc này chúng ta cảm thấy bị mất năng lực gió hay sự kết nối với nguyên tố gió vốn nhẹ và có tính lưu chuyển. Chúng ta cố gắng thở. Hơi thở trở nên ngắn hơn và hơi thở ra dài hơn. Rồi "*hơi thở bên ngoài*" chầm dứt và hai mắt trợn lên. Vào lúc này, những người đã sống đời sống không tốt, có thể trông thấy ảo ảnh trong hình thức những hình ảnh đáng sợ, còn những người đạo đức có thể trông

thấy những hình ảnh vui vẻ. Chúng ta cũng có thể trông thấy những hình ảnh giống như ánh sáng đèn.

Cuối cùng ý thức tan nhập vào cõi không. Vào lúc này “*hơi thở bên trong*” chấm dứt.

Các nguồn tài liệu khác nhau có ý kiến khác nhau về lúc chấm dứt hơi thở bên ngoài và bên trong. Lúc chấm dứt này xảy ra khác nhau tùy theo mỗi người, vì mỗi người có những cá tính riêng (**individual natures**) của họ. Nói chung thì khi hơi thở của phổi ngừng lại sau ba hơi thở dài, thì đó là lúc chấm dứt hơi thở bên ngoài. Khi thân thức rời thể xác hoàn toàn thì đó là lúc hơi thở bên trong cũng chấm dứt.

Nếu cái chết của chúng ta là do nghiệp báo sẽ rất khó cho chúng ta đảo ngược được sự chết. Nếu cái chết do hoàn cảnh bất ngờ, không do nghiệp báo, chúng ta vẫn có thể được hồi sinh bằng phương tiện y khoa hay tâm linh. Nhưng trong những trường hợp bình thường, chúng ta không thể

được mang trở lại đời sống như những delog, Họ đã đi xa hơn giai đoạn này nhiều nhưng họ đã sống lại.

### **Ba sự phân giải bên trong**

Khi hơi thở bên trong ngừng lại và tâm đã mất sự kết nối với những nguyên tố của thể xác, những kinh mạch, khí và tinh chất của cơ thể cũng sẽ phân rã. Hơi thở của chúng ta nhập vào hư không. Kết quả là trong lúc đó, ba giai đoạn tan rã bên trong tinh tế, tinh tế hơn, và tinh tế nhất, hay ba sự rút lui, sẽ diễn ra:

**1. Thân thức tan nhập vào “sắc tướng”.** Vào lúc này, tinh chất trắng mà chúng ta đã nhận được từ Cha đi xuống từ đỉnh đầu qua kinh mạch trung ương. Chúng ta thấy mọi thứ có màu “*hơi trắng*”, không sáng bóng hay trắng sáng như ánh sáng ban ngày, mà trắng giống như ánh trắng trên bầu trời không mây. Tất cả ý nghĩ sân hận chấm dứt.

**2. Sắc tướng tan nhập vào “gia tăng”.** Vào lúc này, từ đáy kinh mạch

trung ương ở bụng, tinh chất đỏ mà chúng ta đã nhận được từ Mẹ đi lên kinh mạch trung ương. Mọi thứ có vẻ hơi đỏ, giống như ánh sáng mặt trời lặn trên bầu trời không mây. Tất cả những ý nghĩ tham chấp chấm dứt. Nhưng có những người chứng nghiệm hình ảnh hơi đỏ trước, hình ảnh hơi trắng sau. Theo Đại sư Tsele, đây là lúc tốt nhất để làm pháp chuyên di thần thức *phowa*.

3. “*Gia tăng*” *tan nhập* vào “*thành tựu*”. Vào lúc này, thần thức do lực của khí, trở nên được bao bọc giữa hai tinh chất Cha Mẹ và mọi thứ trở nên “*đen*”, giống như bầu trời không mây trong một đêm thu không trăng. Đến đây, những ý nghĩ mê muội chấm dứt.

Bây giờ khí, tinh chất và thức tụ tập ở nơi tim. Sự kiện này được gọi là hủ không tan nhập vào quang minh. Sự xuất hiện của “*quang minh căn bản*” sẽ diễn ra kế tiếp, báo trước sự đi vào giai đoạn kế đó, trạng thái chân tánh, sẽ nói đến ở chương sau.



Sau sự tan nhập của hư không vào quang minh, người bình thường sẽ rơi vào vô thức, nhưng có những lối diễn dịch khác nhau về những gì xảy ra khi quang minh căn bản xuất hiện. Theo đạo sư Karma Lingpa thì ở giữa sự chấm dứt của hơi thở bên ngoài và bên trong, nêu là hành giả cao cấp, chúng ta sẽ thấy quang minh chân tánh khi khí của cơ thể đi vô kinh mạch trung ương. Nhưng người bình thường thì sẽ trở nên vô thức và hơi thở bên trong sẽ ngừng lại. Sau đó chân tánh quang minh sẽ xuất hiện. Jigme Lingpa cũng viết: *“Khi màu đen xuất hiện, sẽ bất tỉnh trong cõi không. Và tâm sinh lực xuất hiện trở lại và sự bất tỉnh sẽ tan biến. Lúc đó sự sáng của trạng thái nguyên thủy sẽ xuất hiện. Trong sáng và lâu dài, giống bầu trời mùa thu. Tru trong chân không và quang minh, không mê muội và không bị che phủ.”*

Kyabje Dudjom Ringpoche nói rằng khi khí tan nhập vào thân thức, tâm trí sẽ rơi vào trạng thái vô thức lâu dài. Nhưng đối với các Thầy

thành tru hay hành giả kinh nghiệm thì sau khoảng hai phút sự vô thức sẽ tan nhập vào hư không và hư không sẽ tan nhập vào quang minh.

Cần phải biết một điều rất quan trọng, đó là không phải tất cả những người hấp hối đều có cùng những kinh nghiệm theo cùng thứ tự. Tsele viết rằng những lời giải thích về sự phân giải chỉ là những điều tổng quát về cách người ta trải qua những chứng nghiệm đó, nhưng không thể nói chắc là tất cả sẽ có những chứng nghiệm giống nhau. Mỗi người có một loại kinh mạch, khí và tinh chất khác nhau, và mỗi người sẽ chịu một loại bệnh tật, lực xấu hay tai nạn (khi chết) khác nhau. Do vậy sự phân giải có thể diễn ra cho mọi người theo những thứ tự khác nhau, hay có thể diễn ra cùng lúc.

Những chứng nghiệm này kéo dài bao lâu? Tsele viết rằng: *“Thời gian diễn ra những sự phân giải bên ngoài và bên trong khác nhau. Đối với đa số người, mỗi chứng nghiệm có thể kéo dài một khoảng khác, và ba sự*

*phân giải bên trong đặc biệt sẽ không kéo dài hơn một khoảnh khắc.”*

### **Chúng ta nên làm gì khi hấp hối?**

Những người bình thường nên làm gì đối với những giai đoạn phân giải này? Trước hết chúng ta phải cố gắng biết là mình đang ở trong tiến trình chết. Chúng ta nên cố gắng giữ càng nhiều an tĩnh càng tốt trong những chứng nghiệm về sự phân giải này và không hốt hoảng. Chúng ta nên cố gắng nhớ rằng mọi sắc tướng và chứng nghiệm phù du chỉ là những sự phản chiếu của tâm và cảm xúc của chính mình, giống như những giấc mộng. Chúng ta không nên bám giữ vào chúng, khó chịu vì chúng, hay sợ chúng. Chúng ta nên cảm nhận mọi thứ như con đường tâm linh của mình. Trụ trong an tĩnh, chúng ta nên bình tĩnh để cho bất cứ tình trạng xuất hiện và biến đi.

Chúng ta nên nhớ dùng bất cứ lối tiếp cận tâm linh hay kinh nghiệm tâm linh nào mà mình đã quen thuộc

trong đời sống. Những lời tiếp cận tâm linh quen thuộc sẽ hiệu quả hơn và dễ hơn cho chúng ta.

Chúng ta nên nhớ đến nguồn gia hộ cho mình, như các vị Phật, các vị đạo sư, những đôi tượng tâm tốt, những giáo lý, những chứng nghiệm Thiên quán, và dùng những kinh nghiệm và ký ức này làm sự hỗ trợ tâm linh của mình. Cố gắng nhớ những pháp môn tu tập của mình, tất cả những chứng nghiệm tâm linh và những lực tâm linh của mình, rồi hợp nhất với chúng. Cảm thấy các vị Phật, đạo sư và thân thánh luôn có mặt với mình, đang bảo hộ và hướng dẫn cho mình. Từ các vị, hãy để cho ánh sáng an lạc, chân không và oai lực, hoan hỷ đến với mình, tràn ngập mình và chuyên hoá thể xác của mình thành thân ánh sáng giống như câu vồng, tỏa ra an lạc và sức mạnh. Rồi cố gắng an trụ trong thân tâm linh đó suốt tiên trình chết.

Chúng ta phải liên tục nhắc nhở mình *“Mình phải trụ với chứng nghiệm tâm linh của mình”*. Điều này

có ảnh hưởng tốt và thực sự giúp chúng ta nhớ lại những kinh nghiệm của mình, ngay cả trong tiên trình chết đây khó khăn. Nếu trụ với chứng nghiệm của mình, tiên trình chết sẽ bớt khó khăn và sẽ đưa chúng ta đến một cõi Tịnh độ hay một sự tái sinh an lạc và lành mạnh.

Nếu đã chứng ngộ chân tâm khi còn sống, chúng ta phải cố gắng nhớ trụ trong ý thức về chân tánh này. Dù điều gì xảy ra cũng cố gắng thấy tất cả chỉ là sự biểu lộ chân tánh của mình, thay vì theo đuổi và bám giữ vào những ý nghĩ và những chứng nghiệm với sự chấp thủ hoặc sân hận.

Nếu chúng ta đã được biết và tu tập về chân tâm và những linh ảnh quang minh của nó, thì đây là lúc để trụ trong chứng nghiệm đó. Đây cũng là lúc các hành giả nhắc nhở chúng ta về những chứng nghiệm mà chúng ta đang trải qua. Longchen, Rabjan khuyên: *“Trong tiên trình chết, những nguyên tố của thể xác sẽ phân giải. Người ta sẽ thấy những ảo ảnh mờ mịt, méo mó. Rồi đất, nước, gió, lửa*

*và hư không của thể xác sẽ phân giải. Năm giác quan sẽ ngừng hoạt động. Lúc đó, nên, nhắc nhở mình: Mình đang hấp hối nhưng không cần phải lo ngại.”*

Rồi hãy xét: “*Sự chết là gì? Ai đang hấp hối? Sự chết có ở đâu?*.”

Sự chết chỉ là dấu hiệu trả lại bốn nguyên tố mà mình đã vay mượn.

Chân tánh là vô sanh bất tử.

Trong trạng thái thanh tịnh, chết là sự hợp nhất của chân không và trạng thái tự nhiên của Pháp Thân tức Thân Vô Thượng.

Cứ xét: “*Sự chết là gì? Ai đang hấp hối? Sự chết có ở đâu?*” Vì sự chết không có ở đâu cả nên nó tuyệt đối không có thật. Hãy can đảm và tin tưởng vào điều này.

Jigme Lingpa viết rằng trong tiến trình chết, điều tốt nhất để làm là an trụ trong chân tánh. Điều tốt thứ hai là chuyển di thân thức đến một cõi Tịnh độ. Ít nhất thì cũng an trú trong Tam Bảo Phật, Pháp, Tăng. Câu

nguyện vị đạo sư của mình, và hợp nhất tâm của mình với tâm giác ngộ của Ngài.

Guru Rinpoche, khuyên chúng ta hãy tu tập, hãy cầu nguyện không bám giữ một cái gì lúc chết, hãy nhớ lại những giáo lý, và hãy Thiên quán hợp nhất chân tánh của mình với chân không: *“Khi cái chết đến gần, hãy buông bỏ sự chấp thủ vào bất cứ thứ gì, chú tâm vào những lời dạy sáng tỏ không lay động, và chuyên di chân tánh vô sanh đến trạng thái chân không.”*

Những lời dạy như vậy của các vị đạo sư về hấp hối và sự chết là những điểm quan trọng để ghi nhớ và ứng dụng, không chỉ trong tiến trình chết mà còn trong tất cả bốn giai đoạn chuyển tiếp của đời sống, kể cả kiếp sống hiện tại này.

### **Kinh nghiệm chết của các delog**

Để minh họa những gì xảy ra khi chúng ta vượt qua cửa tử, tôi kể tóm tắt mười một bản tường thuật của các

**delog.** Tất nhiên những chuyện này là kinh nghiệm của cá nhân. Nên nhớ là người ta sẽ có những kinh nghiệm chết khác nhau, vì những sự khác nhau về tâm trí, thể chất, nghiệp quả, ảnh hưởng văn hóa, khuynh hướng thói quen, và hoàn cảnh lúc chết của họ.

Như đã nói, các delog là những người rất mộ đạo, và nhiều người là những vị Thầy thành tựu. Họ trở lại đời sống vì đã có những việc chưa làm xong. Một phần kinh nghiệm của họ sẽ khác với những gì bạn hay tôi sẽ gặp lúc chết, nhưng có thể có những sự tương đồng đối với những người có bối cảnh, trí tuệ, cảm xúc hay văn hóa giống nhau.

Trong những lời kể này, chúng ta chú ý tới tiên trình chết. Chúng ta sẽ trở lại với phần lớn những delog này ở chương 3 và chương 5, để thấy kinh nghiệm sau khi chết đi tiếp như thế nào vào con đường của chân tánh và cõi trung âm bardo.



## Những năng lực phân rã: Kinh nghiệm của Karma Wangdrin

Karma Wangdrin đã chết trong bảy ngày. Ra đời ở Lhotrag, miền Nam Tây Tạng, bà là người có học và mộ đạo. Chồng của bà là Depai Drung, trưởng làng Oktra. Bà đã đến Tu Viện Traphu học giáo lý với Lama Norbu Trashi, và đã thấy linh ảnh của Tara Trắng cũng như của đại sư Liên Hoa Sanh.

Karma đã nhập thất, một năm để cầu nguyện và hành thiền. Một hôm bà bất ngờ ngã bệnh, không muốn ăn gì và không nhận ra những người thân quen. Ngày hôm sau, một người bạn vừa khóc vừa nói với bà: *“Chị ơi, mắt của chị sâu, mũi của chị gãy (những dấu hiệu của sự chết). Tôi có nên gọi chồng chị đến đây không?”*

Karma nghĩ thầm: *“Nếu mình không chịu nổi một cơn bệnh nhỏ thì việc mình tu tập có ích gì?”* Rồi bà nói với người bạn: *“Cứ để ngày mai”*. Nhưng ngay chiều hôm đó, bà cảm thấy lạnh, bà cảm thấy khát

nước, nhưng khi uống nước vào thì tràn ra ngoài mũi.

Những dấu hiệu lực tứ đại đang phân rã, bắt đầu xuất hiện với bà. Bà cảm thấy thân xác của mình chìm xuống dù các bạn kéo bà lên. Đó là dấu hiệu những lực thể xác đang tan nhập vào nguyên tố đất. Miệng và mũi của bà khô khan vì mất nước, nhưng dù rất khát, bà cũng không thể uống nước được. Đó là dấu hiệu năng lực của máu tan nhập vào nguyên tố nước. Bà run lên vì lạnh, dù được đắp những cái chăn ấm. Đó là dấu hiệu sức nóng cơ thể tan nhập vào nguyên tố lửa. Bà cố gắng thở, nhưng khó thở vô hay giữ hơi thở. Đó là dấu hiệu hơi thở tan nhập vào nguyên tố gió.

Khi ánh sáng thị giác bắt đầu mờ đi, từ khả năng nhìn, bà không thể thấy hay nhận ra những gì ở xung quanh. Khi thính giác yếu đi, bà cũng không thể nghe các bạn đang nói gì với mình. Khi mất kiểm soát hệ thần kinh, bà không thể nói một tiếng nào nữa. Bà đã gần mất đi sự tiếp xúc với

thế gian này và đã sẵn sàng bước vào cõi giới mà mình sẽ đến.

Nhưng trong suốt những sự kiện này, tâm của bà Karma vẫn sáng suốt, giống như con cá trong làn nước trong veo. Bà nhớ rõ tất cả những người thân yêu của mình nhưng biết rằng họ không thể giúp gì cho nhau được nữa. Đối với bà, đã đến lúc phải đi một mình. Karma không tin rằng mình đã đạt được một kinh nghiệm tu tập nào cả. Ký ức về tất cả những điều xấu mà bà đã phạm diễn ra trong tâm bà, và điều này làm cho bà khóc trong lòng.

Kế tiếp là một tiếng động lớn, và hơi thở của bà hoàn toàn ngừng lại. Bà chìm trong bóng tối, cứ như một ngọn nến bị bất ngờ thổi tắt. Tất cả lực tâm trí của bà rút vào trong tim, và bà rơi vào vô thức. Karma bất tỉnh một lúc và không biết mình còn sống hay đã chết.

## Hãy tạo công đức cho tôi: Kinh nghiệm của Lingza Chokyi

Lingza Chokyi sinh ra ở xứ Kham, thuộc miền Đông Tây Tạng. Bà đã bệnh nặng trong mười sáu ngày rồi và không có một lễ cúng hay một phương thuốc nào có thể giúp cho bà khỏi bệnh. Bà nghĩ: *“Mình sắp chết. Khi còn trẻ mình muốn đi tu, nhưng những người thân không cho mình rời khỏi gia đình. Mình có biết một chút về giáo lý, nhưng có ít chứng nghiệm, vì rất ít thực hành Thiên quán, mình cũng đã không bỏ thí gì cả. Than ôi, mình đã bỏ phí cả đời người quý báu của mình, mà kiếp làm người thì hiếm có với đây cơ hội tu tập đạt giải thoát. Bây giờ mình phải đi khỏi thế gian đây, tiềm năng với hai bàn tay trắng. Đến lúc ân hận thì đã quá trễ.”*

Rồi bà nghĩ tiếp: *“Trước đây gia đình mình đã giết hai, ba chục con trâu và cừu mỗi năm.”* Điều này làm cho Chokyi lo ngại, vì sát sanh là một trong mười giới cấm chính yếu của Phật Giáo và là ác nghiệp mang lại

đau khổ và sẽ bị đọa xuống địa ngục. Bà lại lo nghĩ: *“Bây giờ người ta không chịu làm lễ cầu an cho mình. Như vậy có nghĩa là mình sẽ phải đối diện với nghiệp quả xấu mà không có nghiệp quả tốt hay công đức nào cả. Chồng và con của mình chỉ thích của cải vật chất. Họ keo kiệt và có rất ít niềm tin vào đạo pháp. Nhưng dù sao mình cũng phải hỏi họ là họ sẽ làm cho mình nghi lễ nào.”*

Chokyi gọi người thân đến bên giường rồi nói với chồng của mình: *“Tôi sẽ không qua khỏi cơn bệnh này. Bây giờ tôi có vài lời cuối cùng để nói với ông. Trong đời tôi đã không tạo được công đức nào cả mà lại tạo nhiều bất thiện nghiệp. Xin ông dùng một phần ba gia tài để lập công đức cho tôi.”* Trong truyền thống Phật Giáo Tây Tạng, thân nhân của người quá cố dùng một phần khá lớn gia sản để làm lễ cúng, tụng niệm, hành thiện, phát thực phẩm cho người nghèo, phóng sanh (như mua và thả chim, thú hay cá), xây tháp, chùa, tu viện hay cúng dường chư Tôn Đức

Tăng Ni. Họ tin rằng những việc như vậy sẽ tạo công đức, thiện nghiệp, đưa đến sự qua đời thanh thản và tái sanh an lạc cho người quá cố.

Chokyi nói tiếp: “*Một nửa đồ trang sức của tôi sẽ là của con gái chúng ta. Một nửa sẽ dùng để tạo công đức. Dù làm nghi thức nào cũng xin làm theo lời thuần túy giáo pháp. Nếu có thể, cả nhà hãy thực hành theo giáo pháp một chút, nếu không lúc chết sẽ phải hối hận. Ít nhất hai con trai của tôi cũng phải tu, tập một chút. Xin đừng tục huyền để ba đứa con của tôi phải khổ vì một người đàn bà khác. Hãy hứa với tôi là ông sẽ làm những điều này.*”

Đến đây chồng bà lên tiếng: “*Nếu dùng một phần bạc tài sản cho bà thì chúng tôi sẽ ăn bằng cái gì? Con cái của chúng ta cần đồ trang sức của bà cho riêng nó. Sau khi bà chết, tôi sẽ tục huyền để có người trông coi nhà cửa. Mấy đứa con còn quá nhỏ để tự lập. Tôi sẽ dùng một chút gì cho bà, nhưng không thể hứa là bao nhiêu.*”

Chokyi nghĩ: “Ông ta sẽ không làm lễ cúng lớn nào cho mình. Tại sao khi có cơ hội và khả năng mình lại không tự lập cúng đức cho mình? Ông ta sẽ tục huyền và mây đờa con sẽ khô. Tội nghiệp chúng nó quá.”

Cuộc nói chuyện đã làm cho Chokyi buồn. Nỗi buồn này mang lại cảm giác quay cuồng. Kê độ bà cảm thấy mình đang bị kéo xuống lòng đất, và bà bắt đầu đi qua một số cảnh tượng đáng sợ. Bà cảm thấy mình đang bị đẩy xuống bởi lực của nhiều người, trôi nổi đây đó trong một không gian rộng lớn, và run rẩy với cái lạnh băng giá. Rồi bà có cảm giác thể xác của mình đang bị thiêu ở một nghĩa địa thiêu xác chết, trông thấy những tia lửa và nghe thấy tiếng hú của ngọn lửa. Khi cảm giác đó chấm dứt, bà bị thổi đi bởi một cơn bão lớn. Rồi bà cảm thấy thể xác bị cắt thành từng mảnh bởi nhiều người với những dụng cụ khác nhau. Tất cả những điều đáng sợ này chỉ là hệ quả của sự kiện các nguyên tố đất, nước, gió, lửa tan rã trong thể xác của bà.

Sau tất cả những cảm giác này, bà nhìn thấy những linh ảnh đỏ, trắng và đen. Tiếp theo là cảm giác không còn trí nhớ hay ý thức và đây là trạng thái phúc lạc lâu bền. Sau đó khi sống lại, bà không thể nhớ là kinh nghiệm này đã kéo dài bao lâu.

### **Các vị Thần chết đã đến đưa mình đi chưa? Kinh nghiệm của Denma Sangye Seng-ge**

Sangye ra đời gần Chabdo ở tỉnh Kham, miền Đông Tây Tạng. Ông học với nhiều vị Thầy, kể cả Đức Karmapa thứ mười bốn (1798-1868).

Một hôm ở tuổi năm mươi lăm, ông cảm thấy đau nhói ở tim giống như mình đã bị một viên đạn bắn trúng. Ông bắt đầu có những ảo giác kỳ lạ. Ông không muốn ăn uống gì cả và có khi cảm thấy thể xác dường như sắp loại bỏ mọi cơ quan nội tạng ra ngoài. Ông thấy thân kinh tay chân bị kéo về phía tim.

Sangye sợ là mình sắp chết. Nhưng ông không thể làm gì để giữ



mạng sống của mình. Ông trở nên nhạy cảm với mọi thứ, đến mức bất cứ điều gì xảy ra cũng làm cho ông lo sợ. Hơi thở của ông mỗi lúc mỗi ngắn hơn. Ông đang chịu đau khô và cảm thấy bất an giống như con chim bị bàn tay người bóp nghẹt hay một con cá bị vạt lên trên cạn. Ánh sáng trong mắt ông mờ đi mau chóng. Rồi bỗng nhiên tất cả sắc tướng trở thành bóng tối.

Sangye đi qua một loạt những kinh nghiệm đau đớn khi lực của các nguyên tố của thể xác bắt đầu phân giải. Có lúc ông cảm thấy rất khát nước, cứ như là phần bên trong cơ thể đang bị thiêu đốt, và ông thèm muốn một giọt nước. Những lúc khác, ông cảm thấy mình bị đè bởi một vật nặng giống như một quả núi. Trong khoảnh khắc kế tiếp ông cảm thấy mình đang bị thổi bay đi giống như một cọng lông trong cơn bão. Có những lúc ông cảm thấy mặt trời và mặt trăng đang rơi xuống đất. Ông nghe thấy những tiếng nổ lớn giống như hàng ngàn tiếng sấm cùng lúc, và trông thấy

hàng ngàn tia chớp đánh xuống đồng thời. Rồi ông cảm thấy một căn nhà đổ, mà sự thật là chính thân thể của mình đang sụp đổ. Nhưng ngay khi những hình ảnh và những cảm giác này xuất hiện chúng đã biến đi như một ảo giác.

Rồi Sangye thấy nhiều tia lửa giống như đom đóm, trên bầu trời đêm. Có lúc chúng xuất hiện rõ ràng, có lúc không.

Sangye nhận xét: *“Những sắc tượng này xuất hiện là vì những lực đất, nước, gió, lửa đang tan rã khi mình sắp chết.”* Nhưng rồi, đúng theo bản chất con người, ông cảm thấy lo sợ. Nhiều câu hỏi kéo tới. *“Phải chăng mình đang trải qua kinh nghiệm tan rã của tứ đại? Giống như trọng vô số kiếp trước, lúc chết lại đã đến với mình hay sao? Các vị thân chết đã đến để đưa mình đi chưa? Mình sẽ không sống lâu hơn sao?”*

Ông cảm thấy mình bị kẹt ở một nơi rất tối, mà thật ra chính là thể xác của ông, bây giờ đã mất hết ánh sáng.

Ở đó ông thấy chín lỗ hồng (mắt, tai, mũi...) có thể giúp ông thoát ra khỏi nơi tối tăm đó. Ông nhìn qua lỗ hồng dần thẳng lên trên và la âm **HIK** ba lần như đã được dạy trong pháp chuyên di thân thức **phowa**. Việc này giúp ông thoát qua lỗ hồng thứ mười, chỗ hở của sọ ở đỉnh đầu.

Theo Phật Giáo, vào lúc chết thân thức sẽ thấy mình thoát ra ngoài qua một trong mười “*cửa*” (cửu khiêu và thiên môn). Nếu thân thức đi qua những cửa ở phân thân trên thì điều này giúp hành giả tái sinh vào những cõi hạnh phúc an vui. Các hành giả được dạy đóng kín cửa thấp, đặc biệt là những cửa thấp nhất, với việc quán tượng chữ **HUM**. Rồi họ di chuyên thẳng lên qua kinh mạch trung ương với lực của tinh lực trong Thiên quán, và thoát qua khe hở trên sọ ở đầu trên của kinh mạch trung ương ở đỉnh đầu.

## **Bầu trời không mây, giống ánh quang minh: Kinh nghiệm của Dagpo Trashi Namgyal**

Dagpo Trashi Namgyal là người miền Trung Tây Tạng. Ông đã chết được năm ngày. Ông bị đau nhức ở đầu và thân trên. Biết là cái chết có thể đang tới, ông muốn biết những giáo lý về cõi trung âm bardo.

Khi những nguyên tố của thể xác bắt đầu dần dần phân giải, ý thức hướng ngoại của ông bắt đầu quay vào trong. Ông thấy linh ảnh ánh sáng năm màu. Đây không phải là một thứ ánh sáng bên ngoài, vì ông đang nhìn bằng mắt thân thức, một thứ ánh sáng ở bên trong chính mình.

Trước hết ông mất nhận thức những đối tượng của năm giác quan: sắc, thanh, hương, vị và xúc. Khi thị giác mờ đi, ông không nhận ra những người mình quen biết. Tai của ông không thể nghe, mũi không thể ngửi, lưỡi không thể nếm, và thân không thể cảm thấy gì.

Nguyên tố đất của thể xác ông tan nhập vào nước và thể xác ông trở nên nặng nề. Khi nguyên tố nước tan nhập vào lửa, miệng và mắt ông cảm thấy khô khan, và ông cảm thấy khát nước. Những mạch máu của ông dường như bị cuốn lại giống như một nùi chỉ. Rồi nguyên tố lửa tan nhập vào nguyên tố gió, và thân nhiệt của ông bị gió phân tán.

Vì nguyên tố gió là tinh túy của chận tánh nên khi hơi thở bên ngoài chận dứt, thân thức của ông tan nhập vào ánh quang minh. Khi hơi thở bên ngoài hòa vào hơi thở bên trong của ông, kinh nghiệm đầu tiên của ba kinh nghiệm xuất hiện.

Trước hết ông nhận thấy “*sắc tướng*”. Như dấu hiệu bên trong, những giác quan của ông trở nên trong sáng. Những sắc tướng bên ngoài trở nên hơi trắng, giống như ánh trắng. Những giác quan của ông thoát khỏi những biên giới tạm thời và ông cảm thấy rõ ràng và trong sáng.

Rồi “*sắc tướng*” hòa nhập vào “*gia tăng*”. Như dấu hiệu bên trong, ông trông thấy những tia lửa, giống như đom đóm. Như dấu hiệu bên ngoài, ông trông thấy mọi thứ có màu hơi đỏ như bầu trời rạng đông.

Rồi “*gia tăng*” tan nhập vào “*thành tựu*”. Những giác quan của ông vận trong sáng trong vài khoảnh khắc. Ông trông thấy những ngọn lửa và những ánh sáng, như ánh đèn. Sự vô minh của ông về chân tánh chấm dứt. Rồi, xuất hiện bầu trời không mây, giống như quang minh. Nói cách khác, ông bắt đầu chứng nghiệm sự hòa nhập quang minh vốn rất trong sáng giống như bầu trời mùa thu không mây, một trạng thái không có lõi nhận, thức thô kệch hay nhị nguyên về chủ thể (*tâm*) và đối tượng (*vật*).

### **Những cảm nhận lúc chết: Kinh nghiệm của Samten Chotso**

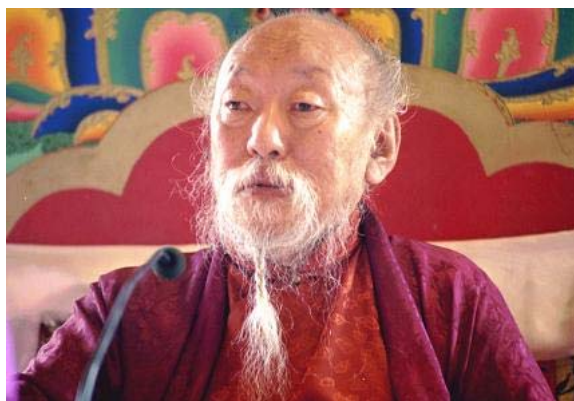
Ở tuổi mười chín, Samten Chotso người xứ Kham thuộc miền Đông

Tây Tạng, đã có kinh nghiệm cận tử (**delog**) trong bảy ngày. Những nguyên tố thể xác của cô bất ngờ bị khuấy động và cô đã sửa soạn để chết. Những ảo giác xuất hiện liên tục. Cô biết là mình đang hấp hối và cô bắt đầu có những cảm nhận ảo giác sau đây.

Trước hết những nguyên tố và những giác quan của thể xác của cô bắt đầu tan rã: khi những mạch máu của tim ngừng hoạt động, cô có cảm giác một quả núi bị lật ngược. Rồi những mạch máu trong hai mắt ngừng hoạt động, và cô cảm thấy như mặt trời và mặt trăng rơi xuống. Rồi những mạch máu ở lưỡi ngừng hoạt động, và cô cảm thấy không gian được soi sáng bởi những tia chớp. Kế tiếp những mạch máu ở tai ngừng hoạt động, và cô nghe thấy hàng ngàn tiếng sấm nổ ra cùng lúc.

## **Một delog độc đáo: Kinh nghiệm của Dawa Drolma**

Dawa Drolma (1910-1941) sinh ra ở Washul Thromtha, thuộc tỉnh Kham, miền Đông Tây Tạng. Một trong mấy người con trai của bà là đạo sư Chagdyd Tulku Rinpoche (1930-2002), là người đã sống và hành đạo tại Hoa Kỳ và Brazil trong mấy chục năm nay.



**Hình 1: Đạo sư Chadyd Tulku Rinpoche (1930 – 2002)**

Dawa Drolma là người độc đáo trong các delog vì bà đã biết là mình sẽ có trước một kinh nghiệm delog.



Vì vậy bà đã sửa soạn cho mình và cho những người khác ở xung quanh mình. Hành trình delog của bà kéo dài năm ngày.

Vào năm 1924, Dawa Drolma thường có những lần nhập định sâu. Một hôm bà trông thấy Tara trắng và được Ngài ban lời tiên tri sau đây: *“Còn sắp bị bệnh và chết, nhưng nếu con làm theo những lời hướng dẫn thì sau năm ngày con sẽ sống lại như một delog và làm lợi ích cho nhiều người.”* Vị Thầy của Dawa, Chogtrul Rinpoche, ngân ngai chấp thuận ý muốn của bà sửa soạn và trải qua một kinh nghiệm cùng cực như vậy. Ngài gia hộ cho bà và nhắc nhở: *“Trụ trong tâm vô niệm, không rơi vào vọng niệm. Giữ cảm nhận trong sáng và sự tôn kính đối với các bậc Thầy và các vị thân bảo hộ của mình. Phất tâm từ bi đối với chúng sanh.”* Rồi Dawa Drolma trở bệnh rất nặng. Bà thỉnh cầu đại sư Chogtrul Rinpoche và các vị khác ở đó làm những việc sau đây: *“Đón hết thực phẩm và nước rạ khỏi phòng của con; Sau khi con chết, hãy*

*rửa xác của con với nước nghệ được chú nguyện với sự hiện diện của một cô gái tên là Drolma; Đệ tượng trưng cho bộ phái Phật của con, đầu của con sẽ được quấn khăn xanh; Cửa nhà của con sẽ được khóa bằng ổ khóa, rồi bọc ổ khóa bằng một tấm vải xanh và niêm phong nó với con dâu có hình một con bò cạp. Một người mặc áo xanh sẽ ngồi bên ngoài để canh phòng ngôi nhà. Trong năm ngày lúc con chết, không một ai được vào phòng của con hay gây tiếng động xung quanh ngôi nhà. Khi sống lại, con sẽ cần một cái áo làm bằng vải xanh và không làm bằng da thú. Con sẽ cần nước đã chú nguyện để súc miệng.”* Bà cũng thỉnh cầu các vị Lama cử hành những nghi lễ như cô cúng **Yunka** (một vị nữ Phật) và Năm Nữ Thần Trường Thọ và câu nguyện **Guru Rinpoche (Đại Sư Liên Hoa Sanh)**.

Bà và các vị Thầy làm lễ cúng **Yumka** vào ngày mười lăm âm lịch Tây Tạng. Các vị Thầy nhắc nhở bà một lần nữa: “*Giữ cho tâm an tĩnh*

*không xao lãng với những vọng niệm. Để cho tâm hợp nhất với chân tánh, vì tâm sẽ tự nhiên làm như vậy vào lúc chết.”*

Khi đến lúc, Dawa Drolma giữ tâm an tĩnh trong trạng thái tự nhiên. Bà chứng nghiệm như một trạng thái chân không và đại hoan hỷ, hoàn toàn trong sáng và vô nhiễm. Mọi vọng tưởng đều chấm dứt. Bà không ngủ quên trong cõi không, nơi không có vọng niệm. Bà không bị kẹt trong mạng lưới hoan lạc, quang minh hay vô niệm. Bà cũng không trôi theo những vọng tưởng. Mà bà đang ở trong cõi không vô biên của tâm tự nhiên. Như vậy bà ở trong một trạng thái tâm thức khác, dù bà có thể nghe thấy tất cả những tiếng động và những tiếng nói ở xung quanh.

Vào buổi sáng ngày hai mươi sáu, bà trông thấy rõ ràng sự hiện diện của **Tara Trắng**, nữ thân bảo hộ của mình ở trước mặt, bên trong một khối ánh sáng kỳ diệu.

Rồi bà trông thấy từ cõi tịnh độ của Đại Sư Liên Hoa Sanh một ánh sáng cầu vồng với năm luồng ánh sáng song song chiếu vào phòng của bà. Ở giữa những ánh sáng này, bên “*dakini*” (Thiên nữ) mặc áo đẹp với những món trang sức xuất hiện như đoàn tùy tùng của Dawa. Họ đặt bà lên một cái kiệu được che với những tấm lụa nhiều màu. Dawa Drolma và bên *dakini* đồng thanh tụng bài cầu nguyện bảy câu **Vajra** và niệm Thân chú Guru Rinpoche liên tục với lòng chí thành. Bà trông thấy tất cả những hình ảnh này trong linh thị của mình.

### **Thần thức du hành không chướng ngại: Kinh nghiệm của Gyalwa Yungtrung**

Gyalwa Yungtrung người xứ Kham, miền đông Tây Tạng, là tín đồ đạo Bon, tôn giáo bản địa của Tây Tạng. Năm ông bốn mươi chín tuổi, Mẹ của ông qua đời. Ông mời nhiều vị Lạt-ma đến làm lễ bốn mươi chín ngày, theo niềm tin cho rằng hầu như

không có ai còn ở lại trong cõi trung âm bardo sau bảy tuần. Ông dùng tất cả của cải để làm những nghi lễ này. Ngày đêm ông nghĩ đến tình thương và lòng tử tế của Mẹ và buồn vì bà đã qua đời. Rồi một hôm, khi đang thiền quán về tâm của mình, ông thấy nó vô sinh và hiện diện một cách tự nhiên, một lúc khác, ông cảm thấy thể gian và thể xác đều là không, tâm của ông có thể đi khắp nơi mà không có chướng ngại nào cả, ông phải nối kết với thân thức của Mẹ mình ở bất cứ nơi nào bà đang lưu trú. Bỗng ông cảm thấy mình rời khỏi thể xác.

Gyalwa trải qua thêm nhiều chứng nghiệm, như chúng ta sẽ thấy ở chương 5 về những chứng nghiệm trong cõi bardo của các delog. Ở giai đoạn này ông không viết về sự kiện của mình có hay không chứng nghiệm sự phân giải của bốn nguyên tố của thể xác. Lời kể về lúc chết của ông chỉ cho thấy một lần nữa rằng mọi cá nhân có kinh nghiệm tiên trình chết một cách khác nhau.

## Chân tánh: Kinh nghiệm của Tsophu Dorlo

Tsophu Dorlo là một vị Thầy thành tựu. Tên thật của Ngài là Dorje Duddul, người xứ Khrozur, nhưng Ngài được mọi người gọi là Tsophu Dorlo. Ngài có kinh nghiệm về delog ở Tu viện Pema Sheltrag ở Nya-rong, miền Đông Tây Tạng.

Năm 1923, khi được sáu mươi một tuổi, Thầy Dorlo bất ngờ ngã bệnh, và mọi người đều không hy vọng Ngài sẽ hồi phục. Để giảm sự đau buồn của các đệ tử, Ngài ban cho họ những lời pháp nhũ và nói chắc với họ rằng Ngài sẽ trở về trong kiếp kế tiếp. Trong một linh thị, vị Thầy chính của Ngài, Zhing Kyong Rinpoche, gia hộ Ngài và nói: *“Đây không phải là lúc để con đi vào tịnh độ, con phải đi cứu độ chúng sanh ở địa ngục.”* Vị lama đưa cho Ngài một cái bánh xe cầu nguyện cầm tay cỡ lớn để mang theo mình.

Vào buổi tối ngày thứ tư, những dấu hiệu của sự chết bắt đầu xuất

hiện. Dorlo cố gắng giữ tâm thanh tịnh với những giáo lý và những lời hướng dẫn của các vị Thầy của mình. Ngài đặc biệt giữ cho tâm hợp nhất với tâm trí tuệ của vị Lama của mình và trụ trong trạng thái hợp nhất không lay động. Trong một lúc lâu, Ngài trụ trong chân tánh của mình. Đó là sự hiện diện vô cùng và trạng thái không lay động của sự hợp nhất tịnh quang và chân không của tâm trí.

Không bao lâu sự tan rã của những nguyên tố của thể xác bắt đầu. Như dầu hiệu của thịt tan nhập vào đất, Dorlo cảm thấy thân xác của mình rơi và chìm xuống đất. Khi máu tan nhập vào nước, Ngài mất năng lực của cơ thể, mũi và miệng của Ngài chảy nước, và lưỡi của Ngài khô khan. Khi sức nóng tan nhập vào nguyên tố lửa, thân xác của Ngài mất hơi nóng, sự trong sáng của tâm Ngài lúc có lúc không, rồi hai mắt của Ngài trợn lên, Ngài không nhận ra những người thân quen. Khi hơi thở tan nhập vào nguyên tố gió, hơi thở của Ngài trở nên nặng nề và tay chân của Ngài

run rẩy, tâm của Ngài cảm thấy bụng bít và Ngài thấy những linh ảnh giống như ảo ảnh mờ nhạt.

Sau sự tan rã của những nguyên tố thô, Ngài bắt đầu chứng nghiệm sự phân giải của những tinh lực. Khi tinh chất lửa tức tinh chất đỏ đi lên, những “*sắc tướng*” tan nhập vào “*gia tăng*”, và mọi vật trở nên hơi đỏ. Khi tinh chất nước tức tinh chất trắng đi xuống, và “*gia tăng*” tan nhập vào “*thành tựu*”. Mọi vật trở nên hơi trắng. Rồi khi sinh lực tinh tề nhất chấm dứt, “*thành tựu*” tan nhập vào “*quang minh*”. Mọi vật trở nên tối đen.

### **Tâm trí tuệ trở nên trong sáng: Kinh nghiệm của Shugseb Jetsun Lochen**

Shugseb Jetsun Lochen (1865-1953), cũng được gọi là Jetsun Rigdzin Chonyi Zangmo, là một trong những nữ tu vĩ đại nhất của Tây Tạng ở thế kỷ hai mươi.



Jetsun sinh ra ở Ấn Độ nhưng tu học ở Tây Tạng và sống nhiều năm cuối đời ở Shugseb, gần Kangri Thokar, Tu viện của Longchen Rabjam, một vị Thầy Dzogchen (pháp Đại Hoàn Thiện) thuộc thế kỷ mười bốn.

Jetsun trải qua trạng thái delog trong nhiều ngày trong khi nhập thất ở Zangyak, Trag ở thung lũng Drigung, miền Trung Tây Tạng. Bà đã thành tựu nhiều chứng ngộ Thiên kỳ diệu. Bà có thể đi xuyên qua tường một cách dễ dàng, và nhiều lần bà đã trở nên vô hình đối với những người bạn của bà. Thậm chí bà có thể đi đến những nơi khác chỉ bằng ý nghĩ. Bà có linh thị về các vị thân cũng như tất cả những loài sinh linh khác vốn vô hình đối với loài người.



## Hình 2: Shugseb Jetsun Lochen (1865 – 1953)

Một hôm tinh lực của Jetsun đi vào kinh mạch trung ương. Hậu quả là phát ra đủ loại âm thanh, nhảy múa, bà cứ chạy ra chạy vô am thất của mình. Rồi bất ngờ bà gục xuống và bất động.

Tưởng bà đã chết, mấy người bạn khóc than rồi bàn thảo việc mai táng cho bà, nhưng Mẹ của bà nhận thấy mặt bà vẫn có màu sắc của sự sống, vì vậy bà Mẹ bảo mấy người bạn kiểm soát lại, cẩn thận. Họ thấy có một chút hơi ấm ở tim của bà, giống như thân nhiệt của một con chim. Vì năng lực dị thường của đời sông của

bà, các bạn nghĩ rằng bà chưa chết hẳn, Vì vậy họ sửa soạn một lễ cúng.

Về phần Jetsun, dù thân thể không thể cử động, tâm trí tuệ của bà trở nên trong sáng gấp mấy lần trước kia. Bà có thể nghe tất cả những lời nói chuyện của các bạn và những người khác ở xung quanh.

### **Quý đen tối biến đi: Kinh nghiệm của Tagla Konchog Gyaltsen**

Tagla Konchog Gyaltsen (1856-1946) ra đời tại thung lũng Ma thuộc bộ tộc Akyong Ponmotsang, xứ Golok ở miền Đông Tây Tạng. Ngài trở thành một vị Thầy nổi tiếng. Ngài có kinh nghiệm delog trong nhiều ngày vào năm tám mươi tám tuổi.

Năm 1932, Thầy Tagla đang ở tại thung lũng Ma tuyệt đẹp dưới sự canh phòng bảo vệ của rừng núi thiêng liêng Amnye Machen. Một ngày nọ, Thầy Tagla ngã bệnh, nặng khiến Ngài nửa sống nửa chết. Đột nhiên Ngài thấy những đám mây có ánh sáng nhiều màu sắc ở trên bầu trời

trước mặt. Ở giữa những đám mây, Ngài thấy Guru Rinpoche được vây quanh bởi nhiều vị hộ pháp có thân tướng hiền hòa hoặc phân nộ, và nhiều vị Thầy của dòng truyền thừa. Ngài nghe thấy Đức Phật Từ Bi nói với mình, “*Con đừng xao lãng. Hãy chú tâm lên trên đây. Hãy thành tâm tụng niệm Thân Chủ Lục Tự Đại Minh Chơn Ngôn “OM, MANI PADME HUNG”*. Con sắp được chứng nghiệm giai đoạn chuyển tiếp [bardo].”

Rồi từ hướng Nam, trên những đám mây trắng, Vị Thần Bảo Hộ Trắng với mặt trắng và dung mạo trẻ trung đi về phía Tagla. Vị thần mặc áo lụa trắng, tóc được thắt búi trên đỉnh đầu, mang một túi lụa trắng trên vai, và đeo trên thắt lưng một hột súc sắc làm bằng vỏ ốc (thuộc một cặp súc sắc, một dụng cụ bói toán của Tây Tạng).

Sau đó, cưỡi trên một cơn lốc xoáy, một Hắc Quỷ với nước da màu đen cũng đến. Ông mặc một áo choàng sẫm và xoa tóc rũ xuống.

Mang một túi màu đen trên vai, và một khuôn màu đen làm bằng than đeo ở thắt lưng.

Một vị Thần Bảo Hộ Trắng nói với Thầy Tagla, *“Ta là Thần Bảo Hộ Trắng của những sinh linh đức hạnh. Ta đến từ cung điện của Pháp Vương Thân Chết để rước con. Con có tự tin để tự tại với bardo, lộ trình chuyển tiếp không? Ta có giữ những sổ ghi chép tả về những công hạnh đạo đức mà mọi người đã tích lũy.”*

Với lòng đầy tự tin, Thầy Tagla kể lại mọi chứng nghiệm thiền định, những chứng ngộ của mình, số lượng bài cầu nguyện mà mình đã tụng, và những công quả mà mình đã giúp đỡ người khác. Ngài biểu lộ niềm hoan hỷ lớn lao khi nhập vào cõi trung âm thân bardo và gặp Pháp Vương. Sau đó Thầy Tagla cầu nguyện Tam Bảo, các vị Phật và các vị Lạt-ma, để quý Ngài gia hộ. Tất cả các nguồn an trú này xuất hiện đầy bầu trời ở trước mặt Ngài. Tất cả các Ngài cùng với Thầy Tagla trì tụng thân chú Lục Tự chơn ngôn với âm điệu trầm bổng kỳ

diệu hoan hỷ nhất. Âm thanh này tràn đầy trong không gian.

Sau khi ban dạy giáo lý về giai đoạn chuyển di. Vị Thầy chính của Thầy Tagla, Pema Dechen Zangpo nói, *“Bây giờ con hãy đi đi, Đức hạnh của con xuất hiện, như Thân Bảo Hộ Trắng sẽ dân dắt con.”* Thầy Tagla thấy một luồng ánh sáng giống như cầu vồng phóng về hướng Tây như con đường đưa tới cõi Cực Lạc của Đức Phật Vô Lượng Quang. Nhưng vị Lama chính của Ngài nói thêm: *“Vẫn chưa đến lúc con đi vào cõi Cực Lạc của Phật A Di Đà.”*

Hắc Quỷ nổi giận tiến đến chỗ Thầy Tagla. Y bác bỏ những thiện nghiệp của Thầy Tagla cứ như thể việc đó là bất tịnh và tô cáo Ngài đã tạo nhiều bất thiện nghiệp. Hắc Quỷ đe dọa Thầy Tagla bằng cách mô tả hành trình khủng khiếp đi vào cõi trung âm mà Ngài sắp phải trải qua. Đến đây, các sứ giả thuộc triều đình của Pháp Vương xuất hiện, đó là Awa, Đầu-Bò, Nghiệt súc Đầu Rắn, và Quỷ hèn Mặt-Khí.

Mới đầu, Thầy Tagla sợ hãi, nhưng ngay sau đó Ngài lấy lại tự tin và nói, *“Này Hắc Quý! nghe ta nói đây, Để bảo vệ danh dự của những thiện nghiệp của ta, ta phải bác bỏ lời tô cáo của người.”* Kê ra tất cả những thiện nghiệp mà Ngài đã tích lũy trong đời, Thầy Tagla kết luận, *“Ta không có lý do gì để sợ những lời đe dọa của người. Quý đen, hãy im miệng!”* Nghe những lời này, Hắc Quý biến mất trong một cơn bão.

Rồi trong một tia chớp, Thầy Tagla thấy thể xác của mình đang nằm chết trên giường ở nhà, vây quanh là những người bạn đang than khóc. Thầy Tagla buồn bã nghĩ, *“Giờ đây mình không còn cách gì để trở lại đời sống.”* Đúng lúc đó, Thân Bảo Hộ Trắng tiến đến gần và nói, *“con sẽ chỉ chết trong một lúc mà thôi, rồi con sẽ sống lại.”* Sau đó, cùng với Thân Bảo Hộ Trắng, Thầy Tagla bắt đầu hành trình chuyển tiếp của mình.

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

Changchub sinh tại một nơi được gọi là Lho Gyalwa. Cha của Ngài là người xứ Kham, và Tagla gọi Ngài là Nyagtrug, như vậy có lẽ Ngài sống ở vùng Nyag-rung thuộc xứ Kham, phía Đông Tây Tạng.

Changchub bị bệnh, Ngài không thể ra khỏi giường để lấy nước uống. Ngài bỗng cảm thấy mình đang lơ lửng trên hư không. Nhà Ngài bị sụp đổ. Mỗi góc chân lông trên thân xác Ngài đang đâm thủng giống như những vật nhọn. Những quả núi và nhà cửa dường như sụp xuống trên Ngài. Một giòng sông lớn đang cuốn trôi Ngài đi. Ngài bị thiêu đốt trong một ngọn núi lửa. Một cơn bão dữ đang thổi bay Ngài đi. Hàng ngàn mặt trời xuất hiện và thiêu cháy Ngài. Ngài nghe những tiếng la đe dọa lớn như sấm. Như thế mỗi kinh nghiệm này kéo dài hàng ngàn năm. Tất cả chúng đều là những dấu hiệu của những nguyên tố trên thân xác Ngài



tan rã và hơi thở bên trong Ngài ngừng lại. Khi hơi thở bên trong đã ngừng lại, năm ánh sáng khởi lên. Bỗng nhiên Changchub có một linh thị quang minh, giông như mặt trời mọc lúc nửa đêm. Ý thức trong sáng như một ngọn đèn nhưng không bên, như một ngọn đèn chấp, chẹn trong cơn bão. Ngài cũng có thể thấy những đoạn tái sinh của Ngài trong những kiếp trước và những kiếp sau của mình.

Rồi sự chấp thủ những đối tượng khởi lên trong Ngài, và Ngài bỗng cảm thấy mình bị đè dưới một tảng đá. Một ý nghĩ đen với Ngài, *“Ồ, mình phải đi vào một tòa lâu đài”*. Bất ngờ Ngài thấy mình ở trong ánh sáng màu đỏ, điều này làm Ngài sợ hãi vì nghĩ rằng mặt mình có thể bị thương. Ngay lúc này, từ luồng ánh sáng đỏ mở ra hai luồng ánh sáng năm màu. Luồng ánh sáng năm màu phía trên rất rõ ràng, sáng chói, rạng rỡ và linh hoạt. Chùm ánh sáng ở dưới thì mờ nhạt. Kê đến đây, Changchub có lời hướng dẫn: *“Vào*

*lúc này, đừng sợ hãi luồng ánh sáng phía trên. Đó là ánh sáng của năm trí tuệ nguyên thủy. Luồng ánh sáng mờ ở dưới là ánh sáng của năm cảm xúc độc hại. Đừng để cho luồng ánh sáng phía dưới cảm dỗ mình.”*

Changchub là vị Thầy đáng chú ý về những lời hướng dẫn này. Truyền của Ngài là một kho tàng những lời khuyên về những gì mà người hộ niệm nên nói với hành giả sắp chết như một sự giới thiệu hay nhắc lại pháp tử thiên định của họ. Và như vậy, khi hai luồng ánh sáng được đề cập ở trên xuất hiện; Ngài Changchub khuyên: *“Đây là lúc cho người bình thường làm phép chuyển di thân thức phowa, còn những thiên giả đã thành tựu cao, sẽ làm như sau: Nếu một người hấp hối trợn ngược mặt lên và nếu không còn hơi thở qua lỗ mũi, đó là dấu hiệu hơi thở bên ngoài ngừng lại. Lúc đó những người hộ niệm gọi tên người đó. Châm chậm một ít tóc nơi đỉnh đầu của người ấy. Đừng để những người yêu mến đứng gần nếu như họ đang khóc lóc.”*

Hãy nói với người hấp hối những lời hướng dẫn sau đây về những dấu hiệu của sự phân giải tử đại của thể xác: *“Bạn có thể cảm thấy như ngôi nhà của mình đang sụp đổ, nhưng không phải vậy. Đó là dấu hiệu khi hơi thở bên ngoài chám dứt. Đừng để tâm lay động! Bạn có thể cảm thấy có những vật nhọn đang đâm qua góc của mỗi sợi lông trên thân mình, nhưng không phải vậy. Đó là dấu hiệu khi các mạch máu trong thân không làm việc nữa. Xin đừng hoảng sợ!”*

Khi nước da chuyển sang màu vàng nhạt, người hộ niệm nói *“Bây giờ có thể bạn cảm thấy dường như căn nhà đang sụp xuống bạn, nhưng không phải vậy. Đó là dấu hiệu khi năng lượng của thịt đang tan nhập vào nguyên tố đất bên ngoài. Đừng lo sợ!”*

Khi nước da chuyển sang màu hơi đỏ, hãy nói: *“Bây giờ bạn có thể cảm thấy mình như đang bị thiêu đốt trên một ngọn núi lửa lớn, nhưng không phải vậy. Đó là dấu hiệu khi nguyên*

*tổ lửa bên trong hòa nhập vào nguyên tổ lửa bên ngoài.”*

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

Khi nước da chuyển sang màu xanh lục, hãy nói: *“Bây giờ bạn có thể cảm thấy mình như đang bị một cơn bão lớn cuốn đi, nhưng không phải vậy. Đó là dấu hiệu khi hơi thở bên trong hòa nhập vào nguyên tố gió bên ngoài.”*

Khi sắc diện chuyển sang màu xanh lơ, hãy nói: *“Bây giờ bạn có thể cảm thấy mình như đang chìm trong biển, nhưng không phải vậy. Đó là dấu hiệu khi các nguyên tố bên trong hòa nhập vào hư không. Đừng hoảng hốt!”*

Lời kể của Ngài Changchub độc đáo về cách đi tới đi lui giữa việc

chấm dứt sự phân giải và lúc xuất hiện của chơn tánh cũng như giai đoạn khởi đầu của bardo. Thông thường, người ta đi qua những giai đoạn phân giải, rồi kinh nghiệm cái nhìn thoáng qua của chơn tánh quang minh và rồi đi vào cõi trung âm. Nhưng trong trường hợp này, ngay cả sau khi thoáng thấy chơn tánh quang minh, Ngài Changchub lại kinh nghiệm sự phân rã thêm một lần nữa. Như vậy, có thể nói là có những người hấp hối đi tới và đi lui trước khi họ lìa hẳn thế xác, do vì bản chất của tâm, cảm xúc và nghiệp quả của họ. Hoặc có thể họ đang cố gắng để duy trì mạng sống.

### **Đừng Sợ Hãi – Hãy sẵn sàng.**

Bạn có thể cảm thấy lo sợ sau khi đọc chương này. Có lần một phụ nữ Tây Tạng trình thưa với vị Lama, Thầy của bà rằng: *“Khi nghe về quả báo tốt cho những thiện nghiệp, con mong được giải thoát, dù là một người như chính con. Nhưng khi nghe về những bất hạnh của những ác*

*nghiệp, con lại nghi ngờ về sự giải thoát – dù là cho một người như chính bản thân của Thầy.”*

Lo sợ những gì xảy ra sau khi chết cho chúng ta không giúp ích gì cho chúng ta cả, nhưng chúng ta cần quan tâm và thận trọng trước khi quá trễ. Điều tốt của nghiệp là chúng ta luôn cố gắng cải thiện. Nếu đã không đi trên đường chánh đạo, chúng ta có thể chuyên cho lối sống của mình đúng hướng. Nếu đã đi đúng đường đạo rồi, chúng ta càng ra sức tu tập tinh tấn hơn nữa. Chúng ta có thể kiểm soát vận mạng của mình. Có hàng trăm pháp môn tu tập khác nhau và có nhiều đấng từ bi giúp chúng ta tự giải thoát.

Nhưng bước đầu tiên là biết và chấp nhận rằng cái chết là không thể tránh được, và rằng những nghiệp quả đang chờ đợi mình – trong khi vẫn còn có thời gian. Như vậy, chúng ta có thể làm tất cả mọi sự chuân bị cần thiết trong lúc vẫn còn sống trên thế gian này. Chúng ta cần gây dựng thái độ tốt và tạo thiện nghiệp đối với

người khác. Nếu chúng ta không chuẩn bị như vậy, cái chết sẽ là một sự kiện đáng buồn, không chỉ ghi dấu sự chấm hết của cuộc đời mà còn đưa đến sự nguy hiểm của một tương lai đau khổ hoặc thậm chí là rơi xuống địa ngục.

Tuy nhiên, nếu chúng ta có lối sống tốt thì cái chết chắc chắn sẽ là lúc đáng vui mừng. Nó sẽ đánh dấu sự chấm dứt cho tuổi già và bệnh tật, và bắt đầu sự xuất hiện của phúc lạc. Một số người trong chúng ta có thể thấy những bậc giác ngộ, từ bi và trí tuệ, tiếp dẫn chúng ta đến với **Thế Giới Cực Lạc của Đức Phật Vô Lượng Quang**, điều này sẽ được bàn luận trong chương 7 và 9. Thêm nữa, nếu chúng ta là những hành giả Mật Giáo thành tựu cao, chúng ta có thể đạt đến giác ngộ vào lúc chết trong giai đoạn chứng ngộ chơn tánh, chương kê sẽ trình bày.

Nhưng điểm quan trọng là ngay bây giờ chúng ta cần phải chuẩn bị cho cái chết và sau khi chết. Nếu thờ ơ mà không hít vào, cái chết sẽ đến

tức khắc. Chúng ta đang gần kề cái ngày, mà mình ăn mừng hay khóc than ấy.





## Chương 03

**Chơn Tánh Tối Thượng Thoáng  
Thấy Tánh Quang Minh - TT.  
Thích Nguyên Tạng dịch**



*Nó là căn bản của tâm, trí tuệ an lạc tối thượng và sự quang minh của tâm; chúng ta phải sửa soạn để nhận ra nó vào lúc chết, ngay cả khi không giữ được nó, chỉ riêng ký ức về quang minh, cũng làm giảm được nhiều đau khổ và vô minh.*

Sau khi chúng ta ngừng thở, chơn tánh của tâm xuất hiện và chúng ta sẽ trải qua giai đoạn chơn tánh. Giai đoạn này gồm một số cơ hội quan trọng để đạt đến giải thoát, nhưng để nhận biết những cơ hội này, chúng ta cần phải thành tựu pháp tu Mật tông cao cấp như **pháp Dzogpa Chenpo (Dzogchen)** của Phật Giáo Tây Tạng. Như vậy những kinh nghiệm được mô tả trong chương này có thể chỉ dành cho những hành giả đã thành tựu cao. Trái lại, những người bình thường rơi vào hôn mê qua một phần của giai đoạn chơn tánh và rồi thức dậy với những ý niệm và cảm xúc thô

kệch. Nếu người đọc cảm thấy chương này quá phức tạp, có thể an toàn chuyển sang chương 4.

## **CHƠN TÁNH CHỨNG NGHIỆM LÚC CHẾT**

Đối với những hành giả, đã thành tựu, giai đoạn chơn tánh tối thượng bắt đầu khi tánh quang minh căn bản, chơn tánh của tâm xuất hiện. Giai đoạn chơn tánh kết thúc với sự tan biến của linh thị hiện diện tự nhiên. Theo lời giải thích của Đại Sư Tsele rằng trong một số truyền thống, tính chất quang minh của chơn tánh được xem là một phần của tiến trình hấp hối. Nhưng trong pháp tu Dzogchen, quang minh được xem là một lộ trình riêng. Trong cuốn sách này tôi sẽ trình bày theo truyền thống Dzogchen.

Theo Mật Tông, mọi chúng sanh đều có Phật-tánh hay chơn tánh giác ngộ. Do vậy, khi tất cả những ý niệm và cảm xúc tan nhập vào sự thanh tịnh nguyên thủy vào lúc chết, thì

quang minh của trí tuệ nguyên thủy chiếu tỏa ra đời với mọi sanh linh. Dù là tâm của côn trùng nhỏ nhất cũng sẽ trải qua kinh nghiệm này, ít nhất trong một phân giây, chơn tánh của mình, tánh quang minh, và sự hiện diện tự nhiên của chính nó, linh thị về tính chất quang minh.

Nếu chúng ta là những hành giả có nhận thức cao về bản chất tội thượng của tâm, và nếu sắp đạt đến giác ngộ, chúng ta có thể nhận ra và duy trì bản tánh tội thượng và cái thấy của nó như nó là, vào bất kỳ giai đoạn nào của thời gian này. Thí dụ khi chơn tánh xuất hiện, nếu chúng ta có thể nhận biết nó và hoàn thiện hay duy trì nhận biết này, chúng ta sẽ giải thoát và đạt giác ngộ ngay sau đó. Sự xuất hiện của linh thị về tánh quang minh tiếp theo sau đó cũng giống như vậy – như ánh sáng, âm thanh, thân tượng của các thân hiện minh hay phân lộ, và những cõi hạnh phúc hay đau khổ. Nếu có thể thấy chúng như những linh thị tự xuất hiện, đã xuất hiện một cách tự nhiên từ tánh quang

minh, và nếu chúng ta có thể duy trì sự chứng nghiệm đó, chúng ta sẽ đạt giác ngộ. Vào bất kỳ giai đoạn nào, nhận ra sự thật và duy trì sự chứng nghiệm đó, chúng ta cũng đều đạt giác ngộ, và như vậy sẽ không cần đi xa hơn trong cõi trung âm bardo.

Dù việc đạt đến giác ngộ trong giai đoạn chứng ngộ chơn tánh đòi hỏi trình độ tu tập Mật giáo phải cao, nhưng một sự quen thuộc đơn sơ nhất với bản chất của tâm cũng có thể giúp chúng ta trong giai đoạn này. Chúng ta có thể thoáng chứng ngộ chơn tánh. Dù sự kiện này không chuyển thành giải thoát, nhưng sức mạnh của sự thoáng thấy chơn tánh và những linh thị của mình sẽ làm giảm nhiều sự lo sợ và đau đớn của chúng ta khi chúng ta đi qua cõi trung âm. Nó sẽ mang lại sự an lạc, tạo công đức, và đưa chúng ta đến một kiếp sau tốt đẹp hơn.

Nhưng nếu có rất ít hay không có kinh nghiệm thiền quán, chúng ta có thể không ghi nhận được gì cả thì khi chơn tánh xuất hiện, vì có thể nó quá xa lạ, ngăn ngại hoặc vô hình đối với

chúng ta. Hay khi nhận ra nó, chúng ta có thể kinh nghiệm nó nhưng chỉ trong khoảnh khắc ngắn nhất. Như vậy, chơn tánh thoáng xuất hiện mà chúng ta không nhận ra, vì phần lớn chúng ta rơi vào vô thức. Khi tỉnh lại, chúng ta bắt đầu kinh nghiệm đủ loại linh thi, những sự xuất hiện, những âm thanh, những cảm giác – hoặc hấp dẫn và đẹp đẽ, hoặc đáng sợ và xấu xa. Nếu không đào luyện trong thiền định, chúng ta sẽ bám giữ vào cái thấy chủ thể và đối tượng của mình, thấy chúng như thật và trở nên sợ hãi hay bị chúng thu hút. Nếu như vậy, chúng ta sẽ phải trải qua trọn vẹn giai đoạn trong cõi trung âm và sự tái sanh, đó là vận mạng của gần như tất cả chúng ta.

Đối với những hành giả đã chứng ngộ, Phật giáo Tây Tạng trình bày chi tiết những kinh nghiệm và cơ hội mà họ có thể có trong giai đoạn chơn tánh. Thứ tự diễn ra và những kinh nghiệm này có thể khác nhau tùy từng người, như những câu chuyện mà các delog mô tả. Đại Sư Tsele nói rằng đó



là yì người ta có tâm, cảm xúc, và thể chất khác nhau. Nhưng nói chung, giai đoạn chơn tánh tối thượng có hai phân chính:

(1) *Tánh quang minh thanh tịnh của chơn tánh*

(2) *những linh thị quang minh hiện diện tự nhiên.*

Tánh quang minh thanh tịnh của chơn tánh có bốn giai đoạn phụ:

**1. Hư không hợp nhất với quang minh.** Điều này cũng được gọi là sự tan nhập của “*thành tựu*” (hay sự tới) vào “*quang minh*”. Ở điểm này, hơi thở bên trong của chúng ta hoàn toàn ngừng lại, tâm và thể xác đã phân ly và tánh giác của chúng ta giống như một tia lửa bắn vào không gian. Thân thể của chúng ta đã thoát khỏi thể xác. Vào lúc đó, chúng ta chứng nghiệm tánh quang minh của chơn tánh. Đây là *quang minh của pháp thân (dharmakaya)*. Nó là sự hợp nhất của trong sáng và tánh không, giống như bầu trời trong sáng không mây của một buổi sáng đầu mùa thu. Ngài Karmā Chagme Rinpoche, một

bậc đại sư của thế kỷ mười bảy nói rằng: “*Khi sự tối đen biên đi, thì tánh quang minh của chơn tánh sẽ xuất hiện. Nếu có thể nhận ra tánh sáng của chơn tánh đó, và có thể duy trì sự chứng ngộ đó, chúng ta sẽ đạt được giác ngộ.*”

Tất cả những nhận thức của chúng về thế giới bên ngoài, những vật như đất và đá, đều tan biến. Nhưng linh thị sáng chói bên trong về chơn tánh sẽ xuất hiện. Mọi linh thị sẽ sáng chói như ánh sáng của ***năm trí tuệ nguyên thủy*** (trí pháp giới, trí như gương, trí bình đẳng, trí quán sát và trí thành tựu).

**2. Quang minh tan nhập vào hợp nhất.** Giai đoạn này, là sự hợp nhất của tánh Không và sắc tướng. Đây là quang minh của ***báo thân (sambhogakaya)***. Chúng ta sẽ thấy những hình dạng hiện diện tự nhiên của các vị Thập phương Phật. Chúng ta sẽ nghe những tiếng gầm lớn của những âm thanh tự nhiên giống như sấm sét. Chúng ta sẽ chứng kiến một cơn mưa vũ khí của tia sáng và ánh sáng. Những ánh sáng của những sắc tướng

sáng chói này là năng lực tự nhiên phát sanh từ sự thanh tịnh và tánh Không của tâm chúng ta. Những âm thanh là sự biểu lộ tự nhiên của tâm bản nhiên chúng ta. Nhưng nếu không biết như vậy, chúng ta có thể bất tỉnh vì sợ hãi những hình dạng và những âm thanh đó.

Thêm nữa, toàn thể vũ trụ có thể xuất hiện như một cõi ánh sáng rực rỡ, với những hình dạng ánh sáng đẹp đẽ của các vị thân hiền hòa trong vô số vòng tròn ánh sáng năm màu. Những chuỗi ánh sáng với vô số tia sáng chiếu ra từ tim chúng ta và hòa nhập vào trái tim của các vị Thân. Sau đó tất cả các vị thân hòa nhập vào chúng ta, mà sự thật, các Ngài là những phương diện của chơn tánh giác ngộ của chính chúng ta. Chúng ta đạt đến giải thoát bằng việc nhận ra các Ngài mà không sợ hãi hay chấp thủ họ như những sự tự xuất hiện.

**3. Hợp nhất tan nhập vào trí tuệ.**  
Từ tim của chúng ta phóng ra những luồng ánh sáng màu *xanh, trắng, vàng*, và *đỏ* chồng lên nhau. Mỗi con đường giống như luồng ánh sáng này

được trang trí với một vòng ánh sáng màu sắc tương ứng và lớn cỡ một tấm gương tròn cầm tay. Vòng ánh sáng này lại được trang trí với năm vòng ánh sáng nhỏ cỡ hạt đậu. Đây là ánh sáng của năm trí tuệ nguyên thủy: trí pháp giới, trí như gương, trí bình đẳng, trí quán sát và trí thanh tịnh. Ở bên trên, chúng ta sẽ thấy một cái lọng được làm bằng ánh sáng ngũ sắc, hay ngũ trí, giống như một lọng bằng lông chim công.

Ở điểm này, chúng ta có thể đạt được ba sự giải thoát. Khi chúng ta giải thoát được sự chấp thủ thân xác như tự ngã, chúng ta chú trọng trong chơn tánh tối thượng, và đó là sự giải thoát của thể xác vào quang minh. Khi thoát khỏi những nguyên tố thô và tế, những nhận thức của chúng ta đã được giải thoát thành quang minh đại lạc. Vì đã thoát khỏi những phiền não thô và tế, chúng ta nhận ra bản lai diện mục của giải thoát bằng việc hợp nhất với chơn tánh nội tại.

***4. Trí tuệ tan nhập vào trạng thái trí giả hiện diện tự nhiên.*** Ở giai đoạn này, linh thị về những trí tuệ

gồm bốn luồng ánh sáng hòa nhập vào những ánh sáng giống như cái lóng bên trên. Rồi những hình ảnh biểu tượng sau đây xuất hiện như hình phản chiếu trong gương: Chúng ta cảm thấy như mình đang trông thấy sự xuất hiện của *pháp thân*, vốn là sự thanh tịnh nguyên thủy, giống như bầu trời không mây trong không gian bên trên. Ở phía dưới, chúng ta thấy những cõi tịnh độ của báo thân, sự thành tựu tự nhiên được tượng trưng bằng những hình ảnh các vị thân hiền hòa và phân lộ. Ở dưới nữa, chúng ta thấy những cõi tịnh độ của hóa thân trong nhiều hình biểu hiện khác nhau. Ở dưới cùng, chúng ta thấy sáu cõi luân hồi bất tịnh. Vì tất cả đều xuất hiện tự nhiên và hiện diện một cách bình đẳng, và vì tất cả xuất hiện trong tánh từ bi vốn là năng lực toàn giác, nên không có sự phân biệt giữa sinh tử và Niết bàn. Vào lúc này, chúng ta cũng có thể chứng nghiệm nhiều loại trí tuệ Phật, thí dụ như trí tuệ biết trước mọi việc. Sau cùng, tất cả những linh thị thành tựu tự nhiên đó tan nhập vào chơn tánh, giống như

ánh sáng của một khối pha lê tan nhập vào chính khối pha lê đó.

Ở giai đoạn này, cần phải dùng hai công cụ thiên then chốt. Thứ nhất, chúng ta phải nhận ra chơn tánh, tính chất nguyên thủy của tâm, như thể gặp lại người bạn cũ. Nếu làm được như vậy, chúng ta sẽ chứng ngộ thật tánh của mọi vật. Chúng ta sẽ vượt lên trên hai ý niệm “*có*” và “*không*” và sẽ đắc **Phật quả (Buddhahood)**, trạng thái giải thoát trọn vẹn.

Trong giai đoạn thứ hai của sự chứng ngộ chơn tánh tối thượng, những linh thị quang minh hiện diện tự nhiên, chúng ta phải nhận ra những linh thị về những hình dạng và âm thanh khác nhau, là những năng lượng hiện diện tự nhiên của tâm giác ngộ chính mình. Rồi những linh thị sẽ xuất hiện như ngũ trí hiện diện tự nhiên và những đồ hình cõi Phật (**Buddha-mandala**), bất khả phân với tự tâm giác ngộ. Nhưng nếu chúng ta thấy hình ảnh sáng và những âm thanh, là những vật đối tượng phân cách với tâm của mình thì như vậy sự

chấp thủ của chúng ta vào tự tánh của những cái thấy với những khái niệm nhị nguyên sẽ làm cho những linh thị đó xuất hiện như những hiện tượng khác nhau của những nhận thức thô kệch và những cảm xúc, phiền não, cũng như của cõi vật chất. Chúng ta có thể bất tỉnh vì sợ hoặc bị chúng thu hút. Như vậy chúng trở thành nhiên liệu cho những kiếp luân hồi nhiều thêm nữa. Đại Sư Liên Hoa Sanh đã khai thị:

*Khi giai đoạn của chơn tánh tối thượng xuất hiện,  
Hãy buông bỏ mọi hãi hùng và kinh sợ,  
Mà nhận ra, tất cả những sự kiện chỉ là sự tự xuất hiện của chơn tánh tối thượng.*

Đại Sư Jigmed Lingpa khai thị:

*Nếu con phân tích trạng thái chơn tánh  
Sẽ thấy có nhiều phương diện để phân tích.  
Nhưng nếu con chỉ phân tích bản thân người phân tích,  
Sẽ không thấy có gì cả.*

*Và hãy buông bỏ cả ý niệm  
“không hiện hữu”.  
Đây là trạng thái giải thoát trọn  
vẹn.*

Đại Sư Longchen Rabjam khai  
thị:

*Qua năng lực của chơn tánh  
Đất, nước, lửa, và gió tan nhập  
vào cõi không  
Rồi cõi không tan nhập vào quang  
minh.*

*Lúc đó, sáu giác quan và chơn  
tánh tan nhập vào cõi chơn không.*

*Tâm sẽ phân ly với thể xác  
Chơn tánh sẽ thoát khỏi hiện  
tượng.*

*Pháp thân thanh tịnh không vọng  
niệm sẽ xuất hiện.*

*Lúc đó, nếu con có thể nhận ra  
những trạng thái thiên định mà con  
đang chứng nghiệm,*

*Thì sẽ được giải thoát trong một  
khoảnh khắc mà không bị chướng  
ngại*

*Đó là đặc pháp thân thanh tịnh.*

*Còn nếu con không chứng ngộ sự  
xuất hiện của pháp thân*

*Thì những linh thị quang minh và  
chơn tánh sẽ xuất hiện*



*Không gian sẽ tràn đầy âm thanh, ánh sáng, và tia sáng cũng như hình ảnh của các vị thân hiện hòa và phân nộ.*

*Nếu con có thể nhận ra chúng là những hình ảnh tự xuất hiện*

*Con sẽ đạt được giải thoát và giác ngộ.*

*Do vậy, cần phải biết mọi sắc tướng đó là tự xuất hiện từ tâm giác ngộ của con.*

*Do chứng ngộ bản tánh của chúng mà con sẽ đạt được Phật quả.*

Đại Sư Longchen Rabjam ghi nhận:

*Một hành giả đạt giải thoát ngay trong kiếp này*

*Phân giải nguyên tố đất vào nước, nước vào lửa, lửa vào gió, gió vào thân thức, và thân thức vào quang minh;*

*Rồi hợp nhất với trí tuệ và chơn không*

*Hành giả đạt trạng thái nguyên thủy thường trực*

*Vì lợi ích của chúng sanh, giống như một giấc mộng, với trí tuệ và hai thân Phật (pháp thân và hai sắc thân kia).*

*Hành giả sẽ xuất hiện trước chúng sanh như những hoạt động Phật sự để cứu độ họ.*

Một người hỗ trợ là người giúp chúng ta trải qua giai đoạn chọn tánh có thể nhắc chúng ta nhớ về những pháp tu tập của mình, nêu chúng ta là những hành giả của Mật giáo. Đại Sư Chagme Rinpoche viết:

*Người hỗ trợ nên gọi ngay bên tai  
và lặp lại ba lần, nói:  
“Quang minh chọn tánh đã xuất  
hiện  
vây hãy an trụ trong Thiên quán.  
Sự thể hiện của Chư Phật  
Vị Thầy và chọn tánh của bạn đã  
trở thành một  
Bây giờ hãy nhìn vào tâm của  
mình  
Tánh không của nó là vị Thầy, tức  
pháp thân  
Tánh trong sáng của nó là vị  
Thầy, tức báo thân  
Sự xuất hiện của những thứ khác  
nhau là vị Thầy tức hóa thân.”*

Người hỗ trợ cũng có thể giải thích những linh thị về chọn tánh, Đại Sư Chagme Rinpoche viết:

Bốn hướng, trung ương, trên, và dưới tràn đầy ánh sáng, tia sáng, và những quả cầu ánh sáng.

Bầu trời tràn đầy những vị thần hiền hòa

Tỏa hào quang, ánh sáng rực rỡ, vinh quang và huy hoàng.

Từ tim của những vị Thần những con đường của năm trí tuệ

Với những tia sáng lóe lên chạm vào tim con.

Cùng những ánh sáng này cũng có những con đường đến sáu cõi luân hồi.

Cũng bằng ánh sáng năm màu nhưng không sáng chói.

Khi con trông thấy chúng, nhưng đừng đi theo con đường của sáu cõi.

Hãy đi theo năm con đường sáng chói của năm trí tuệ.

Hãy thành kính nguyện cầu chư Phật của ngũ bộ Phật.

Sau đó, những vị Thần bảo hộ của riêng mình, các Thiên nữ (**Dakini**), các vị hộ pháp cũng sẽ xuất hiện

Với tâm trang phục nghĩa địa và chín hình dạng

Với âm nhạc, tiếng hô sấm sét **HUNG** và **PHAT**,

Làm rung chuyển cả thế gian,

Đến để đón rước đi qua giai đoạn chuyên tiếp.

Đừng sợ họ, mà hãy xem các Ngài như những vị Thần bảo hộ của con.

Các Ngài sẽ đưa con đến những cõi trời thanh tịnh.

Sau đó, những vị Thần phân nộ uống-máu

Sẽ đến đón tiếp con đi qua giai đoạn chuyên tiếp.

Các vị này rất đáng sợ và dữ dằn, không dám nhìn

Tiếng gâm **HUNG** và **PHAT** giống như hàng ngàn tiếng sấm sét cùng lúc.

Tất cả bầu trời, hư không, và thế gian sẽ tràn đầy những Thần phân nộ này.

La hét “**Giết, giết**” và “**Đánh, đánh**”, các vị phát ra những vũ khí tia sáng.

Các vị bao vây con như vây bắt một phạm nhân, và con sẽ không thể thoát.

Nhưng các vị không phải đến từ nơi nào khác.

Các vị là những vị Thần của chính thân con.

Đừng hoảng sợ họ  
Nhân làm những thế lực đón tiếp  
mình là những kẻ thù.

*Ở vào giai đoạn quan trọng này  
Đừng chạy trốn mà hãy phát lòng  
sùng kính đến các Ngài.*

Trong cả hai tiến trình hấp hối và sự xuất hiện chơn tánh tối thượng, chúng ta chứng nghiệm nhiều loại ánh sáng và hiện tượng khác nhau. Những người đã giác ngộ thấy và cảm nhận chúng ở một mức độ vô phân biệt chứ không theo lối nhận thức chủ thể- đối tượng. Họ có thể trông thấy và kinh nghiệm hàng trăm thứ cùng lúc, nhưng không nhất thiết phải thông qua mắt và tai của mình mà với toàn thể, với mọi thứ sinh động ở trước tánh giác của họ. Mọi sắc tướng đều an lạc, nhất như, và là chơn không, dù có hình dạng hiên hòa hay phân nộ. Không có sự phân biệt giữa tốt xấu, giữa cái này với cái kia, giữa thương hay ghét, giữa đau đớn và hứng khởi. Ngược lại, càng chứng ngộ cao người ta càng thấy trọn vẹn những sự vật cùng lúc. Còn phần lớn người bình thường thì kinh nghiệm những sự vật với tâm giới hạn, mê lầm, đau đớn, và sợ hãi trong giai đoạn hấp hối này.

Độ dài thời gian mà người bình thường chứng kiến những linh thị khác nhau của chơn tánh tối thượng, nếu có thì hoàn toàn tùy thuộc vào trình độ và kinh nghiệm Thiên quán của họ. Đại Sư Tsele viết cuốn “**Giải Thoát Bằng Sự Nghe**” (sách này có chỗ gọi là *Tử Thư Tây Tạng, Tibetan Book of the Death*) và những sách khác nói về người hấp hối thấy ngũ bộ Phật như Đức Phật A Súc (**Ākshobya**), với đoàn tùy tùng trong đêm thứ nhất (hay tuần đầu tiên sau khi chết) và Phật Bảo Sanh (**Ratnasambhava**) trong đêm thứ hai (hay tuần). Nhiều người chấp nhận điều này như chu kỳ ngày và đêm thông thường. Nhưng thật ra, sự trông thấy được các vị Phật này là một phần của sự thể nhập Thiên định, và người bình thường sẽ chỉ thấy hình ảnh này trong một khoảnh khắc.

Khi đọc về ánh sáng trong những văn bản mô tả sau khi chết này, có thể nhiều người trong chúng ta sẽ nghĩ, “*Ồ, đúng, những ánh sáng này phải là những luồng ánh sáng hay những*

*hiện tượng giống ánh sáng mặt trời từ nơi nào đó*". Nhưng trong nhận biết thật sự, chúng ta không nhận thức ánh sáng này như những vật đối tượng của nhãn thức hay như những hiện tượng được sinh ra từ một nguồn nào đó hay đến từ một nơi nào khác. Mà ánh sáng đó là sự trong sáng và quang minh, cũng là sự an tĩnh, hạnh phúc, cực lạc, chơn không, nhất như, và trí tuệ. Chúng ta là ánh sáng, và ánh sáng là chúng ta: tất cả là một. Đây là sự hợp nhất của trí tuệ tự nhiên, vốn là quang minh của chơn tánh tối hậu và những linh thị quang minh tự xuất hiện của trí tuệ. Vậy ánh sáng này cũng được gọi là **ánh sáng trí tuệ (wisdom-light)**. Mức độ trong sáng, an tĩnh, chơn không, và toàn giác của ánh sáng trí tuệ mà chúng ta chứng nghiệm tùy thuộc vào mức độ thiện nghiệp ở quá khứ và mức độ chứng ngộ của mình. Nguyên tắc này chính là nền móng của giáo lý Phật Giáo về những khái niệm như bất nhị, ánh sáng tự nhiên, ánh sáng trí tuệ, sự trong sáng, sự tự xuất hiện, sự xuất hiện tự nhiên, sự hiện diện tự nhiên,

tự hiện diện, tự xuất hiện, Đức Phật và cõi tịnh, trạng thái vô sanh, và trạng thái giác ngộ trọn vẹn.

Tất cả chúng ta đều có tiềm năng trở nên giác ngộ trong giai đoạn chơn tánh nên có thể nhận ra, làm cho hoàn hảo, và duy trì chơn tánh của thanh tịnh nguyên thủy, tức là sự hợp nhất của thật tánh chơn không và những sắc tướng xuất hiện tự nhiên, ánh sáng nội tại. Nhưng, để đạt được chứng ngộ như vậy, chúng ta phải đạt được nó ngay trong cuộc sống bằng pháp tu thiền quán. Vậy ngay lúc này, khi chúng ta còn sống, phải sửa soạn cho cuộc hành trình vĩ đại của mình.

### **Những lời kể của Delog về tiến trình chơn tánh**

Trong những lời tự kể về sự hấp hối và sự chết của mình, nhiều delog đã không nói đến những chứng nghiệm về chơn tánh của họ. Không rõ đó là do họ không nhận ra nó vì họ đã không đủ kinh nghiệm thiền quán hay họ đã quyết định không nói đến



nó vì những kinh nghiệm như vậy chỉ có ý nghĩa đối với những hành giả đã thành tựu cao. Những lời kể sau đây là những ngoại lệ. Họ có đề cập đến sự chứng nghiệm chơn tánh, nhưng thay vì đạt giác ngộ, các delog này đều tiếp tục trải qua giai đoạn chuyển tiếp trung âm thân. Có lẽ họ không thể duy trì trạng thái chơn tánh vì sự chứng ngộ của họ chưa được hoàn hảo, hoặc có thể họ tự ý đi vào bardô để giúp đỡ người khác ở nơi đó. Điều đáng chú ý là những lời kể này khác nhau trong chi tiết, và như vậy có nghĩa là những người kể lại không chỉ đơn giản lập lại những gì mà mình đã học được từ người khác. Điều này cho thấy rằng dù là một hành giả cũng sẽ không nhất thiết trông thấy và nhận ra mọi thứ đúng như đã được mô tả trong những giáo lý.

### **Ánh sáng hiện diện tự nhiên: Kinh nghiệm của bà Lingza Chokyi**

Trong phần đầu lời kể của Chokyi mà chúng ta đã đọc ở chương 2, bà đã trải qua những kinh nghiệm về sự

phân giải và rồi bước vào một trạng thái mà ở trong đó bà không ghi nhớ được điều gì cả. Khi ra khỏi trạng thái đó, bà trông thấy ánh sáng năm màu có hình dạng một cái mũ trên đầu của mình. Từ giữa ánh sáng đó, những ánh sáng màu đỏ tỏa ra. Ở cuối mỗi tia sáng có một sinh linh có thân người đầu thú, mỗi vị mặc một kiểu trang phục riêng. Mắt họ mở to như mặt trời và mặt trăng. Họ vung đủ thứ vũ khí và la như sấm, **“Đánh! Đánh! Giết! Giết!”** Chokyi hoàn toàn hoảng sợ.

Đến chỗ này, bà nhớ lại một vị Lama đã dạy mình: *“Ánh sáng mà con sẽ trông thấy là những ánh sáng tự xuất hiện, những ánh sáng hiện diện tự nhiên của chính con. Những tia sáng là những tia sáng tự xuất hiện. Hình ảnh là hình ảnh tự có. Âm thanh là âm thanh tự sanh. Tất cả là sự tự chiếu tỏa của chính tâm con.”* Bà nghĩ: *“Vây là chúng không có thật!”* ngay lúc đó chúng đều biến mất. Và bà không còn sợ hãi nữa.

## **Thân ánh sáng không thân xác: Kinh nghiệm của Dagpo Trashi Namgyal**

Trong lời kể ở chương 2, Dagpo thấy xuất hiện trạng thái quang minh, trong sáng giống như bầu trời không mây. Nếu ông nhận ra nó thì đây đã là sự đạt được Phật quả. Sự tự tại giống như bầu trời không có một vật gì là pháp thân. Trạng thái quang minh thanh tịnh là bảo thân. Năm cảm xúc phiền não đã xuất hiện như năm trí tuệ. Rồi ông còn chứng nghiệm đại lạc viên mãn đến mức bầu trời không thể dung chứa hết.

Nhưng tâm của Dagpo bị mê muội, và ông thấy ánh sáng như những vật đối tượng. Ông trông thấy đủ loại ánh sáng trắng, vàng, đỏ và xanh. Thân xác của ông không còn như trước nữa, mà trở thành thân ánh sáng vô thân. Tất cả đều hoan hỷ và chuyển động nhanh. Ông có thể đi đến bất cứ nơi nào mình muốn chỉ cần nghĩ tới nơi đó là được.

Năm loại ánh sáng xuất hiện với ông. Ánh sáng ở bên phải ông có màu trắng, bên trái có màu tối, Ánh sáng ở phía trước màu vàng. Bất kỳ ông đi đến đâu ánh sáng đều theo đến đó.

Rồi ông trông thấy một ngôi nhà và đi vào trong rồi ngôi xuống. Nhà có chín lối vào, gồm bảy cửa với một cửa đi lên và một cửa đi xuống. Ông vừa nghĩ và vừa sợ hãi “*Đây chắc là thể xác của chính mình.*” Sau đó ông làm phép chuyên di thân thực phowa và hét lên âm HIK! Tức khắc ông ra khỏi thể xác của mình và đi vào cõi Tịnh độ.

### **Linh thị về chơn tánh: Kinh nghiệm của Đại Sư Tsophu Dorlo**

Ở cuối lời kể của Ngài trong chương 2, Đại Sư Tsophu Dorlo đã đi vào trạng thái tối đen. Kể đó thân thức của Ngài tan nhập vào quang minh và Ngài chứng nghiệm một hỷ lạc nội tại. Rồi quang minh của đường đạo và quang minh của chơn tánh, còn được gọi như quang minh

của Mẹ và con, hợp lại thành một. Ngài an trụ trong trí tuệ nguyên thủy một thời gian dài.

Trong khoảng thời gian đó những linh thị của chơn tánh xuất hiện tự nhiên với Ngài. Tất cả mọi nhận thức trở nên có hình dạng các vị Phật và ánh sáng.

Không gian trở thành ánh sáng màu xanh. Ở giữa và bốn hướng, Đại Sư Dorlo thấy những linh thị về năm bộ phái Phật cùng với những cõi Tịnh độ của các Ngài. Chư Phật được các Bồ tát đệ tử hộ tống, những vị Thân canh cửa, sáu vị Phật và nhiều Thiên nữ cũng như các vị Thầy. Ngài cũng có những linh thị về năm bộ phái Phật phân nở với các đệ tử. Cuối cùng những linh ảnh của chơn tánh chấm dứt.

### **Trong bào thai của thân ánh sáng: Kinh nghiệm của Samten Chotso**

Năm mươi chín tuổi Samten Chotso đã chứng nghiệm tinh chất trắng và đỏ của cơ thể tụ lại ở tim và

thận thức của cô nằm ở giữa hai tinh chất đó. Tức khắc xuất hiện trí tuệ giúp cô thoát khỏi khoái cảm nhục dục. Vì cô nhận ra và an trụ trong trí tuệ này không xao động nên sự vô minh của cô được giải trừ.

Cô cảm thấy mình đã đạt được trạng thái của Đức Phật Vô Lượng Quang (Buddha of Infinite Light). Rồi cô chứng nghiệm quang minh giông như bầu trời không mây. Cô viết: *“Nếu nhận ra tánh quang minh này, người ta sẽ đạt đến giác ngộ. Nhưng đáng buồn thay vì không ai nhận ra nó, nên họ phải còn bị kẹt trong vòng luân hồi.”*

Ngay lúc đó thân xác của cô trở thành thân ánh sáng. Mọi sắc tướng trở thành một khối ánh sáng năm màu. Cô cảm thấy mình đang ở trong bào thai của thân ánh sáng. Có chín cửa sổ trên thân thể, từ dưới lên trên.

Kế đó cô nghe tiếng của Đại Sư Liên Hoa Sanh (Guru Padmasambhava) đang niệm thần chú của Ngài. Từ “cửa sổ trên đỉnh đầu”

(chỗ hở trên sọ), những tia sáng màu trắng chiếu xuống. Cô kê lại “*Tại đó tôi thấy Đại Sư Liên Hoa Sanh ở giữa ánh sáng.*”

### **Những lời hướng dẫn dành cho người hộ niệm: Kinh nghiệm của Changchub Seng-ge**

Làm thế nào có thể giúp đỡ người khác đi qua giai đoạn chơn tánh tối thượng? Chúng ta có thể tham khảo những lời kê của Đại Sư Changchub, trong đó có những lời khuyên từng bước một. Ngài nói rằng khi hơi thở bên trong của người hấp hối đã ngừng lại và người đó đã bắt đầu thấy tánh quang minh của chơn không và những linh thị quang minh của chơn tánh tối thượng, người hộ niệm nên nói với người hấp hối như sau:

Đối với một hành giả đã thành tựu, hãy nói: “*Ông/Bà (hay tên), xin hãy an trụ trong Thiên định của bạn không xao lãng. Giờ chết đã tới với bạn. Xin đừng dao động khỏi trạng thái thiên của bạn. Bây giờ hãy quán*

*sát tâm bạn. Tâm bạn có bất kỳ hình dạng, hay màu sắc nào không? Tâm bạn không có hình dạng, màu sắc và không có gì để bám víu. Chơn tánh đó là sự hợp nhất của quang minh và tánh Không. Xin hãy giữ chánh niệm trong sự hợp nhất đó. Tất cả những âm thanh mà bạn nghe là âm thanh tự phát sanh. Tất cả những ánh sáng mà bạn thấy là ánh sáng tự hiện hữu. Tất cả những tia sáng bạn chứng kiến là tia sáng tự xuất hiện. Xin đừng nên sợ hay khổ chịu vì những âm thanh, ánh sáng và những tia sáng đó. Hãy an trú trong Thiên quán không xao động”.*

Rồi sau đó hãy trì tụng những bài kinh câu nguyện sự gia hộ của chư Phật và chư Tổ sư. Sự hướng dẫn và những lời câu nguyện này sẽ giúp cho hành giả hấp hối đạt được giác ngộ.

Với hành giả bình thường hãy nói, “*này bạn (hay tên của người hấp hối) có thể bạn đang trải qua kinh nghiệm căn nhà sụp đổ. Nhưng không phải vậy. Nó là dấu hiệu của hơi thở bên trong của bạn ngừng lại và tâm đang*



*tách rời thể xác. Ngay khi thân thức ra khỏi thể xác, bạn sẽ thấy ánh sáng năm màu ở xung quanh mình. Đừng hoảng sợ vì ánh sáng này. Nếu bạn nhận ra chúng, chúng là năm ánh sáng của năm bộ phái Phật. Nếu bạn không nhận ra chúng thì chúng là ánh sáng của Tử Thân. Vì thế đừng nên sợ hãi.*

*“Xin hãy lắng nghe cẩn thận. Trong những ánh sáng bạn sẽ trông thấy, có năm loại ánh sáng. Ở giữa ánh sáng xanh, sự si mê của bạn sẽ xuất hiện trong hình dạng Người Đầu Gấu (**Bear Headed Person**). Đừng sợ người này, mà hãy tôn kính, vì đó là Đại Nhật Như Lai (**Vairochana Buddha**). Xin hãy nhận ra Ngài như vậy.”*

*“Lại nữa, ở giữa ánh sáng trắng, tánh sân hận của bạn sẽ xuất hiện trong hình dạng Người Đầu Rắn (**Serpent-Headed Person**). Xin đừng ghét người này, vì đó là Phật Kim Cương Tát Đỏa (**Vajrasattva Buddha**). Xin hãy nhận ra Ngài như vậy.”*

“Lại nữa, ở giữa ánh sáng vàng, sự ngạo mạn của bạn sẽ xuất hiện trong hình dạng Người Đầu Cọp (**Tiger Headed Person**). Xin đừng hoảng sợ vì ấy. Vì đó là Phật Bảo Sanh (**Ratnasambhava Buddha**). Xin hãy phát tâm tôn kính Ngài.”

“Lại nữa, ở giữa ánh sáng đỏ, tính tham dục và chấp thủ của bạn sẽ xuất hiện trong hình dạng Người Đầu Đại Bàng (**Eagle Headed Person**). Đừng sợ người đó. Ngài là Phật Vô Lượng Quang (**Buddha of Infinite Light**). Xin hãy phát tâm tôn kính Ngài.”

“Lại nữa, ở giữa ánh sáng màu lục, tánh ganh tị của bạn sẽ xuất hiện trong dạng Người Đầu Khỉ (**Monkey Headed Person**). Ngài là Phật Bất Không Thành Tựu (**Amogasiddhi Buddha**). Xin hãy nhận ra Ngài như vậy.”

“Đó là năm ánh sáng của năm vị Phật. Nếu bạn sợ chúng, chúng sẽ trở thành những con đường dẫn đến những cõi thấp. Xin đừng hoảng sợ chúng hay chạy trốn”.

“Này người con, của gia đình tốt! Bạn có thể cảm thấy mình phải chọn con đường hẹp thay vì con đường ánh sáng, nhưng xin đừng đi theo con đường đó. Con đường đó sẽ dẫn bạn tái sanh vào địa ngục. Bạn cũng có thể thấy một dòng sông tro nóng, nó sẽ đưa bạn tái sanh vào loài quý đỏi. Bạn có thể thấy một đầm lầy, nó sẽ đưa bạn tái sanh vào loài cầm thú. Bạn có thể thấy một khoảng hở đưa đến một con đường giống như cái ống đồng đầy mùi thức ăn, con đường này dẫn bạn tái sanh vào loài người. Bạn có thể thấy con đường đầy đầy những vũ khí sáng loáng, nó sẽ dẫn bạn tái sanh vào cõi bán thân A Tu La. Bạn cũng có thể thấy con đường với nhiều công và những bánh xe có vũ khí sắc bén, con đường sẽ dẫn bạn tái sanh vào cõi các vị Thần. Xin đừng đi theo những con đường này, mà hãy đi lên kinh mạch trung ương giữa của cơ thể của bạn qua lỗ mở rộng trên đỉnh đầu. Phía trên đầu bạn là **Đức Phật Kim Cương Trì (Vajradhara Buddha)**”.

Khi thực hiện công việc hộ niệm, bạn nên Thiên quán về sự hợp nhất tâm bạn với tâm của người hấp hối. Rồi bạn hét lớn âm **PHẬT** nhiều lần, hòa nhập tâm hợp nhất vào tâm trí tuệ của Phật Kim Cương Trì. Rồi quán niệm hợp nhất với Phật Kim Cương Trì. Hãy an trụ trong trạng thái Thiên quán đó càng lâu càng tốt và nhiều lần. Lúc kết thúc, hãy trì tụng những bài sám nguyện.

### **Trạng thái cực lạc: Kinh nghiệm của bà Dawa Drolma**

Dawa Drolma kể lại chứng nghiệm chơn tánh của mình trong hai dòng. Bà nói: *“Kết quả là tâm của tôi hòa nhập vào trạng thái cực lạc, vốn là chơn tánh tối thượng, không có ý tưởng gì cả, giống như bầu trời.”* Nói cách khác, giống như bầu trời không ô nhiễm, chơn tánh không có vọng tưởng hay cảm xúc nào. Đây phải là kinh nghiệm của quang minh chơn tánh. Rồi bà nói: *“Một năng lực vô lượng của trạng thái quang minh chơn tánh đó xuất hiện tự nhiên trong*

*hình thức hoàn toàn phô diễn.*” Đây phải là kinh nghiệm về linh thị quang minh.

Rồi bà Dawa Drolma có cảm giác giống như đang đi lên một không gian mờ ảo, nhanh như một con kên kên bay lên bầu trời.

### **Cảm giác u buồn: Kinh nghiệm của Karma Wangdzin**

Bà Karma đã chết được bảy ngày. Câu chuyện delog của bà có tính triết lý nhiều hơn chuyện của một số người khác. Chuyện này giải thích rằng những linh thị và những cảm giác đáng sợ chỉ là những cảm nhận phản chiếu tâm bất an của con người. Như chúng ta sẽ thấy trong những lời kê của bà về cõi trung âm ở chương 5, bà mô tả chi tiết một nơi mà ở đó người ta đang đợi tới phiên mình để được phán xét.

Bà Karma nghe tiếng một người đàn bà gọi mình: “*Karma Wangdzin ơi!*” Karma Wangdzin là Pháp danh của một vị Thầy ban cho bà, nhưng

mọi người đều gọi bà là Lhawang Putri, tên mà Mẹ của bà đã đặt cho. Tuy nhiên vào lúc này, bà được gọi bằng Pháp danh của mình. Tiếng nói đó tiếp tục, *“Này Karma Wangdzin, bây giờ bà đã đến với thế giới mới. Sự vô thường của đời người, kinh nghiệm về cái chết đã, diễn ra với bà. Bà đã không nhận biết được như vậy hay sao? Xin đừng bám víu vào thân xác hư ảo của mình nữa. Hãy nâng tâm trí của mình hướng lên trạng thái chơn tánh tối thượng.”*

Nghĩ rằng, *“Mình đã chết rồi”*, bà Karma nhìn lên trên. Bà trông thấy ở phía trên mình một lô hồng với ánh sáng chiếu qua, giống như bà đang ở trong một cái bình và nhìn thấy một lô trên đỉnh bình. Chỉ nhìn thấy lô hồng đó, bà tức khắc thoát khỏi nơi tối tăm qua lô hồng mà không cần phải nghĩ đến việc đi lên hay chui ra. Bà cảm thấy mình thoát ra khỏi một cái hang được bao quanh bởi cây cối. Thật ra, bà đã ra khỏi chỗ hờ ở sọ trên đỉnh đầu, có những sợi tóc xung

quanh lỗ hở mà bà đã không nhận ra điều đó.

Trên bầu trời khoảng sáu tấc trên “*cái hang*”, bà thấy có một quả cầu ánh sáng trắng ở bên trong những ánh sáng nhiều màu, giống như những cái đôm trên một cái lông chim công. Từ đó, những tia sáng tỏa ra khắp nơi. Ngay khi trông thấy nó, một cảm giác cô đơn, u buồn đi qua tâm trí của bà.

### **Tiềm năng vi diệu của chúng ta**

Chơn tánh tối thượng là nền móng của tâm trí của mỗi người chúng ta. Nhưng phần lớn chúng ta không biết tới sự vinh quang đó, đừng nói gì đến khả năng hợp nhất với nó sau khi chết. Tôi hy vọng rằng chương này đã cho chúng ta thấy một chút tiềm năng vi diệu của chúng ta chứng ngộ chơn tánh vào lúc chết nên chúng ta ra sức Thiên quán về chơn tánh của tâm. Những người đã đạt thành tựu được mô tả ở đây đều bắt đầu tu tập như những người bình thường giống chúng ta. Rồi họ dành hết cuộc đời

của mình để tham thiền nhập định và duy trì sự chứng ngộ chơn tánh tối thượng.

Tuy nhiên, việc hành Thiền một chút cũng sẽ ích lợi cho chúng ta, rất nhiều khi chúng ta qua đời. Giống như những lớp võ được bóc đi khi chúng ta chết hay nhập vào những trạng thái tâm thức sâu xa, kết quả của công trình hành Thiền sẽ hiện lộ với chúng ta.

Một phụ nữ Tây Phương là Pema Odzer, đã tu tập theo Đạo Phật chỉ trong vài năm khi phải vào bệnh viện để được giải phẫu. Hồi còn nhỏ, những lúc hạnh phúc nhất của bà là đi xe ngựa chạy dọc theo con đường làng quê với ông Nội của mình. Sau khi ông Nội qua đời, bà vẫn luôn tưởng tượng rằng khi mình chết, ông Nội sẽ gặp mình trên chiếc xe ngựa. Khi bà sửa soạn đi gặp ông Nội của mình thì Đức Phật xuất hiện. Ngài đi tới đi lui ngang qua con đường và khuyên ngăn đừng đến với ông Nội, Đức Phật khuyên khích bà giữ hơi thở. Bà làm theo lời Ngài và bà đã



khỏe mạnh cho đến ngày nay. Điều đáng nói là kinh nghiệm Thiền quán của bà đã hiện lộ dù cho đến lúc đó bà chỉ có thời gian ngắn để hành Thiền.

Vậy điều quan trọng là chúng ta Thiền quán về chơn tánh của tâm càng nhiều càng tốt trong khi vẫn còn sống trên thế gian này.

## Chương 04

# **Cõi Trung Âm BARDO - TT. Thích Nguyên Tạng dịch**

*Không còn một vật chất nào kiềm chế chúng ta.*

*Những thói xấu của chúng ta xuất hiện như cõi huyền ảo và đáng sợ.*

*Những tánh tốt của chúng ta xuất hiện như cõi phúc lạc.*

*Vậy chúng ta phải nhớ gây dựng và gìn giữ những phẩm tính tâm linh.*

Đối với người bình thường, cõi chuyên tiếp, cõi trung âm (*bardo*) bắt đầu khi tâm thức người chết phục hồi. Cõi trung âm chấm dứt vào lúc thọ thai của kiếp sau. Đối với những hành giả Mật giáo, nhiều kinh nghiệm, cõi *bardo* bắt đầu với những linh thị quang minh tự hiện diện hoặc bắt đầu lúc những linh thị này chấm dứt.

Trong khi hấp hối, tâm chúng ta vận gắn liền với thể xác. Giai đoạn kế tiếp, tiên trình của chơn tánh tối thượng thường quá ngắn, nên người bình thường khó người thấy nó được. Vì vậy, *cõi bardo*, tức giai đoạn chúng nghiệm chơn tánh và kiếp sau,

là sự kiện lớn sau khi chết, giai đoạn quan trọng nhất của cuộc sống chúng ta, và là khoảng thời gian dài nhất trong ba giai đoạn chuyển tiếp đầu tiên.

Nói chung, giai đoạn trung âm thân kéo dài khoảng bảy tuần (*bốn mươi chín ngày*), nhưng cũng có thể ngắn hơn nhiều, hoặc trong một số trường hợp hiếm có, có thể kéo dài hơn. Trong phân nửa thời gian đầu của giai đoạn chuyển tiếp này, chúng ta có thể cảm thấy mình có thể xác và tình cảm của kiếp trước mà mình vừa mới trải qua. Trong phân nửa thời gian còn lại, chúng ta có thể cảm thấy mình có thân xác và kinh nghiệm của kiếp tái sinh sắp tới.

## **NHỮNG KINH NGHIỆM CỦA CÔI TRUNG ÂM BARDO**

Trong cõi trung âm, phần lớn chúng ta cảm thấy mình đang đi qua một con đường hay những đường hầm hẹp, băng qua một sa mạc, vượt qua những chiếc cầu trên những dòng

sông chảy xiết, bị Thần Chết (**Lords of Dead**) phán xử, có thể bị những đao phủ hành hình và đẩy xuống địa ngục, được tới các cõi cao hơn hoặc những cõi trời thanh tịnh. Tất cả những chứng nghiệm này đều là phản ứng của những thói quen về thể chất, văn hóa, tâm trí và tình cảm mà chúng ta đã tích lũy trong quá khứ.

Chúng ta có thể cảm thấy như thể mình bị ép ra khỏi một đường hầm tối chật hẹp khi thân thức thoát ra khỏi thể xác đã chết. Ở cuối đường hầm, chúng ta có thể thấy một khung cửa hoặc cửa sổ với ánh sáng chiếu qua. Đây có thể là khe hở ở đỉnh đầu hay một trong chín lỗ hổng của cơ thể. Cho đến khi có thể loại bỏ những thói quen đã bắt rễ sâu, mà mình dung dưỡng và tìm thấy lối giải thoát trọn vẹn, chúng ta sẽ trôi lăn trong vòng luân hồi sanh tử vô tận, giống như một con ong bị nhốt trong phòng kín.

Trong cõi trung âm bardo, nhiều người cùng nhau kinh nghiệm những loại cõi giới giống nhau, vì họ đang thọ lãnh những quả báo giống nhau

mà họ đã gieo trồng trong quá khứ. Nhưng trong một số trường hợp, kinh nghiệm sẽ là cảm nhận hoàn toàn chủ quan của người qua đời, không có sự tham gia, thực sự nào của người khác, dù có thể người chết có thể cảm thấy có nhiều người đang cùng chia sẻ kinh nghiệm ở một cõi giới nào đó với mình. Ví dụ, chúng ta sẽ thấy ở chương 5, vị **delog Do Khyentse** cảm thấy em gái của mình và những người khác đi cùng với mình trong chuyến đi đến cõi Tịnh độ, nhưng thực ra thì em gái bà vẫn còn sống ở thế gian và đang bận học hành tại Tu viện Yarlung.

Như đã nói ở phần trước, nếu chúng ta là những hành giả có chứng ngộ cao đã đạt giác ngộ trong cuộc sống hoặc trong tiến trình chơn tánh tối thượng, chúng ta có thể không cần phải trải qua giai đoạn trung âm bardo.

Nếu đã tích lũy rất nhiều công đức và có một số kinh nghiệm thiện quán, chúng ta sẽ đi qua cõi trung âm bardo, nhưng với ít cảm giác sợ hãi và đau

khô. Do năng lực công đức và chứng nghiệm thiên quán, chúng ta sẽ có thể tái sinh vào một cõi tịnh độ hiền lộ tự nhiên, hoặc ít nhất cũng thác sanh vào một trong những quốc độ hạnh phúc của thế gian.

Nếu tâm ta dung chứa đầy những nghiệp bất thiện, chúng ta không thể chứng nghiệm chơn tánh tối thượng và sẽ bị hoảng sợ vì những âm thanh tự nhiên và những hình ảnh ánh sáng, tia sáng hay những vật khác. Có thể chúng ta còn không dám nhìn những linh thi đó, và cũng sẽ không thể hiểu rằng chúng chính là sự biểu lộ chơn tánh của bản thân mình, mà chúng ta sẽ vật lộn với chúng như những vật đối tượng trong hình thức những lực lượng tương tranh với nhau. Những cảm nhận xấu có tính cách tranh chấp đó có thể đưa chúng ta đọa vào cõi địa ngục.

Trong cõi trung ần bardo, thần thức của chúng ta hoàn toàn lìa khỏi thể xác. Tâm thức của ta đã đi lại phía sau hình hài mà mình đã yêu quý và giờ đây nó chỉ là một cái xác chết,

không thở, và không cử động. Thận thức của chúng ta sẽ phiêu du khắp nơi mà không có bất cứ thân vật chất thô nặng nào để giữ nó đứng vững một chỗ. Chúng ta có thể có một thân thể do tâm mình tạo ra, rất có thể được tưởng tượng ra theo thói quen quá khứ. Có một số bản yăn mô tả thân này là một thân tinh tế làm bằng một thứ ánh sáng nhẹ. Nhưng có thể chúng ta vẫn nghĩ rằng mình có thân thể trước đây và mình vẫn còn sống.

Chúng ta có thể trải qua những kinh nghiệm sau: Chúng ta sẽ không cảm thấy ổn định, và những cảm giác của chúng ta, những hoàn cảnh xung quanh mình sẽ liên tiếp thay đổi, tùy theo sự thay đổi trong ý nghĩ và sự ảnh hưởng nghiệp lực của chúng ta. Chúng ta sẽ thấy mình cùng với một người nào đó hay đang ở một nơi nào đó mà mình đang nghĩ đến, trừ khi nơi đó ở bên ngoài phạm vi nghiệp quả của mình. Nếu chúng ta nghĩ đến Thành phố New York, chúng ta sẽ ở đó ngay tức khắc mà không cần phải tốn thời gian và nỗ lực di chuyển đến



đó, vì thân xác của chúng ta là một thân tâm thức chứ không phải thân vật chất.

Việc di chuyển đối với chúng ta là chuyện dễ, nhưng sự ổn định tại vị trí là một vấn đề. Chúng ta sẽ khó trụ lại ở một chỗ và khó chú tâm vào một ý nghĩ nào đó, vì chúng ta luôn luôn di chuyển, phát phơ, trôi nổi và bị đẩy đi vòng vòng. Chúng ta liên tục chạy, bay, và di chuyển đây đó, giống như lông chim trong cơn bão, không có sức chịu đựng.

Tâm chúng ta sẽ nhạy bén hơn nhiều so với khi còn sống trong nhơn gian. Chúng ta sẽ trông thấy và nghe nhiều người khác, cũng giống như chúng ta đang lang thang trong cõi trung âm bardo. Chúng ta có khả năng thấu thị tiên tri ở một mức độ nào đó, đọc được ý nghĩ của người khác, nhưng chúng ta sẽ ít có năng lực để lý luận và phân tích hơn, vì thiếu sự tập trung tâm trí. Từ lúc này đến lúc khác, tâm chúng ta dao động qua nhiều thay đổi của sướng và khổ, hy vọng và lo sợ, an lạc và phiền não.

Có khi chúng ta cảm thấy mình gặp nguy hiểm từ những lực của tự nhiên, như thể chúng ta bị chôn vùi dưới những ngôi nhà, hạng động hay đất lở; bị té, và chìm xuống nước; bị thiêu trong đồng lửa củi hay trong một vụ cháy nhà, và bị cuốn đi trong một cơn gió bão. Có lẽ đó là những kinh nghiệm tương tự với những sự phân giải trong lộ trình hấp hối, chỉ có điều ở đây chúng rõ rệt hơn và trực tiếp hơn.

Nếu nhìn thấy thi hài của mình, chúng ta có thể thấy nó một cách rõ ràng và có ý định muốn bảo vệ nó. Hoặc có thể chúng ta ghét nó và không muốn nhìn nó. Cũng có thể chúng ta không nhìn hay nhận ra xác chết của mình. Có khi, một cách bí ẩn, chúng ta có thể thấy nó trong một hình dạng khác, như xác của một con chó hay một con rắn. Việc nhìn xác chết của mình có thể giúp chúng ta nhận ra trong một lúc là biết mình đã chết, nhưng ngay sau đó chúng ta có thể không nhớ gì về điều này, vì

chúng ta có rất ít sức mạnh tập trung để nhớ lại.

Đó là lý do một thời gian dài sẽ trôi qua trước khi chúng ta biết rõ là mình đã chết. Chúng ta có ít năng lực lý trí trong cõi trung âm bardo. Do vậy lúc này chúng ta nhận ra là mình đã chết, nhưng ngay sau đó chúng ta sẽ quên đi và sẽ trở lại thói quen nghĩ là vẫn đang sống.

Có thể lúc nào chúng ta cũng tìm kiếm đồ ăn, nhưng chúng ta không thể thưởng thức được bất cứ một món ăn nào trừ khi có người cúng hay hồi hướng cho tên của chúng ta. Phần lớn chúng ta sẽ chỉ có thể hưởng được mùi của món ăn hơn là hưởng chính món ăn đó. Đó là lý do nhiều sách nói những chúng sanh ở trong cõi trung âm bardo như **“những người ăn mùi”**. Trong phong tục Tây Tạng, đây chính là lý do người ta thiêu đốt thực phẩm cúng cho người chết trong nhiều tuần sau khi người đó qua đời.

Chúng ta có thể cảm thấy cô độc, không an toàn, và luôn tìm chỗ trú ẩn

ôn định. Một mối vì phiêu bạt trong những cơn bão nghiệp quả, tâm trí và cảm xúc, chúng ta sẽ tuyệt vọng tìm sự ôn định của một thân thể đến mức ít quan tâm đến loại tình trạng tương lai mà mình đang đi tới.

Một số người hồi tưởng lại những kinh nghiệm chết của mình, đúng như những gì mình đã trải qua, vào mỗi ngày thứ bảy sau khi chết, hết lần này đến lần khác, đặc biệt nêu đó là một cái chết bi thảm. Đây là lý do thận nhân của họ cúng thất tuần vào mỗi bảy ngày.

Chúng ta có thể tiếp cận với người thân hay những bạn bè của mình, nhưng chúng ta sẽ ngạc nhiên vì thấy họ không nhận biết mình. Chúng ta có thể ngồi xuống ở bàn ăn, nhưng không có ai mời hay phục vụ món ăn cho chúng ta. Chúng ta có nói chuyện với họ nhưng họ không nói chuyện với chúng ta. Chúng ta sẽ buồn và nghĩ rằng mọi người giận mình và không ai quan tâm đến mình nữa. Có thể chúng ta sẽ thấy người khác lục lọi những đồ đạc của mình và tự ý lấy

đi những gì họ muốn, và chúng ta có thể nói giận nghĩ rằng họ đang ăn cắp của mình. Trong những trường hợp như vậy, điều xấu nhất là chúng ta có thể làm cho mình rơi vào những cảm xúc sận hận. Do vậy, chúng ta nên tìm hiểu về những dấu hiệu của sự chết trong khi mình còn sống và luôn luôn tự nhắc nhở mình rằng “*vào lúc chết, mình sẽ không rơi vào những cảm xúc xấu*”.

## TÒA PHÁN XÉT VÀ TUYÊN ÁN

Sau một thời gian, nhiều người trong chúng ta sẽ chứng kiến sự xuất hiện của các Thân Chết đến đưa chúng ta đi. Họ là những quan viên của Pháp Vương Thân Chết (**Dharma King of the Dead**). Pháp vương là vị có quyền lực cao nhất trong Tòa Phán Xét những người chết. Những Thân Chết xuất hiện trong nhiều hình dạng và vai trò khác nhau. Bạn có thể thấy họ đến gọi mình ra tòa, giao bản phán xét cho bạn và thi hành những án lệnh của Pháp Vương.

Đến lúc này, chúng ta sẽ rời bỏ chỗ ở cũ của mình và đi xa trong một hành trình khô nhọc. Chúng ta sẽ thấy dường như mình đi bộ vất vả qua những con đường đèo rất cao trên núi và những con đường mòn nhỏ hẹp. Sau đó là vượt qua một sa mạc nóng vộ tận. Rồi chúng ta đi qua một chiếc cầu dài và nguy hiểm bên trên một con sông nước lũ. Cuối cùng chúng ta sẽ đến tòa án của Pháp Vương của các Thân Chết. Tất cả những *“hành trình”* này là hệ quả của những tác động tâm trí, cảm xúc và văn hóa vốn đã in sâu trong tâm thức của chúng ta. Giờ đây chúng hiện lộ thành hình ảnh và những âm thanh bên ngoài, những cảm giác và sự lo sợ, cũng như những kinh nghiệm về luật pháp và trật tự, thưởng và phạt.

Những sự kiện mà chúng ta sẽ kinh nghiệm như bị các đảng quyền năng xét xử, bị những người đối địch tố cáo và đọc những người thân biên hộ, tất cả đều là những sự hiện lộ của những thói quen mà chúng ta đã tích lũy trong kiếp sống vừa qua. Đó là lý

do tại sao nếu chúng ta có thể, gây dựng nhận thức thanh tịnh xem tất cả mọi người, đều là những vị Phật, thì tất cả sẽ đến với chúng ta như những sự thị hiện của chư Phật, vì trong chơn tánh của họ, tất cả mọi người thực sự đều là những vị Phật.

Đối với những người mộ đạo, một vị Thân Bảo Hộ (*Guardian Deity*) của người chết cũng sẽ xuất hiện, để đi cùng với người chết trong suốt cuộc hành trình của họ. Những Thân Bảo Hộ là những Bậc giác ngộ, có hình dạng một vị Thân nam hay nữ hoặc một vị đạo sư.

Tòa án của Pháp Vương là nơi mà kiếp sau của chúng ta sẽ được quyết định sau khi hồ sơ về những thiện nghiệp và ác nghiệp của chúng ta đã được xem xét. Chúng ta sẽ được những người thân thiện biện hộ cho chúng ta bằng cách trưng bày những bằng chứng về những nghiệp tốt của chúng ta. Những người tô cáo chống lại chúng ta sẽ đưa ra những bằng chứng về những ác nghiệp của chúng ta đã tạo. Họ kiểm tra những thiện

ngiệp và ác nghiệp của chúng ta bằng một tấm gương trong đó sẽ phản chiếu những hành vi tốt hay xấu. Họ cũng đọc những sổ sách ghi chép những hành vi của chúng ta và đếm những viên sỏi để đo lường những hành động tốt xấu trên hai đĩa cân. Cũng vậy, những điều này chỉ là sự phản chiếu của những thói quen văn hóa của chúng ta về phê phán, biện hộ và buộc tội vốn đã ăn sâu trong tâm thức của chúng ta.

Tòa án của Thần Chết không phải là nơi để cầu xin hay tỏ ra mình khôn ngoan, vì nó không phải là một phiên tòa dựa trên luật pháp chuyên nghiệp, mà chính là sự biểu lộ của con người thật của chúng ta là gì.

Trong lời kể của các delog được ghi lại ở chương kế tiếp, chúng ta sẽ thấy người chết đi qua những cõi địa ngục và những cõi giới hạnh phúc khác nhau. Nhưng các delog này không phải là những người bình thường mà họ có nhiệm vụ thu thập lại những thông tin để hướng dẫn cho người khác biết. Ngược lại, những



người bình thường, chúng ta sẽ không cần phải đi qua các cõi khác nhau, vì Thân Chết sẽ đưa chúng ta đến thẳng cõi giới nào mà nghiệp báo của chúng ta đã quy định.

## **NHỮNG ĐIỀM CHO BIẾT TRƯỚC VỀ KIẾP SAU**

Trong những giai đoạn cuối của cõi trung âm bardo, chúng ta sẽ trông thấy những ánh sáng có nhiều màu sắc khác nhau. Những ánh sáng này phát sanh từ nghiệp và cảm xúc của chúng ta, và cho ta thấy cõi tái sanh đang chờ đợi chúng ta ở phía trước. Chúng ta sẽ trông thấy ánh sáng màu trắng, nếu đã tạo nghiệp tốt nhưng đã có cảm xúc chính yếu là ngạo mạn hay tham dục, và như vậy chúng ta sẽ tái sanh trong cõi trời hay cõi người theo thứ tự đã định sẵn. Chúng ta sẽ trông thấy ánh sáng vàng nhạt, nếu đã có cảm xúc ganh tị hay si mê, khiến ta tái sanh vào cõi bán thân hay vào loài cầm thú theo thứ tự đã có sẵn. Cũng có những người trông thấy ánh

sáng như màu đỏ để rồi bị đẩy vào cõi súc sanh, và trông thấy màu giống như bão tuyết hay mưa bão và tái sanh vào cõi bán thân. Chúng ta sẽ thấy ánh sáng màu khói, nếu đã tạo ác nghiệp và đã có cảm xúc tham muốn hay keo kiệt, sẽ đẩy chúng ta tái sanh vào loại quỷ đói. Sau cùng, chúng ta có thể trông thấy ánh sáng màu đen giống như một khúc gỗ hay một lông cừu đen trôi nổi, nếu cảm xúc thù hận thì chúng ta sẽ bị đọa vào địa ngục.

Tuy nhiên, những sách khác nhau mô tả những màu ánh sáng khác nhau như dấu hiệu tái sanh vào các cõi luân hồi. Đại Sư Tsele viết rằng những màu ánh sáng của các cõi có thể không giống nhau trong tất cả các trường hợp.

Cõi tái sanh của chúng ta cũng có thể hiện lộ trong những hình ảnh biểu tượng. Nếu tái sanh vào cõi trời, chúng ta có thể cảm thấy mình ở trên một tầng cao của một tòa nhà. Nếu sẽ tái sanh vào cõi bán thân, chúng ta cảm thấy mình đang ở trong một bánh xe có những ngọn lửa. Nếu tái sanh

làm người, chúng ta sẽ cảm thấy mình đang ở giữa nhiều người. Hoặc có thể cảm thấy đang dẫm một hồ nước với những con thiên nga, ngựa hay bò, hay đi vô một căn nhà, thành phố, hoặc một đám đông. Nếu rơi vào loài súc sanh, chúng ta cảm thấy mình đang ở trong một cái hang hay một cái lều trông không. Nếu đọa vào loài quỷ đói, chúng ta sẽ thấy mình đang ở trong một hang động, khô khan. Những người phải rớt xuống địa ngục có thể ngay tức khắc nếu họ đã phạm những trọng tội, như vậy họ không thể trông thấy hình ảnh đặc biệt nào trong cõi chuyển tiếp trung âm bardo.

Khi đến thời điểm thọ thai vào cõi người, chúng ta sẽ thấy Cha Mẹ mình đang giao hợp. Nếu tái sanh làm nam tử, chúng ta có thể cảm thấy ganh tị với người cha tương lai của mình và tham muốn người mẹ tương lai của mình. Nếu kiếp sau sanh làm nữ nhân, chúng ta sẽ tham muốn người cha và ganh tị với người mẹ. Cảm xúc đó sẽ là điềm kích hoạt đưa chúng ta đi vào trong thai bào. **Sanh ra trong**

**thai bào** là một trong bốn cách sanh thành. Những cách khác là **noãn sanh** (*sanh ra bằng trứng như gà vịt*), **thập sinh** (*sanh nơi âm uớt như loại côn trùng*) và **hóa sanh** (*sanh ra bằng sự biến hóa như ở cõi trời và ở địa ngục*).

Nếu tin vào cõi Cực Lạc và có thể trì niệm danh hiệu Đức Phật A Di Đà Vô Lượng Quang, chúng ta có thể thác sanh vào cõi tịnh độ ngay tức khắc, giống như chim đại bàng bay qua bầu trời ngay khi chúng ta rời khỏi thế xác. Lúc đó, chúng ta có thể trông thấy những người thân hay kẻ thù gọi mình trở lại. Họ không phải là những người thực sự, mà chính là những cảm xúc của chúng ta, đánh lừa chúng ta như những chướng ngại. Vì vậy, chúng ta phải hoàn toàn tập trung tâm trí vào cõi Tịnh độ. Đại Sư Chagme Rinpoche khai thị:

*Khi con ở trên đường đến cõi Tịnh độ,  
Con có thể nghe Cha Mẹ, thân nhân hay bạn bè gọi,  
“Chúng tôi đây. Đừng rời bỏ tôi.  
Hãy trở lại”*

*Họ có thể gọi tên con, kêu khóc và than thở.*

*Nhưng thực ra họ là những thế lực xấu cản trở sự giải thoát của con.*

*Đừng nhìn lại hay trả lời họ gì cả.*

*Ngoài Đức Phật Vô Lượng Quang,*

*Đừng quán niệm ai cả*

*Ngoài cõi Tịnh Độ Cực Lạc.*

*Đừng bám giữ một cái gì cả*

*Như vậy chắc chắn con sẽ vãng sanh Tịnh Độ.*

Chương 7 sẽ có những điều mô tả **Đức Phật Vô Lượng Quang** và cõi **Cực Lạc** của Ngài, dựa theo kinh sách vốn là những giáo lý của Đức Phật lịch sử, Thích Ca Mâu Ni.

## **Chúng ta nên làm gì trong cõi Trung Âm Bardo?**

Chúng ta nên hành xử ra sao trong cõi trung âm bardo? Trước hết, việc quan trọng nhất là xét kỹ để biết mình đã chết thật hay chưa, bằng cách quan sát một số dấu hiệu sau đây:

– *Nhìn vào một tấm gương hay nhìn xuống mặt nước, nếu không thấy*

*hình ảnh phản chiếu của mình, như vậy bạn đã chết rồi.*

- Đi trên cát hay trên tuyết. Nếu không có dấu chân, bạn đã chết.*
- Đi trong ánh nắng, mặt trời hay trong ánh sáng. Nếu không, thấy có bóng bên cạnh, bạn đã chết.*
- Nếu bạn nói chuyện với người khác, họ không ngó nhìn bạn, hoặc họ không dọn đồ ăn cho bạn, đó không phải lỗi của họ, cũng không phải họ giận bạn. Đó là vì bạn đã chết rồi.*

Sau khi biết là mình đã chết rồi, hãy cố gắng đừng buồn hay xúc động, vì như vậy sẽ không ích lợi gì mà chỉ có hại thêm mà thôi. Cố gắng phản ứng với cái chết theo ba cách sau đây:

*1. Biết rằng mình đang ở trong một khúc quanh quan trọng nhất của cuộc đời bạn. Vì tương lai của mình, bạn không thể bỏ phí một khoảnh khắc nào cả. Đây là cơ hội thăng tiến lớn nhất của mình.*

*2. Nhớ đến và cảm thấy an vui về bất cứ con đường tâm linh nào mà mình đã theo đuổi trong cuộc đời. Đó*

*sẽ là sức mạnh, hoan hỷ và an lạc lớn nhất của bạn.*

3. Nhớ đến một pháp trong ba pháp tu tập sau đây, tùy theo khả năng, và kinh nghiệm của mình. Rồi cố gắng an trú trong pháp đó mà tu tập không xao lãng.

(a) Khi trông thấy những hình ảnh người nam hay người nữ, như được nói đến trong “*Sự giải thoát bằng việc nghe*” (*Liberation by Hearing*), hãy nhận ra các vị này là các bộ phận Phật nam, nữ và các cõi Tịnh độ. Biết rằng các vị là sự phản chiếu của Phật tâm của chính mình. Nếu cố gắng có cảm nhận tốt về các Ngài, bạn sẽ thấy các Ngài là nguồn gia hộ, vì tất cả các vị này chỉ là những ân tượng của tâm trong cõi trung âm bardo.

Hãy nhớ đến niềm tôn kính đối với chư Phật, các vị Thầy tâm linh, và các pháp tu tập của mình. Nếu bạn có một kinh nghiệm nào đó về pháp tu Mật giáo, cố gắng chứng ngộ tánh nhất như của mọi sự vật diễn ra, vì theo giáo lý của Mật tông, tất cả những sự kiện đều là một trong chơn

tánh của chúng. Bạn phải cố gắng thấy và cảm nhận rằng tất cả hình dạng hiện hòa hay phân nộ, mọi âm thanh và cảm giác mà mình có thể gặp phải chỉ là năng lực biểu lộ của tánh nhất như đó. Thấy những ánh sáng như ánh sáng-trí tuệ, hay chuyển chúng thành ánh sáng trí tuệ bằng những kỹ thuật tham thiên nào mà mình quen thuộc. Đừng bám giữ hay chông lại chúng với thái độ của chủ thể phản ứng với vật đối tượng, mà hãy rộng mở và hợp nhất với chúng. Hãy an tĩnh trong trạng thái nhất như đó. An trụ trong trạng thái đó nhiều lần.

(b) Nếu không phải là một hành giả có kinh nghiệm hay chứng ngộ, mà chỉ là một người có đạo tâm, trước hết bạn nên cố gắng cho tâm được an tĩnh và ổn định. Rồi cố gắng nhớ lại sự hỗ trợ tâm linh của mình, dù đó là một sự hiện diện thiêng liêng, một vị Thầy, hay một kinh nghiệm tốt hiện diện với mình và ở trong tâm mình. Hãy cố gắng giữ sự tập trung tâm trí vào đó liên tiếp, thay



vì bị xao lãng đến chỗ khác. Cố gắng trải lòng từ bi đến với người khác thay vì chông lại họ. Cố gắng nhìn thấy tất cả là những sự biểu hiện thiêng liêng thay vì những nguồn gây sợ hãi và khổ đau. Cố gắng câu nguyện, trì chú và nghe mọi âm thanh như những lời tôn kính và từ bi thay vì những lời than khóc. Chúng ta phải cố gắng an trụ trong bầu không khí tâm linh như vậy trong suốt cuộc hành trình trong cõi chuyên tiếp vào trung âm bardo này. Những ký ức tốt, những câu nguyện thành tâm, và lòng từ bi rộng mở sẽ trở thành một nguồn bảo hộ mạnh mẽ, kinh nghiệm êm dịu, và trí tuệ ánh sáng làm cho chuyên hành trình chuyên tiếp trở thành một chuyên đi đầy hoan hỷ.

Người có đạo tâm và có kinh nghiệm tâm linh có thể làm công việc hộ niệm cho người khác. Qua oai lực của những lời câu nguyện, tạo công đức, thờ cúng, hoặc tham thiền, có thể gọi lên trong tâm của chúng ta một hình ảnh và làm cho tâm ta an tĩnh. Rồi các Ngài có thể ban giáo lý cho

chúng ta, khẩn cầu sự gia hộ từ bi của các vị Thần, và gia trì lực để hướng dẫn tâm chúng ta đến Phật quả hay ít nhất cũng dẫn dắt thân thức của chúng ta tái sanh vào các cõi an lành. Nếu chúng ta đã tạo một số thiện nghiệp nào đó thì sự hộ niệm này sẽ là những điều kiện đưa tới kết quả cho chúng ta và như vậy việc hộ niệm sẽ có lợi ích lớn cho cuộc hành trình chuyên tiếp trong cõi giới trung âm bardo của chúng ta.

Tất cả những ký ức tốt hay những kinh nghiệm tốt mà chúng ta có thể tập hợp lại được sẽ phát sanh và tăng cường nguồn năng lực an lạc, tôn kính, từ bi, nhận thức thanh tịnh và trí tuệ. Nguồn năng lực đó sẽ đưa đến giác ngộ hay sự tái sanh tốt, cũng giống như lực của cảm xúc tiêu cực khiến chúng ta đọa vào cõi địa ngục. Một lực tốt như vậy có thể giúp chúng ta tránh được sự tái sanh vào địa ngục, ngay cả khi chúng ta đã tạo nghiệp xấu. Những kinh nghiệm và sức mạnh tâm linh nào mà chúng ta đã có được trong cuộc đời chắc chắn

sẽ mang lại kết quả đúng lúc. Vì lẽ đó chúng ta hãy nên cẩn thận vận động lực thiện nghiệp thay vì những ác nghiệp, chính năng lực của thiện nghiệp này mà chúng ta có cơ hội quyết định vận mạng tương lai của mình. Ngài Longchen Rabjam khai thị:

*“Dù chọn tánh đã xuất hiện như vậy (đã nói ở chương 3) nếu con không nhận ra nó,*

*Cõi chuyển tiếp bardo giống như ảo mộng sẽ xuất hiện*

*Rồi do nhớ lại những cõi tịnh độ của chư Phật, và*

*Nương tựa nơi vị Thầy tâm linh và các vị Thần giáo hóa,*

*Con có thể tái sanh vào cõi Tịnh độ và đạt đến giải thoát.*

*Cũng có nhiều người tái sanh làm người với bảy đức tính, và,*

*Trong kiếp sau sẽ chắc chắn đạt đến giải thoát.”*

(c) Nếu bạn không có kinh nghiệm tâm linh và kinh nghiệm thiên quán, khi trải qua những ảo giác trong cõi **bardo**, bạn phải nhớ không nên tức giận, bối rối hay sợ hãi, mà hãy cố gắng xem tất cả những gì xuất hiện

với mình đều là huyền ảo, giống như những sắc tướng trong một giấc mộng. Chúng chỉ là những hình ảnh tưởng tượng có nguồn gốc là những thói quen tinh thần hay tính xấu và thêm vào là những cảm xúc phiền não của chính mình. Cố gắng làm tâm của mình rộng mở, tích cực, và an tĩnh, thay vì cố thái độ bám giữ, hay cảm nhận xấu với những cảm xúc của tham, sân, và si. Cố gắng khởi lòng từ bi đối với người khác, những người cũng bị đẩy dọa trong cuộc hành trình chuyên tiếp đảng sợ này. Nếu có thể gây dựng và duy trì một trạng thái tâm thức tích cực như vậy, được tịnh hóa bằng năng lực tôn kính, từ bi, tâm của bạn sẽ đạt đến nguồn đại an lạc, giống như bầu trời trong sáng không mây. Những lực nghiệp xấu nào đến gây mê loạn hay đau khô sẽ bị xua tan. Niêm an lạc sẽ ngự trị trên tất cả những gì bạn trải qua trong cõi giới trung âm này, bảo đảm một hành trình đầy hoan hỷ.

Ngoài ba pháp thực hành nói trên, chúng ta cũng có thể nhớ đến cách

“đảo ngược”, tiến trình tái sinh vào những cõi thấp, nếu phải gặp một tiến trình tái sinh như vậy. Nếu bạn thấy những điềm báo của một nơi tái sinh thấp, như những ánh sáng nhẹ và những dấu hiệu, nơi sinh hay Chả Mẹ trong tương lai, điều quan trọng nhất là không rơi vào ý nghĩ hay cảm xúc tiêu cực, ví dụ như bám giữ, thêm muốn, sân hận, ganh tị, lo sợ hay mê muội. Hãy cố gắng nhìn thấy chúng với một tâm an tĩnh bằng cách nhận biết chúng chỉ là những sắc tướng tạo ra từ tâm của chúng ta. Hoặc bạn có thể xem những hình ảnh những vị đó là các vị Thân nam nữ và cõi Tịnh độ của các Ngài. Hãy cầu nguyện các vị Thân và vị Thấy tâm linh để được gia hộ và hướng dẫn.

## **SỬA SOẠN CHO HÀNH TRÌNH TƯƠNG LAI CỦA MÌNH**

Trong cuộc đời này, tâm của chúng ta tương đối ổn định, vì nó trụ ở trong cấu trúc vật chất thô kệch và phàm tục tức là thể xác này. Điều làm

cho chúng ta dễ đạt được tri kiến và thói quen tâm linh, qua Thiên quán. Nhưng cũng khó để làm những thay đổi hay cải thiện lớn lao, vì tâm bị kẹt và bị điều kiện hóa thân xác trần tục này.

Nhưng trong hành trình chuyển tiếp trong cõi trung âm bardo, tâm biến đổi nhanh chóng vì không có những chướng ngại của thân xác. Vì vậy, hành trình tương lai của chúng ta sẽ dễ dàng thay đổi và cải thiện. Nhưng chúng ta cũng sẽ khó tìm được đường đạo và tập trung tâm trí, vào đó, vì không có một thân vật chất để an trụ vào. Trong cõi trung âm, thân thức của chúng ta tiếp tục sống với những thói quen đã có từ trước và trôi nổi nhanh đến vận mạng tương lai của mình.

May mắn thay, hiện tại chúng ta đang sống và có một thân vật chất để trụ vào và như vậy có thể sửa soạn cho cõi trung âm bardo và kiếp kế tiếp của mình. Nếu có thể thọ hưởng an lạc, sức mạnh và trí tuệ trong lúc còn sống, thì khi qua đời, chúng ta sẽ

thực sự vui mừng nghĩ rằng, “*Mình thật là hạnh phúc, vì mình đã chuẩn bị tất cả cho lúc này. Mình đã không bỏ phí một cơ hội tốt nào.*”

Trong cõi trung âm bardo tâm của chúng ta sẽ trong sáng và mạnh mẽ hơn hiện tại. Những kinh nghiệm của tâm sẽ rõ rệt và nhạy bén hơn. Nếu chúng ta đã có những kinh nghiệm tốt khi còn sống, chúng ta sẽ thọ hưởng kết quả của chúng ta trong giai đoạn chuyển tiếp này một cách dễ dàng, rõ rệt và hiệu quả. Nhưng sẽ rất khó để gây dựng tinh thần mới và kinh nghiệm mới, vì chúng ta cần phải có sự ổn định để tạo những thói quen mới cho tâm trí ta.

Nếu ý thức về sự an tĩnh, hoan hỷ, và rộng mở đã trở thành một phần trong tâm thức của chúng ta khi còn sống, thì ở trong cõi trung âm, tất cả những trạng thái tâm và những hiện tượng xung quanh chúng ta sẽ xuất hiện như những sắc tướng và kinh nghiệm tốt. Ngay cả năm cảm xúc phiền não của tâm cũng sẽ xuất hiện như năm trí tuệ, và năm nguyên tố vật

chất xuất hiện, như năm ánh sáng nguyên thủy, vốn là năng lượng ánh sáng trí tuệ hiện diện tự nhiên.

Nhiều vị Thần nam nữ sẽ hướng dẫn chúng ta đi trên con đường của mình. Thần tâm trí của chúng ta sẽ bay đi như một chim ưng qua bầu trời xanh trong không mây, vô tận với nhiều lễ vật kỳ diệu xuất hiện, tiếng nhạc và vũ điệu hoan hỷ khắp trong không gian. Chúng ta sẽ được chào đón đến những cõi Tịnh độ hay cõi trời an lạc, đẹp đẽ và hỷ lạc, nhất. Chúng ta cũng sẽ có năng lực tiếp dẫn nhiều người khác đến những cõi Tịnh độ này với những nghi thức huy hoàng như vậy. Nếu tất cả chúng ta có sự sửa soạn tâm linh khi còn sống ở thế gian thì tất cả những sự nói trên sẽ diễn ra đôi với chúng ta.





**Hình 3: Đức Phật Thích Ca & Tổ  
Sư Tổng Khách Ba (Sakya Muni  
Buddha & Tổ Sư Tổng Khách Ba)**

## Chương 05

# **Chuyện Kể Về Cõi Trung Âm BARDO - TT. Thích Nguyên Tạng dịch**

## KINH NGHIỆM SAU KHI CHẾT CỦA CÁC VỊ DELOG NGƯỜI TÂY TẠNG

Vì phần lớn những lời kể của các vị delog là về cõi trung âm bardo, nên tôi dành trọn vẹn chương này cho những chuyện được tuyên chọn của họ. Mục đích của chương này là trình bày những nghiệp báo không thể tránh được mà mọi người sẽ phải đối diện. Tôi hy vọng chương này sẽ giúp mọi người cư xử đúng cách và cải thiện tương lai của mình.

Người ta thường hỏi tại sao những delog chỉ nói về những lời cầu nguyện, pháp tu Thiên quán, các vị Thân, các vị Thầy tâm linh. Tôi nghĩ rằng điều này là một vấn đề. Theo ý tôi thì những ý nghĩ, những cảm giác an lạc và sự biểu hiện của họ, trong những lời nói và hành động đều trở

thành những nguồn tạo lợi ích và giải thoát, dù chúng được trình bày qua Phật Giáo hay một tín ngưỡng nào khác. Bất cứ ai đã đạt được trí tuệ an lạc vô thượng thì đều có năng lực giải thoát cho người khác, dù vị ấy mang hình dạng thuộc Phật Giáo hay không. Tuy nhiên, các delog Tây Tạng đã chứng kiến năng lực của những vị Thân và giáo lý Phật Giáo vì chính họ là những tín đồ Phật Giáo, thói quen tinh thân và nhân duyên của họ liên quan đến các vị Thân và giáo lý của Phật Giáo. Như đã nói ở phần trước, người Phật tử tin rằng mọi sắc tướng chúng ta và mọi kinh nghiệm mà chúng ta trải qua chỉ là những hình ảnh phản chiếu của những thói quen tinh thân của chúng ta. Vậy dù chúng ta có tin theo bất cứ tôn giáo nào, nếu có trí tuệ về an lạc vô thượng, thì nó sẽ là nguồn lợi ích thực trong cuộc sống và trọng lúc chết. Chúng ta sẽ xem và thấy tín ngưỡng của mình là nguồn giải thoát. Danh hiệu và hình tướng bên ngoài không thực sự là vấn đề, vì chúng chỉ là những phương tiện để đạt đến cứu

cánh. Chỉ có phẩm chất bên trong mới là đáng kể.

Khi đọc những chuyện kể này, nên nhớ rằng các nhân chứng khác nhau có kinh nghiệm về âm thanh, hình ảnh và những hoạt động của cõi trung âm một cách khác nhau, vì những hiện tượng này là những ảo giác hay những phản chiếu tinh thần của riêng họ. Ví dụ, một người có thể thấy vị Pháp Vương trong hình dạng phan nô, trong khi một người khác thấy các vị này trong hình dạng hiện hòa. Một số có thể trông thấy vị **Thân Mặt Khỉ** (*Monkey-Face One*) đang ghi chép, trong khi người khác thấy vị này đang xét những hành vi tốt và xấu của một người được phản chiếu trong tâm gương ở Tòa Phán Xét. Dù có những khác biệt giữa những cá nhân, nhưng điều đáng chú ý là vẫn có rất nhiều điểm tương đồng trong những lời kể của các vị delog.

## **Nhớ lại tất cả những gì mình trông thấy: Kinh nghiệm của bà Lingza Chokyi**

Mỗi câu chuyện của delog đều có một loại trí tuệ hay minh triết khác nhau. Chuyện kể của bà Lingza Chokyi có thể giống những kinh nghiệm mà phần lớn người bình thường có thể có vào lúc chết và sau khi chết.

Bà Chokyi thấy chính bà nhìn vào giường mình và trông thấy xác chết của một con rắn lớn mặc y phục của bà, bốc mùi hôi thối kinh khiếp. Con rắn chết đang mục rữa là thể xác của bà, nhưng bà không nhận ra nó. Người chết thường không nhận biết xác chết của chính mình trong hình dạng thật, ngay cả khi họ nhìn thấy nó.

Khi những người con của bà Chokyi bắt đầu khóc, ôm và hôn con rắn, thì tất cả những nhận thức của bà đột ngột biến đổi. Bà bắt đầu nghe thấy những âm thanh rên vang như

sấm sét cùng lúc. Bà trông thấy một cơn mưa máu và những cục mù lớn cỡ quả trứng rơi xuống mình. Bà không thể chịu đựng nổi! Nhưng ngay khi các con của bà ngừng khóc, tiếng sấm sét và âm thanh của cơn mưa ngừng lại tức khắc. Không gian trở nên yên tĩnh, và tất cả mọi sự đau đớn và sợ hãi chấm dứt. Những nhận thức của bà đã trở lại bình thường trong một lúc.

Người Phật tử Tây Tạng thường tin rằng sự khóc lóc kê lễ sẽ làm tổn hại cho người chết. Đó là lý do mà đại hành giả Milarepa đã nói lên những ý nguyện sau đây:

*“Không có ai hỏi về bệnh tật của tôi*

*Không có ai khóc cho tôi khi tôi chết*

*Nếu tôi có thể chết trong sự cô đơn như vậy.*

*Thì ý nguyện của hành giả này sẽ trở thành sự thật.*

*Không có dấu chân của người thân ở cửa hàng,*

*Không có vết máu ở bên trong do tranh chấp quyền thừa kế*



*Nếu tôi có thể chết trong sự cô đơn như vậy  
Thì ý nguyện của hành giả này đã được thực hiện.*

Chokyi nghe thấy em trai của mình nói với những người thân trong gia đình: *“Than khóc không ích lợi gì cả. Tốt hơn nên tổ chức tang lễ. Chúng ta phải cung thỉnh một vị Lạt-ma để làm pháp chuyên di thân thức phowa, Chúng ta phải thỉnh Đại Sư Thugje Rinpoche và hai mươi hoặc ba mươi vị Tăng sĩ để làm lễ cầu siêu.”* (Một tang lễ có thể kéo dài nhiều tuần hoặc suốt bốn mươi chín ngày tùy theo khả năng của gia đình người quá cố). *“Chúng ta cũng phải thỉnh Đại Sư Gomchen, một Lạt Ma Đại Hành Giả chủ trì cho lễ tang, vì bà ấy tin tưởng nơi vị Tăng này.”*

Bà Chokyi có thể trông thấy và nghe thấy gia đình đang sửa soạn tang lễ cho mình, nhưng bà lại nghĩ rằng họ đang làm một buổi lễ gì đó khác.

Khi một vị Lạt-ma bắt đầu tụng **kinh Kim Cương (Vajracchedika Sutra/ Diamond Sutra)**, bà Chokyi

chỉ nghe thôi cũng cảm thấy hoan hỷ. Buổi chiều hôm đó, Đại Sư Gomchen và khoảng hai mươi vị Tăng đến nhà. Bà đánh lễ đến Ngài Gomchen cùng những vị khác và đến gần để nhận sự gia hộ từ các Ngài. Nhưng các vị này không đáp ứng gì cả, bà nghĩ có lẽ họ giận mình chăng. Bà hỏi: *“Nếu quý Thầy giận con thì quý Ngài đến đây làm gì?”* Không ai trả lời gì cả. Bà Chokyi không thể hiểu tại sao họ cũng không nhìn thấy mình.

Bà Chokyi thấy Đại Sư Gomchen đặt tay lên đầu của *“con rắn”* và nói, *“Chokyi, cái chết đã đến với con. Đừng luyến ái đến con cái, tài sản, hay đồ ăn. Hãy hòa nhập thân thức của con vào tâm thức của ta. Rồi chúng ta sẽ cùng lên đường về cõi Cực Lạc của Phật Vô Lượng Quang. Chúng ta sẽ đi đến đó!”*

Bà Chokyi nghĩ, *“Mình đâu có chết. Mình vẫn còn thể xác đây mà.”* Cùng lúc đó, bà muôn hòa nhập như lời khai thị của vị Lama. Nhưng vì sợ con rắn nên bà lui lại.

Lúc đó, bà nghe Đại Sư Gomchen hô lớn **PHAT**, bà cảm thấy vui mừng và an lạc. Rồi Ngài Gomchen nói với gia đình của bà, *“Việc làm pháp chuyên di thân thức bây giờ là đã quá trễ, vì Chokyi đã rời khỏi thể xác rồi”*.

Sau đó mọi người ăn tối, nhưng không có dọn thức ăn cho Chokyi. Đại Sư Gomchen nói với con gái của Chokyi, *“Hãy dọn thức ăn cho Mẹ của con”*. Con gái của bà liền làm một đĩa thức ăn với một miếng thịt và một tách trà. Đặt những món này gần con rắn, cô bé nói: *“Mẹ ơi, con mời Mẹ ăn.”* Dù đang đói và khát, bà Chokyi không thể ăn được, vì con rắn làm cho bà cảm thấy gớm ghiếc. Chokyi giận con gái của mình vì cô bé đặt đĩa thức ăn ở gần con rắn.

Sau bữa ăn chiều, Đại Sư Gomchen vừa câu nguyện vừa đốt các món ăn của bà trong lửa để làm lễ cúng hiến phạn cho người chết. Chỉ đến lúc đó bà Chokyi mới cảm thấy thỏa mãn cứ như thể bà mới ăn uống xong. **“Sur”** là một nghi thức truyền

thông của Phật giáo Tây Tạng, cúng dường thức ăn, nước uống, và của cải cho người chết hay những vong linh khác. Những lễ vật “*sur*” được gia hộ bằng những lời cầu nguyện và thiên quán, rồi sau đó, hiến cúng cho những vong linh đó. Đồ cúng được thiêu đốt để tỏa ra mùi, vì sinh linh trong cõi trung âm chỉ có thể hưởng những mùi hương. Sau nghi lễ này, bà Chokyi không còn cảm thấy đói khát nữa.

Ngay sau khi vị Lama thiết trí xong bàn thờ, các vị bắt đầu cử hành tang lễ. Đại Sư Gomchen tham thiên một mình. Bà Chokyi tiếp tục cảm thấy buồn vì bà nghĩ mọi người bất mãn với mình; Vì họ không tiếp món ăn cho bà; Và vì bà không còn thân xác vật chất nên bà không thể ở yên một chỗ và duy trì một cảm xúc.

Rồi bà nảy ra một ý tưởng “*Mình sẽ lấy những món nữ trang của mình và bỏ đi*”. Đúng lúc đó, các con của bà lại òa lên, khóc và một cơn mưa máu và mủ bắt đầu dội lên người của bà Chokyi. Bà không thể nhìn thấy gì

cả, và thân thức của bà bắt đầu nhảy quanh quần nhiều hơn nữa.

Bà Chokyi muốn chạy đến chỗ Đại Sư Bangar Rinpoche đang làm chủ lễ, nhưng bà nghĩ, “*Ngài là một vị Tăng, có lẽ không thích hợp cho một phụ nữ đến gần*”. Vì vậy bà đứng nấp ở phía sau lưng Ngài. Buổi lễ mang lại sự an ủi êm dịu cho bà nhưng bà vẫn cảm thấy sợ.

Sau đó bà chạy đến chỗ Đại Sư Gomchen. Bà thấy Ngài có hình dạng trong suốt như Bồ Tát Quán Thế Âm (**Avalokiteshvara**). Ngài đang nói, “*tôi nghiệp! tôi nghiệp!*” (*Nyingje! Nyingje!*). Bà Chokyi hiểu rằng Đại Sư Gomchen đang hợp nhất thân thức của bà với tâm Ngài, vốn an trú trong trạng thái thiện quán định tĩnh. Bây giờ bà cảm thấy bớt sợ và tâm trí xao động của bà nhập vào một an lạc kỳ lạ.

Một lúc sau, bà trở lại với những suy nghĩ trôi nổi thông thường. Bà thấy người ta có bữa ăn. Ngài Gomchen lại làm lễ “*sur*”, bà hưởng

thức ăn đã được hồi hương cho bà trong dạng mùi.

Sau một lúc, bà nghe một giọng nói từ bên ngoài, "*Chokyi, lại đây!*" bà đi ra. Một người nào đó đang ở bên ngoài mà bà nghĩ là Cha mình. Ông nói: "*Hãy ra ngoài, ta có cái này muốn cho con thấy. Ta sẽ để cho con trở về sớm thôi*". Nghe thấy vậy, bà lại nghĩ, "*Nhà mình có đây những vị Lama. Nhưng tất cả các vị này đều giận mình. Chông và con không dọn đồ ăn cho mình. Vậy mình sẽ đi theo Cha.*"

Ngay sau khi nghĩ như vậy, bà thấy mình ở trên một con đường khô cứng xám xịt, không có một con cỏ hay một cái cây nào. Từ chỗ đó bà có thể thấy những vật ở rất xa, và bà thấy một cánh đồng cát bằng phẳng, rộng lớn. Ở giữa cánh đồng có một con sông lớn đang chảy, nhưng khó có thể nói là nó chảy theo hướng nào. Bà thấy một chiếc cầu rộng. Bên này của chiếc cầu, ở chân núi là một thành phố lớn.

Người đã gọi Chokyi ra, bây giờ đưa bà đến thành phố đó và nói với bà, *“Hãy nhìn quanh đây xem có người nào mà con quen biết hay không. Ta sẽ đi qua bên kia sông. Con cũng nên qua bên đó.”*

Thành phố này có nhiều người đến mức bà thấy giống như một tổ kiến. Một số người mặc y phục nhiều màu và có diện mạo đẹp đẽ. Số khác mặc quần áo xấu xí và dơ bẩn. Nhưng tất cả đều buồn bã, khóc lóc và có nét mặt u ám. Chokya nghĩ *“Có lẽ mình cũng ở trong tình trạng giống như những người này”*, Chokyi bắt đầu run sợ.

Trong đám người đó, Chokyi nhận ra Chogon, là người trước kia thường trông coi đàn gia súc cho bà. Anh ta nhìn Chokyi và nói với vẻ quan tâm, *“Ừa, chị đã đến đây rồi sao?”* Bà đáp, *“phải, tôi vừa đến.”* Sau đó Chokyi hỏi dồn dập, *“Anh sống ở đây à? Những người này là ai? Tại sao họ có vẻ không vui? Có người bảo tôi qua bên kia cầu, tôi*

*ngôi phải đi đến đó. Vậy có ai ở bên đó không?”.*

*Chogon nói: “Đây là thành phố chuyên tiếp, vùng biên, cương giữa người sống và người chết. Mọi người đang đợi ở đây vì tuổi thọ trên trần gian này chưa hết. Những người mặc quân áo đẹp và có khuôn mặt đẹp là những người đã tích lũy công đức trong quá khứ. Họ đang đợi để có thêm công đức mà gia đình của họ ở cõi người tạo lập và hồi hướng cho họ. Những người mặc quân áo dơ bẩn và nước da xấu là những người không có công đức nào cả, cũng không có ai tạo công đức cho họ. Ngay sau khi tuổi thọ chấm dứt, mỗi người trong chúng ta sẽ đi qua bờ sông bên kia. Ở bên đó có vị Pháp Vương của Tứ Thân và các đạo phủ của Ngài. các vị này sẽ xét bản công và tội của mọi người. Những người có công đức sẽ được các Ngài cho đi lên các cõi cao hơn hoặc được giải thoát. Những người đã tạo ác nghiệp sẽ bị đọa xuống địa ngục. Ở trong địa ngục họ sẽ bị thiêu đốt và bị lược trong nước*



*sôi không thể tưởng tượng được. Ngày đêm tôi lo nghĩ về số phận đang đợi chờ mình. Tôi đã đến bên kia mấy lần rồi, nhưng họ bảo tôi cứ đợi ở đây, vị tuôi thọ của tôi chưa hết. Chị có thể đi qua bên kia để xem mấy vị Thần Chết nói gì. Nếu phải đợi ở đây, thì chị cứ trở lại.”*

### **Sự Phán Xét của các Thần Chết**

Không bao lâu sau đó, bà Chokyi được gọi đến bên kia sông. Ở đó bà thấy một bức tường lớn. Phía bên kia của bức tường là một ngai lớn bằng vàng. Ngai trên ngai là vị Pháp Vương của những Thần Chết. Diện mạo của Ngai màu vàng, và mặc áo tu sĩ thêu chỉ vàng. Hai tay Ngai đặt trong tư thế thiên quán. Trên đỉnh đầu Ngai có một chỏm lông. Có những tấm màn lụa bao quanh và những long thêu kim tuyến che trên đầu Ngai. Đủ loại trang trí và lễ vật dâng cúng được thiết bày chung quanh Ngai. Vì vậy bà Chokyi thấy vị Pháp Vương trong hình dạng của Đức Phật.

Ở bên phải của Pháp Vương là một vị Thần Chết có thân, người và đầu bò, tay đang cầm một tấm gương. Ở bên trái là một Thần Chết đầu khỉ trong tay cầm một cái cân. Ở phía trước Pháp Vương là Thần Chết đầu hươu, đang viết và đọc một cuốn sổ. Ngoài họ ra còn có nhiều vị Thần Chết với những đầu thú khác nhau. Mặc những loại trang phục đáng sợ, họ nhe nanh, trợn mắt, vung đủ loại khí cụ và la lớn “*Giết! Giết! Đánh! Đánh! Ha! Ha! Hung! Hung!*”. Họ chạy, nhảy khắp nơi. Thật là một cảnh tượng đáng sợ. Tòa Phán Xét đang định đoạt số phận của khoảng ba trăm người.

Trong số những người này có một vị tu sĩ tay cầm chuỗi hạt. Pháp Vương đang hỏi vị Tăng này chi tiết về những gì đã làm trong lúc còn sống trên thế gian. Vị này kể ra nhiều việc tốt. Về việc xấu thì vị này chỉ nói đến một điều là ăn thịt.

Pháp Vương ra lệnh cho ***Thần Đầu Bò Awa*** và ***Thần Đầu Khỉ*** kiểm tra lại trong sổ. Họ tường trình với

Pháp Vương rằng, ngoài những điểm khác biệt không quan trọng, vị tu sĩ đã nói đúng sự thật.

Lúc đó, Vị Thần Bảo Hộ Trắng xuất hiện và biện hộ cho vị tu sĩ, *“Người này đã tạo lập công đức lớn và đã không làm điều gì xấu. Vị này không đáng bị đưa vào cõi người hay cõi trời, mà xứng đáng đưa về một cõi tịnh độ của đức Phật.”* Rồi Ngài trình ra một túi đựng những hòn sỏi trắng, tượng trưng cho những công đức của vị tu sĩ.

Sau đó, Quỷ Đen hiện ra và chống lại *“người này đã tạo nhiều nghiệp xấu trọng nhiều kiếp trước, vì vậy phải đẩy y xuống địa ngục”*. Quỷ Đen trình lên một cái chén đầy những viên sỏi đen biểu trưng cho những bất thiện nghiệp của vị tu sĩ.

Sau khi so sánh hai bên, các vị này thấy thiện nghiệp nặng hơn nhiều so với bất thiện nghiệp. Vị Pháp Vương tuyên bố *“tất cả những nghiệp xấu của người này, đã được những nghiệp tốt giải trừ rồi”*.

Sau đó Pháp Vương phán quyết: “Người đã thành tựu bốn phần làm người. Được sanh ra làm người tốt hơn sanh vào cõi trời. Vậy Ta gởi người đến làm con của một gia đình giàu có. Ở đó người sẽ tiếp tục theo đuổi con đường đạo và tu tập tinh tấn.” Ngay sau đó, vị tu sĩ biến mất theo một con đường màu vàng lôm đôm.

Tiếp đó, Thần Chết tra hỏi một người khác. Người này nói, “Tôi không có chi tiết gì để kể về những việc làm tốt cho các Ngài. Tôi là một người nghèo khổ, thiếu ăn. Vợ tôi cũng không có đạo tâm. Vậy, ngoài việc đóng thuế, tôi đã không bỏ thì nhiều, tôi cũng không tu tập gì về thân và tâm. Tôi đã sát sanh một số cá, gà, dê, và cừu. Do ảnh hưởng những người xấu, tôi đã ăn trộm đồ vật của những vị ân tu, tôi rất hối hận!” Người này run rẩy và tự đánh mình. Những Thần Chết cảm khí cụ lên và cười vui vẻ. Còn bà Chokyi thì sợ hãi.

Sau khi kiểm tra lại, những Thần Chết trình tâu với Pháp Vương: “Làm sao có thể đếm số cá mà người này đã bắt giết? Y cũng đã giết hai mươi chín con gà, bốn mươi bảy con heo, bốn mươi ba con cừu, và sáu mươi con bò. Hãy xem con số côn trùng đã bị y giết hại khi đốt một quả núi! Cùng với bốn người khác, y đã đánh và ăn cắp của bốn người đi hành hương.”

Nghe đến đây, Pháp Vương nói, “Người đã làm những việc xấu như vậy, người đã có lòng dạ hư thối, người không lo cho bản thân mình một chút nào hay sao? Cướp bóc và làm hại những người có đạo tâm là tội còn nặng hơn giết các loài thú.” Ngài nói với các Thần Chết: “Bây giờ hãy cho y chịu đau khô trong những địa ngục khác nhau. Y sẽ thọ hưởng những quả báo vô đạo đức của những việc cướp bóc, nên y phải chịu ăn uống bằng những hòn sắt nấu chảy.”

Vị Thần Bảo Hộ Trắng hiện ra xin giảm án và đưa ra hai mươi hòn sỏi trắng để tiêu biểu cho việc làm thiện

của người đó. Rồi Quỷ Đen xuất hiện và đòi phải giam người đó vào địa ngục thấp nhất, vì này trình lên một số lượng lớn sợi đen như **Núi Tu Di (Sumeru)**. Lập tức, các vị Thần Chết tròng một sợi dây thòng lọng quanh cổ người đó, dùng móc sắt móc vào ngực và lôi y vào khu phòng sắt nóng cháy.

Kế tiếp là một tu sĩ đang mang một túi thuốc trên vai. Khi được tra hỏi, vị ấy kê ra tất cả những kinh sách mà mình đã tụng niệm và tất cả những lễ cúng mà mình đã làm. Vị ấy cho biết chưa bao giờ đê cho một hành giả nghèo (*poor yogis*) ra đi tay không. Vị ấy là thầy thuốc và chữa bệnh cho tất cả mọi người, với khả năng tốt nhất của mình. Vị ấy không bao giờ đòi trả lệ phí mà chỉ nhận những gì người bệnh đem biếu cho. Vị ấy không bao giờ cho ai dùng lạm thuốc. Vị ấy không bao giờ giết một con gia súc nào, vì là một gia chủ, ông chỉ liên quan gián tiếp sát sanh.

Sau đó những vị Thần Chết kiểm tra lại trong tâm gương và nói,

*“Người đã nói thật về những nghiệp tốt của mình. Nhưng khi anh của người là Chongthar ngã bệnh. Ông ta đến để nhờ người chữa bệnh. Vì ganh tị với sự giàu có của người anh mà người đã cô tình cho ông ta uống không đúng thuốc, và ông ta đã bệnh nặng hơn trong tám tháng. Cuối cùng người cũng chữa lành bệnh cho ông ta nhưng lại lấy một bộ áo giáp chất lượng tốt để bù vào công chữa bệnh của người. Người cũng đã giết một trăm bảy mươi ba gia súc.”*

Khi đêm, sỏi, các vị thần thấy số lượng sỏi trắng nhiều hơn, một chút, nhưng khi cân thì nghiệp xấu lại nặng hơn.

Vị Pháp Vương nói với vị tu sĩ, *“Nếu không cho uống sai thuốc, người có thể được tái sinh vào cõi trời hay cõi người”*. Rồi Ngài ra lệnh cho Thân Chết: *“Hãy đưa người này đến hồ nước độc nóng sôi, lúc nào cũng cho y uống nước độc đang sôi, đó. Đóng một ngàn gai sắt lên, cơ thể của người này. Khi nghiệp bất thiện đã được giải trừ, sẽ cho y đi lên.”* Các

vị Thần Chết lấy móc sắt móc vào ngực lôi đi giữa sự rúng động của mọi người.

Tiếp đó, một người đàn ông mặc quần áo len xanh thú tội: “Khi người vợ thứ nhất bỏ tôi, tôi mất đi tất cả hai trăm gia súc. Để trả thù, tôi đốt trụi hai ngôi nhà của cha mẹ cô ta, thiêu chết bảy mươi lăm gia súc, bắn và giết một người đàn ông và một phụ nữ khi họ đang cô chạy trốn. Sau đó tôi tái hôn và trở nên giàu có. Để thanh lọc những ác nghiệp của mình, tôi đi hành hương lễ bái khắp đất nước Tây Tạng trong hai năm và đã gặp nhiều vị Lạt-ma thành tựu. Tôi đã khóc lóc và sám hối tội lỗi của mình trước mọi người. Tôi đã tiếp nhận được gia trì lực và truyền pháp thiền quán về chơn tánh, về sự hợp nhất của quang minh, trí tuệ và chơn không. Tôi đã tuyệt thực nhiều lần và đã thọ trì nhiều kinh điển.”

Vị Pháp Vương nói: “Có nhiều người làm điều tội lỗi, nhưng rất ít người thanh lọc ác nghiệp. Nếu biết thanh lọc thì ác nghiệp có thể được



*giải trừ. Nếu người đã tạo nghiệp tốt mà không có nghiệp xấu thì người sẽ là người hướng dẫn những ai có liên hệ với mình đạt đến giải thoát. Nhưng người sẽ tái sinh lại cõi người và sẽ tu tập theo Kim Cương Thừa hay Mật Tông, và trong bốn kiếp nữa người sẽ thành tựu trong việc đạt đến Phật quả. Vậy người hãy đi theo con đường màu vàng, là con đường đến cõi người và cõi trời.”*

Một lúc sau, nhiều người đến Tòa Phán Xét Pháp Vương cùng lượt với bà Lingza Chokyi đã được đi lên hay đi xuống các cõi tái sinh khác nhau. Nhiều người được các vị Thầy của họ đưa lên các cõi cao. Nhưng rồi vẫn có những người mới được đưa vào.

Bỗng vị Pháp Vương đứng dậy nói: “Đó, ông ta đã đến kìa”. Bà Chokyi thấy trên đường đèo ở xa đi đến một vị Tăng với vóc dáng khỏe mạnh to lớn, với ba trăm người vây quanh. Đi sau đoàn người này là khoảng ba ngàn người nữa. Tất cả đều nhảy múa và niệm Thân chú **OM MANI PADME HUNG**. Sau đó vị tu

sĩ tuyên bố: *“Tôi là Jechung, người niệm OM MANI, PADME HUNG. Đây là cõi trung âm và địa ngục. Tất cả những ai có liên hệ với tôi, hãy đi theo tôi. Tôi sẽ hướng dẫn các vị đến cõi Tịnh độ.”* Những cánh cửa của địa ngục đột ngột mở ra một cách tự nhiên. Các vị Thần Chết ngất xỉu và những khí cụ rơi khỏi tay họ. Dòng người đông đảo đi theo vị tu sĩ. Những vị Thần Chết đứng dậy với vẻ tôn kính và ra lệnh, *“Nhiều người trong các ngươi có thể rời nơi đây nhưng không phải tất cả.”* Có khoảng ba trăm người bị bắt lại trong dòng người đó và đưa họ trở lại địa ngục.

Bà Chokyi không có mối liên hệ gì với vị tu sĩ này, nên không đi theo vị ấy. Bà hỏi vị Pháp Vương: *“Vị tu sĩ đó đem theo nhiều người mà không cần hỏi han gì tòa án này. Ngài đã giải thoát cho những người đó khỏi luật lệ nghiêm khắc của tòa án này. Làm sao vị ấy có oai lực lớn như vậy?”*

Vị Pháp Vương giải thích: *“Vị tu sĩ đó được gọi là Jochung Ma-we*

*Seng-ge, người trì niệm OM MANI PADME HUNG. Ngài đi tu từ hồi còn nhỏ. Ngài có lòng tin tưởng nơi Bồ Tát Quán Thế Âm (Avalokiteshvara), lúc nào cũng trì niệm OM MANI PADME HUNG và có lòng từ đối với tất cả chúng sanh. Ngài thực hành và tuyên dương phép tuyệt thực. Ba trăm người đến với Ngài là những người đã tạo nghiệp tốt thực hành phép tuyệt thực cùng với Ngài. Những người mà Ngài đưa đi, là những người tin tưởng, thấy, tiếp xúc, nghe giáo lý, cúng dường Ngài hoặc nhận sự gia trì, của Ngài. Những người bị bắt lại là những người không có nhận duyên nào với Ngài hoặc đã có mối liên hệ tiêu cực đối với Ngài.”*

Người kế tiếp là một nữ tu có vẻ đẹp hấp dẫn. Tòa án nhận thấy cô ta chỉ tham muốn những thú vui của trần gian. Cô không có tín tâm, không Bồ thí, và tạo nhiều nghiệp xấu. Cô van xin được trở lại trần gian để tu tập theo Giáo Pháp. Nhưng cô đã bị đẩy xuống địa ngục.

Tiếp đó, một cô gái cầm xâu chuỗi trong tay đang niệm **OM MANI PADME HUNG** đi đên gân. Cô tên là Marza Chodron. Cô đã học giáo lý và được gia hộ. Cô giữ gìn niềm tin, cúng dường, phụng sự các tu sĩ, và chết ở tuổi ba mươi ba.

Cô ta nói, “Tôi đã được các vị Lạt-ma chỉ dạy rằng bất cứ những sắc tướng và âm thanh tốt hay xấu nào của thế giới bên ngoài xuất hiện, cũng là những ảo giác của tâm thức. Không có gì là thật cả. Vì vậy tất cả các vị mà tôi thấy ở đây là những sắc tướng tự xuất hiện trong tâm của tôi. Thực tế thì không có một vật nào có sự hiện hữu thực sự. Tôi không nghĩ rằng thân xác của tôi là có thật. Dù những hình thể hay màu sắc nào xuất hiện với tâm tôi, thì tôi cũng không có gì để nắm giữ cả. Vì vậy không có gì bị lược hay bị thiêu đốt trong địa ngục cả”.

Trong tám gương của các vị Thần Chết thấy có nhiều nghiệp tốt hơn là cô đã kể. Nhưng họ cũng nhận thấy cô đã gián tiếp can dự vào những

nghiệp bất thiện như giết một số côn trùng. Cô cũng gián tiếp đền việc cho phép làm thịt bảy con gia súc cho tiệc cưới của cô. Một phần tư nghiệp quả của việc sát sanh này sẽ thuộc về Cha Mẹ của cô dâu và chú rể, một phần tư thuộc về cô, một phần tư thuộc về chồng của cô, và một phần tư thuộc về người đô tể. Tuy vậy Pháp Vương đã ngợi khen về những việc mà cô đã làm trong đời sống đời chung: *“Nhờ thiên quán về thật tánh của tâm, người đã nhận ra được tánh Không của vạn vật. Tất cả chúng đều xuất hiện từ tâm của chính người. Người đã đạt được trí tuệ về tánh Không, về mọi huyền ảo, Người đã tu tập trong ý nghĩa của tâm bất khả phân và những vật đối tượng xuất hiện đến tâm. Đó là công đức vô thượng. Dù người chưa chứng ngộ chân lý tối thượng, vì quá trình tu tập của người chưa bao lâu, nhưng những gì người đã đạt được cũng có sức mạnh. Tất cả những nghiệp xấu mà người đã tạo đã được giải trừ. Nhưng trước khi người chứng ngộ được chơn tâm, linh thị về các cõi Tịnh độ sẽ chưa xuất*

hiện. Bây giờ người sẽ tái sanh vào xứ Oddiyana (ở miền Tây Bắc Ấn Độ, giáp giới với Pakistan & Afghanistan) và sẽ tu tập theo Mật giáo trong tám mươi năm. Sau đó người sẽ thác sanh về thế giới Cực Lạc và đắc Phật quả ở đó”. Lúc đó vị Thầy của cô, Đại Sư Gomchen Kunga Yeshe đến cùng với nhiều người có nhân duyên với vị Thầy này. Cô đã đi theo con đường màu trắng.

Một ông già khoảng bảy mươi tuổi vừa đến, tay cầm xâu chuỗi và bánh xe pháp luân cầu nguyện, được tháp tùng bởi sáu mươi người nam và nữ. Họ đang trì niệm **OM MANI PADME HUNG**. Ông ta nói: “Tôi là Sherab Rinchen, người khắc câu Thân chú **OM MANI PADME HUNG** trên đá. Tất cả những người nào có nhân duyên thì hãy đến đây với tôi. Tôi đã được mời về cõi Tịnh độ của Đức Bồ Tát Quán Thế Âm.” Có khoảng bốn trăm người đi theo ông. Nhưng ba người bị những vị Thần Chết kéo lại.

Vị Pháp Vương nói, “Ông ấy đã trì niệm gần một trăm triệu biến OM MANI PADME HUNG. Ông cũng đã khắc câu Thân chú OM MANI PADME HUNG lên nhiều tảng đá và ông đã đặt bên lề đường để mọi người có thể bái lạy và thọ trì. Ông có một vợ và ba con. Những người đi theo ông là những người đã tin tưởng nơi ông. Ông có thể giải thoát cho nhiều người khác, nhưng vì người Tây Tạng nghĩ rằng đời sông hôn nhân là không phù hợp với một Lạt ma nên nhiều người đã không tin tưởng ở ông ta”.

### **Vào thăm Địa Ngục**

Đến lúc này, những người đã đến Tòa Án cùng với bà Chokyi đều đã được đưa đi lên hay xuống sau khi thâm vân. Ngoại trừ Chokyi, trong những người đến trước đây, bây giờ đều không còn ai ở lại. Nhưng nhiều người mới vẫn tiếp tục đến và chờ đợi. Bà Chokyi tự nghĩ, “Mình không có nhiều nghiệp tốt để kê ra, mà ở đây lại không thể nói dối được. Vậy

*mình phải làm sao đây? ”. Bà bắt đầu run lên vì sợ hãi.*

Ngay lúc đó, vị Pháp Vương nhắm mắt lại để suy nghĩ. Rồi Ngài bảo các vị Thần Chết: *“Hãy cho bà này vào một cõi của người chết, làm cho bà ta nhớ lại tất cả những gì đã thấy, sau đó đưa bà trở lại đây ngay.”*

Một vị Thần Chết đầu-cọp đặt xuống bên dưới một thang màu đen. Khi leo xuống, vị Thần yêu cầu Chokyi đi theo, mình vào thăm cõi địa ngục. Khi xuống đến nơi, bà thấy mình trên mặt đất bằng nên sắt đang bốc cháy, xung quanh là những bức tường sắt khổng lồ, đang bốc lửa khoảng tám tầng. Ở mỗi tầng, bà Chokyi chứng kiến nhiều chúng sanh đang trải qua những loại đau khổ khác nhau.

Trong số những địa ngục mà bà Chokyi, Tsophu Dorlo, và những delog khác đã đi qua là tám địa ngục nóng và tám địa ngục lạnh cùng với những địa ngục phụ. Chúng sanh trong những cõi địa ngục này phải



chịu những mức độ tra tấn hành hạ khác nhau tùy thuộc vào mức độ nghiệp bất thiện từ thân, miệng, ý khác nhau. chính yếu là dựa trên nghiệp sân hận hay thù ghét mà họ đã tạo trong quá khứ.

Ở tầng thứ nhất, tính từ trên xuống dưới, nhiều người bị liệng nằm ngửa trên nền đất nóng cháy và bị những đao phủ khác nhau cắt ra từng mảnh. Tất cả những sinh linh này đều xem nhau như kẻ thù và giết hại lẫn nhau với vẻ đầy sân hận. Khi nào họ ngất xỉu, một tiếng nói sẽ vang lên “*tỉnh lại*”. Tức khắc họ tỉnh dậy và lại chịu những hành hạ độ. Những người này trong đời sống thế gian trước kia đã làm hại Cha Mẹ và bạn bè của mình với sự thù hận.

Ở tầng thứ hai, quân đao phủ đang liệng nhiều người xuống đất nóng cháy. Họ vạch những đường lằn trên thân thể của những người này rồi cắt thành từng mảnh theo đường lằn đó bằng lưỡi cưa nóng cháy. Những chúng sanh này trước kia là thợ săn,

đồ tể hay những kẻ chuyên hạ độc người khác.

Ở tầng thứ ba, nhiều người bị ném vào cội sắt nóng cháy và bị giã nát bằng chày nóng bỏng. Nhiều sinh linh khác cũng bị ép lại giữa những ngọn núi đang chảy. Những tội đồ này là những thợ săn, đồ tể, những kẻ làm thịt gia súc, và thợ làm vũ khí.

Ở tầng thứ tư, nhiều người đang bị nướng trên lửa, và đang kêu la khủng khiếp. Họ là những người buôn bán thuốc và những kẻ giết người, ngựa, hay chó. Cũng có những người đã mắng chửi người tu hành và làm vũ khí.

Ở tầng thứ năm, trong một tòa nhà không lộ nóng bỏng, các sinh linh bị thiêu đốt bên trong lẫn bên ngoài. Tất cả đều kêu khóc như tiếng sấm rền. Họ là những người đã xúc phạm đến ba ngôi Tam Bảo Phật, Pháp, Tăng, tà kiến và trộm cắp của những người có đạo tâm.

Ở tầng thứ sáu, các sinh linh bị thiêu đốt trong đồng lửa lớn, thỉnh

thoảng quân đao phủ lại lấy họ ra rồi đập nát họ bằng những búa nóng chảy, sau đó liệng vào ngọn lửa trở lại. Đây là những người đã không tin luật nhân quả và những hành vi thiện, ác; những người đã giết hại chúng sanh khác như cá, rắn với sự độc ác và xem thường nghiệp quả.

Ở tầng thứ bảy, nhiều người đang bị nấu trong sắt nóng chảy, với tiếng sắt sôi và tiếng bê thối lửa vang lớn như tiếng sấm. Họ đã tạo nhiều nghiệp ác như đốt rừng khiến nhiều sinh linh bị chết và hủy diệt những kiên trúc tôn giáo.

Ở tầng thứ tám, các tội đồ bị đóng đinh vào nện dẹt nóng chảy và thân thể của họ bị cắt xẻ, bị hành hạ với những khí cụ khác nhau. Khi bị thiêu đốt, những ngọn lửa phụt ra từ những lỗ trên thân thể của họ. Họ là những người đã không làm một công đức nào cả, đã phạm **ngũ nghịch tội** (*giết Cha, giết Mẹ, giết Thánh Nhơn, phá hòa hợp Tăng và làm thân Phật ra máu*) và những tội khác cũng như phá hủy những công trình kiên trúc tôn

giáo và những nguồn lợi chung của mọi người. Họ cũng là những người vi phạm giới nguyện Mật giáo, tà kiến và phá hủy niềm tin tâm và mục đích tu tập theo chánh đạo.

Bà Chokyi cũng đến thăm những địa ngục phụ, được gọi là “*bôn địa ngục kế cận*”. Trong những địa ngục này, nhiều người đang chìm trong bãi bùn lầy dơ bẩn và bị côn trùng rủa róc. Nhiều người bị kéo lười bằng móc sắt và bị cày bằng những lưỡi cày nóng cháy. Nhiều người liên tục làm cho mình bị thương khi họ trèo lên và leo xuống những ngọn núi mọc đầy những cây cối có hình thù như đao kiếm bén nhọn và nóng bỏng, hoặc họ đi trong một cánh đồng đầy lưỡi dao. Những hình thức hành hạ này là hậu quả của việc làm ô uế nơi thanh tịnh và thiêng liêng, vu khống người vô tội, tham dục, và hưởng lợi bất chính từ những tài sản của tôn giáo và của Cha Mẹ.

Sau đó Chokyi đi thăm tám địa ngục lạnh, nơi vô số sinh linh không có y phục che thân đang bị đông lạnh

và run rẩy trên một nền băng giá với những luồng gió rét. Thân thể của họ bị nứt ra từng mảnh và nhiều màu sắc khác nhau, và họ thốt ra đủ mọi tiếng kêu la.

### **Thông điệp cho người còn sống**

Sau cùng, bà Chokyi trở lại Tòa Phán Xét của vị Pháp Vương. Ngài nói với bà: *“Người là một trong những người bị đưa lầm vào đây, vì có sự lầm lẫn về tên tuổi và gia tộc. Thân xác của người vẫn còn nằm ở nhà an toàn. Ta đã xem trong tâm gương, nhưng không thấy có điều hạnh phúc nào đang chờ đợi người, vậy lần này người có thể trở về nhà. Lần tới khi trở lại đây, người hãy làm sao để chắc chắn là không có lý do gì để lo sợ vì đã không tu tập theo Chánh Pháp. Người đã chính mắt mình trông thấy quả báo của những thiện nghiệp và ác nghiệp.”* Rồi Ngài nhân gởi bức thông điệp sau đây cho những người còn sống trên thế gian:

*Có nhiều người đang thọ hưởng đời sông trọn vẹn của thế gian,*

Nhưng họ qua đời với hai bàn tay trắng, không có công đức tu tập nào cả.

Hãy nhẫn nại với những người không có đạo tâm đó với thông điệp sau:

Nói với họ rằng chính người đã đến cõi giới của người Chết

Nói với họ rằng người đã gặp Pháp Vương.

Nói với họ rằng người đã thấy mười sáu địa ngục.

Nói với họ rằng biển sanh tử luân hồi rộng lớn.

Dù số người nam nữ là vô lượng

Khi họ bị nghiệp quả theo đuổi,

Họ sẽ không có nơi nào để đi ngoài Tòa Phán Xét

Khi nghiệp quả xấu đến với người

Mọi sắc tướng sẽ xuất hiện như những kẻ thù địch

Sẽ không có gì không có tính cách chống đối

Vì dụ như, một ngọn lửa xuất phát từ người sẽ đốt người.

Ngọn lửa này không phát sinh từ nơi nào khác.

Sự phát sinh của những nhận thức của người như những kẻ địch,

Là kẻ thù hơn bất cứ một thế lực nào khác.

*Ai làm ra những vũ khí đáng sợ  
đó?*

*Làm sao họ có những vũ khí đó?  
Ai đã làm và được trao cho ai?*

*Ai là Cha Mẹ đã nuôi dưỡng  
Những đao phủ quái dị đó của các  
Thân Chết?*

*Hiện tượng địa ngục, cũng huyền  
ảo giống như những giấc mộng của  
người*

*Người sẽ không chứng ngộ tâm  
mình là Phật*

*Trừ khi học cách chứng ngộ tánh  
Không của, vạn hữu.*

*Khi biết cách giải thoát mọi cảm  
nhận của mình*

*Dù đi tìm người cũng sẽ không  
thấy có địa ngục nào cả*

*Dù người tìm địa ngục, địa ngục  
cũng sẽ là Tịnh Độ an lạc*

*Người ngu si vô trí lại lo sợ  
Những hình ảnh tự tạo của chính  
tâm mình*

*Thì thật ra họ sợ cái bóng của  
chính mình.*

*Không có gì là có thật, nhưng mọi  
vật xuất hiện trong mọi hình dạng.*

*Mọi vật xuất hiện nhưng không  
hiện hữu theo tính chất thật của  
chúng.*

*Đó là tính chất của sự hợp nhất sắc tướng và chơn không.*

*Những người nào đã biết về tính chất đó,*

*Nên thiên quán về tính chất đó*

*Quyết định rằng, tất cả đều là những hình ảnh tự xuất hiện*

*Tất cả chính là mình, không phân cách với mình.*

*Vậy hãy quyết định rằng luân hồi và Niết Bàn chính ngay nơi tâm của chính mình.*

*Hãy tinh tấn trì niệm **OM MANI PADME HUNG.***

*Người đã thấy ở đây oai lực của việc trì niệm Thân chủ này chưa?*

*Đừng quên tất cả những lời nhắn nhủ này.*

*Hãy kể cho mọi người biết những gì mà người đã chứng kiến ở đây.*

Vị Pháp Vương bảo bà Chokyi trở về nhà. Rồi bà hướng về con đường đèo tuyết phủ. Bà Chokyi bước đi với ý nghĩ mình trở về nhà. Tức khắc bà thấy mình đang ở nhà. Giường bà bị ngăn bằng một tấm chăn. Trong giường bà thấy xác một con rắn, như bà đã trông thấy lúc trước đó.



Bực bội với gia đình của mình, Chokyi nghĩ rằng, “*Họ biết mình sợ rắn, vậy mà họ lấy xác một con rắn đặt lên giường của mình rồi lấy y phục của mình mặc cho nó*”. Rồi bà quyết định, “*Bây giờ, dù sợ hay không, mình phải lôi con rắn cùng với mớ quần áo rồi liêng nó ra ngoài cửa*”. Bà nhắm mắt lại, hai tay nắm vào lớp vải áo rồi kéo. Bà có cảm giác như thể mình đang bị té ngựa, nhưng tức khắc bà thấy mình đang ở trong thể xác này, giống như vừa thức dậy sau một giấc ngủ.

Chokyi thở một hơi dài, và người con trai trưởng gọi bà “*Ama! Ama!*” bà đáp “*Ah.*” Con bà la lớn, “*Ama đã sống lại. Mọi người hãy đến đây!*” Tất cả họ hàng chạy đến chỗ bà. Bà Chokyi kể lại mọi sự kiện mà bà đã trải qua, và mọi người đều khóc. Nhớ lại những đau khổ ở địa ngục, bà cũng khóc. Dân dân sức khỏe của bà phục hồi. Những người trong gia tộc của bà cúng dường các vị Lạt-ma rồi trở về nhà của họ.

Đến mùa thu, bà tổ chức một cuộc họp mặt để thọ trì một tỷ biến thân chú **OM MANI PADME HUNG**. Bà cũng cúng dường cho nhiều Tu viện.

Bà Chokyi lo cho chồng và các con những hành trang cần thiết để đi tới một nơi mà ở đó họ có thể tu tập theo Giáo Pháp. Bà và con gái trở thành nữ tu và đi hành hương nhiều nơi cũng như dành trọn cuộc đời của mình cho việc tu học và từ bỏ mọi sinh hoạt của thế gian.

**Bà Lingza Chokyi kết luận chuyện kể delog của mình với những lời sau đây:**

*“Tôi đã đích thân chứng kiến địa ngục trong con người. Hạnh phúc và đau khổ ở ngay trong tâm tay để chúng ta tự chọn. Khi tự ý chọn trong bàn tay của mình, xin đừng lo nghĩ quá nhiều về những gì mình muốn có trong cuộc sống này, mà phải cố gắng làm những việc gì tốt đẹp nhất cho kiếp sau của mình.*

*Điều tốt nhất để làm là buông bỏ những thú vui của cuộc sống này. Hãy cố gắng chứng ngộ tính chất thật của tâm mình. Nó có oai lực thật kỳ diệu.*

*Điều tốt thứ hai là không tạo nghiệp xấu qua thân, miệng, ý, và dành tất cả những nỗ lực cho những sinh hoạt trong Chánh Pháp.*

*Ít nhất cũng nên cúng dường một số tài sản cho những vị Thầy và các tu sĩ và cũng chia sẻ với những người nghèo khó”.*

## **Những phán xét nào đang chờ đợi tôi? Kinh nghiệm của Karma Wangdzin**

Sau khi có kinh nghiệm thoáng thấy về chơn tánh tôi thượng một chút, như chúng ta đã thấy ở chương 3, Karma Wangdzin đã trôi nổi đây đó như một lông chim trong không khí, vì bà không còn thân xác thô kệch để thân thức của mình trụ vào nữa. Bây giờ tâm của bà trong sáng hơn nhiều lần so với lúc còn sống.

Một ý nghĩ lóe lên trong tâm của Karma: “*Minh đã thực sự chết rồi sao?*” Bà nhìn quanh một cách tuyệt vọng để tìm kiếm những người bạn nhưng không thấy ai cả. Rồi tức khắc bà quên câu hỏi là mình đã chết hay chưa. Bà cảm thấy cô đơn và nghĩ rằng đó là vì sống ẩn cư trong tu viện lâu rồi. Vì vậy bà tự nhủ, “*Chỉ từ bỏ thức ăn ngon, quần áo đẹp, và trò chuyện với mọi người thì như vậy chưa phải là tu hành. Mình nên trở về nhà hơn là ở lại tu viện này với cảm giác buồn chán*”. Ngay khi có ý định trở về nhà, bà Karma thấy mình đang ở Ogtro, thị trấn quê hương của bà và không còn ở Tu viện nơi bà ẩn cư nữa.

Chồng của bà Karma, là Trưởng Làng của thung lũng không có ở nhà, vì ông đã đến Tu viện Traphu cùng với nhiều người khác. Những người còn ở nhà đang than khóc và kêu tên của Karma: “*Ôi, Lhawang Putri! Ôi Lhawang Putri!*”

Karma cố nhắc cánh tay của một số người, và hỏi: “*Bạn bị ông Trưởng*

*Làng vắng chửi hả?*” Nhưng không ai trả lời hay nhìn bà. Rồi bà nghe thấy một tiếng la lớn ở bên ngoài. Ở ngoài đường, người ta nói với nhau: *“Lhawang Putri đã chết rồi!”* nhiều người đang khóc lóc cũng nói: *“Bà ấy thật khiêm nhường và rộng lượng”*. Những người khác thì nói nhỏ với nhau *“Bà ta to xương mà vai lại hẹp”*. Ý họ muốn nói là bà có con tim cứng rắn và có tánh ganh tị.

Rồi bà trở về nhà mình. Những người trong gia đình bà đang kêu khóc *“bà của chúng ta đã đi rồi!”* *“thật là tội nghiệp cho bà!”* *“Buồn thay cho Trưởng Làng!”* bà thấy những người thân nhỏ những giọt nước mắt đau đớn. Họ vô tình làm cho bà hứng một trận mưa máu và mũ rơi xuống bà trong hình dạng lớn cỡ quả trứng. Con mưa những giọt nước mắt này đi kèm với tiếng động sấm sét cứ đâm vào da, và làm gãy xương của bà. Phần lớn thời gian, bà thấy mình vẫn mặc y phục như thường lệ, nhưng trong cơn mưa bão như vậy, bà

cảm thấy thân thể của mình bị đụng chạm và trần trụi.

Từ một nguồn vô hình nào đó, bà Karma nghe thấy một giọng nói, “*Hãy đến Tu viện Traphu*”. Chỉ bằng ý định thôi, bà đã đến Traphu ngay lập tức. Chông của bà và những người khác đang bận rộn tổ chức một lễ hội. Hai vị tu sĩ nhanh nhẹn thiết trí một án thờ với những bức tranh tôn giáo thangka và nhiều lễ vật cúng dường. Bà nghĩ, “*Ồ! Thì ra họ đang làm lễ cúng dường Ngày thứ Bảy*” (*Seventh-Day Offering*) một nghi lễ hàng năm của Tu viện. Nhiều người lần lượt từ Ogtro đến chia buồn với chông bà và mời ông ta những món đồ uống truyền thống.

Người quản gia của ông Làng Trưởng cũng đến, mang theo những món trang sức của bà Karma và đặt những món này lên bàn thờ, sau đó chào vị trưởng làng và nói, “*xin ông đừng khóc, quả thật đây là bi kịch. Đây là lúc ông đau buồn nhất, nhưng bà ấy không giữ nhiệm vụ như một vị chủ nhân của ngôi nhà vùng Pagro*

nữa, Bà ấy còn nói đến việc giúp đỡ nhiều cô gái trong vùng bỏ nhà đi xuất gia. Người dân chúng tôi xem bị đau ngón tay trở của mình nghiêm trọng hơn là sự ra đi của bà. Bây giờ chúng ta phải tập trung vào việc chuẩn bị làm tang lễ”.

Một dòng nước mắt rơi xuống, vị Trưởng Làng nói, “Mặt trời đã lặn ở giữa ban ngày. Chúng tôi chỉ được sống với nhau một thời gian rất ngắn, mà tôi thì không có Cha Mẹ. Bà ấy là người bạn thật sự độc nhất mà tôi có. Giờ đây tôi cũng đã mất bà ấy rồi.”

Rồi ông Trưởng Làng bảo “Cho đến khi xong lễ chung thất bốn mươi chín ngày, nên bảo quản thi hài của bà ấy còn nguyên vẹn mà không ướp xác. Bà là hạng người có thể sống lại như một delog. Chẳng hạn như bà Lingza Chokyi, đã trở về thế gian với nhiều chuyện kể về kinh nghiệm sau khi chết”. Lúc đó bà Karma đang khóc và nghĩ, “Mình chết thật rồi sao?”

Nhưng ngay sau đó, bà Karma lại vẫn tin là mình còn sống. Năm lây tay chồng, bà cố gắng nói với ông ta là bà còn sống và ông ta không có lý do gì để buồn về điều gọi là cái chết của bà. Nhưng ông ta cũng như tất cả những người khác đều không đáp lại lời phân bua của bà. Bà cho rằng mọi người đang giận mình.

Chồng bà yêu cầu một người giúp việc dùng một con trâu yak chở những bánh trà cho một số người. Nhưng bà Karma thấy trên đường đi, người giúp việc đã lạng lẽ ăn cắp một số bánh trà và giấu trong một cái túi để xài riêng. Bà thấy xấu hổ cho anh ta vì hành vi thủ lợi nhỏ mọn như vậy.

Khi những người hầu dọn thức ăn cho ông Trưởng Làng, bà Karma nghĩ là mình sẽ ăn chung với chồng như thường lệ, nhưng không ai tiếp thức ăn cho bà, và cả chồng bà cũng không mời bà gì cả. Bà khóc và nghĩ, *“Bây giờ thì một bữa ăn nhỏ mình cũng không được tham dự”*. Bà giận dỗi và nghĩ về chồng: *“Chính ông đã không*



*cho tôi ở với Cha Mẹ thân yêu của tôi và không cho, tôi đi tu, lại còn nói: “Anh sẽ lo tất cả mọi nhu cầu cho em”. Nhưng bây giờ ông đã cư xử giống như bọn người hầu của ông. Tôi còn không có quyền ăn với ông một bữa ăn nhỏ. Thôi tôi trở về Tu viện của tôi đây.”*

Trước khi đi, bà lại nghĩ về chồng mình: *“Khi tôi còn là đứa con cưng của Cha Mẹ tôi và được tự do đi tu, ông đã dụ dỗ tôi với những lời hứa này nọ. Bây giờ thì tôi cũng không được ăn uống dù chỉ một chút. Ông đã lấy những món trang sức mà Cha Mẹ tôi đã cho tôi. Trước đây ông xem tôi như một Thiên nữ. Giờ đây ông bắt tôi lang thang như một con chó hoang, không ai thèm nhìn ngó. Tôi không thể tin cậy nơi ông một việc gì nữa. Tất cả hy vọng của tôi và lời hứa của ông giống như vẽ trên nước. Bây giờ tôi đã hiểu hết ý nghĩa của câu nói thời xưa “Cho đến khi bị thông long xiết cô, người đàn bà không biết lo nghĩ một chuyện gì hết”. Tôi sẽ cảnh báo cho tất cả những cô gái*

*chưa chồng biết và khuyên nhủ họ buông bỏ mọi thứ và đi xuất gia theo Chánh Pháp.”*

Sau đó, bà hét lớn: “Ông Trưởng Làng và tất cả mọi người, hãy nghe tôi nói. Tôi ở đây làm phiền mấy người. Ông cứ vui hưởng của cải và quyền lợi của ông. Tôi sẽ vui sống với Chánh Pháp. Ông đừng ân hận gì cả nhé!” Không một ai mời bà đi trong khi họ than khóc. Bà bèn bỏ đi khỏi nơi đó.

Trong thung lũng, bà trông thấy một nhóm vong linh đang hạ xuống từ vùng đất cao của thung lũng. Họ nói với nhau “*Có một lễ cúng ở thung lũng Gechu. Chúng ta hãy đến đó*”. Bà Karma cũng đi theo họ đến Tu viện Kunga Ling. Mấy con chó vốn quen thuộc với Karma, bây giờ lại sủa vang và nhào tới bà. Bà chạy ra và đợi ở bên ngoài. Sau đó một tu sĩ dâng cúng nước và bánh “*torma*”, rồi liệng những đồ cúng ra ngoài. Đủ loại sinh linh bu tới như ruồi đen để hưởng những món đó. Những vong linh được người ta dâng cúng thì

hường những món đồ cúng chính yếu, trong khi những vong linh khác thì chia nhau những đồ cúng còn lại. Nhiều vong linh yếu ớt hay bệnh tật không tranh dành được gì cả, họ đau khô nhào xuông đất kêu khóc âm ỉ vì đói khát. Có những vong linh vừa khóc vừa ôm nhau. Karma cảm thấy ngượng vì bà có hoàn cảnh tốt hơn họ. Bà rất thương xót nhưng không thể làm gì được cho những vong linh đau khô đó, giống như người đui giúp kẻ mù. Bà khóc rống lên vì họ và ngay lúc ấy bà nghe một giọng nói rất rõ ràng:

*“Thứ nhất, họ không tạo lập công đức nào cả trong quá khứ.*

*Thứ hai, sự đau khô đó là do hậu quả của những nghiệp xấu của họ.*

*Thứ ba, ở đây những vong linh như vậy chỉ là thiếu số.*

*Buồn thương cho họ cũng không ích lợi gì. Vậy hãy bình tĩnh.”*

Rồi bà Karma muốn đến Zagrum để thăm Cha Mẹ. Tức khắc bà thấy mình đang ở Zagrum. Mẹ Karma đang đi kinh hành quanh một chùa để làm lễ. Karma nói ngay với mẹ:

“Amala ơi! Cho con xin một chút gì để ăn”. Mẹ của bà không nói gì cả mà cứ tiếp tục đi nhiều. Karma nghĩ: “Trước đây khi mình đi ngựa đến với mấy người bưng quà biếu, Mẹ mình sẽ khen ngợi, “Ồi, con gái của tôi đã về” và vui vẻ đón tiếp mình với bìa “chàng”. Giờ đây thì bà cũng giống như những người khác, làm lơ với mình. Chắc bà đã nhận được một lá thư của ông Trưởng Làng than phiền về mình chăng. Mẹ phải quan tâm nhiều cho chồng mình, con trai của người khác, hơn là lo cho con gái ruột của bà.”

Karma nắm áo Mẹ và van xin “Vì con lây vi Trưởng Làng theo sự sắp đặt của Cha Mẹ, con đã nghĩ là dù chuyện gì xảy ra đi chăng nữa thì con đây cũng phải chấp nhận số phận của mình. Trưởng Làng đã đi lại với một cô gái ở Shar, nhưng con lại là người bị bắt lỗi vì vụ đó và bị đánh đập. Con không muốn cho Cha Mẹ biết sự việc này. Vì con không sinh để gì, nên một chút đồ ăn thức uống người ta cũng không chia phần cho con. Xin

*Mẹ hãy cho con chút gì để ăn, rồi con sẽ đi khỏi nơi đây để tu học.”*

Không nhìn Karma mà cũng không nói một lời nào, Mẹ của bà đi vào nhà. Bà Karma vẫn đi theo dù không được mời. Trong nhà Cha Mẹ, cả nhà tụ lại để ăn trưa. Karma đang ngồi phía sau Mẹ mình, chờ đợi để được mời ăn, nhưng không có ai để ý tiếp cho bà cái gì. Sau bữa ăn, mọi người ra ngoài và Karma cũng đi. Tưởng là tất cả mọi người đều quên đôi mình, bà lăn ra đất khóc lóc thâm.

Trong giây lát, bỗng bà nhớ lại rõ ràng những hướng dẫn về việc kiểm nghiệm những dấu hiệu của cái chết, do vị Thầy nổi tiếng là Đại Sư Norbu Trashī đã ban cho bà. Trước tiên bà kiểm tra xem mình có bóng đèn hay không, không có bóng gì cả. Rồi bà lắng nghe tiếng bước chân của mình, không có tiếng gì cả. Bà nghĩ, “trời ơi! Chắc mình đã chết rồi! tất nhiên là đúng như vậy! Cuộc đời của mình trải qua nhanh như chớp. Cảnh đời nhỏ bé như nhìn qua một cọng rơm.

*Mình chưa từng đạt được một sự tự tin nào trong việc tu tập. Mình không nhớ là đã bỏ thi cho ai bao giờ chưa. Bây giờ mình sẽ bị các sư giả của Thân Chết bắt đi.”* Với sự đau buồn và than khóc cho thân phận mình, bà té xuống đất bất tỉnh.

### **Sự hướng dẫn của một vị Thần, Tara Trắng**

Khi bà Karma tỉnh lại, một người mặc áo trắng, tóc cột ở phía sau lưng đang đứng trước bà, tay cầm một cái trống nhỏ. Ngài là Tara Trắng, vị Thần bảo hộ của Karma, vị nữ thần nắm tay Karma và nói những lời an ủi:

*“Than ôi ! Đừng buồn. Hãy đứng dậy đi con*

*Khi còn những phiền não và không giác ngộ thật tánh của các pháp*

*Mà lại nói là mình đã chứng ngộ thì mình nói dối và độc ác.*

*Đức Phật dạy: “Sinh và tử là nghiệp của đời người.*

*Và chúng diễn ra liên tiếp.”*

*Cái chết không chỉ xảy ra với con.*

*Tất cả các sinh linh khác đều phải đi qua con đường này, Ta sẽ phù hộ để cho con ra đi trong bình an.”*

Trong hành trình chuyển tiếp của bà Karma, không phải lúc nào cũng trông thấy **Đức Tara Trắng**, nhưng khi gặp phải tình trạng khó khăn thì nữ thần liền hiện ra hướng dẫn bà. **Tara Trắng** là một vị Phật trong thân tướng người nữ, và Karma có liên hệ với Ngài vì bà cầu nguyện Ngài và thiên quán về Ngài như hình ảnh của Đức Phật. Nhưng dù có sự hướng dẫn của **Tara Trắng**, bà Karma vẫn phải đối diện với những nghiệp quả xấu của mình.

Trước khi đi với Ngài Tara Trắng, bà Karma nói với Mẹ: *“Khi con còn ở đây Mẹ không cho con ăn gì cả, sau khi con đi rồi, Mẹ đừng có ân hận nhé,”* Tuy vậy, bà vẫn còn quyến luyến Mẹ mình, nên khi chia ly thật không thể chịu nổi. Bà nghĩ là Mẹ mình sẽ đi theo sau mình, nhưng Mẹ bà không làm vậy.

Trong khi bà Karma đi mỗi lúc mỗi xa hơn, thung lũng quê hương của bà dần dần khuất sau một quả núi không lộ. Bà khóc râm rứt với nỗi buồn, đến một ngã ba đường. Bà chọn đi đường ở giữa. Lúc đó, trên đỉnh một quả núi sắc nhọn ở hướng Tây, bà trông thấy một tu sĩ mà bà nhận ra đó là chú của mình. Ông có mái tóc bạc và tay đang cầm xâu chuỗi hạt màu đen. Tay và chân ông ta chuyển động như thể đang nhảy múa. Ông lớn tiếng cảnh báo Karma rằng bà đã đi lầm đường.

Ông chỉ dẫn đường đi và những ánh sáng mà bà sẽ trải qua trên hành trình chuyên tiếp này. Rồi bà nghĩ đến việc leo lên núi, nhưng bất ngờ một cơn bão mạnh phát ra, cuốn bà lên trời rồi liệng bà xuống mặt đất nhiều lần.

Cuối cùng, bà thấy mình đang ở giữa một đám đông những sinh linh có hình dạng yà mặt mũi đáng sợ. Những con mắt trợn trừng của họ nhìn bà và những răng nanh như tảng băng nhe ra đe dọa bà. Họ mặc đồ da



cọp và da bọ hay da người với đồ trắng sức bằng xương, họ đang ăn món canh óc đựng trong những chén sọ người và tay cầm những chùm ruột. Những người khác đang vung cao nhiều loại vũ khí ở trên đầu họ. Tất cả đều hô lớn: “**HUNG! HUNG! PHAT! PHAT! Đánh! Đánh! Giết! Giết!**” Karma hoảng sợ đến mức không thể nghĩ hay nhớ đến gia đình hay bạn bè nữa.

Rồi bà thấy mình ở bên rìa của một cánh đồng bao la. Con bão khủng khiếp bây giờ đã ngớt. Từ đâu đó những tiếng la “*Giết! Giết!*” vẫn còn vọng đến chỗ bà, giống như tiếng sấm ở xa. Từ những đau khổ và sợ hãi tê liệt nhất có phần dịu đi, ít nhất thì cũng trong lúc này.

Nhưng bà Karma lại nhớ đến Cha Mẹ, gia đình, bạn bè và gọi tên của họ. Lặn lộn trên đất, bà khóc lớn và than rằng “*Tại sao mấy người lại để cho tôi cô đơn như thế này mà lại không cho tôi biết về những sự nguy hiểm này.*”

Lúc đó, Nữ Thần Tara, Trắng lại xuất hiện và bà Karma nắm lấy áo của Ngài khóc và hỏi, “*Cô ơi, cánh đồng này có tên là gì? Thành phố lớn ở đằng xa đó gọi là gì? Tên cô là gì? Con có Cha Mẹ, chồng và nhiều người thân, nhưng con không nói gì về chuyện đi này với ai cả. Con chỉ bất ngờ tới đây không thể cưỡng lại được. Xin cô nhận các món trang sức này rồi giúp đưa con về nhà.*”



**Hình 4: Đức Tara Trắng**

Đức Tara Trắng đáp “*Vì sự mê lầm lớn của con, những ý tưởng của chính con đã xuất hiện trong hình dạng những kẻ thù địch. Cánh đồng này rộng lớn như bầu trời và được gọi là Cánh Đồng Hoang Lưỡi Dao, đây là lối đi vào địa ngục của những người đã tạo ác nghiệp. Thành phố, đó là thành phố lớn của người chết. Nếu con không nhận ra ta thì ta sẽ nói tên bí mật của ta là **Kim Cương Du Già Nữ (Vajrayogini)**. Chúng ta là những người bạn bất khả phân ly, giống như hình với bóng. Con có gia đình và bè bạn, nhưng con đã rời bỏ kẻ cả thân xác của con. Không có sự lựa chọn, con đã phải rời khỏi những người thân và của cải mà mình đã có. Bây giờ con đã đến cõi trung âm bardó, con đang mang, cả gánh nặng nghiệp quả trên vai. Nếu con muốn trở về đời sống con người thì con nên tu học theo Chánh Pháp; Con nên rộng lượng bố thí cho những người túng thiếu; Con nên đi hành hương chiêm bái những nơi thiêng liêng; Con nên buông bỏ mọi tham dục thế gian và*

*tăng trưởng sức mạnh quán chiếu về chơn tánh.”*

Bỗng nhiên bà Karma bắt đầu thấy một cơn mưa lưỡi dao từ trời rơi xuống và một rừng gươm từ dưới đất mọc lên. Những phân thân thê và những mảnh thịt phủ đầy cánh đồng. Karma kinh hoàng và té xuống đất bất tỉnh. Khi tỉnh lại, bà nghĩ, “*Minh đã thực sự chết chưa?*” Một lần nữa, Đức Tara Trắng giải thích “*Con đã để lại thân xác ở thế giới người sống. Một số người thân và bạn bè đang thức canh chung quanh thi hài của con. Có vài người đang khóc và gọi tên con. Những người khác đang bận rộn sửa soạn tang lễ. Cũng có những người đang nói “Ồ, bà ấy là một vị Phật ân minh”.*”

Cuối cùng, bà Karma nhận ra sự thật, bà nói: “*Thật ôi, bây giờ mình đã chết rồi!*”. Điều này khiến cho bà chân động. Tâm tư của bà tràn ngập sự ân hận vì cả đời bà đã không cống hiến cho việc tu tập. Khi bà bắt đầu nghĩ về những nghiệp xấu mà mình đã tạo tác lúc còn sống, tất cả những

hành vi xấu này vùn vụt hiện ra một cách sống động, trước mắt bà. Bà không thể thấy bất cứ thứ gì ngoại trừ những nghiệp xấu của mình. Bà nghĩ, “*Bây giờ mình không thể thoát khỏi đây được nữa*” bà than thở:

*Hỡi những bè bạn của tôi, hãy công hiến đời sống của bạn cho Chánh Pháp linh thiêng khi bạn còn tự do.*

*Tài sản mà các bạn ra sức tích chứa không có giá trị gì cả*

*Hãy cùng đường chúng cho Tam Bảo.*

*Những hoạt động mà các bạn quá chú tâm không có mục đích nào cả*

*Hãy buông bỏ chúng để siêng năng tham thiền và cầu nguyện.*

*Những cuộc họp mặt của người thân và bạn bè cũng giống như những lễ khách tự họp*

*Hãy cắt đứt liên hệ với họ và về Tu viện*

*Trong khi còn hưởng kiếp sống con người, các người nên công hiến cuộc đời mình cho Chánh Pháp.*

*Vì bạn không thể tin cậy một thứ gì khác,*

*Hãy loại bỏ sân hận, tham dục và ganh tị.*

*Hãy tụng kinh và trì Thần chú  
Lục-Tử,  
Để thanh lọc thân, miệng và ý  
Nguyên cầu cho tâm bạn an trụ  
trong Thiên định!*

Không thể kiểm soát mình bà hồi hận, khóc lóc và tự đánh mình, bà Karma nói với Đức Tara Trắng, “*Cô ơi! Con không tu tập theo giáo pháp nhiều, cũng không tạo nhiều ác nghiệp. Vậy mà con vẫn bị cơn bão lớn hành hạ. Con đã bị kẹt ở giữa những tia chớp nhiều màu với tiếng la hét ‘Đánh! Đánh! Giết! Giết!’ giống như hàng ngàn tiếng sấm sét cùng lúc. Con đã đối diện với đủ loại quái đản không thể tưởng tượng được. Tất cả những cái đó là gì?”*

Đức Tara Trắng trả lời:

*“Con bão xuất hiện là sự chào mừng dành cho con của các sứ giả Thân Chết. Những sinh linh trong những hình dạng khác nhau là sự hiện lộ của các vị thân hiền hòa và phân nô ở bên trong chính con. Họ phát ra những âm thanh vô thượng, nhưng vì những cảm nhận xấu của*

con, nên con nghe thành “Giết! Giết!”. Hình ảnh họ vung lên nhiều vũ khí khác nhau là dấu hiệu cho thấy những phiền não của con đã được giải trừ tận gốc rễ. Nhưng con lại trông thấy chúng như một cơn mưa vũ khí, vì những nhận thức của con đã biểu hiện như những kẻ thù địch. Từ bây giờ trở đi con phải nghĩ là mình an trú trong những hình ảnh và âm thanh đó, xem chúng như những hình ảnh và âm thanh của Đức Phật.

Sự xuất hiện của ánh sáng nhiều màu là ánh sáng của các vị thần hiền hòa và phân nộ của chính tâm con. Những ánh sáng năm màu là ánh sáng của năm bộ phái Phật. Vậy hãy nghĩ rằng mình an trú trong những ánh sáng của các Ngài.

Tất cả những âm thanh là âm thanh tự nhiên. Chúng không phải là một thực thể riêng rẽ mà là sự biểu lộ của tính nhất như. Tất cả âm thanh, ánh sáng và tia sáng này xuất hiện như sự tự xuất hiện của chính tâm con. Đừng xem những cảm nhận của chính mình là kẻ thù địch.



*Con không tạo nhiều nghiệp xấu. Nhưng nhiều người trong thời đại suy thoái này có nguy cơ đọa vào địa ngục vì họ tích lũy nhiều cảm xúc tiêu cực như tham, sân, si, ganh tị, kiêu ngạo và tạo quá nhiều bất thiện nghiệp trong kiếp sống của họ.*

*Con sẽ tái nhập thể xác của con trong cõi người sống như một sứ giả trở về từ cõi chết. Vậy con phải dũng mãnh lên để quan sát một cách cẩn thận những gì diễn ra ở đây. Con phải ghi nhớ tất cả những gì mình trông thấy và nghe thấy, không được quên. Bây giờ chúng ta hãy cùng qua bên đó.*

### **Thoáng thấy Địa Ngục và những sứ giả của Thần Chết**

Tại một góc hướng Tây của cánh đồng lớn, bà Karma trông thấy một người đầu nai kinh khủng, tay cầm dây thòng lọng màu đen, với hai mắt trợn trừng, người đó đang đuổi theo một bà già đeo đồ trang sức trên đầu. Bà Karma hỏi Đức Tara Trắng “Trời

*oi! Người đầu nai kia là ai? Người phụ nữ bí ẩn đó là ai?”*

*Đức Tara Trắng đáp “Đừng sợ người đầu nai đó. Vị ấy là một trong những biểu hiện các các vị Thần cung điện ở trong đầu óc của chính mình. Các vị Thần có màu sắc, hình dạng và kích cỡ khác nhau xuất hiện tùy theo tâm tánh của con người. Bà già đó là người xứ Chenying thuộc tỉnh Kham, bà ta là vợ của viên thị trưởng và đã âm mưu với chồng trong việc cướp của, giết người và săn bắn thú vật. Đây là sự cảm nhận của bà ta về cõi chuyển tiếp này. Sau sự kiện này bà ta sẽ bị xét xử và sẽ bị đày xuống địa ngục.”*

Kế tiếp, bà Karma trông thấy một chiếc cầu sắt không lồ bắc ngang qua một con sông chảy xiết được gọi là **Sông Lớn Luân Hồi (Great River of Samsara)**. Ở đầu phía đông của chiếc cầu là một thành phố kỳ lạ, một phần của dân thành phố mà trong đó có các Tăng, Ni, và những người tại gia, tất cả đều hoan hỷ, giàu có và đẹp đẽ. Họ sống trong những lâu đài kỳ diệu

được trang hoàng rực rỡ. Một số người dành thời gian của mình để ca hát và nhảy múa một cách hoan lạc. Những người khác thì dành thời gian của họ để cầu nguyện và trì Thân chú **OM MANI PADME HUNG**. Nhưng lại có một số người lại bỏ thì không mệt mỏi cho những người khác. Không ai có vẻ lo nghĩ hay đau khổ.

Tuy nhiên, phần còn lại của cư dân trong thành phố này thì ngược lại, họ không có nơi để trú ẩn, và không có thực phẩm để ăn. Họ liên tục khôn khổ vì đói và khát. Nhiều người đặt hai tay lên trán như đang tìm kiếm thứ gì ở tận chân trời. Họ đang tuyệt vọng để tìm dấu hiệu tốt nào đó cho thấy người thân của họ sẽ hồi hướng công đức cho họ trong tang lễ để họ được gặp những tốt lành trong tương lai. Thịnh thoảng lại xuất hiện những vị Thân Chết đến đưa nhiều người đi khỏi nơi này.

Đây là địa điểm mà nhiều người chết chờ đợi trước khi bị đưa đến Tòa Án của Đức Pháp Vương để được phán xét.

Nhìn những sinh linh ở nơi này, một Thân Chết giải thích cho Karma: *“Trong những người này, nhiều người vui vẻ vì họ đã sống trong sạch và biết tôn trọng người khác. Nhiều người tụng niệm và cảm thấy an lạc vì họ có năng lực kinh nghiệm tâm linh mà họ đã đạt được khi còn sống ở thế gian. Ngay cả các vị Thân Chết cũng không dám nhìn họ. Nhiều người có của cải vô tận và vẫn tiếp tục cho và nhận, vì họ đã bỏ thí tất cả những gì họ có khi còn ở trên trần gian.*

*“Những người khác phải chịu đói khát vì họ đã không giúp đỡ hay tôn trọng người khác hoặc không bỏ thí gì cả. Thay vào đó, họ phỉ báng, cướp bóc, và tấn công người khác trong lúc còn sống. Họ đang chờ đợi hay tìm kiếm, mong người thân của mình sẽ hồi hướng công đức cho mình. Không bao lâu nữa họ sẽ bị đưa đến tòa án của Pháp Vương, nơi một số người sẽ được giải thoát và một số bị đưa vào những cõi thấp.”*

Sau đó, bà Karma đến thăm cõi naga quý. Tất cả những sinh linh ở đây đều không y phục, bao tử của họ lớn như thung lũng, tay và chân lại nhỏ như cọng rơm, cô họng của họ hẹp như một sợi lông đuôi ngựa. Vì quá khát nên lửa bốc ra ngoài miệng của họ, cái đói không thể chịu nổi đang hành hạ họ.

Nhìn họ, một vị Thần Chết giải thích với bà Karma “*Những người này chưa từng có lòng quảng đại trong cuộc đời của họ. Họ chưa từng cúng dường một cái gì hay bố thí cho những người túng thiếu một cái gì. Họ chưa từng có những ý nghĩ cao thượng mà chỉ có tâm tham dục sôi sục, tâm sân hận nóng cháy, tâm kiêu ngạo tràn ngập, tâm si mê tối tăm, và tâm ganh tị bão táp. Họ cản trở người khác cúng dường, bố thí, và họ không thể ăn uống, tất cả là vì sự keo kiệt của họ.*”

Bà Karma thấy Đức Phật Từ Bi đang thăm các ma đói. Từ tay của Ngài, những dòng cam lồ, tuôn chảy làm mát dịu những sự khôn khô của

họ. Nhưng nhiều người trong số họ không thể hưởng được dòng Cam lộ mà cũng không thể nhìn thấy vị Phật hay an trụ được trước sự hiện diện của Ngài.

Sau đó, tại cổng của một chiếc cầu, một cô gái trẻ hấp dẫn lúc múa hát lúc lại khóc lóc. Nữ Thân Tara Trắng hỏi cô ta: *“Cô gái xinh đẹp kia, sinh quán và gia đình cô ở đâu? Tại sao múa hát mà lại khóc? Cô sắp đi đâu, lên hay xuống?”*

Cô gái đáp: *“Than ôi, con là người ở vùng cao nguyên ở phía Nam Tây Tạng, thành phố nơi con ở là Neudong. Cha con là Chogyal Tsering và Mẹ là Sechung. Tên của con là Dorje Gyalmo, thung lũng quê con bị người Mông Cổ cướp phá, họ bắt con về Mông Cổ, con chết vì bệnh nặng. Con đến đây và không còn cơ hội gặp lại Cha Mẹ lần nữa. Đức Pháp Vương nói với con, “Con là người thuộc một gia đình danh giá, có trí thông minh và không vị kỷ. Nhưng con quá quỵên luyến Cha Mẹ và tài sản của mình, thêm nữa, con*

vẫn còn tuổi thọ để được hưởng. Vậy con hãy trở về để tái sinh là một “**manmo**” (một loại vong linh nữ).”

Đức Tara Trắng lại hỏi cô, “Tại sao tâm con lại quá quyen, luyến?” Cô gái đáp, “Sau khi con chết, thay vì những tài sản của con đem bỏ, thí để tạo công đức, người ta lại lấy bán cho một người đàn bà. Cho nên khi nhìn thấy sự khủng khiếp của Thân Chết, con vẫn nghĩ về sự đau khổ này. Do luyến ái đó, vị Pháp Vương truyền lệnh cho con tái sinh như một manmo.”

Cô gái khóc và xin Karma gửi những lời sau đây cho Cha Mẹ mình: “Con là Dorje Gyalmo. Con quyen luyến Cha Mẹ và đồ trang sức của mình. Thừa Cha Mẹ, xin Cha Mẹ cúng dường tất cả của cải của con cho một vị Lạt-ma để làm lễ cầu siêu và làm hàng trăm lễ bánh “**torma**”. Xin Cha Mẹ đãi mọi người bĩa “**chang**” và nhờ họ cầu nguyện. Nếu có thể làm như vậy, con sẽ được tái sinh làm người thay vì làm “**manmo**”.”

Trong lời kể của bà, Karma không nhắc về chuyện đi xuống những địa ngục, nhưng thật sự bà có trông thấy vô số sinh linh đang chịu những sự đau đớn không thể tưởng tượng được. Bà đã nhận được một số lời nhắn của vài người gọi cho người thân còn sống của họ ở thế gian.

### **Bị gọi đến Tòa Phán Xét**

Sau đó Đức Tara Trắng đưa bà Karma đến cung điện của Pháp Vương của những Thần Chết. Năm bức tường bằng đồng bao quanh cung điện này. Có bốn công ở mỗi hướng, và tám quân với hình dạng khủng khiếp bảo vệ mỗi công. Họ cầm những món vũ khí đáng sợ và hét lớn: **“HUNG! HUNG! PHAT! PHAT! Đánh! Đánh! Giết! Giết!”**

Ở trước công phía bắc có một cái đài lớn bằng đá, ở trên đó bà Karma thấy những động bộ phận thân thể. Các tội đồ bị cắt thành từng mảnh bởi những bánh xe sắt có gắn vũ khí bén nhọn, xoay tròn, từ trên trời rơi xuống người họ. Họ bị dập nát thành đất



bằng những thứ khí cụ mà quân đạo phủ sử dụng theo lệnh của các Thân Chết. Hoảng sợ và đau đớn, bà Karma gục xuống đất, Đức Tara Trắng đỡ bà dậy và an ủi:

*“Những sinh linh này đang lãnh thọ những quả báo của mình, nếu Đức Phật đích thân đến đây, Ngài cũng không làm gì được, vì họ đang chịu hậu quả nghiệp báo của họ, con đừng có buồn lo như vậy”.*

Con tim bà Karma đau đớn và ân hận, bà thâm nghĩ, *“Mình đã không nghiêm chỉnh tu học theo Chánh Pháp khi còn sống ở nhân gian. Bây giờ Pháp Vương sẽ hỏi mình điều gì? Lợi phẩn xét nào đang đợi mình đây? Nếu có cơ hội trở lại cõi người, mình sẽ giải thích cho mọi người biết về sự nghiêm khắc của luật nhân quả, bằng cách kê cho họ chính xác những gì mình đã chứng kiến, mà không tô vẽ thêm thắt. Mình sẽ hiến tặng tất cả những gì có cho mọi người, không tích trữ nữa. Mình sẽ buông bỏ tất cả những hoạt động thế gian, mình sẽ thiên quán về chơn tâm. Không luyến*

*ái một người nào nữa. Mình sẽ hành hương chiêm bái, từ Tu viện này đến những am thất ẩn cư khác. Lúc nào mình cũng sẽ quán tưởng trong tâm về vị Thầy của mình và sẽ liên tục cầu nguyện đến Tam Bảo. Mình sẽ không bám giữ vào người thân và bạn bè nữa.”*

Đúng lúc đó, bà Karma nghe một tiếng nói lớn từ cung điện của Pháp Vương. Một quân canh đến và nói với bà Karma và Đức Tara Trắng: “Đó là dấu hiệu gọi bà đến Tòa Phán xét của Pháp Vương.”

Trái tim của bà Karma đau nhói như thể bị trúng một mũi tên. Bà bị sự ân hận hối tiếc của mình hành hạ vì đã không chịu tu tập nghiêm chỉnh. Bà vừa khóc vừa nghĩ, “*nhưng mình đã không ngừng nghĩ nguyện cầu chư Phật, xin chư Phật từ bi đừng mất đến con”*.

Đức Tara Trắng lau nước mắt cho Karma rồi nói: “*Con chưa từng bỏ thí tài vật nào cả, cũng chưa đạt được chứng nghiệm thiên quán vững chắc.*

*Nhưng tâm con trong sáng như một tấm gương, không bị hoen ô vì ác nghiệp, con và Ta đã không tách rời nhau trong một thời gian dài, vì công nghiệp và ý nguyện của chúng ta.”*

Nắm tay bà Karma, Đức Tara Trắng đưa bà đi qua công. Họ đi lên một cầu thang bằng đá lớn. Bà Karma run rẩy sợ hãi, rồi họ bước vào một đại sảnh. Ở giữa đại sảnh là vị Pháp Vương, bà Karma trông thấy vị Pháp Vương trong hình dạng của **Guru Rinpoche, Padmasambhava (Đại Sư Liên Hoa Sanh)**. Ngồi trên một cái ngai được nâng bởi bốn sư tử, Ngài mặc trang phục, đeo nhiều món trang sức và cầm những khí cụ giống như Karma đã thấy trong bức tranh. Vừa trông thấy Guru Rinpoche, thân và tâm Karma lập tức tràn ngập niềm tôn kính. Bà thấy mình nổi gai ốc, những giọt nước mắt vui mừng trào ra, bà muôn nhào tới sụp lạy trước Guru Rinpoche, nhưng kịp dừng lại vì sợ các vị Thân phân nộ nam nữ đang đứng chung quanh Ngài.

Những vị Thần phần nộ này có hình dạng đáng sợ, mặc những y phục gây sợ hãi và vung lên những khí cụ kinh khủng. Ở dưới chân Guru Rinpoche, và ở bên phải, là một vị Thần Chết, có thân người đầu bò. Vị này cầm tấm gương phản chiếu mọi hành động của những sinh linh được trình bày trước Pháp Vương. Đứng bên cạnh vị đó là Thần Chết Đầu Cọp cầm sổ ghi công và tội của các sinh linh. Ở bên trái của Guru Rinpoche là Thần Chết Đầu Rắn, vị này giám sát hết tất cả những người có mặt tại phiên tòa. Ở phía trước Guru Rinpoche là Thần Chết Đầu Heo, vị này giữ sổ kết toán và thời biểu. Còn có nhiều Thần Chết có đầu của những loài thú khác nhau và cầm đủ loại khí cụ.



**Hình 5: Thần Chết có thân người đầu bò**

Đức Tara Trắng nói với Karma, “Ở bên ngoài vị ngôi giữa là Pháp Vương nhưng ở bên trong là Guru Rinpoche. Ở bên ngoài, vị đứng bên phải Guru Rinpoche đang nhìn chúng ta với đôi mắt lồi và la hét như sấm, **“HUNG! HUNG! PHAT! PHAT!”** là một Thần Chết, bên trong Ngài là hình dạng phân nộ của Ngài Văn

*Thù (Manjushri) vị Phật của Trí tuệ. Nếu con thành tâm cầu nguyện đến các Ngài, con sẽ thoát khỏi nguy hiểm và lo sợ. Tất cả các vị Thân Chết nam và nữ là các vị Phật hiền hòa và phân nộ. Nếu con thành tâm cầu nguyện đến các Ngài, con sẽ được tái sinh vào những cõi cao. Con phải ghi nhớ những điều trọng yếu này. Con đã không tạo nghiệp xấu nghiêm trọng nào, nên đừng lo sợ. Hãy đứng dậy và làm lễ các Ngài, và phát nguyện cho mình và tất cả chúng sanh.*

Bà Karma đánh lễ một lạy với lòng tôn kính, nhưng trước khi đánh lễ lạy thứ hai hay phát nguyện, vị Thân Chết Đâu-Rần cản bà lại. Vị này ra hiệu cho bà ngồi xuống ở một góc. Ngay sau đó vị Pháp Vương lớn tiếng báo các vị Thân Chết đang đứng trong sân của cung điện, “*Một người mới chết từ cõi người đang đến. Hãy đưa người ấy lại đây ngay.*” Trong sân vô số Thân cầm mọi loại khí cụ đứng dậy hô lớn “**HUNG! HUNG! PHAT! PHAT!**”

Ngay lúc đó có một người đàn bà xuất hiện trong sân. Khi mới nhìn thấy cảnh tượng đáng sợ này, bà ta cô bộ chạy, nhưng không có đường nào để thoát. Rồi bà tay vung gậy và trì niệm Thân chú Lục tự: **OM MAINI PADME HUNG**. Ngay khi nghe tiếng niệm lục tự đại mình chơn ngôn này, tất cả Thần Chết đều an tĩnh đứng tại chỗ. Đi cùng với người đàn bà đó là một phụ nữ mặc áo choàng màu trắng. Tóc vị ấy cột búi bằng một dây lụa đỏ và cầm một chuỗi hạt pha lê. Năm tay người đàn bà, vị ấy đưa bà vào cung điện. Bà được trả tự do, có vẻ các vị thần chết không có quyền hạn gì để bắt giữ hay đe dọa bà. Nhưng khi kiểm lại, các vị này thấy bà ta đã có nhiều công đức, như câu nguyện Phật Từ Bi, nhưng bà ta cũng đã tức giận lôi cai trị bất công của chính quyền. Vì lý do đó, bà ta sẽ tái sanh làm một con chim và sau đó mới được tái sanh trong cõi làm người.

Rồi bà Karma nghe thấy một tiếng nói lớn, Bà nhìn về hướng có tiếng nói và thấy một vị tu sĩ đội mũ. Vị ấy

nói với bà, “Giờ đây bà đã hiểu luật nhân quả; Bà đã trông thấy mặt mũi của Pháp Vương; Bà đã chứng kiến những sự đe dọa của Thân Chết. Người phải nhớ chắc chắn những nghiệp quả và những lời dạy của Pháp Vương. Bây giờ bà phải trở về cõi người. Những người của bà sắp bỏ cái xác chết của bà rồi.” Nói xong, ông biến mất trong làn gió nhẹ.

Sau đó Đức Tara Trắng thỉnh cầu với Pháp Vương:

“Thưa Đức Pháp Vương, xin nghe tôi nói

Karma đã thức tỉnh đến với Chánh Pháp

Do vì nhân duyên kết nối, bà ta đã thấy Ngài là Đức Guru Rinpoche.

Thế xác và thân, thức của bà đã phân ly trước khi tuôi thọ châm dứt

Vì những sự chấp, thủ, bà ta đã phải trải qua cõi chuyển tiếp này.

Bà ta đã thấy Pháp Vương vì ý nguyện trong quá khứ.

Bà đã chứng kiến sự sợ hãi về những Thân Chết, sự thật của luật nhân quả.

Bà đã sống bảy ngày của loài người ở đây



*Thế xác giống như căn nhà trống  
của bà đã chết ở thế gian*

*Nên bà được trả về như sứ giả  
của Ngài đối với những người dân  
của lục địa Jambu (Nam Thiên Bộ  
Châu)*

*Hoặc tái sanh trong cõi người  
Hoặc được xếp vào hàng trí giả  
Thưa Pháp Vương, bà ta sẽ đi  
đâu, xin Ngài hãy ban lệnh.”*

Đức Pháp Vương nhìn Karma và suy nghĩ một hồi rồi nhìn vào tâm gương, Ngài kiểm lại những hành vi quá khứ của bà và nói “*Trước đây, Lingza Chokyi đã chết và sống lại vì các Thân Chết bắt bà đến đây do làm tên và lâm bộ tộc. Hai cô gái khác là Samten, người thị trấn Dartsedo và Yungtrung, người tỉnh Kham, cũng được trở về thế gian. Samten được trả về với lời dạy nghiêm khắc là cô phải tu tập theo Chánh Pháp và không tạo ác nghiệp. Yungtrung được cho sống lại vì cô ấy có thể tu tập chứng ngộ chọn tâm. Bây giờ người sẽ được trở về Jambu để làm cho người dân ở đó biết đến Chánh Pháp và cũng để chuyên những lời nhắn của của các*

sinh linh trong Cõi Người Chết (*World of Death*) cho những thân nhân của họ trong Cõi Người Sống (*World of Living*). Vì công đức và ý nguyện của người trong quá khứ, người sẽ thành tựu những lợi ích lớn sau khi tái nhập vào thể xác”. Đức Pháp Vương ban cho Karma những lời dạy chi tiết và tiên tri với thông điệp sau đây cho người dân lục địa Jambu:

“Nói với họ rằng, Ta là Pháp Vương đang ngự ở đây.

Nói với họ rằng ở đây chúng ta có những cách thức kỳ diệu

Đề biết người nào đã tạo nghiệp xấu hay nghiệp tốt.

Nói với họ rằng những người tôn kính Chánh Pháp sẽ thác sinh về cõi cao hơn.

Nói với họ rằng những người tạo ác nghiệp sẽ đọa xuống địa ngục.

Các người ở lục địa Jambu,

Nói chung, phải tu tập theo giáo lý của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni,

Và đặc biệt làm theo những lời dạy này của Ta,

Bên ngoài, Ta là Pháp Vương

Bên trong, Ta là **Quán Thế Âm** (*Avalokiteshvara*), Đức Phật Từ Bi

Hãy trì niệm **OM MANI PADME HUNG**, tâm chú của Bồ Tát Quán Thế Âm

Bên ngoài, Ta là Pháp Vương,  
Bên trong, Ta là Guru Rinpoche.

Trì niệm **OM AH HUNG VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUNG**.

Bên ngoài, Ta là Pháp Vương;  
Bên trong, Ta là **Phật Thích Ca Mâu Ni**.

Hãy tu tập theo giáo lý của Đức Phật.

Hãy luôn làm mạnh tâm trí bằng những thiện nghiệp.

Bỏ ngay những nghiệp xấu dù là nhỏ nhất.

Quán tưởng vị Thầy của mình trên đỉnh đầu.

Phụng sự cho hết thấy chúng sanh  
Bây giờ đã là giữa trưa (ở nhà của người)

Với ý nguyện thanh tịnh, hãy nghĩ về nhà của người.

Đến lúc này, nhiều người chết đã được quân đao phủ đưa đến Tòa Phán Xét câu xin bà Karma: “Bà là người may mắn. Nếu bà trở về thế giới loài người, xin chuyển lời nhân gửi của tôi đến với người thân của tôi. Bảo họ hãy vì tôi mà tạo lập công đức và

*phụng sự Tam Bảo, để giúp tôi giải trừ những đau khổ ở địa ngục, không có Thân chủ nào linh nghiệm như là Lục Tự Đại Minh Chơn ngôn: **OM MANI PADME HUNG**. Vì vậy, xin hãy trì niệm hay thỉnh cầu người khác cùng trì niệm thân chủ này mười ngàn biến. Xin khắc thân chủ này trên đá và chồng lên nhau thành một đống. In thân chủ này lên trên vải và treo chúng như cờ phướn. In thân chủ này lên giấy, và quay chúng như những bánh xe cầu nguyện.”*



Hình 6: Thân chủ Lục Tự được khắc trên **bánh** xe cầu nguyện và trên đá ở Tây Tạng

## Bà Karma tái nhập thể xác

Tiếp đó, bà Karma nghĩ: *“Bây giờ mình nên trở về thung lũng của mình.”* Tức khắc bà thấy mình tại Traphu, quê hương của bà.

Tại cửa nhà của mình, bà trông thấy xác chết một con chó già. Mắt của nó lồm sồm xuống, và nước dãi đóng quanh mõm nó. Bà Karma vừa sợ vừa kinh tởm. Thoạt tiên bà muốn bỏ chạy, nhưng rồi bà nghĩ, *“Mình có thể vào nhà bằng cách bước qua xác con chó.”* Khi bà bước qua nó, thân thức của bà tức khắc nhập vào thể xác của mình và bà trụ lại trong đó. Bà đã trông thấy thi hài của mình như xác chết của một con chó.

Lúc đầu bà bất tỉnh và có cảm giác như bóng tối lúc hoàng hôn. Sau một lúc bà từ từ tỉnh lại, nhưng không thể cử động được, vì thể xác của bà

không còn sức mạnh. Dần dần trí nhớ của bà trở nên sắc bén hơn một chút. Khi cử động được một ít, người ngồi cạnh xác bên cạnh bà thấy được cử động đó và ông la lớn “**PHAT!**” bà lăn một cách kích động. Tâm thức của bà vẫn còn bị ám ảnh bởi những hình ảnh và những cảm xúc về nỗi đau khô ở địa ngục, nhưng tiếng la “**PHAT**” làm cho chúng biến mất. Miếng vải che mặt bà rung động một chút. Người đó tự hỏi, “*Có khi nào ma nhập vào xác của Karma và khiến bà trở thành quỷ nhập tràng không?*” Ông mở tâm mạng và nhân vào đầu bà nhiều lần. Rồi ông bóp hai bàn tay bà nhiều lần, nhưng bà không đủ sức đề nhận lại hay nói rằng mình vẫn còn sống. Sau đó kiểm tra vùng ngực và thấy rằng hơi âm vẫn còn ở đó. Ông gọi những người thân của gia đình Karma: “*Lại đây! bà chủ đã sống lại rồi!*”

Mẹ của bà Karma chạy đến, khóc và nói, “*Con gái của tôi, con đã trở về rồi phải không?*” Mọi người nhanh chóng mở tâm vải liệm trên người của

bà Karma. Vào lúc đó, ông Trưởng Làng cũng đến, Ông ra lệnh đưa vợ mình sang chỗ khác và cho bà uống sữa và mật ong, nhưng bà Karma không thể ăn hay uống một chút gì trong một tuần. Người nhà nhỏ từng giọt nước vào miệng bà trong những ngày kế tiếp, dần dần bà phục hồi sức khỏe và sắc diện.

Sau đó bà Karma và gia đình thuê hai người thư ký để viết lại và chia làm làm hai phần tất cả những lời nhắn mà những người chết đã nhờ Karma chuyển đến những người thân của họ. Phần một, bao gồm những lời nhắn cho người thân ở tỉnh U (*trung ương*), **Tsang** (*miền Tây*), và **Lotrag** (*miền Nam*) là những tỉnh của Tây Tạng. Phần hai là những lời nhắn cho người thân ở Mông Cổ và ở tỉnh Mon. Bà Karma cũng định đi khắp xứ để phổ biến bức thông điệp của vị Pháp Vương cho quân chúng.

Nhưng không may, một phụ nữ quý tộc có quyền lực và là Mẹ của Choje'i Trung, nói "*Karma là người thuộc gia đình hạ tiện. Bà ta trở về từ*

*cõi chết là để bắt sinh mạng của người khác.”* Một người tin vào lời của bà Choje'i Trung và cùng nhau nói, *“Karma là quỷ!”* Thay vì nghe những gì Karma kể, họ lại tấn công bà.

Lúc đó, ông Trượng Làng quyết định, *“trong thời điểm này, tốt hơn nên giữ bí mật việc chết đi sống lại này”* và mọi người đồng ý như vậy.

Sau đó, bà Karma học giáo lý từ một đại sư cao đức là Lạt ma Ponlob Jetrung Rinpoche. Khi thấy bà Karma tu tập có kết quả, Ngài ngạc nhiên nói: *“Ngay cả một người đã tu học lâu năm cũng không dễ đạt được những chứng nghiệm như vậy.”* Nghe Ngài nói thế, người hầu Karma vô tình tiết lộ *“Lẽ tất nhiên là bà ấy dễ chứng nghiệm chơn tánh, tôi thương, vì bà ấy trở về từ Cõi Chết mà”*.

Vị Lạt-ma đáp: *“Tôi cũng đã ba lần trở về từ Cõi Chết. Chúng ta hãy so sánh xem những kinh nghiệm của chúng ta có giống hay không. Xin bà*



*hãy kể cho chúng tôi biết những gì bà đã trải qua.”*

Bà Karma liền kể lại những kinh nghiệm của mình. Những người đang học giáo lý từ Lạt ma, cũng đến nghe bà kể chuyện. Vị Lạt-ma, cũng như mọi người đều rớt nước mắt khi nghe câu chuyện của bà. Trọn một ngày thay vì nghe Lạt ma giảng giáo lý như thường lệ, mọi người lại lắng nghe bà Karma kể lại chuyện viếng thăm Cõi Người Chết của mình.

Hoàn toàn tin lời kể của bà Karma, vị Thầy nói, *“Tất cả những điều bà kể đều đáng tin cậy. Trong thung lũng này, người ta không biết giá trị của bà. Con phải đi khắp nơi để làm lợi ích cho mọi người. Tôi sẽ cung cấp cho bà phương tiện đi chuyện, người hầu và vật dụng. Con nên đi khắp nước.”*

Tuy nhiên, bà Karma vẫn dành phần lớn thời gian ở với Mẹ của mình. Khi đến trước vị Pháp Vương, bà sợ hãi những Thân Chết đến mức trong lúc bối rối, đã chỉ cầu mong cho

mình sớm, đắc Phật mà không nhớ đến việc cầu nguyện cho lợi ích của hết thảy mọi người, thêm nữa, bà quá quyen luyến người Mẹ của mình. Vì hai lý do này mà bà Karma không tạo được công đức lớn trong việc phụng sự chúng sanh.

### **Không sợ hãi kẻ thù: Kinh nghiệm của Denma Sangye Seng-Ge**

Chuyện delog của Denma Sangye Seng-ge đáng chú ý về những ý kiến cho rằng chúng ta có thể làm nhẹ bớt những sợ hãi, ảo giác và nhớ đến việc an trụ trong trạng thái thiên định.

Denma kể rằng sau khi rời khỏi thể xác, ông du hành khắp vũ trụ chỉ trong một khoảnh khắc. Ông cảm thấy mình chứng kiến tất cả những sự kiện của quá khứ, hiện tại, và vị lai cùng một lúc. Dường như ông có một thân ánh sáng và có thể đi lại bằng ánh sáng của thân thể. Ông cảm thấy mình được bao bọc trong những tia sáng năm màu. Ông di chuyển thật dễ

dạng với tốc độ của ánh sáng và có thể đến bất cứ nơi nào mình muốn.

Nắm chặt, một luồng ánh sáng năm màu xuất hiện ở đằng trước mình, Denma hô lớn “**HIK**” bảy lần. Ông bay lên trên không. Ông thấy mình có mặt ở Cõi Cực Lạc của Đức Phật. Ở đó ông thấy một cảnh đẹp nhất với những tòa lâu đài kỳ diệu mà trong đó có vô số các bậc trí giả, giác ngộ. Ông được một Lạt ma đón tiếp và hướng dẫn. Vị tu sĩ này nói: “*Con đã không tạo tác các ác nghiệp trong bảy kiếp. Người may mắn, đừng xao lãng mà hãy nhin vào bản chất của tánh giác tuyệt đối.*”

Trong một lúc, Denma nhìn thấy năm bộ phái Phật và những cõi Tịnh độ của các Ngài. Kế đó năm vị Phật nguyên thủy xuất hiện thành vị Pháp Vương và các Thân Chết. Ông rơi vào những ảo giác nhiều lần. Có lúc ông thấy những người dân làng của mình và không biết là mình đã chết hay còn sống. Ông thấy có một tháp bằng pha lê, mà thật ra là thê xác của mình, ở trên đó bám đầy những con

éch. Mọi người vừa khóc vừa nhiễu quanh tháp pha lê. Do sự khóc than của họ, ông cảm thấy những trận mưa máu và mủ đang rơi xuống mình.

Denma trông thấy hai bộ nhiễu vòng hình quả cầu, mỗi bộ có năm vòng, mỗi vòng có màu ánh sáng khác nhau. Một bộ chứa năm vòng tròn lớn, và bộ kia chứa năm vòng nhỏ. Chúng là biểu trưng cho năm trí tuệ nguyên thủy, vốn là sự nhận ra chơn tánh từ năm loại phiền não tham, sân, si, ganh tị và kiêu mạn.

Sau đó, Denma cố gắng tìm hiểu mình đã chết thật hay chưa. Cuối cùng ông đi đến kết luận rằng mình đã chết vì trông thấy những dấu hiệu sau đây: Ông có thể đi qua một lỗ kim và qua những lỗ rất nhỏ trong một căn lầu; Những bước chân của ông không để lại dấu vết trên cát ở bờ sông; Thân thể của ông không có bóng phản chiếu trong nước, cũng không có bóng đen trong ánh sáng mặt trời, mặt trăng; Ông muốn được ăn nhưng không ai quan tâm tiếp thức ăn cho ông; Ông đến gần những

người thân và gọi tên họ nhưng không ai trả lời; Khi nhìn vào mặt người khác, dường như mặt họ bị một mạng mỏng và tối che lại; Ông thấy Mẹ của mình trào nước mắt và đây là điều bất thường đối với cá tính của bà, và bà nói “*Bây giờ tôi chỉ muốn chết.*”

Biết là mình đã chết rồi, buồn bã và sợ hãi, Denma cầu nguyện đến **Đức Phật Từ Bi (Quán Thế Âm)**. Tức khắc vị Phật xuất hiện trước mắt ông, dạy giáo lý chi tiết và gia hộ cho ông.

Tuy nhiên tâm thức của Denma trở nên xao lãng với những ảo tưởng phàm tục, và ông đã gặp thêm những chướng ngại trên chuyến hành trình của mình. Ông cảm thấy mình bị một cơn bão nghiệp quả xô đẩy dòn dập. Ông nghe tiếng rống của những dã thú nổi giận. Nhưng cuối cùng ông nhớ ra rằng những ảo giác này chỉ là năng lực biểu lộ của tánh Không.

Kế đó, ông thấy ánh sáng trắng và đỏ cản đường mình, từ phía sau, một cơn mưa vũ khí ập đến. Khi ông nhớ

ra rằng chúng là ảo ảnh, chúng liền trở thành năng lực tự có của tánh giác nội tại của mình.

Kế tiếp, ông thấy mình đi theo một con đường núi cao, dốc và hẹp với những tảng đá đỏ và dài vô tận. Ông thấy bên dưới là một dòng sông cuộn những tảng đá trôi đi. Ông đi dọc theo đường núi bằng cách bám lấy những bụi cỏ. Nhiều người đã rơi xuống sông và ông nghe tiếng kêu khóc của họ. Một lần nữa, ông nghĩ về tánh Không của mọi sự vật, những hình ảnh đáng sợ này lại biến đi.

Sau đó, ông cảm thấy mình ở một nơi tối tăm và có đây những con cầm thú. Ông nghe một giọng nói, “*Đừng xao lãng! Đây là cõi súc sinh*”. Ông niệm “*OM MANI PADME HUNG*”. Bỗng nhiên các vị Phật và các vị Lama hiện ra đây trong không gian chào đón ông. Dường như khắp nơi vang tiếng tụng niệm.

Kế tiếp, ông thấy mình quyền luyến người thân và tài sản trong cõi sống. Ngay lúc đó, ông nghe giọng

nói, của Đức Phật Từ Bi, “*Đây là cõi chết. Không có người thân hay tài sản nào có thể giúp được con nữa. Đó là sự biểu lộ của tánh Không. Hãy quán niệm tánh Không và không để cho tâm con, bị xao lãng.*” Khi ông nghe được điều này, tất cả mọi chấp thủ nơi ông liền tan biến.

Một lần nữa, ông lại thấy mình đi qua một con đường đá hẹp, đầy nước lũ, lửa và bão tố. Ông đi tới đỉnh của con đường, nhưng vì mưa bão nên ông không thể đi lên hay lui lại được. Ông đi vào một ngôi đền, và trông thấy nhiều người ở đó, gồm nhiều người ông đã quen biết khi ông còn sống. Có một số người hạnh phúc và đang thụ hưởng cuộc sống họ, một số khác thì đói khát và đau khổ. Nhiều người đang ca hát và người khác thì than khóc. Vị một số người từ thế gian bị đưa đến đây do các vị sứ giả Thân Chết bởi sự nhâm, lân nên phải đợi chờ cho đến khi tuổi thọ của họ chấm dứt trước khi họ có thể được tái sanh. Những người khác đến đây sớm vì họ chết trong những tai nạn bất

ngờ. Cũng có những người cố bám vào đời sống, hay bị kẹt ở đây thay vì đi đến nơi kế tiếp của họ, vì họ còn quyền luyến đời sống thế gian của mình. Người giàu cố bám vào đời sống ở đây vì họ quyền luyến tài sản của họ. Những người yêu nhau còn bám ở đây vì quyền luyến vào những người yêu của họ. Các nhà cai trị còn bám ở đây vì họ còn chấp thủ vào quyền lực của mình. Người nghèo bám ở đây vì họ bám luyến vào túp lều và bát ăn xin của họ. Người sân hận bám ở đây vì họ muốn trả thù những kẻ địch của họ. Những người khác đợi chờ ở đây để người thân và bạn bè trong cõi người tạo công đức và hồi hướng cho họ trong những lễ cúng và do đó giúp cho hành trình của họ trong cõi chuyên tiếp này được dễ dàng. Tất cả những người này đã không tạo những nghiệp tốt lành hoặc xấu lành để có thể đưa họ nhanh chóng đến nơi cuối cùng của họ.

Sau đó Denma cảm thấy mình lên đến đỉnh Đèo Phủ Cát của cái chết,



nơi được trang trí với những đồng sọ người và sọ súc vật. Ông nghe những tiếng nói báo thù phát ra từ những chiếc sọ này. Từ đó ông thấy phía trước là **Cánh Đông Chết** (*Field of the Death*) bao la và kinh khủng. Rồi ông cảm thấy mình đang rời khỏi Cõi Người Sống ở phía sau. Ông bỗng bị chặn động và đau đớn, sợ hãi và buồn khổ, cứ như thể tịm và phôi ông rớt xuống đất. Một lần nữa, ông nghe thấy một tiếng nói từ rất xa vọng lại, “*hãy quán niệm vào chơn tánh chớ nên xao lãng*”.

Kể đó, Denma cảm thấy mình đang đi qua **Cánh Đông Chết Nhiều Màu** (*Colorful Field of the Death*), một cánh đồng cát với những cơn bão cát. Cánh đồng có đầy những hình ảnh đáng sợ và những âm thanh đau đớn. Ở phía trước ông trông thấy con đường ánh sáng nhiều màu khác nhau. Từ phía sau, ông cảm thấy mình bị cơn bão nghiệp đẩy đi, tối trước, ở bên phải ông thấy bóng tối, ở bên trái ông thấy ánh sáng hơi trắng. Một lần nữa ông lại nghe giọng nói

của Đức Phật Từ Bi: *“Đây là Cảnh Đông Chết nhiều Màu. Những sinh linh ở đây chịu đau khổ vì đã tạo nghiệp xấu trộm cướp.”*

Rồi ông cảm thấy mình băng qua Dòng Sông Đỏ Đáng Sợ của Cái Chết, cuộn cuộn những đợt sóng tịa chớp. Trên dòng sông có sáu chiếc cầu đáng sợ. Ở hai bên bờ sông các sinh linh đứng chen chúc nhau, họ ở dưới quyền chỉ huy của các Thần Chết đang cầm đủ loại vũ khí. Ông lại nghe thấy tiếng nói của Phật Từ Bi *“Con đừng xao lãng, hãy quán niệm về chơn tâm”*. Tức khắc ông bay qua bên kia sông như một chim đại bàng.

Ở bờ sông bên kia ông thấy Awa Đâu-Bò, một trong những vị phụ tá chính của Đức Pháp Vương của những Thần Chết. Vị Thần này đang ngồi trên một ngai bằng những sợ người và sợ thú vật ở giữa những quân đao phủ. Họ có thân người với đầu của những loại thú khác nhau, xung quanh là những đám đông sinh linh, nhiều người đang hoảng sợ và kêu khóc hoặc bị tra tấn, những người

khác, thì lại vui vẻ và di chuyển đây đó bằng phương tiện kỳ diệu.

Cuối cùng, Denma đi tới một cung điện được làm bằng vật liệu quý báu đặt giữa một vầng hào quang, trong đó các vị Thần xuất hiện. Ông nghe thấy tiếng nhạc của chư thiên biểu diễn. Vị Pháp Vương của những Thân Chết đang ngồi trên ngai được nâng bởi một con voi, một con ngựa, một con công, và một con chim hai đầu được gọi là shang-shang. Pháp Vương có bốn đầu và bốn tay, Ngai mặc y phục Bảo Thân, hai tay ở trên của Ngai cầm một tấm gương, và một cuốn sô, hai tay ở dưới bắt ấn Thiện định và cầm Bánh Xe Luân Hội. Đứng xung quanh Ngai là các vị Thân Chết với thân người và đầu thú.

Sau đó Pháp Vương hỏi Denma về cuộc đời và việc làm của ông. Để trình bày sơ lược về mình, ông hát bài ca vô úy như sau:

*“OM MANI PADME HUNG!  
Tôi là một hành giả đã nhận ra  
trạng thái bất nhị.*

*Không còn sợ kẻ địch, những kẻ thù chấp thủ nhị nguyên.*

*Tôi là một hành giả đã nhận ra chơn tánh tôi thương*

*Không còn sợ kẻ địch, những kẻ thù vũ khí phát sinh từ chơn không*

*Tôi là một hành giả đã nhận ra trí tuệ được thành tựu tự nhiên.*

*Không còn sợ hãi kẻ thù, những kẻ thù của các Thân Chết được tạo ra từ năm cảm xúc độc hại của tôi.*

*Tôi là một hành giả đã thoát khỏi mọi mong cầu và nghi ngờ.*

*Không còn sợ hãi kẻ thù, những kẻ thù của Thân Chết*

*Tôi là một hành giả đã nhận ra thật tánh.*

*Không còn sợ hãi kẻ thù, những kẻ thù của sắc tướng huyền ảo của cõi trung âm”.*

Đến đây, vị Thần Awa Đầu-Bò liền chém Denma bằng thanh gươm của mình. Nhưng lưỡi gươm đi xuyên qua người của Denma mà không gây thương tích nào cả, giống như thể chém vào không khí vậy. Ngạc nhiên, tất cả các vị Thần Chết lên tiếng ngợi khen ông: “*Ha! Ha!*”

Đức Pháp Vương cũng khen Denma rằng: “*Vị hành giả tuyệt hảo này nói đúng chân lý*”. Sau đó Demma đi qua nhiều địa ngục khác để giúp giảm bớt những đau khổ cho những sinh linh ở đó rồi tái nhập về thể xác để chuyển những lời nhắn cho những người ở trần gian.

### **Vào thăm 18 Cõi Địa Ngục: Kinh nghiệm của Tagla Konchog Gyaltsen**

Khi Tagla Konchog Gyaltsen rời khỏi thể xác mình, ông thấy bầu trời hướng Tây có đầy những đám mây màu đỏ nhạt. Vị Thần Bảo Hộ Trắng nói, “*Đó không phải là mây, đó là cơn bão của Đèo Núi Sa Mạc Đỏ phân chia Thế giới của người Sống và Thế giới của người Chết. Con có thể vượt qua nó dễ dàng bằng năng lực tâm linh của chính con.*” Tagla cầu lục gia hộ của chư Phật và các vị đạo sư để vượt qua đường đèo dễ dàng. Tức khắc, một thảm ánh sáng trắng từ hướng Nam trải dài đến chỗ ông.

Trên đó, ông thấy Đức Phật Từ Bi và hình dạng phân nộ của Đức Guru Rinpoche cùng với nhiều vị Thần. Vị Thần Phân Nộ đập đèo núi ba lần bằng một lá cờ câu nguyện không lồ và đường đèo sụp xuống.

Tagla lại trông thấy lửa che phủ bầu trời. Đất đây máu tuôn trào và sắt nóng chảy. Vị Thần Bảo Hộ Trắng nói; *“Đây là Dòng Sông Nâu Không Thê Vượt Qua của Người Chết. Hãy cầu nguyện vị Thần Bảo Hộ của mình”*. Tagla cầu khấn các vị Thần Bảo Hộ và các vị Lạt-ma của mình. Bỗng ông nghe một tiếng sấm lớn ở hướng Nam. Ở đó ông thấy Đức Phật Từ Bi, sáng rực như núi tuyết được rọi sáng từ hàng ngàn tia sáng của mặt trời và ở giữa một vầng hào quang ánh sáng cầu vòng cùng một trận mưa hoa nhiều màu khác nhau. Tagla thấy mình ở trên một chiếc thuyền cùng với nhiều người trẻ đang cầm những lá cờ câu nguyện và niệm chú **OM MANI PADME HUNG**. Tức khắc ông hoan hỷ vượt qua bên kia sông cùng với họ. Tagla cảm thấy

Đức Phật Từ Bi, Guru Rinpoche, những lá cờ cầu nguyện, và những vị Lat-ma đều hợp nhất bất khả phân. Nhờ chứng kiến những oai lực kỳ diệu như vậy mà thân và tâm của Tagla tràn ngập niềm tôn kính vô biên.

Một lần nữa, Tagla bị đẩy về phía trước bằng nghiệp lực của mình, và ông bị đưa đến một cánh đồng lớn chìm trong bóng tối. Bóng tối này được điểm xuyết bằng những tia chớp và những tia lửa đỏ. Đây là Cánh Đồng Xám Bao La của Người Chết. Như vị Thân Bảo Hộ Trắng đã dạy, Tagla cầu nguyện để có thể vượt qua cánh đồng một cách dễ dàng. Ông thấy một hành giả ân tu cao cấp đi tới cùng với một đoàn hành giả và tu sĩ, tay họ cầm những lá cờ cầu nguyện không lồ và miệng niệm “**OM MANI PADME HUNG**”. Đi theo họ, Tagla vượt qua cánh đồng trong một khoảnh khắc.

Sau đó Tagla cảm thấy mình đang ở bên ngoài bức tường không lồ, kỳ lạ của cõi địa ngục. Vị Thầy chính của

Tagla là Đại Sư Pema Dechen cùng với nhiều vị Lạt-ma trong hình dạng tu sĩ và hành giả ân tu xuất hiện trước ông. Các vị này đang quay bánh xe cầu nguyện với bàn tay phải và cầm những lá cờ cầu nguyện to lớn bên tay trái. Thân Bảo Hộ Trắng và Hắc Quỷ đều đã biến mất.

Đại Sư Pema Dechen nói với Tagla: *“Con phải vào thăm địa ngục để có thể kể lại cho mọi người biết về địa ngục khi con trở về Cõi Người Sống. Người ta sẽ tìm hiểu và tin tưởng rằng địa ngục có thật, và sẽ có cảm hứng để tu tập theo Chánh Pháp. Nhưng con không thể tự mình đến địa ngục mà không dựa vào oai lực của Ta. Hãy cầu nguyện Đức Phật Từ Bi và đi theo Ta.”*

Với sự hướng dẫn của vị Thầy, Tagla vào thăm mười tám địa ngục khác nhau, trong mỗi địa ngục, vô số sinh linh bị hành hạ đủ loại đau khổ. Những sự đau khổ này là hậu quả của những cảm xúc tiêu cực và những ác nghiệp mà họ đã tạo tác trong lúc còn sống.



**Trong mười tám địa ngục này, tám địa ngục đầu tiên là những địa ngục nóng (hỏa ngục):**

1. Trong địa ngục sông lại: trên nền sắt nóng cháy, các sinh linh không ngừng giết lẫn nhau với lòng sân hận, sau đó sông lại và chịu đau khổ như vậy bất tận.

2. Trong địa ngục đường vạch đen: trên nền nóng bỏng, những đao phủ vẽ những đường lằn trên thân thể của những tội đồ rồi cưa thân thể của họ theo đường vạch đó thành từng mảnh bằng những lưỡi cưa nóng cháy, và các tội đồ bị cưa như thể vô số lần.

3. Trong địa ngục giã nát: các sinh linh bị liệng vào những cối sắt nóng không lồ và bị giã bằng chày nóng cháy không ngừng.

4. Trong địa ngục gào thét: các tội đồ bị nướng trong những bức tường sắt nóng cháy và gào thét không ngừng nghỉ.

5. Trong địa ngục gào thét lớn: các sinh linh bị giam trong bức tường

kép nóng bốc lửa, liên tục gào thét vì quá đau khô.

6. Trong địa ngục nung nấu: các sinh linh bị nấu trong nước đồng sôi.

7. Trong địa ngục nung nấu nhiều: các sinh linh bị thiêu đốt trong những nhà bằng sắt và bị đâm bằng chĩa ba nóng bốc lửa và bị gói lại bằng những miếng sắt nóng.

8. Trong địa ngục đau khổ cùng cực: các tội đồ bị thiêu đốt trong một quả núi sắt nóng cháy, và miệng của họ bị rót nước đồng sôi. Người ta chỉ nghe thấy những tiếng kêu la đau đớn của họ mà không thể nhìn thấy họ ở giữa những ngọn lửa nóng.

Kế tiếp là tám địa ngục lạnh, nơi những tội đồ phải trận truong đê chịu cái lạnh khủng khiếp: (1) địa ngục lạnh phong da, (2) địa ngục phong nô, (3) địa ngục răng đập vào nhau, (4) địa ngục than khóc, (5) địa ngục la khóc, (6) địa ngục thân thể nứt nẻ giống như hoa súng, (7) địa ngục thân thể nứt nẻ giống như hoa sen, (8) địa ngục thân thể nứt nẻ giống như hoa sen lớn. Cuối cùng là hai loại địa

ngục phụ: (1) trong những địa ngục bên cạnh này, các tội đồ rơi vào những hộ than nóng hay những vũng lầy dơ bẩn, đi qua những cánh đồng lưỡi dao hay rừng lưỡi gươm, và bị đâm bằng những vũ khí sắc nhọn của Đồi Cây Sắt, và bị những con kên kên, hay những người nam nữ ăn thịt. (2) Trong địa ngục ảo ảnh, các sinh linh tái sinh vào những nơi và những vật khác nhau, như đá, cột nhà, bức tường, và cả những món đồ đạc và bị kẹt ở đó trong một thời gian dài.

Trong mỗi cõi địa ngục, Đại Sư Pema Dechen nhìn thấy nguyên nhân của sự chịu khổ của mỗi chúng sanh và giải thích cho Tagla biết. Ngài cũng nói về thời gian mỗi chúng sanh phải chịu khổ và cách giảm bớt nỗi khổ của mình. Trước khi nghiệp quả xấu của họ chấm dứt họ phải sống trong địa ngục, những tội đồ chịu khổ ở đây sẽ không chết vì sự hành hạ, vì sự chịu đau đớn là số phận mà họ phải chịu.

Do oai lực của Đức Phật Từ Bi và Đại Sư Pema Dechen, nhiều sinh linh

có thể nhớ lại kiếp trước của mình ở trên thế gian. Tagla khuyến khích nhiều người gửi lời nhắn về hoàn cảnh đau khổ của mình cho những người thân ở thế gian và cầu xin thân nhân tạo lập công đức để giải trừ nghiệp quả xấu cho cả kẻ còn người mất.

Trong lời kể của ông, Tagla đã nói ra tên của nhiều người ở miền Đông Tây Tạng, đang chịu khổ trong những địa ngục khác nhau. Ông mô tả sự đau khổ của họ và những lời nhắn gửi người thân của họ. Có những trường hợp Tagla không trông thấy người gửi lời nhắn mà chỉ nghe tiếng của họ nói với mình.

Ví dụ, một nhóm tội đồ nói, *“Làm ơn chuyển những lời nhắn sau đây cho những người thân của chúng tôi. Xin hãy thân cận với người thật sự có đạo, tâm tu hành. Xin bố thí thực phẩm và vật dụng cho những người và thú vật đói khổ và nghèo túng. Xin khắc chạm câu Thân chú **OM MANI PADME HUNG** trên những tảng đá và in trên những tấm vải, rồi trưng*

*lên làm những lá cờ cầu nguyện. Xin hãy mua chuộc sinh mạng của những con vật ở lò sát sinh để phóng sanh chúng. Xin làm lễ cúng và thiêu các món ăn và nước cho các sinh linh đang chịu khổ trong cõi âm. Xin hãy cúng dường nhang đèn cho các vị Phật và làm bánh xe cầu nguyện. Xin hãy trì niệm **OM MANI PADME HUNG** bất cứ khi nào nói đến tên hay nhớ đến chúng tôi.”*

Rồi một vị Thầy khác của Tagla là Ngài Tendzin Dargye xuất hiện và nói: “*Bây giờ con nên đi đến Tòa Phán Xét của vị Pháp Vương của các Thân Chết.*” Ngay lúc đó, Thân Bảo Hộ Trắng và Quý Đen xuất hiện trở lại hai bên ông và mỗi vị cầm một tay ông. Họ đưa ông qua một công sắt lớn được những con thú đáng sợ canh phòng. Ở bên trong, Tagla thấy Vị Pháp Vương ở trong một khối cầu lửa không lò. Ngài có bốn mặt, đen với hai tay, tay phải cầm một tấm bảng, tay trái cầm một thòng lọng đen, đứng trên một con trâu có vẻ dữ tợn, Ngài trông thật khủng khiếp. Tháp

tùng với Ngài có mấy trăm ngàn Thần Chết, kê cả Awa Đâu-Bò, vị Thần giữ tâm bảng. Thân Ac Đâu Răn giữ cái cân; và Thân Đâu-Khỉ giữ sổ sách. Tất cả các vị đều la to: “**HUNG! HUNG! PHAT! PHAT!**”

Thần Bảo Hộ Trắng và Quỷ Đen đưa Tagla đến trình diện vị Pháp Vương và hướng dẫn ông kê lại những việc làm của mình ở thế gian cho Pháp Vương nghe. Tagla kê ra những công đức mà mình đã tạo lập. Pháp Vương nói: “*Loại người các ngươi chỉ giỏi nói dối. Làm sao biết được người đang nói sự thật?*”

Rồi vị Pháp Vương ra lệnh cho Awa Đâu-Bò kiểm lại những hành vi của Tagla qua tâm gương, trong đó những hành động của mỗi sinh linh đều xuất hiện một cách rõ ràng. Thân Ac Đâu-Răn cân nghiệp tốt và nghiệp xấu của Tagla trên một cái cân. Thần Trẻ Mặt Khỉ kiểm tra lại những hành động của ông bằng cách đọc bản liệt kê trong cuốn sổ. Tất cả họ đều hỗ trợ lời khai của Tagla.

Vào lúc đó, bỗng Quỷ Đen đứng dậy và la lớn: “*Ha! Ha! Ta phản đối kết quả tìm được của mấy ông*”, rồi vị này dốc ngược cái túi đeo trên vai của mình đựng những viên sỏi tượng trưng cho ác nghiệp của Tagla. Nhưng chỉ có tám viên sỏi đen rơi ra ngoài. Đên lượt Thân Bảo Hộ Trắng hô lớn “*Ha! Ha!*” và xuất trình một núi sỏi trắng làm bằng chứng cho những thiện nghiệp của Tagla.

Lúc đó, Tagla thấy Pháp Vương xuất hiện trong hình dạng Đức Phật Từ Bi. Tám vị Thân Chết, chính yếu của Tòa Phán Xét cũng xuất hiện như tám vị Bồ tát.

Từ bên phải của Pháp Vương, một thảm ánh sáng trắng trải dài về hướng Tây. Pháp Vương nói: “*Theo con đường ánh sáng này, con có thể đi đến cõi Cực Lạc. Nhưng con phải trở về thế gian như một sứ giả của Ta để làm lợi ích cho mọi người.*” Vị Pháp Vương bảo Tagla kê cho người thế gian biết những gì ông đã thấy trong cõi trung âm và chuyên những lời nhắn của các sinh linh ở địa ngục cho

mọi người thân của họ ở cõi thế gian. Tagla không muốn trở về vì ông đã già rồi, nhưng cuối cùng ông cũng tuân lệnh Pháp Vương.

Bỗng nhiên ông thấy một tháp màu trắng phủ tuyết và ông nhập vào trong đó. Cái tháp này thật ra chính là thể xác của ông. Tức khắc sự cảm nhận thế gian trở nên sống động đối với ông. Dần dần sức khỏe của ông phục hồi và ông trở lại với đời sống bình thường.

Tagla đã mang lợi ích đến cho nhiều người bằng việc dạy đạo và hướng dẫn cầu nguyện cũng như hành thiền trong nhiều năm. Rồi trong một lễ cưới của một người thân, khi nghe tin một ngàn năm trăm con thú bị làm thịt để thề đãi, Tagla quá đau buồn và đột ngột qua đời. Lần này ông không trở về thế gian nữa.

### **Xao lãng với những ảo ảnh: Kinh nghiệm của Dagpo Trashī Namgyal**

Câu chuyện delog của Dagpo Trashī Namgyal minh họa một cách



sống động về sự kiện trong cõi trung âm, sự chú tâm có thể biến đổi đột ngột và nhanh chóng.

Dagpo tự làm phép chuyển di thân thức phowa cho mình và thân thức của ông đã thoát qua đỉnh đầu. Rồi ông trông thấy một ánh sáng giống như một tâm men đang trải rộng ra. Ông đã thác sanh đến một cõi Tịnh độ. Trong cõi Tịnh độ này ông thấy chư Phật, các Thiên nữ dakini, và các vị Lạt-ma. Ông được hưởng những món ăn và đồ uống thanh tịnh, âm nhạc du dương và những vũ điệu hỷ lạc.

Trong cõi Tịnh độ này, ông gặp một Lạt ma, vốn là một vị Thần bảo hộ của mình. Vị Lạt-ma hỏi những câu hỏi và ông trả lời. Nhưng tâm của Dagpo bất ngờ xao lãng và ông trông thấy một đường đèo núi cao không thể tưởng tượng với những lá cờ cầu nguyện ở trên đỉnh. Ông trông thấy một cánh đồng không lối, và ở phía dưới cánh đồng là một dòng sông nâu đen to lớn đang chảy xiết. Trên con

sông có sáu cây cầu, và bờ bên kia là một thành phố lớn.

Rồi ông cảm thấy mình đang nói chuyện với vị Lạt-ma. Nhưng tâm ông trở nên xao lãng, và ông bắt đầu thấy những ảo ảnh về sự đau khổ trong địa ngục.

Ông trở lại với cảm giác mình đang nói chuyện với vị Lạt-ma bảo hộ của mình, nhưng một lần nữa tâm ông lại bị xao lãng. Ông thấy những Thần Chết đưa nhiều sinh linh vào địa ngục.

Có những lúc đang thảo luận về giáo lý, ý thức của ông bỗng đột ngột biến đổi thành ảo ảnh. Kinh nghiệm này của ông cho thấy chúng ta phải thiết lập thói quen giữ tâm trí mình ổn định trong lúc còn sống ở thế gian này.

Sau cùng, Dagpo ở trong tòa Phán Xét của vị Pháp Vương. Chỉ vào các vị Thần Chết chính yếu, vị Lạt-ma bảo hộ ông nói, “con không thể giấu giếm những ác nghiệp mà chính mình đã phạm. Những Luật lệ của Pháp

Vương rất nghiêm khắc. Trọng các vị Thân Chết thì Thân Awa Đâu Bò, có tài năng tính toán; Vị Đâu Sư Tử có tài ghi nhận nghiệp tốt và nghiệp xấu; Vị Thân Trẻ Mặt Khỉ có tài xem tâm gương; Vị Đâu Cọp có tài cân nghiệp tốt nghiệp xấu trên bàn cân; Vị Đâu Beo có tài xem sổ sách ghi công và tội; Vị Đâu Gấu có tài quyết định nghiệp nào thiện và nghiệp nào xấu; Vị Đâu Gấu Nâu có tài sử dụng vũ khí. Nói chung các vị Thân Chết tài năng này giới phân biệt giữa thiện nghiệp và ác nghiệp.”

Vị Lama bảo hộ tiếp tục: “*Con phải thiên quán về chơn tánh trí tuệ không xao lãng. Tất cả chúng sanh đều bị trôi lặn trong vòng luân hồi là vì quên mất chơn tánh của mình. Nhưng chúng sanh vô minh trong vòng luân hồi thì không thể chấm dứt đau khổ. Chư Phật có tâm thanh tịnh nên thấy mọi sự như là một cõi cực lạc. Chúng sanh có tâm bất tịnh nên nhìn thấy mọi vật là nên sắt nóng cháy của địa ngục. Các hiện tượng phàm tục là thói quen nhận thức*

*huyền ảo của chính chúng ta. Những ai có nhận thức này làm họ thấy mọi sự như cõi Tịnh, độ sẽ, không phải đối mặt với các Thân Chết, mà ngược lại sẽ thấy chư Phật, vì trong chơn tánh của các vị Thân Chết là các vị Phật.”*

Rồi Pháp Vương ra lệnh cho Thần Chết Đầu Gấu: *“Hãy cho vị hành giả này thấy chi tiết của những gì diễn ra ở địa ngục. Người này nên được đưa về Cõi Người Sống.”*

Thần Chết Đầu Gấu bảo Dagpo: *“Đừng để tâm tán loạn, hãy an trụ trong trạng thái chơn không, vốn là chơn tánh trí tuệ của tâm, xin hãy theo Ta.”* Thần Chết đưa Dagpo đi qua các địa ngục đau khổ không thể tưởng tượng được và những cõi thấp khác. Rồi vị này đưa Dagpo trở lại Tòa Phán Xét.

Đức Pháp Vương nói với Dagpo: *“Người phải hiểu rằng tất cả những giáo lý trong Kinh, Luật, Luận là dạy về cách luyện tâm. Nhận ra chơn tánh của tâm là trí tuệ vô sanh. Trụ thẳng băng trong chơn không vô lượng An*

*tru vững vàng trong trạng thái chơn như.”*

Vị Pháp Vương ra lệnh cho ba Thần Chết đưa Dagpo trở về cõi người sống. Vị Lama bảo hộ giải thích: “*Ta là một hóa thân của Phật Quán Âm (Avalokiteshvara Buddha).*” Vị Awa Đâu Bò nói: “*Ta là một hiện thân của Phật Kim Cương Tát Đỏa (Vajrasattva).*” Vị Thân Trẻ Đâu Khi nói: “*Ta là một hiện thân của Phật Bảo Sanh (Ratnasambhava).*” Vị La Sát Đâu Heo nói: “*Ta là một hiện thân của Phật Vô Lương Quang.*” Rồi các vị cùng nói: “*Bây giờ người trở về tái nhập thể xác của người, vốn là cảnh giới (mandala) của chư Phật.*”

Sau sáu ngày đi qua các địa ngục, Dagpo cảm thấy như vừa mới thức dậy sau một giấc ngủ. Vị Lama bảo hộ của ông và các vị Thần Chết đã biến mất. Ông thấy mình đang ở trước động tu của mình, nơi đó có một Tăng, một Sư cô và một cư sĩ đang canh chừng xác chết của ông. Ông cố nhìn quanh nhưng không thể

thấy bất cứ một vật gì. Phải mất một thời gian sau thể xác của ông mới phục hồi sức khỏe trở lại.

## **Vượt qua cánh đồng người chết:**

### **Kinh nghiệm của Gyalwa**

#### **Yungtrung**

Yungtrung là một tín đồ đạo Bon, tôn giáo bản địa của Tây Tạng. Chuyện kể delog này cho chúng ta thấy những lời cầu nguyện thành tâm của bất cứ tín ngưỡng nào cũng sẽ có ích vào lúc chết. Yungtrung từng biết về Phật Giáo, vì vậy ông chứng kiến các vị Thần và các vị Thầy của Phật Giáo cũng như đạo Bon cứu độ các sinh linh trong cõi trung âm. Điều đáng chú ý ở đây là giống như những Phật tử tu theo Mật tông, Yungtrung cũng xem Tòa Phán Xét của vị Pháp Vương là một phần của sự nhận thức con đường đạo và mục tiêu sâu xa của tôn giáo. Đối với ông, tòa phán xét không chỉ là một nơi xét xử để quyết định nơi tái sinh của các sinh linh. Nếu người ta hiểu như vậy thì đây là

là một tỉnh thức tâm linh của tánh giác nội tại, chơn tánh của tâm trí.

Sau khi ra khỏi thể xác, Yungtrung bỗng cảm thấy mình bay như một con chim, ông bay qua nhiều núi non và thung lũng. Ông trông thấy một con đường đèo trên núi cao được thiết trí bằng những động xương người và thú vật. Những động xương này gây tiếng động ồn ào. Bỗng một vị Thiên Nữ, vốn là vị Thần Bảo Hộ của ông xuất hiện trong một trang phục áo vải với ba lông chim công trên đầu. Bà nói: *“Ha! Ha! Ta không biết chắc con sẽ gặp Mẹ của con.”* Nhưng bà cũng ban cho ông một lời hướng dẫn, và Yungtrung làm theo, vượt qua đường đèo và thấy một ngã ba đường. Một ngã đường màu đỏ đi về hướng Tây, một ngã đường màu xanh dẫn về hướng Đông, và ngã đường nhiều màu ở giữa đi đến Tòa Phán Xét của vị Pháp Vương, là nơi sẽ đạt giải thoát hoặc đi lạc vào luân hồi. Yungtrung chọn con đường giữa, có nhiều màu sắc giống như một con rắn, ông đi nhanh trên con đường này.

Con đường trở nên hẹp đến mức dường như núi và đá ở hai bên con đường này chạm vào nhau. Một lần nữa, Yungtrung lại thấy hai con đường nhỏ như một sợi tóc. Con đường màu trắng ở bên tay phải và con đường màu đen ở bên trái. Nhiều người cố gắng chạy theo hai con đường này và nhiều người đang té.

Yungtrung chọn con đường màu trắng, nhưng không bao lâu con đường hoàn toàn bị bít lập. Sau đó một tu sĩ đạo Bon trong y phục như người thường với mái tóc dài đi tới từ phía bên kia, dẫn khoảng một trăm người đến giải thoát. Vị này nói với Yungtrung: *“Con đường màu trắng là con đường dành cho những người làm lợi ích cho chúng sanh. Con đường màu đen là dành cho mọi người nói chung, và nó dẫn đến nơi ở của vị Pháp Vương.”*

Rồi Yungtrung thấy mình đang ở trước cửa một cái hang. Cửa hang có một lỗ nhỏ, chỉ vừa với năm tay ông lọt qua. Tất cả những con đường đều dẫn đến cái hang này, và không có lối



ra nào khác. Ông nghĩ: *“Bây giờ mình không có thân vật, chất nữa. Thân thức của mình có thể đi xuyên qua bất cứ cái gì.”* Ông lớn tiếng lặp lại câu này ba lần cho đám đông biết. Đột nhiên ông thấy mình ở phía bên kia cửa hang đá.

Ông đang đứng trên một cánh đồng lớn, màu xám, từ đó ông không trông thấy núi hay thung lũng nào nữa. Ông nghĩ: *“Cánh đồng này lớn vô cùng, nhưng vượt qua nó không phải là việc bất khả, vì mình là rồng không.”* Tức khắc ông thấy mình ở rìa bên kia của cánh đồng.

Ở đó có ba dòng sông chảy cuộn cuộn dữ dội hợp lại thành một. Dòng sông màu đỏ chảy đến từ hướng Đông. Dòng sông màu đen chảy tới từ hướng Nam. Dòng sông màu nâu chảy đến từ hướng Bắc. Chỉ có một chiếc cầu dài và hẹp bắc ngang trên con sông lớn này. Ở gần chiếc cầu, nhiều người nam và nữ đang kêu khóc vì họ phải vượt qua sông nhưng không thể được. Với tâm từ bi, ông nói với họ rằng: *“Tất cả mọi người*

*hãy cầu nguyện với tôi, Tôi sẽ cầu nguyện cho các vị.”* Tất cả họ đều lắng nghe ông với sự kính trọng. Phát tín tâm mạnh mẽ, Yungtrung cầu nguyện các vị Thầy tổ của đạo Bon và của Đạo Phật:

*HRI! Con cầu nguyện Đạo Sư  
Tranpa Namkha*

*Con cầu nguyện Đạo Sư  
Tshewang Rigdzin.*

*Con cầu nguyện Đạo Sư  
Padmasambhava.*

*Con cầu nguyện Montul Tenpa  
Wangyal.*

*Con cầu nguyện vị Thầy chính của  
con*

*Xin dẫn thần thức của những  
người chết đến giải thoát.*

*Xin gia hộ cho chúng con và làm  
cho nỗi sợ hãi cõi trung âm biến mất*

*Xin gia hộ cho chúng con thành  
tựu pháp chuyên di thân thức phowa.*

*Xin gia hộ cho chúng con đạt quả  
an lạc của cõi đường giải thoát.*

Rồi ông nhập vào trạng thái Thiên định, và kết quả là tất cả những người hiện diện ở đó đều được tái sinh vào những cõi phúc lạc.

Đến đây vị Thần Bảo Hộ của Yungtrung lại xuất hiện một lần nữa. Ông trông thấy một tòa lâu đài lớn trong suốt, cao như thế đứng đến bầu trời. Ông hỏi vị Nữ thần, *“Tòa lâu đài này có tên là gì? Ai sống ở trong đó?”* Nữ thần nói, *“Đây là sự đại hợp nhất của sắc tướng và chơn không, lâu đài của các Thần Chết. Vị Pháp Vương của Thần Chết ở trong đó. Lúc này, vị Pháp Vương đang có thái độ hiền hòa, tốt nhất chúng ta nên đến gặp Ngài ngay.”*

Yungtrung nghe thấy những tiếng động kinh khủng vang khắp đất trời. Mới đầu ông hoảng sợ, nhưng rồi ông tự nhủ, *“Tất cả âm thanh đều là âm thanh tự nhiên của trí tuệ. Tất cả ánh sáng là ánh sáng của trí tuệ. Tất cả những tia sáng đều là tia sáng tự nhiên của trí tuệ. Không có gì phải sợ hãi cả.”* Với sự tự tin mới, ông tiếp tục đi.

Trong tòa lâu đài khổng lồ này có một ngai lớn làm bằng vật liệu quý. Cái ngai được tám con thú hùng mạnh khác nhau nâng lên. Ngồi trên

ngai là một người không lồ trông đáng sợ có mặt màu hơi đỏ, to lớn như **Núi Tu Di (Sumeru)**. Nét mặt của Ngài mang dáng dấp nửa hiện hòa nửa phân nộ, với ba mặt và bốn răng nanh, mái tóc hơi đỏ bông bênh xung quanh đầu Ngài như ngọn lửa đang cháy. Ngài mặt áo lông thú, đội mũ và đeo chuỗi hạt bằng xương. Tay phải của Ngài cầm một quyền trượng với dấu ấn của chữ Vạn (*Svastika*) và tay trái cầm một tấm gương giống như trăng tròn, trong đó Ngài có thể trông thấy tất cả những sự vật hiện tượng của thế gian. Ngài gầm lên một tiếng lớn "**HUNG**" làm rung chuyển cả ba cõi dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Yungtrung tin chắc vị thần không lồ này là Pháp Vương của những Thần Chết.

Yungtrung đánh lễ ba lần và nói, "*Kính thưa Pháp Vương, con là Latri Lama Gyalwa Yungtrung, người xứ Kham. Mẹ con tên là Adron, hiện giờ đang ở đâu?*"

Thay vì trả lời thẳng câu hỏi này, vị Pháp Vương nói, "*Ha! Ha! Người*

*đến đây để giúp giải thoát cho những sinh linh của ba cõi đã bị đày xuống đây vì ác nghiệp của họ. Vậy, với sức mạnh của mình, ngươi phải giải thoát tất cả những ai từng có nhân duyên với ngươi. Nhưng nếu ngươi không thể làm được như vậy, Ta sẽ thật hồ thẹn cho ngươi.”*

Ngay lúc đó, Yungtrung, trông thấy một trưởng lão đạo Bon đến Tòa Phán Xét. Ông đi với một người có sắc diện trắng mặc áo trắng, và một người sắc diện đen mặc áo đen. Người mặt trắng biện hộ cho ông già, đưa ra một túi đựng những viên sỏi trắng tượng trưng cho những thiện nghiệp của ông già. Người mặc áo đen trình ra một túi đựng những viên sỏi đen và biện luận chống lại ông già đó. Theo lệnh của Pháp Vương, Thân Chết Đầu Khí và Thân Chết Đầu Sư Tử cân nghiệp tốt, và nghiệp xấu của ông già. Nghiệp tốt của ông già nặng hơn nghiệp xấu một chút. Thân Chết Đầu Khí kiểm tra lại trong tâm gương và chỉ thấy ánh sáng. Pháp Vương nói với người tu sĩ già, “*Ngươi đã tạo*

*được nhiều thiện nghiệp to lớn. Nhưng điều quan trọng hơn là người đã duy trì tâm thanh tịnh và tôn kính vị Thầy của người. Vì vậy, người có thể đi đến Shambala, vương quốc của bậc thánh nhân ở rừng Tuyết Sơn.”*

Nhiều người bắt đầu trải qua sự phán xét của Pháp Vương. Các vị đạo sư cũng đến đó và giúp giải thoát cho nhiều người trong số họ.

Yungtrung đi thăm nhiều nơi và cầu nguyện cho các sinh linh ở đó. Nhiều sự đau khổ của địa ngục biến mất ngay khi ông hô lớn “**PHAT**” trong khi nhập định.

Sau khi thăm viếng các địa ngục, ông trở lại tòa lâu đài. Pháp Vương ra lệnh cho Thân Chết Mặt Khi đưa ông đi khỏi nơi đó. Ông đã không tìm thấy Mẹ của mình.

Trên đường trở về, ông gặp hai vị Lạt-ma bị kẹt ở dưới một chiếc cầu. Khi còn sống trong loài người, một vị đã làm phép trừ tà với mục đích xấu, và vị kia đã lạm dụng ngân quỹ của cộng đồng. Nhưng vì hai vị Lạt-ma

này có niềm tin nơi Chánh Pháp, nên Yungtrung cầu nguyện chư Phật và chư Tô với lòng thành kính và làm phép chuyên di phowa. Kết quả hai vị Lạt-ma đã được giải thoát khỏi nơi đó.

Sau đó Yungtrung qua cầu trở lại, đi qua Cánh Đồng Chết, đi dọc theo con đường hẹp, và đường đèo của người chết. Ông về đến nhà khi mặt trời đang lên đỉnh núi.

Sau đó Yungtrung có một kinh nghiệm cận tử lần thứ hai, trong đó ông đi qua con đường dẫn vào cõi trung âm, bằng năng lực thiền quán về sự hợp nhất của trí tuệ và tánh Không, giống như ông đã từng làm trong kinh nghiệm đelog lần thứ nhất. Lần này ông đến nhiều nơi khác nhau trong cõi người và cõi A tu la.

Bỗng có một Thiên nữ dakini xinh đẹp xuất hiện phía trước ông. Yungtrung thỉnh cầu vị này đưa ông đến chỗ của Mẹ mình. Vị dakini không trả lời mà biến thành một chim đại bàng bay lên bầu trời. Nhận ra

mình không có thận xác thô kệch. Yungtrung cũng biến thành chim đại bàng chỉ bằng ý muốn và bay theo sau vị dakini. Sau đó, ở phía bắc của Núi Tu Di, hai người đáp xuống một cánh đồng đầy hoa. Ở đó trong một cái lều lấm bầy những bông hoa, Yungtrung trông thấy một vị thánh.

Vị dakini bảo, “*Hãy, lại đây.*” Ở đó có một bông hoa thập hơn bông khác, và vừa mới nở. Ở bên trong là ba đứa bé sơ sanh. Chỉ vào một em bé, vị dakini nói, “*Bé trai này là Mẹ của ngươi. Ngươi có nhận ra không?*” Bé trai đó nhận ra Yungtrung và nói, “*Apho, tại sao con đến đây?*” Mẹ của ông trong kiếp tái sanh mới là một bé trai, không nhớ gì về gia đình trước đây của mình, nhưng bà đã nhận biết con trai Yungtrung này. Sau đó, theo lời khuyên của dakini, họ đi đến chỗ vị thánh. Vị dakini yêu cầu vị thánh giảng giáo lý cho Mẹ Yungtrung trong thân tái sanh mới. Vị thánh ưng thuận lời thỉnh cầu.

Sau đó vị dakini dẫn Yungtrung đến cõi Thiên giới. Sau khi ban



những lời tiên tri, bà bay về Oddiyana. Còn Yungtrung thấy mình tái nhập về thể xác ở trong nhà của mình.

### **Được tịnh hóa bằng dòng cam lộ: Kinh nghiệm của Samten Chotso**

Samten Chotso trước khi đi thăm địa ngục với sự giúp đỡ của Yeshe Tsogyal, vị phối ngẫu của Guru Rinpoche. Thông thường, thì trước hết các vị delog đến Tòa Phán Xét của Pháp Vương, nhưng Samten và một số người khác lại đi thăm địa ngục trước. Sau cùng Samten mới đến Tòa Phán Xét của Pháp Vương. Thân Bảo Hộ Trắng biện hộ để bảo vệ bà và Quỷ Đen cãi lại để chống lại bà. Các Thần Chết đã kiểm lại những nghiệp tốt và xấu ở trong tâm gương. Họ thấy bà đã giết nhiều chim, sâu bọ và đã thê thột nhiều. Tức khắc bà bị đánh bằng roi trên một cánh đồng nóng cháy và bị nước đông sôi đổ lên người. Bà nhớ đến Guru Rinpoche và cầu nguyện Ngài. Và kết quả là Thân Bảo Hộ Trắng đến đưa bà về Tòa

Pháp Vương. Bà nghĩ là bà đã trải qua một năm, nhưng Pháp Vương nói với bà rằng đó chỉ bằng thời gian uông một chén trà.

Pháp Vương ra lệnh cho Thần Chết cân công và tội, và các vị này thấy thiện nghiệp của Samten nặng hơn bất thiện nghiệp. Cuối cùng Pháp Vương ra lệnh hai Thần Chết đưa bà trở về cõi người. Pháp Vương khuyên Samten hãy tu tập theo Chánh Pháp và giúp đỡ mọi người. Ngài nói thêm, *“Từ nay trở đi, con không cần phải đến đây nữa. Con có thể thác sanh về Thế Giới Cực Lạc.”*

Trên đường trở về, Samten trông thấy Mẹ Yeshe Tsogyal, và bà đã hỏi về hành trình của Samten. Trên đường về, bà đã cho Samten thấy cõi Tịnh độ của năm vị Phật nguyên thủy được làm bằng ánh sáng năm màu ở bốn hướng và ở bên trên.

Samten khẩn cầu Yeshe Tsogyal đưa mình về **Cõi Cực Lạc**. Cưỡi trên một con sư tử, Yeshe Tsogyal dẫn Samten cưỡi trên một con lừa trắng.

Họ lên đến đỉnh một ngọn núi, ở hướng Tây, từ đó họ có thể trông thấy **Cõi Cực Lạc**. Với lòng vui mừng, Samten đánh lễ ba lạy. Con lừa và con sư tử biến mất. Bông mặt đất nơi họ đang đứng trở nên mềm và êm dịu, mỗi bước chân bà đi là một bông hoa nở ra. Bà được tắm trong một cơn mưa cam lộ và được uống nước cam lộ này, mọi sự bất tịnh và ác nghiệp của bà đều được thanh lọc tịnh hóa, thân thể của bà trở nên trắng như vỏ ốc tù và, mỗi bước chân của bà là băng, qua một thung lũng. Cuối cùng bà đến một cõi tịnh kỳ lạ với những cây, trái, hoa, những bảo vật và những món đồ trang hoàng long lanh đẹp đẽ. Chư Bồ Tát trong hình dạng chim muông đang hát khắp nơi. Bất cứ cái gì Samten muốn có đều tự hiện ra tức khắc.

Với ba bước chân, Samten vượt qua ba bức tường, bà đến trước **Đức Phật Vô Lượng Quang**, lúc đó Ngài đang ngồi dưới một gốc một cây thật lớn và xanh tốt. Ở bên phải **Đức Phật Vô Lượng Quang** là **Bồ Tát Quán**

**Thê Âm** và ở bên trái Ngài là **Bồ Tát Kim Cương Thủ**. Mỗi vị đều ở giữa một trăm triệu Bồ tát, và tu sĩ. Các vị Phật và Bồ Tát ở khắp mọi nơi và ở giữa vô số đệ tử của các Ngài. Cũng có các vị Thần đủ loại, kể cả Guru Rinpoche trong hình dạng phân nộ. Bà cũng trông thấy vô số các vị Thầy thuộc nhiều dòng truyền khác nhau. Samten Chotso đã không kê lại về việc bà tái nhập lại thê xác như thê nào.

### **Đừng mất can đảm: Kinh nghiệm của Changchub Seng-ge**

Changchub muốn đi về nhà, bỗng nhiên ông thấy mình ở trong nhà của Cha Mẹ mình. Ông đi qua nhà hàng xóm xin thức ăn và hỏi thăm những điều mình muốn biết, nhưng không ai trả lời hoặc thậm chí nhìn vào ông. Ông nghĩ có lẽ mọi người đang giận mình.

Một cô gái đang xách nước. Ông đến xin nước, nhưng cô ta không nói gì cả. Khi ông cô gắng lấy nước trong

bình của cô thì cái bình tuột, khỏi tay cô rớt xuống và bể thành nhiều mảnh. Ông nắm đuôi một con ngựa thì con ngựa ngã gục xuống đất. Một phụ nữ đang quay sợi không trả lời ông, khi ông chạm vào mớ lông cừu thì nó bị thổi bay đi như một cơn bão, làm cho bà ta phải đuổi chạy theo nó. Tất cả những điều này làm cho Changchub lo nghĩ, vì ông nhớ lại trong dân gian có nói, “*Hôn vía dù vô hình nhưng vẫn có thể làm cho đồ vật chuyển động.*”

Rồi ông suy nghĩ: “*Bây giờ mình nên đến Tu viện*”. Trên đường có một con chó theo sủa ông. Một người đàn bà mắng con chó, “*Con chó mắc dịch, bộ mày sủa ma hả!*”. Người ta tin rằng chó và mèo có thể trông thấy những hồn ma. Tưởng người đàn bà gọi mình là ma. Changchub bắt bẻ, “*Chỉ cho thấy không có vị Thân nào của bà mà không là ma quý!*” Nhưng bà ta không nghe thấy ông. Khi ông đến Tu viện. Ông thấy một xác chết nằm ở phòng của mình. Cái xác đang được hai con chó săn to lớn và hung

dữ canh chừng. Changchub rất sợ. Một ý nghĩ xuất hiện với ông, “*Có lẽ mình đã chết rồi!*”

Ngay lúc đó, ông thấy mình ở bên kia của một quả núi lớn. Ông ở trong vùng tối tăm và đang bị những cơn bão nghiệp đẩy từ phía sau. Các vị Thân Chết đang la hét như hàng ngàn tiếng sấm, nên sắt nóng bỏng đốt dưới chân ông. Vô số sinh linh tạo nghiệp xấu đang đứng chen chúc ở xung quanh.

Quá sợ hãi, Changchub cầu nguyện Đức Quán Thế Âm, tức khắc ông thấy một đứa bé tám tuổi với sắc diện trắng, mặc áo lụa với những món trang sức bằng ngọc đang ngồi trên một cái ngai có trang trí hoa sen, mặt trời và mặt trăng. Cậu bé gia hộ cho Changchub và nói rằng hai người đã có nhân duyên từ nhiều kiếp. Đây là vị Thân Bảo Hộ của Changchub nên ông cầu nguyện với cậu bé.

Changchub đi thăm nhiều địa ngục, sau đó ông đến nơi ở của Pháp Vương. Trong một cung điện lớn, vị

Pháp Vương ngồi trên một cái ngai trang trí với những tấm nệm hoa sen, mặt trời, mặt trăng, vàng ngọc, được nâng bởi tám con thú và chim. Phần thân trên của Ngài trang phục bằng lụa trắng và những món trang sức ngọc báu, phần thân dưới của Ngài mặc đồ da cạp với dây thắt lưng là một con rắn màu đen. Những tia sáng tỏa ra từ thân của Ngài đến nỗi làm lóa mắt khiến người khác không thể nhìn vào Ngài được. Mặt Pháp Vương đỏ như máu, Ngài cầm một ngọn lửa và nước, ở phía bên phải Ngài là một gương, và ở bên trái là một tấm bảng. Vây quanh Ngài là một ngàn vị Thần Chết, các vị đều có hình dạng giống như Pháp Vương. Ở phía trước Ngài có vô số sinh linh đang tụ tập và vô số Thần Chết đang quyết định số phận của họ.

Pháp Vương cho Changchub đi thăm nhiều cõi naga quý, súc sanh, cõi người, và A tu la. Sau đó, Pháp Vương bảo Changchub chuyển bức thông điệp của Ngài cho chúng sanh của Cõi Người Sống, “*Hãy nương tựa*

*Tam Bảo, phát Bồ đề tâm, cúng dường, học giáo lý và tiếp nhận sự truyền thừa của Thầy tôi, đặc biệt là trì tụng Thân chú **OM MANI PADME HUNG**, đây là tinh túy của Giáo Pháp.”*

Changchub hỏi Pháp Vương: “Có phải tất cả mọi người đều phải gặp Ngài sau khi họ chết?” Pháp Vương trả lời, “Không ai trong cõi người khi chết mà không gặp Ta, ngoại trừ hai hạng người. Những người đã tin theo Chánh Pháp từ lúc mới sinh ra, họ sẽ thác sanh thẳng đến Cõi Cực Lạc, ngay khi thân thức họ lìa khỏi thể xác. Họ sẽ không cần phải gặp ta. Thứ hai là những hạng người đã tạo những ác nghiệp từ lúc sinh ra, sẽ đi thẳng vào địa ngục, họ không có cơ hội để gặp ta.”

Changchub lại hỏi, “Có nghiệp tốt nào sẽ không mang lại quả tốt hay có nghiệp xấu nào không mang lại quả xấu hay không?”

Pháp Vương đáp, “Có, dù dùng tài sản của mình để làm những việc



*tốt, nếu tài sản đó phát xuất từ sự lừa bịp Thân của mình hay của Cha Mẹ, từ các tu sĩ bằng vũ lực, hay từ những người khác dưới dạng thu thuế, thì những việc làm tốt không được xem là công đức. Nếu với ý định bảo vệ kẻ yếu và cứu người khác mà chống lại những thú dữ, rắn độc, trộm cắp, kẻ giết người, và những kẻ làm hại người khác, tất cả những việc này đều không bị xem là bất thiện”. Rồi Pháp Vương nói, “Người không cần phải đến gặp lại ta, Người sẽ tạo lập nhiều công đức để phụng sự cho chúng sanh, và người sẽ đắc Phật quả.”*

Thế rồi Changchub trở về cõi người. Ông về căn lều nơi ông đã nhập thất tu tập trước khi có kinh nghiệm **delog**. Nơi đây ông thấy xác chết một con chó. Một con ruồi đậu trên mõm con chó và đang niệm “**OM MANI PADME HUNG**”. Rồi một con chim bồ câu đậu trên mái nhà và hỏi ông, “Tôi nghiệp, Ngài đã trải qua một thời gian dài khổ hạnh phải không?” Và một con chim én hỏi, “Con trai, con đã về đến hả?”

Changchub thấy một cái áo của mình ở gần xác con chó. Khi ông nghĩ đến việc lấy cái áo đi, bỗng nhiên thân thức của ông nhập vào xác con chó, kỳ thực đó chính là thân xác của ông. Ông muốn ngồi dậy nhưng không thể được. Thân xác của ông lạnh như một cục đá trong nước. Ông cảm thấy đau ở vùng ngực. Rồi ông thấy linh ảnh của Đức Quán Thế Âm an ủi mình, “*Con đừng mất can đảm. Con đã được thân người quý báu. Con đã trở về am thất tu tập của mình rồi.*” Sau đó Changchub dần dần tỉnh lại.

## **Địa Ngục là Cõi Tịnh Độ Vô**

### **Thượng: Kinh nghiệm của Tsophu Dorlo**

Lời kể **delog** này có một ý nghĩa sâu xa, lời văn rất hay theo nguyên gốc tiếng Tây Tạng.

Tsophu Dorlo cảm thấy mình trần truồng, nhưng ông vẫn cố đủ mọi giác quan giống như còn sống. Ông bắt đầu cuộc hành trình của mình dọc

theo con đường, dài màu xám và hẹp trong cõi trung âm. Ông đi nhanh với lực đẩy của gió nghiệp, và không thể tự ý dừng lại được. Bầu không khí âm u, không có ánh sáng mặt trời hay mặt trăng, đây đây những bão tố, lũ lụt, và bão tuyết, và những tiếng la hét như sấm, ***“Giết! Giết! Đánh! Đánh!”***

Nhiều sinh linh từ cõi người đến đây đã bị sự sợ hãi, rối loạn và đói khát hành hạ. Trong số họ có một tu sĩ tên là Chotrag Zangpo mà Dorlo từng biết. Ông hỏi, *“Thầy làm gì ở đây?”* Vị Lạt-ma đáp: *“Tôi đến đây để giải cứu một số người có nhân duyên với tôi.”* Rồi Ngài đã giải thoát nhiều sinh linh với oai lực của **Đức Phật Từ Bi Quán Thế Âm**.

Dorlo cầu nguyện đến Đức Phật Từ Bi cho những bạn đồng hành đang đau khổ của mình. Lập tức, **Đức Quán Thế Âm** hiện ra trước ông với nét mặt hoan hỷ và nói, *“Con phải quay lộn ngược, bánh xe luân hồi. Con phải dẫn dắt các sinh linh của cõi trung âm về đến cõi Tịnh độ.”*

Dorlo liền niệm “*OM MANI PADME HUNG*” rồi thuyết pháp cho các sinh linh và tụng kinh. Tức khắc ông thấy cõi trung âm đã trống rỗng. Nhưng rồi trong một khoảnh khắc cõi trung âm đã đầy trở lại với những sinh linh mới đến.

Sau đó Dorlo đi đến Cánh Đồng Xám của Người Chết, vốn là một cánh đồng cát nóng. Đây là cánh đồng của sáu điều bất định: các sinh linh ở đây không biết chắc mình đi đâu hay ở lại, trú ngụ ở đâu, làm gì, ăn gì, đi cùng với ai và họ không biết chắc cảm giác của mình, bởi vì mọi thứ luôn biến đổi.

Vì Dorlo không có kinh mạch ở thể xác vật chất, nên những tinh lực của Ngài lộ ra bên ngoài và Ngài không thể điều khiển được thân thức của mình. Vì vậy tâm của Ngài tán loạn như một con ngựa hoang. Vì không có mặt trời hay mặt trăng bên trong của tinh chất đỏ và trắng của cơ thể nên Ngài không cảm thấy có ánh sáng mặt trời hay mặt trăng bên ngoài, và mọi thứ đều chìm trong

bóng tối. Ánh sáng của năm gió từ thể xác Ngài phát ra giống như ánh bình minh. Những tia sáng không thể chịu nổi vẫn chớp lóe như thể những hạnh tinh và ngôi tinh tú đang rơi xuống đất. Trong bầu trời của bóng tối và ánh sáng như vậy, thói quen tinh thân của Ngài phóng ra những hình dạng ma quỷ đáng sợ và nguy hiểm.

Trong số những sinh linh ở đây, Dorlo trông thấy một vị Lạt-ma đang chịu đau khổ. Dorlo cầu nguyện và quay bánh xe cầu nguyện của Ngài, nhưng vì vị tu sĩ này không tin tưởng Ngài nên Ngài không thể giúp gì được cho ông ta.

Rồi Dorlo đi đến Đèo Núi Cát ở giữa Cõi Người Chết và Cõi Người Sống, Ngài trông thấy hai con đường. Con đường màu đen dành cho những người đã tạo ác nghiệp lớn, những người ở trên đường này chỉ trượt xuống như những hòn đá rơi thẳng xuống nên sắt nóng chảy của địa ngục. Con đường màu trắng dành cho những người đã tích lũy công đức, họ đi trên con đường này đến Tòa của

Pháp Vương đề được phán xét. Từ đó họ có thể đến cõi Tịnh độ qua con đường ánh sáng năm màu này.

Dorlo thấy người quen cũ của mình là Zhagsar Trashi đang chịu khổ rất nhiều. Trashi xin Dorlo cầu nguyện cho mình, vì thế Dorlo tụng chú và quay bánh xe cầu nguyện. Trashi đã tạo nhiều ác nghiệp nhưng vì có niềm tin nơi Dorlo và có nhân duyên với nhau, nên ông ta được giải cứu khỏi nơi đó.

Rồi Dorlo đến Dòng Sông Nâu Lớn Không Thể Vượt Qua của Người Chết. Đây là một dòng sông lớn với nước đông sôi chảy, nóng chảy với đủ loại sinh linh hạ liệt, và đây là hình ảnh phản chiếu của thói quen tạo nghiệp của mỗi người.

Trên con sông có Cầu Sắt Của Người Chết. Với những người tạo thiện nghiệp thì thấy chiếc cầu này rộng, dễ đi qua và không thấy có bất cứ thứ gì đe dọa ở dưới dòng sông. Nhưng với số lớn người đã tạo ác nghiệp lại thấy chiếc cầu quá hẹp có

về như nó chỉ được làm bằng vại cọng rơm. Họ bị những vị Thần Chết xua đuổi qua bên kia cầu, nhiều người rơi xuống sông và bị đốt cháy hoặc bị những thú dữ ở đó cắn. Dorlo tụng niệm và quay bánh xe cầu nguyện, nhờ thế mà ông đã giải thoát được nhiều sinh linh.

Sau đó Dorlo vào đến địa ngục. Đây là nơi có đất bằng nên sắt nóng chảy, với những tiếng kêu la vang dội giữa ngọn lửa bốc cao. Đây là một cảnh tượng không thể chịu nổi. Dorlo cũng quay bánh xe cầu nguyện và tụng niệm, rồi ông giảng giáo lý:

*“Hãy biết rằng những sự cảm nhận của mình là huyền ảo.*

*Địa ngục chính là Cõi Tịnh Độ Vô Thương.*

*Pháp Vương chính là pháp thân,  
Những Thần chết là các vị thần  
hiền hòa cũng như phân nô*

*Nguyện cầu các vị đạt được chơn  
tánh.*

Ông niệm ba lần **“OM MANI**



Hình 7: Ánh sáng cầu vồng

**PADME HUNG**”, địa ngục bỗng tràn ngập ánh sáng cầu vồng. Tất cả các sinh linh cảm thấy an lạc và hoan hỷ.

Sau đó một trăm ngàn quân đạo phủ đi theo các vị Thần Chết và Thần Bảo Hộ Trắng đến chào đón Dorlo với âm nhạc và lễ vật. Dorlo đi vào Tòa Phán Xét của Pháp Vương cùng với một trăm ngàn sinh linh. Pháp Vương nói: *“Các người đến đây, thật là kỳ diệu! Nếu nhận ra thì sẽ thấy Ta là Pháp thân, nếu không nhận ra được thì Ta là Pháp Vương của các Thần Chết, người phán xét ai đã tạo nghiệp tốt và ai đã tạo nghiệp xấu. Người nào có tính sân hận thì bị đày xuống địa ngục, người nào tham muốn nhiều thì sẽ đến cõi nga quý, người nào si mê nhiều sẽ xuống loài thú, người ganh tị nhiều sẽ đến cõi A tu, la, người nào kiêu ngạo nhiều sẽ đến Thiên giới. Người nào tạo thiện nghiệp mà pha lẫn với năm cảm xúc phiền não này thì sẽ tái sanh trở lại cõi người. Người nào tạo nhiều công*



*đức sẽ không phải chịu đau khổ trong cõi trung âm hay trong địa ngục. Họ sẽ đi thẳng đến một cõi Tịnh độ như cõi Cực Lạc ngay sau khi qua đời, giống như một con đại bàng bay qua bầu trời.”*

Rồi vị Pháp Vương ban lệnh cho các Thần Chết, “*Ta thấy trên tâm bảng giờ chết đã đến với mấy trăm ngàn người. Vậy hãy xét xem họ đã tạo thiện nghiệp hay ác nghiệp. Kiểm tra lại những hành vi của họ trong tâm gương phản chiếu tất cả. Thậm chí khảo cuốn sổ ghi chép những chi tiết. Cân những nghiệp tốt và xấu trên cái cân công bằng. Hãy nghe tiếng trống chiến thắng và đừng phạm phải bất cứ sai lầm nào cả.”*

Quân đao phủ thỉnh cầu vị Pháp Vương xét xử vì những chi tiết về nghiệp báo của những sinh linh này khó quyết định. Lúc đó, Pháp Vương liền ra lệnh cho vị Thần Bảo Hộ Trắng và Quỷ Đen trình bày cân thận trường hợp của mỗi sinh linh.

Thần Bảo Hộ Trắng biện hộ cho những người đi theo Dorlo. Vị này gom lại một núi sỏi tượng trưng cho nghiệp tốt mà mọi người đã tạo. Quỷ Đen tranh luận chống lại những người đó và trình ra một núi sỏi đen tượng trưng cho những ác nghiệp của họ. Dựa theo những bằng chứng này, Pháp Vương cho những người tạo thiện nghiệp thác sinh về tịnh độ hoặc trở lại cõi người, và những người tạo bất thiện nghiệp bị đày xuống những cõi thấp.

Sau đó Pháp Vương bảo Thần Awa Đầu-Bò đưa Dorlo đi thăm những địa ngục nóng và lạnh. Dorlo đi qua tất cả tám địa ngục nóng. Ở nhiều chỗ, Ngài cầu nguyện Đức Phật Từ Bi, niệm **OM MANI PADME HUNG**, và nhập định trao đổi niềm an lạc của mình để nhận lấy sự khổ đau của người khác, và như vậy Ngài đã giải thoát cho nhiều người. Dorlo đã gặp nhiều sinh linh mà Ngài đã quen biết cũng như chưa quen biết, nhờ Ngài chuyển lời nhắn của họ cho gia đình để xin những người thân này

làm lễ cúng và hồi hướng công đức cho họ.

Nhiều vị Phật và nhiều vị Thầy cũng đến thăm địa ngục để giải thoát các tội đồ bằng cách thuyết pháp và gia hộ.

Sau đó Dorlo trở lại chỗ vị Pháp Vương và được lệnh trở về cõi người. Pháp Vương nói, *“Xin kể lại những nỗi khổ của địa ngục cho mọi người biết. Xin hãy tạo nhiều thiện nghiệp và từ bỏ ác nghiệp. Hãy thuyết pháp, người sẽ làm nhiều lợi ích lớn cho mọi người. Trọng kiếp kế tiếp, người sẽ thác sinh về Tịnh độ và sẽ làm lợi ích cho nhiều người nữa.”*

Bây giờ Dorlo cảm thấy mình đang trở về cõi người trên một con đường ánh sáng với âm nhạc và hương thơm tỏa khắp nơi vốn là quà tiên biệt của Thân Bảo Hộ Trắng.

Trong một lúc, Dorlo bị bất tỉnh. Rồi ông nhìn thấy Đức Liên Hoa Sanh làm phép gia trì lực trường thọ cho mình và trao truyền những tiên tri khuyên giáo. Sau cùng Dorlo tỉnh dậy

và thấy mình đang ở trong thể xác của mình giữa những người ở xung quanh.

### **Sắc tướng bất khả phân với trí tuệ: Kinh nghiệm của Dawa Drolma**

Dawa Drolma đã đến một số cõi tịnh độ và địa ngục. Ở đây tôi chú trọng nhiều hơn về những kinh nghiệm của bà trong cõi tịnh độ của **Đức Liên Hoa Sanh**, vì địa ngục đã được mô tả nhiều trong truyện của các delog khác rồi.

### **Cõi Tịnh Độ biểu lộ của Đức Liên Hoa Sanh**

Dawa Drolma thấy mình di chuyển qua bầu trời giống như một con kên kên. Bà thấy mình đang ở cõi Tịnh độ biểu lộ của **Đức Liên Hoa Sanh** (*Guru Rinpoche*), vị Phật trong sắc tướng một vị Thầy thành tựu. Có một cánh đồng rộng bát ngát. Bà thấy ở giữa cánh đồng là một quả núi lớn bằng đá đỏ có hình dạng trái tim. Quả núi đó được bao quanh bởi những

rặng, núi sắc nhọn như lưỡi kiếm, tất cả đều tỏa ra màu đỏ nhạt. Bầu trời được trang trí bằng một mái vòm ánh sáng năm màu. Đủ loại chim đẹp để đang hót và bay lượn vui đùa. khắp nơi mặt đất bao phủ đủ loại bông hoa nhiều màu sắc. Bầu không khí tràn đầy hương thơm kỳ diệu làm cho mọi giác quan của bà ngây ngất. Cũng có một quả núi màu xanh lam ngọc. Những cảnh đẹp này không phải là những sắc tướng mơ hồ, mà là những hình ảnh sinh động với sự hiện diện thực sự.

Nữ Thần Tara Trắng là vị Thần Bảo Hộ của Dawa Drolma. Dawa Drolma cầu nguyện đến Đức Liên Hoa Sanh bằng cách tụng Bài Nguyện Bảy Dòng Kim Cương và nhập định Đạo Sư Quán (*Vajra Seven Line Prayer and Meditated on Guru Yoga*).

Bà cúi đầu đánh lễ và cúng dường mandala cho cõi tịnh này. Bà thấy ở giữa quả núi là cung điện bất khả tư nghì của Đức Liên Hoa Sanh được gọi là **Liên Hoa Quang** (*Lotus of*

*Light*). Cung điện này là trí tuệ giác ngộ của Đức Liên Hoa Sanh, xuất hiện tự nhiên trong hình dạng một lâu đài tỏa hào quang. Lâu đài thật lớn và được làm bằng năm loại bảo vật với đủ loại kiến trúc và vật trang trí. Mỗi chi tiết cấu trúc đều nói lên trí tuệ và phẩm tính đặc biệt của Phật quả. Cõi Tịnh độ này là nơi lưu trú của nhiều vị Thầy giác ngộ, các vị Thần nam nữ daka và dakini.

Ở hướng Đông của cung điện, bốn dakini giúp Dawa Drolma mặc một bộ áo có nhiều màu sắc và tỏa ánh sáng giống như cầu vồng. Sau khi đi vào cổng cung điện pha lê tuyệt đẹp, bà đi lên một cầu thang dài, rồi ở trong một đại sảnh, bà cùng với các vị Lạt-ma và dakini làm một lễ cúng dường lớn, bà tụng bái kinh tịnh hóa cùng với các vị này. Kế đó một dakini mặt xanh đưa bà đến một tòa lâu đài rộng lớn, vốn là cung điện chính trong số nhiều cung điện ở đây, nơi bà tham dự một lễ tịnh hóa bằng việc cùng tắm với nhiều người khác.

Dawa Drolma được hướng dẫn đi thăm nhiều chỗ trong cung điện kỳ diệu này và cũng đi thăm những cung điện khác trong khu vực. Ở những nơi khác nhau này bà được tiếp đón và gia hộ bởi các vị Thầy trong hình dạng Chư thiên tỏa hào quang và năng lực tâm linh lớn. Một số các vị này từng là Thầy của bà đã viên tịch. còn các vị khác là những vị Thầy trong quá khứ, như Đức Yeshe Tsogyal, công chúa Mandarava, Legyi Wangmp-che, Khyentse Wangpo, và nhiều Thiên nữ dakini. Bà đánh lễ tôn kính đến các Ngài và cầu nguyện một cách thành tâm.

### **Dưới Chân Đức Liên Hoa Sanh**

Cùng với Nữ Thần Tara Trắng, Dawa Drolma vào thăm cung điện khác đẹp lộng lẫy, được tôn tạo bằng pha lê đỏ. Đây là một cung điện không lộ không thể đo lường được với những đồ vật trang trí phong phú và chứa đầy của cải bất tận và những món đồ cúng kỳ diệu.



Hình 8: Đức Liên Hoa Sanh

Cuối cùng, ở giữa một đại sảnh, Dawa Drolma thấy một cái ngai lớn mà bà cho là cao hơn một tòa nhà ba tầng, tỏa hào quang ra khắp nơi. Trên cái ngai bà thấy sự hiện diện kỳ diệu của **Đức Liên Hoa Sanh**, (*Padmasambhava*), hiện thân của trí tuệ, từ bi và oai lực của tất cả các đấng giác ngộ. Xung quanh cái ngai là vô số các dakini và các vị Thầy trong những hình dạng khác nhau, với sắc diện, trang phục, tư thế và cử chỉ khác nhau, và được vây quanh bởi



những điệu nhạc khác nhau. Khi nhìn thấy Đức Liên Hoa Sanh, tất cả mọi ý nghĩ của bà tự nhiên chấm dứt. Bà đạt được sự hợp nhất vững chắc với một trạng thái không thể xóa nhòa, không thể nghĩ tưởng, và không thể mô tả được. Bà an trụ trong trạng thái này được một lúc, vừa hỷ lạc vừa cô đơn.

Sau đó Dawa Drolma đến gần Ngài hơn và đặt trán của mình lên chân Đức Liên Hoa Sanh. Đại Sư gia hộ cho bà bằng cách đặt tay lên đầu bà và tụng Bài Nguyện Bảy Câu Kim Cương.

Trong cuộc viếng thăm cõi Tịnh độ này, nhiều vị Thầy gia hộ và giảng giáo lý cho Dawa Drolma. Bà cũng gặp Ngài Dechen Dorje, một vị Lạt-ma cao cấp cũng là bác ruột của bà đã viên tịch. Ngài đã thác sanh về cõi Tịnh độ của Đức Liên Hoa Sanh. Ngài truyền dạy giáo lý, gia hộ, ban lời thiện tri cho bà và khuyên giáo bà trở về cõi người.

Sau đó bà Dawa Drolma được đưa đến một căn phòng đẹp để có một cái

giường, mấy cái gối và một người hầu. Bà nằm ngủ một lát, và sau khi thức dậy, bà lại đi gặp Đức Liên Hoa Sanh và tụng Bài Nguyên Bảy Câu Kim Cương, Đức Liên Hoa Sanh gia hộ và gia trì lực cho bà. Với lòng đại từ bi, Ngài nói, *“nay đã biết về những đau khổ của sáu cõi luân hồi, con phải trở về cõi người. Kể cho mọi người biết về những gì con đã trông thấy và khuyến khích họ đi theo con đường đạo đức.”*

Dawa Drolma rời khỏi cung điện của Đức Liên Hoa Sanh với tâm lòng thành kính tri ân với hai dòng lệ rơi. Trên đường đi ra, ở ngoài cung điện và công khác nhau, bà bái biệt các vị Thầy và các vị dakini và nhận sự gia hộ của các Ngài.

### **Những lời minh triết dành cho loài người**

Nữ Thần Tara Trắng đưa Dawa Drolma đến những địa ngục. Dawa Drolma đã trải qua những kinh nghiệm trong cõi trung âm. Bà trông

thấy Pháp Vương trọng sắc tướng phân nô và khủng khiếp tại Tòa Phán Xét. Trong cuộc viếng thăm địa ngục, bà giúp đỡ nhiều tội đồ bằng cách giảng giáo lý, cầu nguyện, và trì **Thần chú của Liên Hoa Sinh: OM AH HUNG BENZA GURU PADMA SIDDHI HUNG**. Bà cũng trông thấy những nghiệp quả và những đau khổ của địa ngục bằng chính mắt của mình, vì vậy bà có thể giảng dạy giáo lý hiệu quả hơn khi trở về cõi người. Bà cũng đem về nhiều lời nhắn của người chết cho thân nhân đang sống ở thế gian.

Sau đó, Nữ Thần Tara Trắng đưa Dawa Drolma đến thăm cung điện Potala, cõi Tịnh độ của Bồ Tát Quán Thế Âm và Ngài Yulo Kopa, cõi Tịnh độ của Ngài Tara, trước khi trở về thế gian.

Trong lúc Dawa Drolma thăm cõi Tịnh độ của Tara, bà bỗng cảm thấy Dharmapala Tseringma đang gọi mình ba lần, "*Dawa Drolma! Hãy trở về cõi người!*". Bà nghĩ, "*Bác Rinpoche, Cha Mẹ, và tất cả những*

*người thân của mình đang ở thung lũng Throm. Mình phải trở về!”* Rồi cùng với Đức Tara Trắng, bà trở về trong khoảnh khắc.

Ở nhà, Thầy của Dawa Dorlma là Ngài Tromge Trung mở cửa phòng, nơi an trí thi hài của bà và làm lễ cầu an trường thọ cho bà. Không bao lâu, thân thực của Dawa Drolma đã tái nhập thể xác. Bà mô tả sự kiện này như sau:

Bà cảm thấy thân thể tê liệt và không có sự trong sáng trong những giác quan của mình. Bà thể nhập vào niềm tôn kính những đấng giác ngộ, hoan hỷ nhớ lại các cõi Tịnh độ, và cảm thấy buồn về những nỗi khổ của địa ngục. Từ tâm trạng pha trộn như vậy, bà lấy lại ý thức trọn vẹn của mình, giống như dần dần thức dậy sau một giấc ngủ say. Bác Trungpa của bà đang đứng ở trước mặt, đang cầm một mũi tên của lễ cầu an trường thọ và nhìn bà với vẻ quan tâm trong đôi mắt đỏ ngầu. Bà cảm thấy hơi bối rối, không dám nói một lời nào. Các vị Lạt-ma làm lễ tịnh hóa. Các bạn của

bà khóc và hỏi, “Bà có mệt lắm không?” “Bà có đói bụng không?” “Bà có khát nước không?” Bà không thấy đói hay khát gì cả, nhưng họ không tin như vậy. Sau cùng, tất cả mọi người đều được mời ăn cỗ cúng.

Dawa Drolma có những lời hướng dẫn về việc tránh bị đày đọa vào địa ngục, và bảo đảm tái sinh về Tịnh độ. Sau đây là tóm lược những lời khuyên của bà cho mọi người ở thế gian:

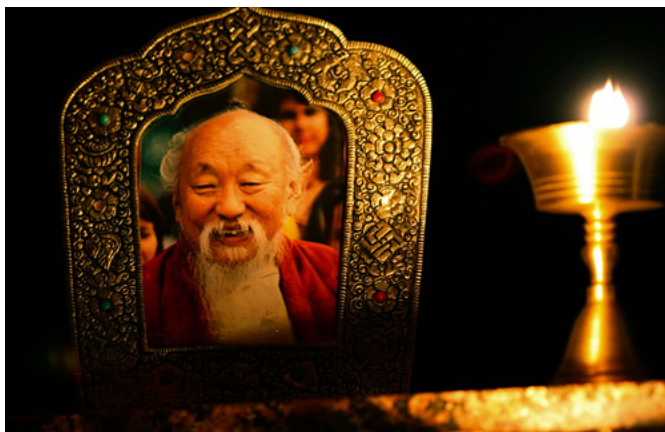
- Thanh lọc những ác nghiệp của mình đã tạo bằng thiên quán. Không tiếp tục tạo bất thiện nghiệp nữa.
- Tạo công đức, chép hoặc ấn tống kinh điển, tụng kinh, thờ Phật và lễ Phật
- Lễ các vị Thần khác nhau và thọ trì Thân chủ của các vị
- Làm cỗ cúng để cúng dường
- Cứu giúp người khác khỏi tai họa, và phóng sanh (chúc mạng sống những con thú sẽ bị làm thịt)

- Treo cờ cầu nguyện lên, khắc Thân chú trên đá, quay bánh xe cầu nguyện, và làm phép tuyệt thực. Phát tâm tôn kính Phật và Giáo Pháp của Ngài.
- Phát tâm từ bi đối với hết thảy chúng sanh.
- Đặc biệt là thực hành và hoàn thiện ba nhận thức thanh tịnh: thấy mọi vật đều là cõi, Tịnh độ, nghe mọi âm thanh đều là âm thanh thiêng liêng, và kinh nghiệm mọi cảm giác (những kinh nghiệm thể xác, tâm thức và cảm xúc) như trí tuệ Phật, an lạc và toàn giác.
- Sau cùng, hãy hồi hướng công đức của mình cho những người đặc biệt nào đó hay cho tất cả chúng sanh.

Dawa Drolma sống phần đời còn lại của mình với công việc giảng dạy giáo lý dựa trên kinh nghiệm delog và công hiến trọn vẹn đời sống của mình cho việc phụng sự tha nhân. Bà thường khuyên những ai hay than thở đời sống này quá nhọc nhằn rằng: “Dù đời sống ở thế gian khó khăn đến

*đâu cũng không thể nào so sánh với những khô đau ở địa ngục.”*

Trong chuyến hành hương đến miền Trung Tây Tạng, bà Dawa Drolma thọ thai và sinh hạ người con trai đầu lòng của mình, đó là Đại Sư Chagdud Rinpoche, người sau này sống lưu vong ở Ấn Độ và sau đó sang định cư ở phương Tây. Ngài truyền bá và xây dựng một số trung tâm Phật Giáo tại Hoa Kỳ và Brazil. Sau đó bà Dawa Drolma có một con gái là Thrinle Wang. Năm 1941, ở tuổi ba mươi hai, bà đã qua đời không lâu sau khi sinh một người con trai khác, và người con này cũng chết. Người ta đã chứng kiến nhiều điều kỳ diệu vào lúc bà qua đời và lúc hỏa thiêu. Dawa Drolma và truyền delog của bà đã gây cảm hứng cho nhiều người ở khắp miền Đông Tây Tạng tin vào luật nhân quả, nghiệp báo và luân hồi tái sinh. Do đó mọi người có lối sống đạo đức hơn và có lòng từ bi hơn đối với hết thảy chúng sanh.



Hình 9: Đại sư Chagdud Rinpoche, con trai của bà Dawa Drolma

## **Để cho mọi người được giải thoát: Kinh nghiệm của Shugseb Jetsun Lochen**

Shugseb Jetsun Lochen mô tả rất hay về chuyên viên thăm của bà đến cõi Tịnh độ của Đức Liên Hoa Sanh



và bà được dạy rằng địa ngục chỉ là sự cảm nhận giả tập của tâm thức.

### **Du hành với Thiên nữ Dakini một mắt**

Thần thức của Jetsun đã rời khỏi thể xác. Bỗng vị Thiên nữ dakini rất hấp dẫn, có nước da màu lục ngọc, lông mày đẹp, mái tóc buông lơi, xuất hiện trong linh thị của bà. Vị Thiên nữ dakini này chỉ có một mắt ở giữa trán, Vị Thiên nữ hỏi Jetsun, “*Con có muốn đến Núi Màu Đông Vinh Quang, cõi Tịnh độ Đức Liên Hoa Sạng hay không?*” Jetsun đáp, “*con rất muốn*”.

Nắm lấy tay Thiên nữ dakini, Jetsun bay lướt trên không qua nhiều vùng đất khác nhau. Họ vượt qua một cánh đồng lớn và qua một con sông rộng lớn. Rồi họ đến một nơi có nhiều cây cao như thê dựng đến cõi trời. Sau cùng, họ lên đến đỉnh một đèo cao. Tất cả những nơi họ đi qua là những giới hạn của cõi trung âm. Thiên nữ dakini nói, “*xem kìa!*”

Ở đằng xa, Jetsun trông thấy một lục địa to lớn, có màu hơi đỏ và đẹp lạ thường. Khắp người, bà tràn ngập một cảm giác kỳ diệu về sức mạnh và hơi nóng. Thiên nữ dakini nói:

*“Hỡi người con gái may mắn, hãy xem ở đằng kia.*

*Vùng đất đó là lục địa Ngayab vô thương*

*Đó là xứ được Chư Phật trong ba đời gia hộ*

*Ngày xưa, đó là nơi trái tim của một con người xấu (ngã chấp) đã được nhiếp phục.*

*Bởi oai lực gia hộ của Nữ Thần Vajravarahi,*

*Giáo lý bí mật kỳ diệu đang thịnh hành ở nơi đó.*

*Dù chỉ trông thấy, nghe thấy hay suy nghĩ đến nơi đó*

*Người ta cũng đạt được giác ngộ.*

*Vì vậy, nếu con thật sự đến đó, thì không cần phải nói gì cả.*

*Dù con chỉ nhìn nơi đó với đôi mắt tôn kính*

*Con sẽ đạt được chứng nghiệm về cõi tịnh*

*Vậy hãy đánh lễ nơi đó với lòng chí thành.”*

Jetsun phát tâm tôn kính và đánh lễ Núi Quang Vinh nhiều lần, Ở đó bà trông thấy một cung điện không lồ có hình dạng một đô hình mandala được làm bằng ngọc quý sáng chói. Cung điện này lớn và cao đến mức dường như đứng đến cõi trời. Bà thấy xung quanh cung điện có vô số các vị daka, và dakini đang hoan hỷ cúng dường những lễ vật. Cung điện này cũng được vây quanh với những khu vườn lớn, có đủ loài cây như ý và bông hoa nhiều màu sắc và những hồ nước tuyệt đẹp.

Phần trên đỉnh của cung điện là cõi Tịnh độ của pháp thân, tức là trạng thái chơn không. Phần giữa là Tịnh độ của báo thân, tức là xứ thịnh vượng vĩnh cửu. Phần dưới của cung điện là cõi Tịnh độ của hóa thân, tức là cõi Tịnh độ hiện lộ mà những người thành tâm có thể thưởng thức được. Chỉ do nhìn thấy cung điện này mà Jetsun đã chứng nghiệm được trạng thái tâm giác ngộ tự nhiên của bà.

## Vào Núi Quang Vinh

Lúc đó, thiên nữ vị dakini nói, “*Bây giờ chúng ta đi đến đó.*” Trên đường đi đến Núi Quang Vinh, Jetsun cảm thấy sự hiện diện của một đám đông người đang quan sát họ. Trong khoảnh khắc, họ đi đến một cánh công hùng vĩ được làm bằng những vật liệu quý, Thiên nữ dakini gõ vào cánh công, một người đàn bà với sắc diện đỏ và cử chỉ mạnh mẽ đi ra và hỏi, “*các vị là ai?*” Vị dakini trả lời:

*Người nữ này đến từ Tây Tạng, xứ sở của Giáo Pháp.*

*Bà là một biểu hiện tâm thức của Dakini Hào Quang Xanh*

*Bà đến đây để gặp Đại Sư, hiện thân của tất cả các bậc trí giả*

*Nhưng bà bị tội tam vi những bất thiện nghiệp ở quá khứ*

*Xin hướng dẫn để bà không gặp những chướng ngại nào trên đường đi”.*

Người đàn bà mặt đỏ nói với Jetsun:

*“Ta chỉ là một dakini làm cỗ cúng*

*Nếu không xin phép các vị ở trong  
kia  
Mà lại đưa con vào ngay là không  
được  
Vậy con hãy chờ ở đây một lát”.*

Người đàn bà kia lại quay vào bên trong, và Thiên nữ dakini đi theo sau. Không bao lâu sau, năm thiêu nữ rất xinh đẹp tay cầm bình nước đi ra. Các vị tẩm cho Jetsun với cam, lô tinh thủy, rồi họ đưa bà vào cổng bên trong. Tức khắc thân thể của bà tràn ngập cảm giác hỷ lạc.

Ở cái cổng được trang trí công phu của cung điện, một Thiên nữ dakini cao quý và xinh đẹp với một chút nét phẫn nộ đen đón bà Jetsun. Tức khắc tâm của Jetsun nhập vào trạng thái thiên định. Bà đã chứng nghiệm trạng thái thiên ở cấp độ Bồ tát thứ mười. Jetsun cầu nguyện bầy lân với vị dakini. Vị dakini này dẫn bà Jetsun đi lên mười sáu bậc thang bằng pha lê. Nơi đó, Jetsun thấy mình đang ở bên trong cung điện. Đây là một nơi rộng lớn vô cùng, và từ đây người ta có thể thấy tất cả mọi hiện

tượng, không có sự mê lầm hay chướng ngại nào.

Ở trước mặt của Jetsun có một bức màn lụa trắng thêu chỉ vàng. Khi bức màn mở ra, bà thấy Đức Liên Hoa Sanh ngồi trong tư thế vương giả trên một tấm nệm hoa sen đặt trên một ngai quý báu. Ngài có sắc diện trắng hơi đỏ, và toát ra năng lượng bình an rộng lớn, chơn không và năng lực phân lộ. Ngài đội mũ hoa sen có hình mặt trời, mặt trăng, và lông đại bàng. Ngài mặc ba áo Giáo Pháp với một áo gấm ở bên ngoài. Tay phải Ngài cầm một chày kim cương và tay trái cầm một chén sọ người, bên trong là bình cam lồ trường sanh. Hào quang của Ngài tỏa chiếu rực rỡ hơn trăm ngàn mặt trời. Bà cảm thấy mình không thể có đủ sức để ngắm nhìn Ngài cho thỏa lòng tôn kính.

Jetsun thấy xung quanh Đức Liên Hoa Sanh là tất cả các vị Thầy vĩ đại của quá khứ ở Tây Tạng và Ấn Độ.

Với ánh mắt từ bi, Đức Liên Hoa Sanh nhìn Jetsun. Mỗi sợi lông trên

thân thể bà đều dựng đứng. Bà vui sướng xúc động đến nỗi khuôn mặt bà đầm lệ với lòng tôn kính không thể đè nén được. Bà đánh lễ trước Đức Liên Hoa Sanh nhiều lần và cầu nguyện cho hết thảy chúng sanh. Đức Liên Hoa Sanh ban nhiều lời tiên tri và giảng giáo lý sau đây cho bà:

*Hỡi Dakini Hào Quang Xanh, hãy nghe Ta nói*

*Đây là xứ vô thượng, Núi Màu Đồng Quang Vinh.*

*Trừ những người nam, nữ có thiện nghiệp*

*Người thường không thể thọ hưởng được*

*Đây là cõi Tịnh độ vô thượng. Ta, Đại Sư Liên Hoa Sanh*

*Giữa những vị thành tựu và các vị Thầy ở đây,*

*Không có ai mà không đạt những cấp thành tựu cao*

*Ai trông thấy cõi Tịnh độ này*

*Sẽ không bao giờ lạc khỏi con đường giác ngộ.*

*Vậy, hãy phát tâm thành kính và cảm thấy an lạc.*

*Giờ đây, không chậm trễ, con phải trở về Tây Tạng.*

*Hãy là người hướng dẫn giảng dạy về luật nghiệp báo*

*Hãy là bậc Thầy trình bày về giáo lý Đại Thừa.*

*Hãy là viên ngọc trên vương miện của tất cả dakini.*

*Hãy là tinh túy của trái tim, người duy trì giáo lý của Ta.*

*Phục hồi những truyền thống của Thầy tổ.*

*Người nào trông thấy mặt con hay nghe lời nói của con*

*Sẽ đạt đến giác ngộ. Đây là những lời của Liên Hoa Sanh.*

*Hỡi những trí giả đang tụ tập ở đây,*

*Xin hãy gia hộ với tâm của các vị cho đệ tử này”.*

### **Sự gia hộ của Đại Sư**

Ngay lúc đó, những luồng ánh sáng nhiều màu, trắng, đỏ, vàng, và xanh phóng ra từ ngực tất cả những vị thánh tỳ tựu nơi đó và hòa nhập vào ngực của Đức Liên Hoa Sanh. Với sự dẫn dắt của Đức Liên Hoa Sanh, tất cả các thánh giả đều trì niệm **Thân Chú Kim Cương Sư (Mantra Guru Vajra): OM AH HUNG VAJRA**



**GURU PADMA SIDDHI HUNG.**

Âm thanh đó tràn ngập và vang vọng trong không gian. Sau đó, đặt tay lên đầu của Jetsun, Đức Liên Hoa Sanh nói:

*“Nguyện cho thân, miệng và ý của con.  
Được gia hộ với thân, ngữ, và ý của Ta!”*

Tức khắc, Jetsun, cảm thấy một cảm giác kỳ diệu khắp toàn thân, và bắt đầu rung chuyển. Bà cất lời tán thán đến Đức Liên Hoa Sanh với giai điệu ngọt ngào và phát nguyện mang an lạc và hạnh phúc đến cho tất cả chúng sanh. Rồi với tâm lòng nặng trĩu lúc giả biệt, bà nói:

*“Bach Đức Đại Sư sanh ra từ biển*

*Hiện thân của tất cả chư Phật;  
Các bậc trí giả của An Độ và Tây Tạng,*

*Đang giảng giáo lý của chín thừa  
(ba thừa kinh điển, ba thừa mật điển ngoại, ba thừa mật điển nội)*

*Biên lớn các dakini, các bà Mẹ,  
Đang thọ hưởng vinh quang và hỷ lạc*

*Trong Cung Điện Núi Màu Đồng  
Vinh Quang*

*Nơi các vị thành tựu đang tụ hội!  
Con là một kẻ hành khất tên là  
Lochen*

*Cô độc lang thang đến đây từ xứ  
Tây Tạng đau khổ.*

*Thưa ôi, đây chắc là nghiệp quả  
xấu của con từ quá khứ*

*Đề con phải trở về Tây Tạng.  
Hỡi các bậc thánh đang tụ hội ở  
đây!*

*Các Ngài có thấy nỗi đau của con  
chăng?*

*Mọi đau khổ của chúng sanh  
trong sáu cõi luân hồi và tam giới  
(dục giới, sắc giới và vô sắc giới)*

*Xin hãy đỡ lên con, để chịu thay  
thế cho họ”*

Đến đây, Thiên nữ dakini đã gặp  
Jetsun ở cửa công, Thiên nữ ban  
phước cho Jetsun với mũi tên trường  
thọ và nói:

*“Hỡi người con gái may mắn, hãy  
nghe ta nói:*

*Ta là Dakini Hào Quang Xanh.  
Con và ta là bất khả phân,  
Giống như mặt trăng và bóng  
trăng trong nước.*

*Xin đừng buồn vì trở về,*

*Nhờ ơn gia hộ của Đức Liên Hoa Sanh,  
Con sẽ làm lợi ích cho vô số sinh linh”.*

Jetsun đặt đầu mình vào chân Đức Liên Hoa Sanh, Jetsun đã được Ngài ban cho bốn gia trì lực. Bà cũng được các bậc trí giả thành tựu khác gia hộ. Vị Dakini Hào Quang Xanh đưa bà ra công, gia hộ và ban những lời tiên tri. Ở đó, một lần nữa, vị Thiên nữ dakini một mắt xuất hiện và đưa Jetsun trở về.

### **Lòng từ bi trong những cõi đau khổ**

Trong khoảnh khắc Jetsun đã đến Thiên giới. Ở đây những người nam và nữ đang giải trí bằng âm nhạc, nhảy múa, và thọ hưởng những thú vui nhục dục khác. Các chúng sanh trong cõi bán thiên A Tu La thì bị đau khổ vì hành hạ lẫn nhau. Sinh linh trong cõi bàng sanh đau khổ vì bị bắt làm nô lệ và ăn thịt lẫn nhau. Những sinh linh trong cõi ngạ quỷ bị hành hạ trong trạng thái đói và khát trầm trọng.

Sau đó Jetsun lại vượt qua một cánh đồng rộng lớn và đi lên một đèo núi cao. Trên đỉnh đèo bà thấy địa ngục đau đớn hại hùng và lòng bà trĩu nặng với dây nôi xót thương. Bà nghĩ, “*Minh nên đi đến thỉnh cầu Đức Pháp Vương thả những tội đồ đang đau khổ này ra.*” Những sinh linh ở địa ngục bị hành hạ bằng những đòn tra tấn bất tận. Họ bị thiêu đốt trên những cánh đồng sắt nóng đỏ bốc lửa. Họ bị cắt ra thành từng miếng, bị nghiền nát thành bụi, bị nướng trong phòng giam nóng cháy, bị đâm bằng những khí cụ nóng cháy và bị rót nước đông sôi vào cổ họng. Vì đây là quả báo mà họ phải chịu, nên họ không bao giờ chết ở địa ngục mà sẽ ngất đi rồi tỉnh lại nhiều lần cho đến khi sự chịu tội ở địa ngục của họ chấm dứt.

Với khuôn mặt đầm nước mắt, tâm trạng u buồn, và lòng bị mãn, Jetsun cầu nguyện. Tức khắc, một dakini với Đức Phật Từ Bi xuất hiện và giảng giáo lý cho bà. Jetsun cũng thành tâm cầu nguyện, và bà cảm thấy mức độ đau khổ của các sinh

linh đó đã giảm bớt. Tất cả các tội đồ của địa ngục nhìn thầy Jetsun, và một số họ còn có thể quy y Tam Bảo. Jetsun cất lời ca ngợi giáo lý sau đây cho họ nghe:

*“Nếu muốn giải thoát khỏi những đau khổ này,  
Hãy xem vị Thầy mà mình tin tưởng,*

*Là hiện thân của tất cả ba đối tượng quý y tôi thương: Phật, Pháp, và Tăng.*

*Câu nguyện vị Thầy với lòng tôn kính vô biên.*

*Sám hối những nghiệp chướng mà mình đã tạo trong quá khứ.*

*Hãy hứa không tạo ác nghiệp như vậy nữa.*

*Phát nguyện nhận vào mình những đau khổ của người khác.*

*Hãy xem quân đao phủ địa ngục như Đức Phật Từ Bi.*

*Quán tưởng địa ngục là cõi Tịnh độ của Phật Từ Bi*

*Hãy nghe những âm thanh đánh và giết như tiếng niệm*

*OM MANI PADME HUNG.*

*Bản chất thật của đau thương là rỗng không*

Năng lực tự nhiên của tâm thức là sự hiện diện một cách tự nhiên và bất tận.

Mọi sắc tướng phát sanh từ oai lực của chơn không và được giải thoát vào chơn không.

Sự phát sinh và sự giải thoát của chúng không liên tiếp nhau mà là cùng lúc.

OM: quán tưởng thân thể của mình là thân quang minh chơn không của Phật Từ Bi.

MA: Trong thân đó quán tưởng kinh mạch trung ương với bốn phẩm tính.

NI: Trong thân đó tâm thức có hình dạng quả cầu ánh sáng năm màu.

PAD: Với năng lực của “hơi thở cái bình”

ME: Vào trong tim của Đức Phật Vô Lượng Quang,

HUNG: Hãy phóng quả cầu ánh sáng và hợp nhất

HRI: Bằng cách niệm PHAT năm lần.

Pháp này có oai lực giải thoát thân thức cho các sinh linh, kể cả những người đã tạo ác nghiệp.

Hôm nay ta làm pháp phowa cho những sinh linh ở địa ngục.

*Do lòng từ bi của các vị Lạt-ma  
và các vị dakini,  
Nguyên cầu cho tất cả các vị sớm  
giải thoát khỏi những cõi thấp và đác  
Phật quả.”*

Vào lúc này, nhiều sinh linh thoát ra khỏi địa ngục.

## **Năng lực giác tánh nội tại của riêng bà**

Khi Jetsun cảm thấy muốn gặp vị Pháp Vương, tức khắc bà thấy một luồng ánh sáng phát ra từ đầu của mình. Ở đầu kia của luồng ánh sáng, bà trông thấy một pháo đài sắt to lớn, đáng sợ. Trong pháo đài, trên một ngai tạo bằng xác chết, mặt trời, mặt trăng, và hoa sen là vị Đại Pháp Vương. Ngài có hình dạng phân nộ, mặc trang phục phân nộ với sắc diện màu tím đen. Ngài ở giữa một cơn bão lửa và những dòng máu. Ngài cầm một tấm bảng và một tấm gương, và đang gâm với âm thanh phân nộ: **A-RA-LI**. Đứng xung quanh Ngài là các vị Thần Chết.

Ngay lúc đó, Jetsun cảm thấy rằng vị Thiên nữ dakini đi cùng với mình nhập vào tim của bà và Phật Từ Bi đã hòa nhập vào đầu bà.

Bà kính chào vị Pháp Vương và đoàn tùy tùng của Ngài. Sau đó bà cầu nguyện, và hình như tất cả các vị đều lặp lại lời nguyện theo sau bà. Khi bà nhắm mắt trong sự tôn kính, dường như tất cả họ đều bắt chước làm theo bà. Đến lúc này bà chợt hiểu ra rằng mọi sắc tướng này chỉ là năng lực biểu lộ tánh giác nội tại của riêng bà.

Vị Pháp Vương hỏi Jetsun, và các vị phụ tá của Ngài kiểm lại những hành vi quá khứ của bà trong tâm gương, trong sổ ghi chép và với cái cần. Khi thấy chỉ có những nghiệp tốt, các vị đã hướng dẫn bà đi vào con đường giải thoát.

Jetsun nói với họ, *“Làm sao tôi có thể rời khỏi nơi này một mình, bỏ lại mọi sinh linh trong địa ngục này? Xin hãy cho mọi người được giải thoát.”*

Vị Pháp Vương đáp:



“Người không biết địa ngục chỉ là phản ánh của tâm tánh của con người hay sao?”

Ta không tạo ra nền sắt nóng cháy và những ngọn lửa địa ngục.

Chúng là những sản phẩm của tâm sân hận và tham dục

Môi đầu khô trong địa ngục

Được tạo ra bởi cảm xúc trói buộc của chính nó, thí dụ như cảm xúc sân hận.

Đối với tâm giác ngộ thì địa ngục là cõi Cực Lạc.

Chính chúng ta là những vị Phật hiện hòa và phẫn nộ.

Đau khổ chấm dứt là “lúc giải thoát phát sanh”

Khi trở về thế gian của người

Hãy chuyên thông điệp này cho mọi người:

“Luật nhân quả không bao giờ sai lạc”

Người, Jetsun, đã tận mắt chứng kiến.

Jetsun quán tưởng chính mình là Đức Phật Từ Bi với một trăm vị Thân hiện hòa và phẫn nộ ở trong mình. Rồi bà niệm “**OM MANI PADME HUNG**” và an trụ trong trạng thái thiên chơn không. Kết quả là nhiều

sinh linh đã được giải thoát khỏi địa ngục.

Không bao lâu sau đó Jetsun đã tái nhập về thể xác và hồi phục sức khỏe. Trước đó Mẹ và bạn bè của bà canh giữ cái xác của bà suốt ngày đêm. Đôi lúc họ cảm nhận mùi hương thơm, có khi là mùi của xác chết, có lúc mùi rất thơm, và đôi lúc mùi rất hôi. Những mùi này là tương ứng với thời gian và địa điểm mà Jetsun viếng thăm.

### **Không có gì để lấy hay bỏ: Kinh nghiệm của Đại Sư Do Khyentse Yeshe Dorje**

Do Khyentse (1800-1866), ra đời tại tỉnh Golok thuộc miền Đông Tây Tạng và là một trong những vị đại sư thành tựu, kỳ diệu và vĩ đại nhất của tông phái Nyingma của Phật giáo Tây Tạng. Những cuộc viếng thăm cõi Tịnh độ của các vị Thầy thành tựu như Đại Sư Do Khyentse thường được các sách Phật giáo Tây Tạng xếp vào loại linh thị thanh tịnh hay

các hành trang giải thoát của quý Ngài, chứ không được xem là kinh nghiệm cận tử của một delog. Thêm nữa, Đại Sư Do Khyentse chỉ đề cập một cách không chi tiết về những chuyến du hành của Ngài đến các cõi thấp như địa ngục, vốn rất quan trọng cho những chuyện kể của delog để răn đe và gây cảm hứng cho mọi người. Vì vậy lời kể của Ngài về chuyến viếng thăm cõi Tịnh độ không thực sự được xếp loại truyện delog.



Hình 10: Đại sư Do Khyentse (1800 – 1866)

Tuy nhiên tôi vẫn chọ vào cuốn sách này cuộc du hành đến cõi Tịnh độ của Đại Sư Do Khyentse, vì chuyện kể của Ngài minh họa đề tài đi thăm những cõi khác sau khi rời khỏi thế xác, và chuyện này cũng kể chi tiết về cõi Tịnh độ của Đức Liên Hoa Sanh.

Thời tuổi trẻ và như một ẩn sĩ, Đại Sư Do Khyentse đã vân du nhiều nơi ở xứ Amdo thuộc miền Đông Bắc Tây Tạng. Theo lời kể của vị Thầy chính của Ngài, Dodrupchen Rinpoche Đệ Nhất. Đại Sư Do Khyentse bỗng ngã bệnh đậu mùa, mà vào thời đó là một căn bệnh chết người. Sau đó vài ngày Ngài ngừng thở và ở trong trạng thái chết lâm sàng trong mười lăm ngày. Vì Ngài đã biểu lộ quyền năng huyền bí đi

thường từ thời thơ ấu nên các đệ tử không đụng chạm vào nhục thân của Ngài, với niềm hy vọng Ngài sẽ sống lại.

### **Thân huyền ảo bị phá hủy**

Đại Sư Dö Khyentse thấy mình có một người đồng hành là em gái của mình, Dakini Losal Drolma (1802-1861), cũng là một hành giả thành tựu và hai người đàn bà khác, và một hành giả. Họ cùng nhau đi đến nhiều nơi, từ cõi địa ngục cho đến các cõi trời. Riêng Đại Sư Dö Khyentse thì cảm thấy mình có bạn đồng hành, nhưng các vị kia thì không có cùng cảm nhận như vậy. Thí dụ, lúc đó em gái Ngài đang theo học với đạo sư Dodrupchen.

Vượt qua nhiều lục địa, họ đến Núi Màu Đông Vinh Quang, cõi tịnh độ của Đức Liên Hoa Sanh. Trên đường đi họ gặp nhiều người ở những nơi khác nhau. Ngài không hiểu ngôn ngữ của họ, Ngài vẫn có thể giao tiếp với họ qua năng lực tánh giác nội tại của mình.

Ở đầu một chiếc cầu không lộ, nhóm của Ngài được mười vị Thần phân nô đón tiếp. Các vị này làm lễ giải trừ những dẫu của bất thiện nghiệp. Những người du hành vẫn mang theo những dẫu vết của nghiệp xấu từ thói quen trần tục của họ, dù họ là những vị Thầy thánh tựu đã rời khỏi thể xác.

Sau khi đi qua cổng bên ngoài và cổng bên trong, họ được một đại thành tựu hành giả cầm một chiếc bình đầy cam lô đón tiếp. Vị này tịnh hóa cho họ bằng cách tẩy rửa những ô nhiễm của họ với giòng cam lô trong chiếc bình.

Sau đó họ đi vào một cung điện trung bày của cải nhiều vô lượng. Ở đó họ trông thấy Đức Liên Hoa Sanh trong hình dạng phân nô với oai lực lớn đến mức làm cho Đại Sư Đa Khyentse bất tỉnh một lúc vì quá sợ hãi. Khi tỉnh lại Ngài thấy các vị thần thọ hưởng cô tịch của một xác chết. Ngài thấy xác chết đó là thể xác của chính mình.

Lúc đó, hai vị dakini phần nộ đi đến chỗ người em gái đang ngồi bên cạnh Ngài. Hai vị này lột da cô ta và xếp thịt, xương, và nội tạng thành một đồng đê làm lễ vật. Một vị Thân phần nộ xuất hiện từ trên không và gia hộ cho xác thân của cô. Sau đó các vị dakini dâng trái tim cô cho vị Thân đứng đầu. Các vị Thân khác ăn tất cả những phần thân thể đó của cô không để lại một thứ gì cả. Đại Sư Do Khyentse cảm thấy thương xót và buồn khổ không thể chịu đựng nổi khi người em gái không còn nữa. Thông thường thì do thói quen chấp thủ, hay bám giữ, chúng ta mạnh mẽ chống lại sự ra đi hay mất đi thể xác vật chất của mình. Giải trừ được thói quen chấp thủ này là một kỳ công trong tu tập.

### **Tiếp nhận gia trì lực**

Sau đó nhóm người đi lên một cầu thang lớn bằng pha lê. Đại Sư Do Khyentse thấy mọi người nổi bông bênh giống như những mảnh giấy trong làn gió, không còn thể xác nữa,

vì những thể xác đó đã bị các vị Thần ăn hết trên đường. Họ đi vào một cung điện đẹp đẽ và vui mừng một cách đáng ngạc nhiên. Vẻ đẹp của kiêu kiên trúc, sự phong phú của những chi tiết, và những âm thanh hỷ lạc của Giáo Pháp giống hệt như đã được mô tả trong những lời cầu nguyện Màu Đông Vinh Quang.

Ở giữa cung điện, Đức Liên Hoa Sanh ngồi trên một ngai quý báu, tỏa hào quang ra khắp nơi. Đất và trời tràn đầy những đấng giác ngộ trong hình dạng nam và nữ. Đại Sư Do Khyentse muốn tiếp nhận được sự gia hộ của Đức Liên Hoa Sanh bằng cách chạm vào Ngai, nhưng chợt nhận ra là mình không thể làm được, vì mình không còn thân vật chất nữa.

Rồi một dakini mặt trắng, tay cầm một so người đèn gậy chỏ của Đại Sư Do Khyentse và nói “*Đức Liên Hoa Sanh là hiện thân của chư Phật trong ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai. Ngai hiển lộ trong tất cả các cõi của vũ trụ, giống như một mặt trăng phản chiếu trong vô số chậu nước. Giống*



*như bóng trong gương phản chiếu, người cũng là biểu hiện của Đức Liên Hoa Sanh và được giao phó đến Tây Tang để phụng sự loài người cũng như các loài phi nhân, và để khám phá và bảo tồn những giáo lý huyền bí ở đó. Vì người trở nên vô minh do sự ô nhiễm từ trong bào thai của huyền ảo nên thân xác của người đã bị các vị thần ăn hết trong bữa tiệc đó. Bây giờ người có thân ánh sáng với tinh túy của trí tuệ. Người phải tiếp nhận bốn gia trì lực từ Đức Liên Hoa Sanh và gieo trồng hạt giống của bốn cấp của những bậc trí giả.”*

Tất cả những người có mặt ở cung điện làm lễ trong bảy ngày. **Đức Liên Hoa Sanh** chủ tọa cuộc lễ như một vị Kim Cương Chủ. Vua **Trisong Detsen** làm phụ tá kim cương chủ, **Guru Chowang** làm trưởng ban tụng niệm, **Nyinma Trakpa** làm trưởng ban nghi lễ, **Duddul Dorje** và **Karma Lingpa** làm trưởng ban về giới luật, và **Rigdzin Goddem** làm trưởng ban gia hộ ban phước. Có vô số các bậc trí giả, daka, và dakini

tham dự. Vào cuối cuộc lễ, Đại Sư Do Khyentse nhận được bốn giá trị lực, thanh lọc được những nhiệm ô thại bào của mình. Đại Sư Do Khyentse cũng được giao giữ một cái hộp nhỏ chứa đựng những văn bản giáo lý huyền bí cất giấu (*terma*). Sau cùng, Đức Liên Hoa Sanh ban những lời dạy sau đây:

*“Khi con chứng ngộ sắc tướng là không,  
Không cần lăm việc sống xa lánh mọi người.*

*Khi sự huyền ảo của sắc tướng đã sụp đổ*

*Và chơn tánh đã được chứng ngộ  
Không phân biệt, dù chỉ một chút nhị nguyên,*

*Hãy chấp thủ dù những đức hạnh nhiệm ô*

*An trú trong trạng thái thanh tịnh nguyên thủy vững chắc.*

*Khi biết sắc tướng là mộng ảo  
Hãy xem những đại tượng của giác quán chỉ là hư huyền.*

*Trong luân hồi giả ảo, không có gì để lấy hay là bỏ.*

*Hãy làm những hoạt động cao cả của các bậc Bồ tát.*

*Hiểu rằng những nhận thức ban ngày là ánh quang minh của pháp thân.*

*Và những nhận thức ban đêm là năng lực của báo thân.*

*Hãy hợp nhất Mẹ và con, tức trí tuệ và chơn không.*

*Hãy tu tiên qua mười địa của Bồ tát và năm đạo (từ công đức đến Phật quả) với tốc độ của mặt trời và mặt trăng.*

*Khi con thành tựu đại lạc bất biến,*

*Con sẽ trong trạng thái nhất như với Ta.*

*Không di chuyển, không mô tả, và không biến đổi*

*Là những mô thức cuối cùng để đạt giải thoát – hãy nhận biết tất cả những điều này.”*

Đức Liên Hoa Sanh cất tiếng cười ba lần, lớn đến nỗi Đại Sư Do Khyentse cảm thấy toàn cả lục địa rung chuyển với tràng cười của Ngài. Sau khi được Đức Liên Hoa Sanh gia hộ và dạy giáo lý, Đại Sư Khyentse và các vị đồng hành rời khỏi cung điện. Vị dakini mặt trắng đến một lần nữa và nói:

“Giống như mặt trời và những tia sáng,  
 Ông là sự biểu lộ và Đức Liên Hoa Sinh là nguồn của sự biểu lộ, là bất khả phân với nhau  
 Nhưng vì nhân duyên  
 Bây giờ xuất hiện như người trên kẻ dưới.  
 Trong tương lai, ông, sẽ lại hợp nhất, như nước với nước.”

Rồi một vị Thần với đôi mắt mở rộng nói với Đại Sư Do Khyentse:

“Không bám giữ một nơi nào hay một đối tượng,  
 Hãy hoàn tất mọi việc đã giao phó cho người  
 Sự bảo hộ của ta đối với người không thay đổi  
 Nguyên, cho người sớm đắc Phật quả để nhiếp phục ba cõi”.

### **Trở lại Thế Gian**

Đại Sư Do Khyentse và những vị đồng hành đi ra khỏi công rồi họ du hành đến những cõi Tịnh độ của Đức Phật Vô Lượng Quang, Bồ Tát Quán Thế Âm và Nữ Thân Tara. Cuối cùng, họ trở lại thế gian. Trước hết, khi thần

thức vẫn ở bên ngoài thể xác, Đại Sư Do Khyentse đến chỗ vị Thầy của Ngài, Dodrupchen Rinpoche Đệ Nhất, ở Yarlung Pemako, một hẻm núi ở Thung lũng Ser. Ngài được Thầy dạy nhiều giáo lý và gia trì lực.

Rồi sau đó Ngài trở lại xác thân của mình. Ngài trông thấy một người đàn bà màu đỏ, vốn là người đang bảo vệ nhục thân của Ngài, xuất ra khỏi xác thân của Ngài và biến mất. Ngài cảm thấy mình chạm vào cái xác, và tức khắc Ngài ở trong thân vật chất của mình. Trong một lúc lâu, Ngài phải hết sức mới nhìn thấy, nói và cử động. Sau đó với một nỗ lực lớn, Ngài có thể vận động hai chân một chút, và các đệ tử đang chờ đợi đều chạy đến để giúp Ngài. Một y sĩ người Trung Hoa đưa thuốc cho Ngài và dân dân Ngài khỏi bệnh đau mùa và phục hồi sức khỏe trong khoảng một tháng.

Theo những lời truyền khẩu thì Đại Sư Do Khyentse đã du hành đến nhiều cõi giới khác nhau. Có khi Ngài đi thăm các cõi Tịnh độ để gặp các vị

Phật và các vị Thầy. Có khi Ngài đến những xứ bí ẩn hay những cõi của những giống người khác nhau trên thế gian để giúp đỡ họ. Có khi Ngài du hành trong thể xác, bằng cách biến mất rồi lại xuất hiện, và vào những lúc khác Ngài rời khỏi thể xác, như đã mô tả ở phần trên.

## Chương 06

# **Tái Sanh Không Thoát Khỏi Vòng Nghệp Lực- HT. Thích Như Điển dịch**

*Bất cứ thói, quen nào của nghiệp,  
 dù thiện hay bất thiện  
 Mà chúng ta đã gieo trong tâm  
 thức từ quá khứ,  
 Sẽ dẫn dắt chúng ta đi tái sanh  
 Với phàm chất phù hợp là hạnh  
 phúc hay bất hạnh.*

Có nhiều lúc người ta khó tin đời này qua rồi còn sanh trở lại đời sau nữa không? Làm sao biết tái sanh là có thực?

Tuy khoa học hiện đại có thể không đưa được bằng chứng chính xác nhằm trả lời câu hỏi này, nhưng ta không nên khinh xuất những dân giải từ những bậc có truyền thông uy tín trong lĩnh vực tu chứng tâm linh, những vị ấy đã từng thâm áo chân lý của vạn hữu. Tái sanh hay tiếp tục đầu thai là trụ cột chính đối với một vài tín hệ Đông Phương, một vài trường phái Do Thái thậm bí cũng chấp nhận tái sanh khởi đầu cho vòng quay của cuộc sống kế tiếp. Nhiều vị



đại sư Phật Giáo đã có thể thật sự hồi tưởng và tường thuật lại cuộc sống quá khứ của quý Ngài. Chính Đức Phật cũng đã kể lại hàng trăm câu chuyện về cuộc đời Ngài trong những kiếp quá khứ, bộ sưu tập nổi tiếng đó gọi là **Jataka Tales** (*Túc sanh truyện - truyện tiền thân*). Ngài cũng đã xác minh đời quá khứ của người khác.

Thậm chí có những người nam hay nữ rất bình thường – ở những quốc gia khác nhau, chủng tộc và tôn giáo khác nhau – đều tự nhiên nhớ lại tiền thân trong kiếp sống quá khứ, xuất thân từ những gia đình nào, ở đâu, thành phố nào. Thu hút chú ý đặc biệt là nhiều trường hợp của trẻ con, chúng đã kể lại rõ ràng chi tiết về thân phận của chúng trong kiếp quá khứ, cho dù trong kiếp này từ nhỏ đến lớn, chúng chưa bao giờ đến thăm nơi mà chúng đã sinh ra hay gặp một người nào đó trong kiếp trước. Công trình nghiên cứu nổi tiếng nhất về đời sống quá khứ từ ký ức trẻ con, do **Ian Stevenson M.D** thực hiện, ông là người đã sưu tập hàng ngàn

trường hợp ở Nam Á và Trung Đông trong vòng 40 năm qua, nhằm cố gắng nghiên cứu đề tài này dưới cái nhìn của khoa học. Ở Tây Tạng, có không biết bao nhiêu thí dụ từ những người sắp lâm chung tiên đoán tên cha mẹ của họ trong tương lai, thành phố nơi họ sẽ sinh ra. Ngoài ra còn có những đứa trẻ từng nhớ lại những chi tiết về đời sông trước đây của chúng.

Theo truyền thống của Phật Giáo Tây Tạng, có hằng ngàn vị Tăng sĩ trưởng lão với tước hiệu **Tulku** (*Skt. Nirmanakaya*) là những hóa thân. Người ta tin rằng tước hiệu Tulku là một ứng hóa thân của một vị Phật đã hoàn toàn giác ngộ hay đó là tái sanh của một Thiên giả chứng ngộ cao cấp nào đó. Vào lúc chết, những vị Lạt-ma thỉnh thoảng dạy cho đệ tử biết họ sẽ tái sinh nơi nào. Trong vài trường hợp, từ khi còn nhỏ những Tulku đã bắt đầu kê, họ là ai trong kiếp quá khứ, những gì họ mong muốn hoặc cần thực hiện. Tuy nhiên, ở Tây Tạng, công thức được chấp nhận thông thường nhất để nhận ra một hóa

sanh là sau khi kiểm tra qua nhiều triệu chứng, tiếp đến sẽ là một buổi công nhận chính thức từ một Lạt ma cao cấp đáng tôn kính khác. Tuy vậy có nhiều người nhìn nhận lầm lẫn Tulku do ảnh hưởng của những bậc Cha Mẹ cao vọng hay từ những yếu tố ích kỷ hoặc đơn thuần chỉ là sự lầm lẫn.

Một số quý vị Tulku đã nhớ lại đời sống quá khứ của họ hoặc biểu hiện những phẩm chất của hóa thân trong quá khứ. Ví dụ Thầy của tôi, tái sinh lần thứ tư của **Dodrupchen Rinpoche**, ở lứa tuổi 3 hay 4 đã làm ngạc nhiên nhiều người, bởi luôn tiếp tục nói về nơi mà vị **Dodrupcher** thứ 3 đã sinh sống, đọc những lời cầu nguyện mà Ngài chưa hề được dạy, đọc những vận thơ không hề hiểu từ ký ức và biểu hiện những phép lạ. Ngài cũng đã cho thuật lại cảnh giới Cực Lạc của Đạo sư **Padmasambhava (Liên Hoa Sanh)** như Ngài đã từng thấy.

Ngay tại Hoa Kỳ, nơi mà sự chấp nhận về tái sinh càng ngày càng gia

tăng. Qua đánh giá của Gallup Poll thực hiện vài năm về trước, tường thuật có 25% người Hoa Kỳ tin có “*sự đầu thai của linh hồn (tâm thức) vào một thân thể mới*”. Tuy nhiên đa phần thuộc tín đồ Tây phương thuần túy bài bác ý tưởng tái sinh. Mặc dù vậy, trên tông thê họ đồng ý với Phật Giáo trên 2 điểm quan yếu: nếu bạn vô ngã và luôn giúp người bằng tình thương, thì điều kiện tốt đẹp sẽ chờ đón bạn sau khi chết; và nếu bạn luôn tạo những hành động sân si, tôn thương, chướng sinh khác, thì bạn sẽ phải đối đầu với những hậu quả bất thiện đó.

Không cần biết chúng ta đã làm gì tính đến thời điểm này, đa phần mọi tôn giáo đều nuôi hy vọng cải thiện hoàn cảnh trong tương lai. Dù những truyền thông khác biệt đó dưới danh nghĩa, hình thức nào, sử dụng cho cuộc thay đổi căn thiết này như: hồi cải, tha thứ, chuyên đôi, cứu rỗi, cứu tề hay giải thoát ... thì ý nghĩa chung vẫn là bằng ý chí và nghị lực của riêng bản thân với sức nương tựa vào

năng lực gia hộ thiêng liêng, phía trước vẫn mở ra con đường cho chúng ta vươn lên một cuộc sống hạnh phúc hơn, đời sống ý thức tâm linh cao hơn.

### **Giải thoát hay tái sanh?**

Theo tinh thần Phật giáo, mọi người đương nhiên sẽ tái sanh sau khi chết, ngoại trừ vượt khỏi vòng sanh tử bằng con đường Thiên định chứng đắc quả vị giác ngộ. Khi giác ngộ viên mãn Phật quả, bạn sẽ không bao giờ phải tái sanh trở lại trong bất kỳ cảnh giới thế tục này. Bởi vì bạn không phải là chủ thể của vòng nghiệp lực dẫn đến tái sanh. Bạn sẽ an trụ trong đạo tràng miên viên của Phật trí cũng như Phật độ, pháp thân cùng báo thân của Phật đạo. Đó là cảnh giới của an lạc tối thượng, hoan hỷ tuyệt đối và chứng ngộ Thánh quả. Sau đó, những người khác sẽ có thể nhìn thấy báo thân của bạn, điều mà sẽ được thể hiện trên quả địa cầu này trong một hình hài thực tế, rõ ràng cho những người cởi mở tâm linh và

nghiệp lực để hướng tới bạn. Báo thân này như là một sự giác ngộ trọn vẹn, mà sẽ chẳng phải do nhân quả liên hệ và nghiệp tạo ra. Bởi vì, chẳng những thế mà còn khởi lên từ sự từ bi của bạn một cách mạnh mẽ để phụng sự cho các chúng sanh trong thế giới Ta Bà.

Chúng giác ngộ trong đời này (*hay kéo dài một trong ba kỳ kiếp khác của vòng sinh tử luân hồi*), là sự thành tựu của những Đạo sư tiên bộ về Thiên Định. Nếu bạn là một chúng sanh bình thường - chẳng phải là một Đạo sư thành tựu cao cả, chẳng hề giác ngộ hay hoàn toàn giác ngộ, thì sau khi chết đi bạn bị trôi buộc một cách thích hợp với sự tái sanh, theo chính nghiệp lực tự thân của bạn. Một lần nữa bạn sẽ bắt đầu lại với những lỗi đi khác của cuộc sống mà cục diện ấy chúng ta đã thảo luận ở **chương 01** rồi. Trong chương này chúng ta sẽ khảo sát tại sao và chúng ta sẽ tái sanh như thế nào? Hoặc là ở Tịnh Độ hay một trong sáu vòng sanh diệt:

***vòng luân hồi của Chư thiên, A tu la, người, thú, ngạ quỷ và địa ngục.***

Cho dù bạn không phải là một Đại sư có thành tựu cao và vẫn còn nằm trong vòng kiểm soát của nghiệp lực. Nhưng bạn đã từng tích lũy thiện nghiệp về giới hạnh hay công đức, thì bạn vẫn được tái sinh vào cõi Tịnh Độ hay cõi người với phẩm chất quý trọng. Như vậy, bạn sẽ có thể dụng ý một cách hữu ích để phụng sự cho những người khác. Dần dần mục tiêu tối hậu của sự giác ngộ cũng có thể đạt đến được.

Nếu bạn tái sinh vào cõi Tịnh Độ, thì sẽ là Tịnh Độ của hóa thân. Cõi Tịnh Độ hóa thân không giống cõi Tịnh Độ tối hậu của Phật quả. Bạn sanh vào thế giới Cực Lạc do nghiệp tích cực của bạn. Bạn sẽ vẫn có tâm thức nhị nguyên, vui với tình thức tích cực và với những cảm giác ấy. Thế nhưng sau khi sanh về thế giới Cực Lạc rồi bạn không còn trôi nổi trên hành trình hướng đến sự giác ngộ trọn vẹn. Sự đạt được Phật quả sẽ chắc chắn (*chúng ta sẽ khảo sát một*

*vài sự thuật lại về cảnh giới Tịnh Độ trong chương tới, nhan đề là: **Đức Phật Vô lượng quang và Thế giới Tịnh Độ của Ngài**).*

Nếu bạn tái sanh vào một trong sáu đường thì bạn sẽ bị trói vào một thân thể vật lý (con người hay những loài khác), chung quanh ảnh hưởng bởi văn hóa, xã hội. Khi nào bạn sống với thân thể kia, bạn có thể vẫn cải thiện được nghiệp lực từ từ để có được một đời sống trong hiện tại hay tương lai tốt hơn. Tuy vậy, gần như không thể chứng được trạng thái tối hậu của Phật quả miên viên, mà chính trạng thái ấy là báo thân của Vô Thượng Phật quả. Đối với những hành giả đã sẵn sàng, sự chuyển biến này sẽ dễ dàng xảy ra hơn sau khi chết, lúc đó họ không còn bị vướng thân thể vật lý thô phù này nữa.

### **Nguyên nhân của sự tái sinh**

Không bao giờ có tái sinh mà không có nguyên nhân. Nguyên nhân của sanh tử trong sáu cõi là do sáu



cảm thọ phiền não. Đó là: tự tôn, chấp trước, dục vọng, si mê, tham lam và sân hận. Những cảm thọ đau khổ trở thành cội rễ phân biệt giữa phàm phu và giải thoát trong tâm thức. Khái niệm phân biệt nhị nguyên trôi dạt ngay trong tâm thức, chấp ngã vào bất cứ về đối tượng nào, xem bản chất của đối tượng ấy thật sự tồn tại.

Khi chấp chặt vào tự ngã, chúng ta tự tạo một thói quen phân biệt giữa “*cái này*” và “*cái kia*”, thay vì nhận thức được tính đồng nhất của vạn vật. Thói quen về sự phân biệt này đánh thức sự tác động, sự ưa thích hay việc chẳng ưa thích, sự mong muốn hay chẳng mong muốn, sự ràng buộc và hận thù. Chúng ta để những tình thức này vào âm thanh và cách nói năng một cách tự nhiên. Thường huân tập những tư tưởng hay hành động thiện dẫn đến hạnh phúc tái sinh ở cảnh giới cao hơn và ở cõi Tịnh Độ. Thường huân tập những tư tưởng hay hành động bất thiện sẽ dẫn đến những

sự khô đau và kết quả, là sẽ tái sinh vào những cảnh giới thấp.

Tôi đã thừa rằng nếu bạn là những vị đạo sư thành tựu ở bậc cao thì bạn có thể giải thoát khỏi vòng sanh tử do thành tựu giác ngộ. Nếu bạn hoàn toàn thể đắc về trí tuệ rộng rãi – căn bản tánh không là sự tự nhiên của chúng ta, thì khái niệm của sự chấp chặt tự ngã sẽ được giải thoát và sẽ chấm dứt sự khô đau như nhơn quả nghiệp lực, điều ấy có nghĩa là không còn tái sinh nữa. Khi đạt được sở chứng ấy, bạn đã có thể trở thành nguồn lợi lạc vô biên cho nhiều chúng sanh khác.

Tuy nhiên, đa phần chúng ta đều lao vào bám chấp những cảm thụ trong tâm thức và cho đó là những cảm thọ tồn tại chắc thật. Đồng thời chúng ta càng thúc đẩy những chấp trước này bằng những nguồn năng lượng của cảm thọ thích hoặc ghét. Ngoài ra chúng ta còn có khuynh hướng biểu tỏ cảm xúc của mình, không chỉ bằng suy nghĩ hay cảm xúc, mà còn bằng hành động hay lời

nói, để tạo thành chủng tử. Những hành vi của thân, khẩu, ý như thế sẽ tạo thành nghiệp, đó là những thành tố huân tập thành thói quen của dòng tâm thức quyết định cho đời sống của chúng ta. Nghiệp kia sẽ kéo chúng ta vào nguyên nhân của sự tái sinh, hoặc vãng sanh Tịnh Độ hoặc trở lại một trong sáu nẻo luân hồi.

Lưu ý tất cả những khái niệm nhị nguyên cũng như cảm xúc của chúng ta- dù cho những xúc cảm đó của một con người tốt, như sự quan tâm, thương yêu và mong cho những người khác đạt đến những điều tốt đẹp - tất cả đều đi cùng với chấp trước của tự ngã. Vì thế, dù những cảm xúc tích cực là điều tốt, chúng vẫn còn rất xa so với cảnh giới của sự viên mãn, đó chính là căn bản trí tuệ vượt khỏi tư duy nhị nguyên và những cảm thọ xúc tình. Tuy nhiên, chấp vào những phẩm hạnh tích cực vẫn là những nấc thang để dẫn đến sự viên mãn, giúp cho chúng ta từ từ buông thả những chấp trước bám chặt vào tự ngã, hưởng được những cảm

thụ của bình an và hỷ lạc. Như vậy sự biến thể từ phủ định sang khẳng định và từ tích cực sang viên mãn, là con đường lý tưởng để hướng đến Phật quả hay còn gọi là viên mãn tối thượng.

### **Lục đạo luân hồi**

Sáu cảnh giới thế gian là một tập hợp gọi là luân hồi hay chu trình của Hữu. Trong biểu đồ Phật giáo, chúng được vẽ thành những hình ảnh được biết đến là Bánh xe luân hồi. Thế giới Ta Bà có ba cảnh giới thấp và ba cảnh giới cao.

Ba cảnh giới thấp là thế giới của nhiều sự khô đau:

1. Trong địa ngục, những chúng sanh khô sở chưa hề ngừng nghỉ bởi sự thiêu đốt của những ngọn lửa và bị tắm nước đông sôi hay tuyết, đá đông lạnh.

2. Cõi ngạ quỷ, những chúng sanh đau khô chưa hề dứt sự thông khô của sự đói khát.

3. Cõi súc, sanh, những chúng sanh đau khổ về sự sợ hãi, ngu si và nô lệ.

Những chúng sanh này sẽ chẳng chết đi từ sự thống khổ ấy, ngay cả nếu chúng bị đốt thiêu trong ngọn lửa của địa ngục. Ngoại trừ nghiệp lực, là nguyên nhân của sự tái sinh kia chấm dứt.

Ba cõi cao hơn là những thế giới có nhiều hạnh phúc hơn, nhưng họ cũng bị cuốn vào sự khổ đau không cùng tận.

4. Ở cõi A Tu La, những chúng sanh vui với đời sống vật chất đầy đủ, nhưng chúng luôn đau khổ vì chiến đấu với nhau liên tục cũng như đánh nhau.

5. Ở cõi trời, chúng sanh vui với hạnh phúc to lớn lâu dài và cảm thọ sung túc, nhưng những sự vui thú này đơn độc chẳng hề thay đổi về sự vui thú có tính cách nhục dục đó và rồi cũng sẽ chịu khổ đau. Họ sống đời sống dài lâu so với kiếp sống của con người ngắn ngủi, thế nhưng vì không hiểu đạo giác ngộ, nên họ cảm thấy

đời sống ấy chấm dứt trong một thời gian ngắn ngủi. Thế giới Chư thiên hay các cõi Trời là một phần của thế giới không tránh khỏi sự chết như chúng ta, chẳng phải là một thiên đường hay vương quốc giống như các vị Chư thiên ở cõi Tây phương thân hoại. Chẳng bao lâu thì nghiệp lực của họ sẽ ra khỏi cảnh giới Chư thiên, rồi những chúng sanh ấy sẽ đau khổ bởi sự chết và họ sẽ đầu thai vào cảnh giới, nơi mà họ là chủ thể để cho nghiệp lực của họ ảnh hưởng đến.

6. Ở cõi người của chúng ta, ngay cả nếu chúng ta sống hạnh phúc với niềm vui lớn của năng lực trí tuệ, giàu có của cải và kinh nghiệm thực tiễn, chúng ta cũng không khỏi khổ đau bởi giây xích của sự tái sanh, sự đau ốm, già nua và sự chết. Chúng ta đau khổ bởi sự mất mát những gì chúng ta muốn và phải chấp nhận những gì chúng ta chẳng hề mong mỏi, không nhận được những gì chúng ta ước mong và luôn để phòng những gì chúng ta đang có.



Hình 11: Vòng luân hồi theo Phật Giáo Tây Tạng

## Sáu tình thức: Chủng tử của sự tái sinh trong lục đạo.

Thế giới nào trong sáu cõi này đang chờ đợi bạn sẽ tái sinh lần tới? Nó phụ thuộc vào những cảm xúc chiếm ưu thế hơn mà bạn đã ghi vào bộ nhớ tâm thức nghiệp lực của mình. Phải chăng những cảm xúc đó là **sân, tham, si, đục, chấp và tự mãn**? Hay những cảm xúc thiện lành như **lòng bao dung, sự độ lượng, biết đúng chánh hay tà, sự tri túc, hỷ lạc hay khiêm cung chẳng**? Những thành tố tạo thành thói quen trong tâm tưởng ấy sẽ chuyển biến dưới dạng tái sinh, nơi tái sinh sẽ tùy thuộc vào những nghiệp đó, hoặc trong sáu cõi luân hồi hoặc là cõi Tịnh Độ.

Theo nhiều tài liệu, nghiệp lực là dấu ấn in vào trước tiên với sự tác động của sự sân hận và sự biểu hiện qua nhục thể cuồng nhiệt và những hành động qua lời nói sẽ đưa đến sự khô đau của việc đốt cháy hay đông lạnh và chúng sẽ cũng hoạt động trở



lại trong hình thức tái sinh ở cảnh giới địa ngục.

Ở chương một chúng ta đã nói về bốn phần của hành nghiệp rằng sự cần thiết ở yếu tố trọn đủ của nghiệp: ***đối tượng (hay căn bản), ý chí, sự thực hiện quyết định, thực hành.*** Trong ví dụ về nghiệp sân, sự hiện hữu của con người hay sự vật rằng bạn gặt gồng thì đó là đối tượng. Có động cơ thúc đẩy sự giận hơn là cường độ của đối tượng. Hành vi thuộc về sự gặt gồng của con người là sự thực hành. Kinh nghiệm về cảm giác của sự giận giữ là đã hoàn tất hành động. Hành động nghiệp như thế nào mà bạn đã thực hành, nếu hành động ấy có tất cả bốn yếu tố thì nó sẽ trở thành sự cấu tạo đầy đủ của nghiệp, điều mà sẽ không thể trốn khỏi kết quả ảnh hưởng trong tương lai.

Có rất nhiều người thể hiện sự tái sinh trong sự giận dữ và khô nạo với cảm giác của sân hận đến với hầu hết những người khác. Rồi thì họ nói bất cứ cái gì hoặc bộc phát sự tức giận,

điều mà khởi lên sự đau khổ và bạo động trong những đời sống cá thể và trong mọi cuộc sống, với những người mà họ sống chung cùng. Nếu đó là cuộc sống tự nhiên trong hiện tại của bạn, bạn dù chấp nhận hay không thì bạn sẽ chẳng có sự an lạc và hoan hỷ trong cuộc sống của bạn, chỉ là kinh nghiệm của sự khổ não, sợ hãi và sự bất hạnh. Dầu cho bạn bây giờ ở trong hình hài của con người, sống trong vòng của nhân thế, kinh nghiệm của bạn cũng giống như trong địa ngục như bạn đã là chúng sanh trong địa ngục thuộc địa tầng thấp hơn.

Bạn phải diễn kịch như bạn đang mạnh mẽ, can đảm và anh hùng, nhưng trên thực tế bộ mặt này đơn thuần phủ lên trên sự bất an của bạn, dè tôn thương và tình cảm tự ngã của bạn. Chẳng bao lâu khi bạn chết đi, bởi vì những thói quen thuộc về sự tức giận ấy, mà bạn đã mang nó xuyên suốt cuộc sống của bạn, kinh nghiệm tinh thần của bạn và những hiện tượng xuất hiện sẽ bùng dậy

trong tâm thức của bạn như trong cảnh giới địa ngục. Trong thực tế không có sức mạnh của quan tòa nào sẽ phán quyết hay xử phạt được bạn, mà nó sẽ đơn lẻ chịu tác động của nghiệp lực trở lại, khắc sâu vào giòng chảy của tâm bạn bởi sự tác động của tự thân.

Trong số tài khoản dự trữ của trung âm thân mà bạn đã được dự ngôn trong chương 5, chúng ta đã thấy một vài việc rất sống động và những thí dụ kinh ngạc của sự khô đau ở địa ngục. Ở đó chúng ta phải nhớ lại bởi chính chúng ta rằng tất cả những tín hiệu, âm thanh, cảm giác của thân trung âm và của những vòng quay khác chẳng có gì cả, thế nhưng sự trái ngược của kinh nghiệm tự thân đầy đủ tinh thần, giống như thể hiện trong một giấc mộng. Chúng là những dấu hiệu đơn thuần của sự tác động tích cực hay tiêu cực, rằng một người đã được ghi vào nơi giòng chảy của tâm thức bởi sự thăng hoa của tự ngã, sự nhận ra đối tượng, như là sự thật. Ngài Shantideva nói rằng:

*“Tất cả những sợ hãi và đau khổ  
tốt cùng*

*Đều đến từ tâm thức*

*Những điều này được dạy cho ai  
đã thấy được chơn lý (Đức Phật)*

*Ai đã tạo ra khí cụ đặc biệt của  
vòng quay địa ngục?*

*Ai đã xây dựng nên tất cả những  
sự đốt cháy thép trong đất?*

*Những ngọn lửa này đã đến từ  
đâu?*

*Tất cả đều (trái lại với sự đơn  
thuần) là bất hạnh của tâm thức bạn”*

Đức Phật đã dạy như vậy.

Trong trường hợp của sự sân si, nghiệp lời nói sẽ khắc vào chủ yếu bởi sự tác động khác, biểu hiện qua âm thanh, sự tác động vật lý, là những nguyên nhân của sự đau khổ phù hợp và việc tái sinh ở cảnh giới thấp hơn. Tóm lại như sau:

Sự tác động của sự sân si hay giận dữ là nguyên nhân của sự đau khổ bởi sự đốt cháy và sự lạnh giá, đồng thời sẽ tái sinh ở cảnh giới địa ngục.

Sự tác động của tham lam hoặc sự tham dục là nguyên nhân của sự khổ

đau về đói khát và sẽ tái sinh vào cảnh giới của quỷ đói.

Sự tác động của sự si mê hay hôn loạn là nguyên nhân sự khổ đau về vô minh và sợ hãi, đồng thời sẽ tái sinh vào loài súc sanh.

Sự tác động của dục vọng và sự lệ thuộc, là nguyên nhân khổ đau của sự sanh, già, bệnh và chết, đồng thời sẽ tái sinh vào cảnh giới của loài người.

Sự tác động của sự chấp trước là nguyên nhân đau khổ của chiến tranh và ganh tị, sẽ tái sinh vào cảnh giới của A Tu La.

Sự tác động của sự tự tôn và sự tự mãn là nguyên nhân đau khổ của sự hôn loạn và sợ hãi sự chết, sau đó tái sinh về cảnh giới của Chư thiên.

Trình độ cao hơn phụ thuộc vào sự chấp trước, ganh tị và tự mãn sẽ trở nên sự tham lam. Những điều này, sự tác động ấy có thể gián tiếp ở ba sự tác động độc hại: sân hận, tham lam và si mê. Đây là nguyên nhân của sự khổ đau và tái sinh lại vào ba đường

hạ liệt của vòng luân hồi. Như Ngài Nagarjuna đã dạy:

*Tham lam sẽ dẫn bạn vào vòng  
quỷ đói*

*Giận dữ sẽ dặt bạn vào địa ngục.  
Si mê sẽ hoàn toàn kéo bạn vào  
vòng súc sanh.*

Nó chẳng đơn thuần là tính cách của sự tác động, mà chúng có khả năng sẽ quyết định nguyên nhân của sự tái sinh theo cảnh giới đặc thù. Theo Ngài Gampopa thì cho dù bạn tạo bất cứ nghiệp bất thiện nào:

Nếu bạn tạo nghiệp bất thiện với sự sân hận, thường lập lại vô số lần, và tiếp tục tạo nhân sân hận đó với một bậc đã chứng quả cao tột, hậu quả của nghiệp đó làm bạn phải tái sinh vào cảnh giới địa ngục.

Nếu bạn tạo nghiệp bất thiện với sự tham lam, thường lập lại nhiều lần, và tiếp tục tạo nhân tham lam đó với một bậc đã chứng quả bậc trung, kết quả sẽ bị tái sinh vào cảnh giới ngã quỷ.

Nếu bạn tạo nghiệp bất thiện với sự si mê, thường lập lại vài lần, và tiếp tục tạo nhân si mê đó, với một bậc đã chứng quả bậc thấp, kết quả bạn sẽ bị tái sinh vào cảnh giới súc sanh.

Hậu quả của nghiệp nặng hay nhẹ tùy thuộc vào tác động tâm thái nặng hay nhẹ, thường biểu hiện qua ngôn từ hay hành động khiêm nhã, đặc biệt ta càng khiêm nhã mang đau khổ cho người bao nhiêu, thì chính điều đó sẽ khiến bạn phải lãnh hậu quả do người khác đem đến y như vậy.

Giữa nhiều kết quả của nghiệp lực, quả báo nào sẽ chín trước? Đầu tiên bạn sẽ phải kinh qua hậu quả của nghiệp nào nặng nhất giữa tất cả các nghiệp đó. Nó xảy ra ngay sát cận tử nghiệp. Như vậy nghiệp nào gây tạo vào lúc cận, sẽ tạo thành sức đẩy lớn trong những bước tiếp theo ở đời sống tương lai. Tiếp đến bạn phải lãnh thọ những quả báo đã tạo nhiều nhất và sau cùng là những nghiệp gây tạo gần nhất.

Mặc dù nguyên nhân của nghiệp đã ăn sâu vào trong tâm thức của bạn, nhưng nay có một tin rất đáng vui là bạn vẫn có thể tránh được những tái sanh bất lợi như địa ngục chẳng hạn, nếu bạn thay đổi được tập quán lâu đời trong tâm thức.

### **Sự chọn lựa tái sanh kiếp sau nằm trong tâm tay của bạn.**

Vào cuối cuộc đời, đến giai đoạn trung âm thân có thể bạn sẽ phải đối diện với nỗi sợ hãi khủng khiếp, cô đơn và khô não. Lúc đó tâm thức sẽ phát sanh một áp lực lớn nhất là cần tìm một chỗ mới nào đó để tái sanh, vì thế lúc đó thân thức sẽ chẳng để ý đến phàm chất nơi mà cuối cùng bạn sẽ đến đó. Ở vào tình huống ấy bạn đặc biệt phải cảnh giác, bởi vì cơ hội tốt để đóng lại cánh cửa tái sanh vào nơi sai lầm và chọn đúng nơi tái sanh thích hợp, việc đó sẽ nằm trong tâm tay của bạn. Để đạt mục đích này, bạn phải học cách công nhận ra tín hiệu của nơi sẽ tái sanh. Chúng ta đã thảo



luận về một vài tín hiệu ở chương 4 về **“Trung âm thân”** trong phần tiêu đề **“Sự tâm đắc về việc chờ đợi chúng ta tái sinh”** (xem trang 90 sách tiếng Anh).

Nếu nghiệp cực thiện hay nghiệp cực ác đưa đẩy, bạn không có cơ hội để chọn lựa nơi tái sinh, vì năng lực của những nghiệp mạnh mẽ đó đã làm chủ hoàn toàn. Việc bạn phải đầu thai nơi nào là điều tự nhiên sẽ diễn ra, không cần đến sự tác ý của tâm thức nữa. Nhưng nếu nghiệp lực của bạn không đủ sức mạnh, thì mọi cố gắng của bạn vào lúc đó sẽ mở ra cơ hội cao nhất để bạn chọn lựa một nơi sinh tốt đẹp. Để thành công trong trường hợp này, sự hiểu biết về phương pháp tránh những tái sinh lâm lẩn và sự chọn lựa một tái sinh đúng là một điều quan trọng.

Ở chương 9 phần **“Nghĩ lễ phục vụ cho lúc lâm chung và người chết”**. Chúng ta sẽ khảo sát những nghi lễ một cách tường tận cho việc đợi theo sự sanh trong sáu nẻo luân hồi và đặc biệt trong ba cõi thấp hơn.

Ở đây tôi muốn tóm lược đơn giản về lời dạy cho việc đóng kín những dấu hiệu xấu của tái sinh và chọn lựa một trong những tín hiệu đúng đắn hơn.

### **Tránh tái sinh lầm lẫn**

Nếu bạn là hành giả Thiên định thành tựu ở bậc cao, người như vậy đã thể đắc và hoàn toàn giác ngộ bản chất của tâm, bạn phải an trụ trong trạng thái tri giác đó mà không bị động. Làm được điều đó rồi, thay vì tái sinh, bạn có thể đạt thành nơi Phật quả.

Nếu bạn chẳng hề thể đắc hoặc chẳng được hoàn hảo về điều ấy, nhưng nếu bạn đề tích tụ ruộng phước đức và đã quy y với một vài vị Phật riêng biệt ở các cõi Tịnh Độ thì bạn nên về nương tựa với vị Phật và cõi Tịnh Độ ấy. Đồng thời sự mong đợi mạnh mẽ kia về sự tái sinh sẽ làm việc đặc thù ở cõi Tịnh Độ. Càng nhiệt thành thì sẽ cứu vớt bạn từ vòng quanh tái sinh trong sáu cõi ấy và sẽ hướng bạn đến tái sinh theo ý muốn của bạn ở cõi Tịnh Độ.

Ví dụ nếu trong đời sống của bạn, bạn đã gieo trồng chủng tử của sự nương tựa về vị **Phật Vô Lượng Quang** (Phật A Di Đà), tin tưởng Ngài như một tâm thân có lòng từ không điều kiện, một trí tuệ toàn tri và một năng lực vô địch, và nếu trong thời gian quá vắng hoặc ở trong trạng thái trung âm thân, bạn có thể giác ngộ về sự nương vào sự nhớ nghĩ về Ngài và cõi Tịnh Độ của Ngài, rồi thì sự nhận biết sẽ trôi dạt lập tức trong bạn như là sự hiện hữu của Đức Phật Vô Lượng Quang và cảnh giới Cực Lạc.

Nhưng bạn sẽ xây dựng như thế nào về loại tập quán của sự nương tựa nghiêm mật và tin tưởng ấy? Dần dần sẽ hướng về đức Phật, cõi Tịnh Độ và công đức kia nhiều lần như vậy, chẳng bao lâu thì tiếng nói hay lời cầu kinh của những người hộ niệm càng nhiều càng tốt. Vào lần đầu khi thực hành có thể chưa cảm nhận được gì, thế nhưng chẳng bao lâu sẽ trở nên thân thiện và chẳng thể đo lường được khi sẽ trở thành một phần trong

mỗi hơi thở và cuộc sống của bạn. Rồi thì sau khi chết, tất cả những sự nhận biết sẽ tỉnh thức với hình ảnh của Đức Phật vô tình thương, sự an lạc và trí tuệ cũng như cõi Tịnh Độ là cõi của sự an lạc và hạnh phúc (*vấn đề chi tiết của phần thực tập này, xin xem phụ bản A*).

Có thể có một vài nghiệp lực được tái sanh về Cực Lạc và bây giờ bạn phải sáng tạo nghiệp ấy như tình yêu, sự độ lượng, sự hiểu biết của những gì là đúng đắn, sự phân ly, sự hoan hỷ và sự tôn kính. Đặc biệt để biểu hiện trọng việc phụng sự cho người khác. Nếu như vậy, bạn phải có sự chọn lựa của việc tái sanh của một trong những cảnh giới cao hơn với những tài sản tốt đẹp. Như vậy bạn phải nhớ lại rằng tín hiệu của nơi tái sanh đặc thù và sẽ chọn lựa nó.

Ví dụ như bạn đang thấy tín hiệu của cảnh giới Chư thiên, nhưng được báo hiệu để tái sanh trong cõi người thì bạn phải đóng kín ánh sáng trắng mê mại lại, cái gì là tín hiệu nơi sanh ở cõi Chư Thiên mà thay vào đó

sẽ nhớ lại cũng như chọn lựa ánh sáng màu sáng xanh để đi xa hơn nữa.

Trong khi bạn dựa theo trung âm thân để đi chuyên, bạn chẳng được phép nghĩ về tình yêu của bạn với một người nào đó và sự sở hữu của bạn về nhà cửa bởi vì những sự suy nghĩ này sẽ chỉ khiến bạn hướng đến ngược lại con đường phía bên phải. Bạn phải nhắm tiêu điểm của tâm bạn trên con đường nơi tái sinh mà bạn chọn.

Như chúng ta đã thấy nơi chương 4 cánh cửa đón nhận sự tái sinh của bạn vào một trong sáu đường có thể xuất hiện như là một vệt sáng màu xanh. Vệt sáng màu trắng cho biết là Chư Thiên và cõi người. Ánh sáng màu vàng dừng lại thông thường là cho A Tu La và cảnh giới súc sanh. Thay vào đó cảnh giới súc sanh có thể thay thế để cho biết bằng màu của máu và cảnh giới A Tu La bởi màu bão tuyết hay mưa gió nặng hạt. Màu sáng khói chỉ cho vòng ngạ quỷ và ánh sáng tương tự từng mảng tròn hay màu đen trôi nổi của thú, cho biết đó

là cánh giới của địa ngục. Ngay cả chính tự thân bạn, bạn phải thấy sự thay đổi ánh sáng của màu sắc, sẽ về nên sự sanh của bạn trong tương lai.

Đây là lời dạy về năm con đường để đóng cửa vào, giúp hành giả không lộn trong cánh cửa tái sanh:

1) Nếu bạn đang thấy những ánh sáng, đó chính là dấu hiệu của nơi tái sanh trong tương lai, trường hợp đó bạn có thể thấy một đôi đang làm tình, đặc biệt nếu bạn có khuynh hướng sanh vào cõi người. Đôi này biểu hiện khả năng sẽ làm Cha Mẹ của bạn. Nếu việc ấy xảy ra, hãy đừng đi đến hay khởi niệm, tham đắm hoặc ghen tương hướng đến họ. Hãy xem họ như là bậc đạo sư phôi ngẫu của bạn, cụ thể hóa vị đạo sư của bạn trong hình thể đàn ông và đàn bà. Hoặc bạn nên xem họ như là vị **Liên Hoa, Sanh** (Padmasambhava) trong sự kết hợp với phôi ngẫu tinh thần ấy. Yeshe Togyal hay một vài cặp của phôi ngẫu Phật. Khởi tâm kính trọng và cúng dường họ. Với sự nương tựa nghiêm mật, sẽ phát triển mạnh

cường độ để nhận sự dạy dỗ và gia hộ từ họ.

2) Nếu chẳng thể đóng lại cánh cửa sinh được thì, sẽ thấy một cặp vợ chồng như là phôi ngẫu thân thánh, ngay cả như **Đức Phật Vô Lượng Quang** (A Di Đà) và **Phật Từ Bi** (Đức Quán Thế Âm) trong thế thức người đàn ông và người đàn bà. Hãy kính trọng và dâng cúng vật dụng cho họ. Cảm tưởng mạnh rằng bạn sẽ nhận được sự gia hộ của họ.

3) Nếu bạn không thể đóng lại cánh cửa của việc tái sinh, thì ngược lại sẽ phụ thuộc vào sự sân hận. Thông thường, nếu bạn sẽ tái sinh làm đàn ông thì bạn sẽ trải qua kinh nghiệm khởi tâm đến những người đàn bà mà những cặp vợ chồng đang làm tình và sự ganh tị hay sân hận sẽ hướng tới người đàn ông ấy. Nếu bạn chọn đi đâu thai làm người nữ thì bạn sẽ cảm thấy sự khởi tâm hướng đến người đàn ông và sự ganh tị hay sân hận sẽ hướng đến người đàn bà. Cũng thế, khởi đi từ những tập nghiệp trong quá khứ, lúc đó có thể bạn nhìn thấy hai người, nhưng kỳ thực có thể bạn đã bị kéo lôi đến là một con chim

trống và con chim mái. Nếu như vậy thì bạn sẽ tái sinh thành con chim con. Như vậy, lúc đó, bạn phải phát nguyện đồng mãnh rằng: *“Tôi sẽ không bao giờ cho phép tâm thức tôi tham ái cũng như sân hận”*.

4) Nếu chẳng đóng chặt cánh cửa của sự sanh thì với sự tin tưởng mạnh mẽ thầy tất cả những kinh nghiệm rằng bạn không có một thực thể, giống như một huyễn cảnh. Những việc làm này sẽ phân giải sự chấp thủ trong tâm bạn ở kinh nghiệm như là một thực thể và điều kia sẽ đóng chặt về nơi tái sinh.

5) Nếu chẳng thể đóng chặt cánh cửa của sự sanh ra được thì ngay khi thầy mọi vật, như là sự hấp thụ ánh sáng. Nghĩ rằng: *“những hiện tượng phức tạp ấy là chính tự thân của tâm thức mình, mà tâm thì rỗng không”* và rồi thì sự chờ đợi trong trạng thái tự nhiên không bị một biên đôi nào. Hãy để cho tâm thức trong trạng thái thiên nhiên của nó, lộ trần giống như nước sẽ chảy trở lại nước, và tất cả sẽ trở thành một của sự bất khả phân kia.



Ngài Jigme Lingpa khuyên rằng: *“Khi chúng sanh đang ở trong trạng thái của thân trung ấm thấy một cặp vợ chồng đang giao hợp với nhau thì chúng ta sẽ tiến vào họ giống như những con ruồi ở trong thùng rác ấy. Sự đặc thù của chúng sanh đó là nếu người ấy có nghiệp để tái sinh thì sẽ nhập vào trong tử cung với sự chạy theo kia không cách nào tránh khỏi. Ở thời điểm ấy bạn phải mạnh dạn lên để nương tựa vào một vị giác ngộ hay phải xác định ý muốn chọn lựa ở lại trong tử cung. Điều ấy sẽ giúp cho bạn tìm ra được sự tái sinh cao quý ở cõi người.”*

### **Chọn lựa nơi tái sinh đúng đắn**

Nếu bạn đã quyết định tái sinh về cõi Cực Lạc thì thông thường bạn phải cảm nhận ngược lại với hướng tái sinh trong sáu nẻo luân hồi. Đừng nhận sự chấp trước vào một người nào đó hay thương yêu hay sự sở hữu của bạn. Hãy mạnh dạn hơn nữa và hãy tự tin vào năng lực của bạn sẽ đến được Cực Lạc, nơi mà bạn đã

chọn, giống như cõi Tịnh Độ vậy và bạn nghĩ rằng: *“Tôi sẽ sanh ra một cách mâu nhiệm nơi hoa sen ở dưới chân của Đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà) tại thế giới Cực Lạc.”*

Nếu tái sanh về cõi Tịnh Độ chẳng thể được thì bạn phải thấy nơi tái sanh của bạn là một trong sáu nẻo luân hồi ấy. Tuy nhiên bạn phải quan sát đây là sự mục kích về chỗ sanh của bạn, chẳng giống như thực tế, mà thay vào đó trong một tín hiệu thuộc về những hình dạng như sau:

Hài lòng với những ngôi nhà nhiều tầng và được biết rằng đây là dấu hiệu nơi tái sanh ở cảnh giới Chư Thiên.

Một rừng cây chung quanh là lửa hay nước mưa có thể là cảnh giới của A tu la

Những người nói chuyện với nhau không có mục đích hoặc những ngôi nhà bình thường, đẹp đẽ cũng như vui vẻ là dấu hiệu tốt đẹp để tái sanh làm người.

Hang động, túp lều và sương mù là dấu hiệu của súc sanh.

Bờ sông khô cạn hoặc những nơi chôn đên tòi, như nhóp là dấu hiệu của cảnh giới ngạ quỷ.

Những căn nhà màu đỏ hoặc đất màu đen, hay hang tòi hoặc con đường mờ mịt là những tín hiệu của địa ngục. *(Tuy nhiên một vài tác giả cho rằng những điều này là kết quả của những nghiệp bất thiện có thể dẫn vào cảnh giới địa ngục, mà thân trung âm khi trải qua kinh nghiệm bằng những hình ảnh hay ánh sáng.)*

Khi bạn nhận thấy được những hiện tượng này bạn phải tha thiết nương vào trong một vài nơi này. Bởi vì khi bạn đã chẳng được bảo hộ lâu dài. Bạn phải mong mọi được yên ổn ở một vài nơi trong ấy, bởi vì bạn cảm thấy kinh ngạc và khó khăn bởi những hiện tượng huyền cảnh hiêm ác của Thận Chết. Tuy nhiên bây giờ là lúc cố gắng đề dụng tâm, bởi vì bạn chẳng nên đi về hướng trước bởi một trong những dấu hiệu của cảnh giới

thấp hơn. Bạn phải cố gắng chọn lựa cảnh giới của loài người hoặc là cảnh giới của Chư Thiên nếu sanh về cõi Tịnh Độ là điều chẳng thực hiện được.

Rất khó khăn cho bạn để nhận ra nơi tái sanh đúng đắn, bạn sẽ thấy nơi tái sanh hoàn hảo cũng như bất hảo trong mỗi một ấy, hoặc nơi tái sanh không phù hợp lại là phù hợp, bởi vì con người mê hoặc nơi huyền cảnh biểu hiện bởi cái nghiệp đen tối của chính tự thân của bạn. Nếu thật là như vậy thì điều quan trọng là nên sử dụng những kỹ thuật như sau: nếu bạn đã thực tập Thiên Định ở một vài vị Phật phần nọ giống như vị Vajrapāṇi, vị Phật của sức mạnh, bạn nên quán tưởng một cách đúng hơn cho chính bạn trong thể thức của thân linh. Thân hình của Ngài to lớn, uy nghiêm và sự dũng mãnh. Giọng của Ngài làm kinh ngạc và quả địa cầu rung chuyển. Tâm hồn của Ngài đáng yêu, toàn tri và an lạc. Nếu quán tưởng Ngài Vajrapāṇi thì bạn phải xác chứng việc không sự hiện hữu

của tử thân, sự kinh ngạc về việc hiểu biết nguy, tạo rằng điều ấy đã lôi kéo bạn đi xuống. Điều này sẽ cho bạn cơ hội tốt để xử dụng thiên lý nhân tôi thiêu để nhiều chúng sanh có trung âm thân để tìm được phẩm chất thực tế của nơi chôn sẽ tái sanh và chọn lựa đúng một trong những nơi an ổn.

Bạn cũng phải phát triển trong cường độ mạnh rằng: *“Tôi sẽ sinh lại trong một gia đình thành thật và những hành giả đức hạnh; Tôi sẽ tái sanh lại làm người, người, mà có khả năng để phụng sự cho tất cả chúng sanh.”*

Ngoài ra trong khi nhập vào tử cung, chú nguyện nó như là cung điện của những vị Thân linh. Hãy nghĩ rằng cung điện này được tràn đầy với những vị Thân linh, giống như Đức Phật Từ Bi và câu nguyện nơi các Ngài. Rồi thì đi vào tử cung, suy nghĩ rằng bạn đang được gia trì bởi những vị Thân linh ấy. Hoặc thay vào đó, với sự câu nguyện xem người đàn ông và người đàn bà trong sự kết hợp

như là cặp phôi ngẫu Thầy tinh thần của bạn.

Nếu một vài dấu hiệu của sự tái sinh xuất hiện nơi bạn, ngay cả nếu được thấy về một nơi tái sinh tốt đẹp, thì nó có tính cách quan trọng để đừng nhập vào trạng thái của tâm thức phụ thuộc về nó. Ngay cả nếu nó thể hiện về nơi sinh bất thiện đi chăng nữa thì đừng vào trong trạng thái của tâm thức giận dữ nó. Hãy vào nơi tái sinh có thể tốt nhất hay tử cung với sự bình tĩnh cao độ tự tại với sự tác động của việc miễn cưỡng hay sự thừa nhận.

Ngoại trừ ra bạn đã có kinh nghiệm về Thiên định, nhưng đa phần khó khăn sửa đổi trong thói quen thường tình của bạn về sự khác biệt trong việc ra lệnh để thừa nhận một nơi tái sinh như sự mong mỏi, khi mà bạn chính là trung âm thân. Tuy nhiên bạn có thể cố gắng để thực tập những việc sau đây:

*Hãy đừng quên rằng bạn, đang ở trong trạng thái của trung âm thân, trên quá trình chuyên tiếp.*

*Hãy nhớ giữ bước đi và giữ đầu của bạn ở điểm hướng thượng.*

*Cầu nguyện liên tục bằng cách niệm danh hiệu Phật và hãy quy y với Ngài.*

*Hãy quy y Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng.*

*Cầu nguyện với Đức Phật Từ Bi giống như Đức Phật Vô Lượng Quang (Đức Phật A Di Đà) và chính vị Thầy tinh thân của bạn.*

*Hãy buông xả những chấp thủ đối với những người bạn yêu và sự sở hữu bởi vì họ sẽ dẫn dắt bạn đi sai con đường bạn muốn.*

*Hãy đi vào con đường của ánh sáng xanh cho cõi người hoặc ánh sáng trắng của cõi giới Chư thiên.*

*Nếu bạn có thể đứng với một ít về sự giải thoát hay hy vọng đề sanh vào cảnh giới người hay cảnh giới Chư thiên thì bạn sẽ được trợ giúp một cách nhiệt tình bởi những người thân*

(hay người cầu nguyện) trong khi bạn chết hay sau cái chết của bạn. Họ có thể tiếp tục lặp lại những việc hướng dẫn cho bạn. Có nhiều người trợ tử thực tập giúp bạn nhớ lại, điều này có thể dễ dàng hơn cho bạn tự nhớ những việc kia, khi bạn đã thọ trung âm thân. Ngay cả sau khi bạn đã chết, thân thức của bạn còn hiện hữu với thế giới của sự sống ngay trong khoảnh khắc ấy. Bởi vậy sự hướng dẫn yêu cầu bạn bởi những người đang trợ tử vẫn đến với bạn và làm lợi ích cho bạn. Chúng ta phải cố gắng thử những phương pháp tốt nhất để chúng ta có thể suy nghĩ và những việc làm đúng đắn nơi trung âm thân.

Trong quyển sách này tôi đã gây sự chú ý đặc biệt về việc tái sinh ở thế giới thanh tịnh và an lạc sau khi lâm chung. Đối với một người Phật tử điều kia có nghĩa là thế giới Cực Lạc của **Đức Phật Vô Lượng Quang** (Đức Phật A Di Đà) (thế nhưng cũng có thể chọn lựa một vài vị Phật khác ở cõi Tịnh độ).







Hình 12: Đức Phật A Di Đà (Amitabha, the Budha of Infinite Light)

Bây giờ chúng ta sang chương thứ 7 để khảo sát về Đức Phật này và cảnh giới Cực Lạc của Ngài như là

một năng lực gia trì đối tượng của sự chờ đợi và quay về, và cũng là một nơi mà chúng ta được phép mong đợi để sinh về đó. Khi nhớ nghĩ và cầu nguyện với Đức Phật Vô Lượng Quang cũng như tạo những phước đức, chúng ta có thể được tái sinh về cõi Cực Lạc, một cõi giới của sự an lạc lớn và hoan hỷ, nó sẽ giúp cho sự hồi tưởng sự mô tả về Ngài và cảnh Tịnh độ của Ngài như trong kinh điển mà Đức Phật lịch sử Thích Ca Mâu Ni đã nói đến.



## Chương 07

# **Đức Phật Vô Lượng Quang Và Cõi Cực Lạc - HT. Thích Như Điển dịch**

*Một niềm tin tuyệt đối vào đức  
Phật Vô Lượng Quang*

*Chắc chắn tái sinh về Cõi Cực  
Lạc.*

*Một tâm thức giác ngộ với phẩm  
chất Phật Đà.*

*Bất cứ nơi đâu cũng chiêu cảm  
Tịnh Độ.*

Vũ trụ quan Phật Giáo chỉ rõ một số lượng to lớn không thể nghĩ bàn hệ thống thế giới ngoài quả đất của chúng ta. Thế giới vũ trụ bên ngoài đó, ngoài cả sáu vòng luân hồi, nơi mà tồn tại nhiều cõi Tịnh độ không tính hết được, kéo dài trong mười phương của vũ trụ (*gồm tám hướng chung quanh, bên trên và bên dưới*). Những cảnh giới trong sạch này là những nơi chôn cư ngụ của những chúng sanh tình thức tiên bộ, kể cả những đức Phật của những cõi Trời và những vị đại Bồ Tát.

Trong vô số cõi Tịnh độ, phần nhiều là đặc biệt quan trọng bao gồm

những cõi Tịnh độ của những vị như **Vairochana** (Tỳ Lô Giá Na), **Vjrasattva** (Kim Cương Tát Đỏa), **Tara** (Bạch Y Quán Thế Âm), **Avalokiteshvara** (Quán Thế Âm Bồ Tát), **Maitreya** (Đi Lạc) và **Guru Padmasambhava** (đạo sư Liên Hoa Sanh). Thế giới Cực Lạc là cõi Tịnh độ được biết đến nhiều nhất, nằm về hướng Tây, ở ngoài rất nhiều vũ trụ khác. Thế giới lý tưởng đó là nơi trụ xứ của **Đức Phật Vô Lượng Quang** (A Di Đà); Ngài giáo hóa vô số người tìm cầu đến để giác ngộ, gồm nhiều hành giả và những đệ tử khác. Bởi vì ánh quang minh của toàn thân Ngài đây khắp tất cả các cõi Tịnh độ Phật chẳng có gì ngăn ngại; tên của Ngài tiếng Sanskrit gọi là **Amitabha**. Nghĩa là **Vô Lượng Quang**.

Đức Phật A Di Đà là trung tâm điểm của nhiều truyền thông tin tưởng vào cõi Tịnh độ của Phật giáo như các dân tộc Trung Hoa, Đại Hàn, Nhật Bản và Việt Nam. Ở Tây Tạng, cõi Cực Lạc là đối tượng để mong mỏi cầu nguyện, quán chiếu và Thiên

định, đặc, biệt. Trong nghi lễ cho người chết. Trong nhiều kinh điển, đức Phật lịch sử Thích Ca Mâu Ni xác nhận một cách chắc thật rằng; đây là một cõi Tịnh độ dễ dàng nhất để được tái sinh về đó, có nhiều niềm hỷ lạc và là nơi có nhiều năng lực hướng dẫn đến sự giác ngộ. Ai đã sanh về thế giới Cực Lạc rồi thì sẽ được hoàn toàn giác ngộ, trong một đời sống sau cùng. Bởi vì chất lượng của cõi Tịnh độ được gia trì bởi đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà) cũng như phước đức của những người được sanh về đó.

## Khởi nguyên của truyền thống

### Tịnh Độ

Đa phần những kinh điển của Phật giáo là những nguồn gốc căn bản của những truyền thống về cõi Phật Tịnh Độ. Cả kinh (*cộng với những lời giáo huấn*) và **Thân chú** (*giáo lý Kim Cang Thừa*) bao gồm cả danh hiệu cũng như có nhiều kinh ghi lại về Tịnh độ; nhưng đức Phật Thích Ca đã



chỉ cho chúng ta chú ý nhiều hơn đề mô tả về cõi Cực Lạc của đức Phật A Di Đà trong sự sông động và những chi tiết tuyệt vời.

Hai kinh đại thừa quan trọng có tính cách đặc thù được biết đến như là kinh **Đại bản A Di Đà** và kinh **Tiểu bản A Di Đà**. Những lời dạy này được nói bởi đức Phật ở những nơi sau: Ngài dạy kinh **Đại bản A Di Đà** tại đỉnh **Gridhakuta** (Linh Thứu) gần thành **Rajagriha** (Vương Xá) (ngày nay Rajgir thuộc tiểu bang Bihar, Bắc Ấn Độ) cho Ngài **Ananda** (A Nan) và Ngài **Ajita** (A Thuyết Thi) cũng như số đông tập hợp thuộc những người đệ tử khác. Ngài dạy kinh **Tiểu Bản A Di Đà** tại **Jeta Grove** (Cáp Cô Độc Viên) (ngày nay thuộc nước Xá Vệ, tiểu bang Uttar Pradesh, Ấn Độ) cho Ngài Xá Lợi Phất và số đông đệ tử của Ngài.

Hai kinh này xuất hiện trong nhiều bản dịch kể cả tiếng Trung Hoa (kể từ thế kỷ thứ 3 sau Thiên chúa) Đại Hàn và Nhật Bản (kể từ thế kỷ thứ 7), riêng Việt Nam bản chữ Hán

xuất hiện có lẽ vào thế kỷ thứ 4; đại dịch giả Tây Tạng vào thế kỷ thứ 9.

Chương này lấy phần căn bản chính của bản dịch tiếng Tây Tạng, đồng thời cũng có một vài tài liệu cũng như những bình luận khác nữa.

### Ba nét riêng biệt về cõi Tịnh Độ

Như chúng ta đã rõ là đức **Phật Vô Lượng Thọ** (A Di Đà) và cõi giới Cực Lạc của Ngài như đã thuật lại trong quyển sách này thuộc về ứng thân của một trong ba nét đặc thù hoặc là thân thể của Phật quả.

Đầu tiên là **thân tối hậu** (pháp thân), nó không có hình tướng, toàn là Phật quả tự nhiên, được nhìn nhận với tính chất thực tế của chính nó. Đây là thuộc về trạng thái tuyệt đối của sự quảng đại và rộng không, tự tại khắp nơi, đặc thù và cực hạn.

Thứ hai là **báo thân**, nó ở trạng thái không phải nhị nguyên và đồng nhất tánh. Đây là cõi Tịnh Độ với hình thức của thân thể, trong sáng và

không thể phân ly với chính trí tuệ của Phật. Nó rộng rãi, vĩnh viễn, chẳng hề thay đổi và niềm an lạc vô hạn.

Cõi Tịnh độ tối hậu và cõi Tịnh Độ an lạc có thể chỉ gặp bởi những ai đã giác ngộ.

Nét riêng biệt thứ ba của Phật quả là **ứng thân**: Đây là một hình thức vật lý như ở đức Thích Ca Mâu Ni và những vị Phật khác có hóa thân ở trong cõi người của chúng ta. Cõi Tịnh Độ của ứng (hóa) thân là hình thể tương đối, mà có thể nhận ra bởi những chúng sanh bình thường hay có tính cách thể tục giống như chúng ta, nếu chúng ta chữa nhóm những hành vi phước đức. Nếu chúng ta được sanh vào một trong những sự hoán hỷ, hòa bình ở cõi hóa thân Tịnh Độ thì chúng ta sẽ tiến lên để đạt được trí huệ của chúng ta và sẽ đến tận cõi Tịnh Độ tuyệt đối.

Như tôi đã nhấn mạnh nhiều lần về sự nhận biết và kinh nghiệm chúng ta đã có khác nhau trong giai đoạn

của cuộc sống, đặc biệt vào thời điểm lâm chung, là kết quả của sự hiểu biết thuộc thói quen mà chúng ta đã phát sinh và được cảm rê sâu vào trong giòng chảy tâm thức của chúng ta trong quá khứ. Nếu tâm thức của bạn đã được đốt cháy và quay vào nung đốt những nguyên nhân của sự giận dữ, sân hận và sự nhận biết chẳng lành, rồi thì những sự xuất hiện và kinh nghiệm của cuộc sống cũng như đặc biệt về đời sống tương lai của chúng ta sẽ khơi dậy trong chúng ta về thế giới của địa ngục. Nếu tâm thức của chúng ta được gieo trồng bởi sự hòa bình, an lạc và mang tư tưởng cũng như những hành động tốt và nếu chúng ta đã vui với sự nhận biết thiện, giống như hình thức và sự cảm nhận về thế giới Cực Lạc, rồi thế giới ấy sẽ khơi dậy nơi chôn mà chúng ta sẽ tái sinh, cố thể là ở thế giới tốt đẹp của sự hòa bình và an lạc, giống như cõi Cực Lạc vậy.

Tiêu điểm chính của sự luyện tập được tường thuật trong quyển sách này là sự tái sinh ở hình thức hóa

thân của cõi Cực Lạc. Rất dễ dàng để sanh về đó hơn là một vài cõi Tịnh Độ khác, bởi do lời thệ nguyện sâu rộng của đức **Phật Vô Lượng Quang** (A Di Đà) mang đến cho tất cả chúng sanh trong cảnh giới Cực Lạc của Ngài và giúp cho họ đạt thành sự giác ngộ.

### Năng lực lời nguyện của đức Phật

Trong kinh đại bản Di Đà kể về sự tích và cảnh giới Cực Lạc như thế nào? Vào một thuở xa xưa có một vị Tỳ kheo tên là **Dharmakara** (Pháp Tạng), Ngài đã được thọ ký để trở thành đức Phật A Di Đà – Phát Bồ Đề tâm và lập lời thệ nguyện trước vị Thầy của Ngài. Đó là **Phật Lokeshvara** (Thệ Tụ Tại) mà Ngài sẽ phụng sự cho tất cả chúng sanh. Ở vào thời gian ấy Ngài Pháp Tạng đã có năm mươi một lời nguyện hứa dẫn dắt những chúng sanh sanh về cõi Tịnh Độ mới của Ngài<sup>12</sup> Dưới đây là năm lời nguyện cho chúng ta một ý

<sup>12</sup> Tiếng Sankrit có 46 lời nguyện và được dịch ra tiếng Trung Hoa 48 lời nguyện

niệm về lời thệ nguyện tự nhiên ấy cũng như cõi Tịnh Độ của Ngài.

Ở lời nguyện đầu tiên, Ngài Pháp Tạng nguyện không thành quả vị Phật nếu một vài chúng sanh sanh vào nước của Ngài mà vẫn còn đau khổ bởi đường A Tu La, súc sanh, ngạ quỷ hay cảnh giới địa ngục. Như vậy để thí dụ ngay từ khi một chúng sanh trong địa ngục sanh về thế giới Cực Lạc, thì tất cả sự khổ đau của chúng sanh ở địa ngục ấy sẽ dừng lại và người ấy sẽ trở thành chúng sanh hạnh phúc của cõi Tịnh Độ (xin nhắc lại rằng sự khác biệt giữa chúng sanh ở cõi thấp và chúng sanh ở cõi Tịnh Độ họ sẽ thấy và cảm thấy như thế nào về đối tượng của sự hiểu biết được khơi dậy bởi tâm thức).

Ở lời nguyện thứ hai của Ngài, Ngài phát nguyện rằng sẽ không thành Phật cho đến khi nào mà tất cả những chúng sanh sanh về cõi Tịnh Độ của Ngài thì sẽ đặc biệt hơn những nơi khác ở cõi người và Chư Thiên. Ngài muốn rằng cõi Tịnh Độ của Ngài hoàn toàn trong sạch, nhưng

cũng có những chất lượng tương tự tốt đẹp như ở cõi người và cõi Chư Thiên.

Ở lời nguyện thứ mười chín của Ngài, Ngài phát nguyện rằng sẽ không thành Phật quả cho đến khi nào tất cả những ai mong mỏi được tái sanh vào cõi Tịnh Độ của Ngài và ai thực hành niệm danh hiệu của Ngài cũng như hồi hướng công đức cho việc vãng sanh, trên thực tế sẽ được sanh về cõi Tịnh Độ. Câu nguyện cho điều này ngay cả nếu người ấy lập lại sự suy nghĩ sanh về thế giới Tịnh Độ của ta chỉ trong mười lần, mà người ấy chẳng hề phạm **“năm tội vô gián hay bất tín nơi Phật pháp”**. Những điều kiện này chẳng chọn lựa được ở đức Phật; nếu những chúng sanh ấy không mở ra cánh cửa tự giải thoát, thì đức Phật cũng không thể ra lệnh vớt họ lên được.

Ở lời nguyện thứ ba mươi, Ngài phát nguyện rằng sẽ chẳng ở ngôi chánh giác cho đến khi nào những chúng sanh của cõi Tịnh độ trong tương lai chẳng những được khỏi

cảnh khô mà còn có tài sản với phẩm lượng tinh thân như là trí tuệ không giới hạn và lòng tự tin.

Những lời nguyện của đức A Di Đà được thể hiện thật là mạnh mẽ. Thế nhưng chỉ riêng những lời nguyện không thể hứa cho chúng ta sanh về cõi Tịnh độ này. Chúng ta phải thực hiện bốn phận của chúng ta, chúng ta phải chắc rằng đừng đóng kín những cơ hội, do sự phạm tội ngũ trọng tội hay chẳng tin nơi giáo pháp và chúng ta phải mở ra con đường để đi đến cõi Tịnh độ với “**bốn nguyên nhân**” của sự sanh về thế giới Cực Lạc này. (xin xem thêm ở phần phụ lục A)

### Năng lực của danh hiệu Phật

Đức Phật A Di Đà đã lập lời thệ nguyện sẽ dẫn dắt tất cả những ai niệm danh hiệu của Ngài về cõi Tịnh Độ. Tên của Ngài trở thành cánh cửa xuyên suốt mà chúng ta có thể quan sát được đức Phật Vô Lượng Quang và cõi Cực Lạc của Ngài.



Phật giáo Đại Thừa dạy cho chúng ta thể đắc được mọi vật như là hình tướng, âm thanh và những kinh nghiệm của sự giác ngộ. Tuy nhiên để đến được mục tiêu này chúng ta cần phải đi vào ngang qua cánh cửa quan yếu ấy như thế nào là hình ảnh của một vị Phật, sự cảm giác hòa bình hay âm thanh với tính chất tốt đẹp. Một cánh cửa như vậy chính là hồng danh A Di Đà; điều mà chính Ngài đã gia hộ để giúp chúng ta đến được với Ngài và có thể từ Ngài sẽ đến với chúng ta.

Hồng danh của đức A Di Đà là sự hiện hữu trong từng mỗi phút giây như trí tuệ, lòng từ bi và năng lực. Trong từng khoảnh khắc chúng ta sẽ trở thành ý niệm về danh hiệu Ngài, Ngài lúc nào cũng ở trong ta và đang ở với ta. Như vậy nếu chúng ta tập trung tư tưởng vào cũng như nội kết danh hiệu của Ngài ở một điêm và với sự hết lòng tin tưởng, chúng ta bắt đầu cảm nhận trong biên giác ngộ có chất lượng ấy. Sự quy y và sự tin tưởng ở đức Phật sẽ như một bông

hoa đang nở tự nhiên. Chẳng bao lâu chúng ta sẽ không tìm được nơi nào để chứa sự hiểu biết bất thiện và sự cảm nhận giống như sự phiền não dục vọng, si mê và sự chấp trước.

Giống như chúng ta sẽ trở thành một cái lò chứa đầy năng lực của chư Phật. Chúng ta sẽ phụng sự cho người khác có tính cách tự phát. Bất cứ điều gì mà chúng ta thấy, nghe cũng như cảm nhận sẽ trôi dạt trong sự hiện hữu ấy. Sự tái sinh về cảnh giới Cực Lạc kia như là một bước tiếp theo tự nhiên. Rồi thì sự đạt thành Phật quả là mục đích cuối cùng, nơi mà trí tuệ đến được.

Nếu sự gia hộ trở thành tư tưởng và hơi thở của chúng ta cũng như sự quy kính và những lễ nghi thì ngay cả trong khi chúng ta nhận biết được những hình ảnh thông thường, tâm thức, hay cảm giác – ngay cả khi chúng ta sống, chết như thế nào hoặc ở trong thân trung âm – chúng ta sẽ luôn luôn được tiếp cận với đức Phật xuyên qua danh hiệu của Ngài.

Đây là một năng lực đặc thù mà bạn có thể gọi tên hay niệm tên Ngài khi câu nguyện bằng ngôn ngữ nguyên thủy bằng tiếng Sanskrit hoặc trong một ngôn ngữ nào mà đã được gia trì bởi nhiều bậc giác ngộ, như tiếng Sanskrit và Tây Tạng. Nhưng nêu sự câu nguyện bằng chính ngôn ngữ của bạn thì rất là linh ứng cho bạn. Nên sử dụng ngôn ngữ của bạn, bởi vì việc quan trọng là mở cửa tâm hồn với sự quy kính Ngài cũng như phát triển sự tin cậy vào Ngài.

Chúng ta nên niệm hồng danh gia hộ của đức Phật Vô Lượng Quang càng nhiều càng tốt. Ở bản phụ lục A có hướng dẫn về cách xưng danh hiệu Ngài như thế nào.





Hình 13: Đức Phật A Di Đà và thế giới Cực Lạc

## **Cõi Tịnh Độ như thế nào?**

Hóa thân của thế giới Cực Lạc được thể hiện ra trong nhiều cách giống như so với những tính cách cao nhất của loài người và cảnh giới Chư Thiên. Như vậy thì có thể so sánh rằng những chúng sanh sanh về nơi kia sẽ giống những hình dáng của những chúng sanh loài người và Chư Thiên ở đó?

Tuy rằng cõi Tịnh Độ hóa thân thể hiện như là một đối tượng của khái niệm nhị nguyên cùng với sự cảm nhận. Nó thực sự nở ra với sự mở cửa và những năng lượng tốt đẹp. Đây là một cảnh giới của Chư Thiên, tọa lạc nơi bầu trời ở trên hư không (không phải nằm trong biên hay trên quả đất) và chứa đầy những vật thể quý giá. Nhiệm vụ của thế giới kia với một vị Thánh và chia ra từng bậc giữa các vị Thầy và đệ tử của Ngài. Tất cả chúng sanh ấy đã sanh vào được cõi Tịnh độ này đều là đệ tử và trong số những đệ

tử này lại có các vị Bồ Tát, họ phụng sự cho kẻ khác như là một vị Thầy.

Cõi Cực Lạc thế giới giống như cảnh giới của con người, và Chư Thiên được cấu trúc theo lối lập thể, riêng biệt của kích thước và khoảng cách cũng như trong vùng thời gian tương đối. Tuy nhiên không phải là sự khổ đau của con người, như sự khổ về sanh, già, bệnh và chết. Lại cũng chẳng có cái khổ của Chư thiên, để phải chệch và rơi vào lại cảnh giới thấp hơn. Để giải thích tại sao được gọi là Cực Lạc, đức Tôn Sư Thích Ca nội rằng: *“Ở nơi cảnh giới Cực Lạc ấy, thân tướng chúng sanh không có khổ đau. Nơi ấy cũng không có cái khổ về tinh thần. Nơi đó cũng không thể tính đếm được nguyên do của hạnh phúc. Do vậy tại sao gọi nơi này là cảnh giới Cực Lạc.”*

Đất đai ở cõi Cực Lạc thì mềm mại và bằng phẳng giống như những bàn tay của trẻ thơ. Không có giới hạn, tươi trẻ, mát mẻ nhu nhuyến và rất dễ chịu khi sờ vào, không có gai sỏi đá hay đồi dốc. Cõi ấy thanh tịnh,

an bình, vui vẻ và không ô nhiễm. Nó được cấu tạo bởi bảy chất báu (*vàng, bạc, lưu ly, pha lê, trân châu, xa cừ, mã não*) và được trang sức bởi những chất bằng vàng ở các lõi đi thật trang nghiêm, vĩ đại, lồng lộng, bất nhiễm và chẳng khô héo. Cõi ấy được chiếu sáng bởi những màu sắc và những tia ánh sáng. Trong cõi giới thanh tịnh này có vô số vi Phật Tịnh Độ khác hiện ra giống như sự tương phản lại trên mặt những tấm kính sáng rỡ. Chúng sanh ở đó có thể nhìn thấy sự tương phản của các cõi Tịnh độ giống như là bạn đang xem một lục địa khác trên truyền hình ở trong phòng của bạn.

Cõi Tịnh độ này không có bóng tối hay những núi non thường tình, nhưng lại được trang sức với nhiều loại núi non bằng phẳng của những loại đá quý trên đỉnh và dưới chân núi. Đó đây ở những ngọn núi ấy được trang sức bởi sự chắt chồi những ngọc thạch quý giá, những loại ngọc ngà và những hang động bằng cẩm thạch hiếm có cũng như những



căn nhà được làm bằng những cây nho tuyệt đẹp.

Những hàng cây tuyệt diệu ấy nhiều màu sắc và được trang trí làm phong cảnh. Nơi đó có loại cây được tạo nên bởi một, hai hay ba loại vật thể quý hiếm. Nhiều loại cây khác được tạo nên bởi bảy loại đá quý như: rễ cây bằng vàng ròng, những thân cây bằng bạc, nhánh cây bằng lưu ly pha lê, lá cây màu hô phách, cánh hoa màu hồng ngọc, bông hoa màu trân châu và trái cây màu ngọc thạch. Những cây này mềm mại và dịu dàng khi va chạm đến, mùi hương ngọt ngào tỏa rộng đến mọi nơi. Âm thanh trong trẻo được chuyển đi khi bị gió lay động.

Cõi Tịnh độ được trang sức bởi những hàng rào chắn chung quanh và ở bên trên có ao, nước chảy, sông suối; nơi đó nhiều chúng sanh chơi đùa trong sự an lạc thoải mái. Những bậc thêm thoải mái được làm bằng những loại đá quý báu dẫn bạn đến nơi khe suối đang chảy và hồ kia chứa đầy nước công đức. Mặt đất

được tạo nên bởi những ngọc thạch quý hiếm được phủ lên đó một lớp cát vàng. Ao ấy cũng đầy nước với đầy đủ tám công đức đó là: trong sạch, mát mẻ, sáng sủa, hảo hạng, mềm mại, trong suốt, khoẻ khoắn cho công cô, lành mạnh cho bao tử. Những hoa sen ở cõi này, chiếu sáng, hương thơm bay khắp bầu trời cũng như trên mặt nước. Nhiệt độ của nước ấy thay đổi tùy theo ước muốn của bạn. Nước sông chảy với hàng trăm hàng ngàn những hình ảnh âm thanh mà âm nhạc của cõi Trời chẳng thể so sánh được. Bờ hồ và những dòng sông ấy đầy dãy những hương thơm lan tỏa bao phủ. Những cơn sông chân động mạnh và những tiếng nói pháp vang lừng ở nơi bạn cư ngụ.

Những con chim ở đây được biến hóa bởi đức Phật ở cõi Tịnh Độ. Giống như núi sông và hình dáng của nước này cùng với những con chim ấy đều là do sự biến hóa của đức Phật, chúng cũng chính Ngài. Hơn thế nữa. Chúng là nguồn gốc của sự hòa bình, an lạc, trí tuệ và giác ngộ; chẳng

phải là nguyên nhân của sự hôn tạp, chấp thủ, tham lam hay sân hận. Giống như con người ở cõi giới bình thường thì thường nghe chim hót và ở cõi Tịnh Độ bạn sẽ được nghe chim hót với tiếng của Pháp âm. Tuy nhiên nếu bạn thích sự yên tĩnh thì những gì mà bạn muốn nghe sẽ chỉ đơn thuần là âm thanh của sự yên tĩnh.

Tất cả những bông hoa đều được tạo nên bởi những vật thể giá trị trong những màu sắc khác thường. Chúng thường lớn bằng một nửa, một hoặc mười do tuần<sup>13</sup>. Từ những hoa ấy phóng ra vô số ánh sáng màu vàng. Trong mỗi tia sáng ấy có vô số hóa Phật hiện ra. Sự xuất hiện của chư Phật đây đây ở khắp các thế giới chẳng thể đếm hết được, tuyên nói tán dương những lời dạy đến với tất cả chúng sanh, cho những ai sẵn sàng để đón nhận những lời dạy ấy.

Những đệ tử ở cõi Tịnh độ không chú trọng những loại thực phẩm đây đây ở đó. Tuy nhiên nếu họ cần, một

---

<sup>13</sup> Một do tuần bằng 4.000 tầm

vài đồ thượng thặng, sẽ hiện ra trước họ như họ mong muốn và mời họ nêu cần thì có thể dùng đến. Đồng thời bất cứ cái gì họ muốn như: hương thơm, nước hoa, đồ xoa mình, cờ xí, dụng cụ âm nhạc, y phục hoặc đồ trang sức sẽ hiện ra trước họ giống như họ mong cầu. Thế nhưng những vật này sẽ chẳng hiện ra cho những ai mà không nghĩ đến chúng.

Với những vị này ai muốn có nhà ở thì ở đây sẽ hiện ra lâu các với nhà nhiều tầng được làm bởi những vật liệu quý giá, đầy đủ những chỗ ngồi giá trị, giường nằm với đồ trang sức của cõi Trời, đồng thời có những đồ trang sức thật là tuyệt vời. Cứ mỗi lâu các như vậy được chứa đầy cả hàng ngàn chúng sanh thượng thặng không dứt tiếng ca hát và vui với sự cung ứng ấy. Những chúng đệ tử ấy đi dạo xuyên qua các cõi Trời khác cùng với những ngôi nhà phi phàm như thế, với vườn tược, rừng cây, sông ngòi và những ao nước.

Vào mỗi buổi sáng, trưa, chiều, chạng vạng, nửa khuya, gió thoảng từ

bốn hướng thổi đến tận mọi người. Chúng mang đến những cơn mưa hoa từ những cây và được phủ lên trên đất với những hoa đang nở và mềm mại như lụa là. Nếu bạn sờ vào chúng thì có hương thơm nhẹ bay ra, bạn sẽ cảm nhận sự an lạc giống như bạn ở trong trạng thái Thiên định. Chẳng bao lâu thì tất cả những hoa cũ ấy nằm trên mặt đất và sẽ biến đi, hoa mới thay thế vào đó và trở lại tươi mát như cũ.

Rồi thì hương thơm khắp nơi bay đến bao trùm những hoa quý báu ấy như trang sức thêm, cộng vào đó là những điệu nhạc cùng sự nhảy múa bởi những chúng sanh cao quý ấy.

Ở nơi cõi Tịnh độ có tất cả mọi hình thức, âm thanh và những cảm giác về hình ảnh; âm thanh ấy là những sự thể hiện kinh nghiệm của giáo pháp. Điều này không có nghĩa là những hình thức ấy trở thành hình ảnh của chư Phật hay âm thanh ấy trở thành ngôn ngữ của những kinh điển Phật Giáo. Tuy vậy trên tất cả đều là

căn nguyên hay sự hiện hữu của sự hòa bình, an lạc và giác ngộ.

Trục chính của cõi Tịnh độ là cây giác ngộ. Cây này cao 600.000 Do Tuần. được bao phủ với cành lá sum sê, hoa, trái và được trang trí bởi những chất liệu quý giá cũng như những tràng phan hoa bằng vàng. Khi chúng bị lay động bởi gió thì chúng phát ra những âm thanh của tiếng ca hát bay đến cả nhiều thế giới khác nữa. Tất cả những ai nghe được, thấy được hay ngửi được cây giác ngộ này hoặc ai nếm được mùi vị của trái cây, sờ vào ánh sáng hay suy nghĩ về sự hiểu biết thì sẽ được miễn trừ những khái niệm trôi nổi và những sự cảm nhận khổ đau nữa.

Kích thước và hình thức của cây giác ngộ được ghi lại ở đây một cách phù hợp cho con đường của những người bình thường phải gặp nó, thế nhưng trên thực tế không thể suy nghĩ được. Ở dưới chân của cây này có những hoa sen thật lớn. Đây chính là tòa ngói của **đức Phật Vô Lượng**

**Quang** (A Di Đà), từ đây Ngài dạy dỗ và giải thoát cho tất cả.

**Đức Phật Vô Lượng Quang** (A Di Đà) và những vị đệ tử của Ngài như là vị vua của núi rừng phủ trùm lên tất cả những đôi núi, đức Phật A Di Đà vượt qua tất cả những vị vua chúa trong hiện tại. Thân thể của Ngài trong suốt và không nhiễm ô, được trang trí với ba mươi hai tướng tốt cùng tám mươi vẻ đẹp tuyệt vời của bậc đại nhân. Thân thể của Ngài trong suốt và không giới hạn, cao lớn như bầu trời, được chiếu sáng với ánh sáng không thể nghĩ bàn được, chiếu sáng đến nhiều cõi Tịnh độ khác trong mười phương. Ánh sáng của Ngài là những đức hạnh, sự thể đặc và trí tuệ. Sự tỏa ngời ánh sáng này đẹp đẽ và tròn đầy, giống như ánh sáng của pha lê, chiếu toàn thân thể và tâm hồn của bất cứ ai mà va chạm đến ánh sáng ấy thì sẽ được trí tuệ và nhiều niềm an lạc. Như thế đó, Ngài được biết đến là vị Phật Vô Lượng Quang. Bởi vì thọ mạng của Ngài không thể suy lường được, Ngài cũng

được biết như là vị **Phật Vô Lượng Thọ** (A Di Đà – Amithayus).

Lời giáo huấn của Ngài mạng đến khắp nơi những âm thanh bất tuyệt của giáo pháp. Tâm thức giác ngộ của Ngài là biên cả bao la, sâu thẳm an bình và trí tuệ. Ngài hiểu rõ tất cả những chủ đề xuyên qua trí tuệ toàn tri của Ngài không có giới hạn. Tâm nguyện của Ngài chứa đầy tình thương và lòng tử bi cho tất cả những ai đau khổ, giống như một người Mẹ chỉ lo cho đứa con duy nhất của mình. Với sự tự tin to lớn Ngài vô cùng hoan hỷ với mọi tâm thức của chúng sanh, và những sự thành tựu mà họ cần đến với sự lưu xuất liên tục của những thức ăn của Chư thiên không bao giờ hết, giống như những lời giáo huấn của Ngài. Với nhiệt tình hồi hướng, Ngài đã chia sẻ với mọi người những chất cam lộ ấy, giống như sự đạt được tuyệt đối những điều mà Ngài đã thệ nguyện. Như là một vị chủ chăn cừu, Ngài dạo đi chậm chạp nhưng rất vững chắc, hướng dẫn



sự, nhóm họp của các đệ tử nhiều như biển cả mênh mông.

Nơi cõi Tịnh độ của Ngài, đức Phật Vô Lượng Quang là chủ nhân của vô số đệ tử không thể tưởng tượng hết được. Họ là những người thân đến tham cầu sự giác ngộ cho chính mình và sự giác ngộ cho kẻ khác nữa. Trong những vị Bồ Tát có **8 vị Bồ tát** quan trọng như: **Avalokitesvara** (Quán Thế Âm), **Mahasthamapata** (Đại Thế Chí), **Manjushri** (Văn Thù Sư Lợi), **Kshitigarbha** (Địa Tạng) **Sarvanivaranaviskambini**, **Akashagarbha** (Hư Không Tạng), **Maitreya** (Di Lạc) và Ngài **Samantabhadra** (Phổ Hiền) Những vị Bồ Tát này sở hữu gấp năm lần sự hiểu biết phi thường như sau đây:

1) Các Ngài sở hữu những việc bất khả tư nghì như dạo chơi trong khoảng khắc mà có thể xuyên qua được nhiều thế giới để đến dạy cho những chúng sanh khác tại đó. Cứ mỗi sớm mai những vị đệ tử này du hành qua nhiều cõi Tịnh độ để gặp gỡ

và đánh lễ các đức Phật ở tại đó và nghe những vị Phật này thuyết pháp, trước khi trở về lại thế giới Cực Lạc.

2) Các Ngài có khả năng nhớ lại những sự kiện từ những kiếp trong quá khứ để dùng cho mục đích là tu học và giáo hóa.

3) Những cặp mắt thần của các Ngài là những cái nhìn xuyên minh về vô tận thế giới để đoái hoài đến những chúng sanh bị nhiễm ô, được các vị Bồ Tát phụng sự.

4) Những lỗ tai thần của các Ngài có thể nghe được lời dạy của vô số những vị Phật giống như những chúng sanh đang cầu nguyện.

5) Các Ngài được biết đến những trạng thái thuộc về những chúng sanh trong vô số cõi nước và thuận theo giúp đỡ họ.

Qua những năng lực bất khả tư nghì này những vị Bồ Tát ấy dụng ý vui vẻ và hữu ích cho vô số chúng sanh ở trong nhiều thế giới khác nhau.

Không phải tất cả chúng sanh được sanh về cõi Cực Lạc đều đủ

những năng lực như những vị này. Bởi vì họ đã có sự nghi hoặc về việc tái sinh ở thế giới Tịnh độ; hoặc thiếu sự tin tưởng về năng lực của đức Phật Vô Lượng Quang và lời thệ nguyện của Ngài.

Những chúng sanh khác khi sanh về cõi Tịnh độ này có thể còn sanh lại vào lòng của họa sen trong năm trăm năm nữa và chẳng thể gặp được Phật suốt cả trong thời gian ấy. Họ sẽ an ổn và hạnh phúc ở trong những bông hoa bất khả tư nghì ấy. Thế nhưng vì họ là những người còn nghi ngờ, phức tạp, cho nên những cánh hoa ấy đóng lại sau khi tái sinh và họ chưa thấy được cảnh giới Tịnh độ cũng như đức Phật.

Không phải tất cả những vị đệ tử ở cõi Tịnh độ đều là những vị Bồ Tát Thập Địa hay cao hơn nữa. Nhưng cho tất cả những đệ tử nào muốn kiếp sống sau cùng của họ sẽ đạt được Phật quả, và cho tất cả mọi người ở đây sẽ được giác ngộ. Ngoại trừ họ chọn mục tiêu khác và nhờ năng lực lời nguyện của đức Phật.

Không có những chúng sanh nào tại đó là những người hướng dẫn cho gia tộc về con đường của cuộc sống với người phối ngẫu và gia đình bởi vì tất cả đều tự do từ những sự phụ thuộc để cho đôi tượng của nhục thể. Ở đây chẳng có một người nào rời khỏi từ chánh niệm, sự cảm kích và sự huấn luyện vật thể con đường của cuộc sống là sự hoàn hảo nơi Tịnh độ. Những chúng sanh ở cõi Cực Lạc là những người trí thức, có tình thức và tính cách vật lý được tinh luyện nhiều hơn những chúng sanh ở những cảnh giới có tính cách thể tục. Họ vượt qua khỏi sự phân loại về đàn ông và đàn bà. Tuy nhiên theo các kinh điển, và giáo lý về cõi Cực Lạc thì ở đó chẳng có những người đàn ông hay những người đàn bà, bình thường giữa những chúng sanh ấy khi họ được sanh về cõi Tịnh độ, nơi mà giống cái hay giống đực thuộc về ứng hóa thân kỳ của đức Phật Vô Lượng Quang để phụng sự cho những chúng sanh ấy.

Đây không phải là sanh vào tử cung, mà tất cả những sự tái sanh này

bởi sự quang đại bất khả tư nghì, cao quý, hương thơm ngào ngạt ở giữa những bông hoa đủ màu sắc. Chẳng một người nào sản xuất ra nước tiêu, bài tiết hay nước giải. Vì những chúng sanh ở đây không có những thân thể to lớn và ăn những thức ăn như ở quả đất này.

*Theo những bài vở trong A Tỳ Đạt Ma (Xem N.183a\2 và CND 3018) ở buổi ban sơ của thời đại chúng ta, những kiếp số trước, loài người có mặt trên quả địa cầu này không phân biệt những người đàn ông hay những người đàn bà nổi tiếng. Họ không làm tình với nhau và mọi người được sinh ra qua những cách huyền bí. Con người chẳng cần phải ăn nhiều thực phẩm, lân việc họ chẳng cần đến ánh sáng của mặt trời hay mặt trăng, mà họ có ánh sáng tự chiếu ra bởi những tia sáng nơi chính thân thể của họ. Họ bay đi trong bầu trời như những con chim, họ không có cánh. Dân dân qua thời gian con người bắt đầu vui với những vật thể trên mặt đất và rồi qua kinh nghiệm to lớn của những tình thức. Đây là*

*nguyên nhân làm, cho họ mất đi khả năng bay và chiếu sáng của tự thân họ. Chẳng bao lâu họ bắt đầu trở nên những người đàn ông và những người đàn bà nổi tiếng và có sự sinh ra từ tử cung của người Mẹ.*

Đức Phật dạy rằng:

*Ở cõi Cực Lạc của đức Phật Vô Lượng Quang*

*Đã từ lâu tất cả vui với sự hấp thụ thực phẩm mặc nhiên*

*Ở đây ngay cả tên của loại thức ăn bình thường cũng không có nữa.*

Mọi người đều hoạn hỷ ở cõi Tịnh độ và nhan sắc họ giống như nét đẹp của vàng ròng. Thân thể của tất cả những vị đệ tử ở cõi Tịnh độ rất mạnh mẽ và đầy đủ năng lực được biểu hiện qua ba mươi hai tướng tốt tuyệt vời của những bậc đại nhân. Ánh sáng trí tuệ của thân thể họ chiếu sáng trùm khắp cõi địa cầu. Đức Phật nói tiếp:

*Ở cõi Tịnh độ của đức Phật Vô Lượng Quang*

*Ánh sáng trí tuệ của một bậc chân nhân là luôn luôn được lưu xuất.*

*Ở đây không có bóng tối*

*Và cũng chẳng có sự khác nhau giữa ngày và đêm*

Tâm thức của họ luôn an lạc như họ được chứa đầy bởi sự tự tin và trí tuệ. Họ hoan hỷ bởi vì bất cứ cái gì họ cũng vui; họ vui về tự nhiên, không có sự chấp thủ, bị phiền não bởi những sự khổ sở. Ngay cả với những ai vẫn chưa vượt khỏi sự khổ đau. Nguyên nhân của sự khổ đau nhưng họ vẫn cảm nhận được niềm vui, chính mình tạo ra sức mạnh của thế giới Tịnh độ. Chẳng có ai là chủ thể của sự già hay bệnh hoạn. Cuộc đời là vô hạn, bởi vì sức mạnh của phước đức. Khi họ sanh về cõi Tịnh độ, tất cả những kinh nghiệm của sự khổ đau sẽ được dừng lại. Ở nơi đó không là hiện trường của sự khổ đau tại Tịnh độ.

### **Tái sanh về thế giới Cực Lạc**

Sự mô tả về cõi Cực Lạc đơn thuần cục bộ về ánh sáng được thấy ở đó là giàu chất lượng bất khả tự nghị. Trong thực tế, ngay cả con mắt thân cũng không thể thấy được tất cả mọi

chất lượng, mà điều ấy là vô hạn. Ngay cả đức Phật Ngài cũng chẳng thể giải thích được tất cả về chúng. Ngôn ngữ thì chẳng đầy đủ được.

Theo nhiều kinh sách thì lời nguyện của đức Phật Vô Lượng Quang có một năng lực phi phạm, nếu bạn luôn nhớ nghĩ đến Ngài, bạn sẽ chẳng những được sanh về thế giới Tịnh Độ của Ngài mà bạn sẽ được gặp Ngài như là một con người trong cuộc đời của bạn ngay cả trong giấc ngủ hoặc dưới cái nhìn cũng vậy. Vào thời điểm bạn qua đời đức Phật Vô Lượng Quang sẽ hiện ra trước bạn ở giữa số đông đệ tử nhiều như biên cả. Đặc biệt nếu bạn nhớ đến đức Phật Vô Lượng Quang ở trong tình trạng trung âm thân thì sự tưởng nhớ ấy sẽ là nguyên nhân để bạn được sanh về thế giới Tịnh Độ của Ngài. Bởi vì chính điều ấy trong khi ở trung âm thân sẽ dễ dàng thay đổi tình huống của bạn.

Để được vãng sanh về thế giới Tịnh Độ bạn chẳng cần phải đạt thành ở một vài sự thể đặc mặc nhiên cao



cả. Bởi vì với năng lực của những lời thệ nguyện của đức Phật, những gì bạn cần là sự thực hành bốn nguyên nhân để mở cánh cửa tâm linh của bạn và hãy thể hiện nó ở sự cảm thọ càng nhiều càng tốt. Điều kiện duy nhất là bạn đừng phạm vào một trong năm tội ngũ nghịch hay chẳng tin tưởng nơi Phật pháp. Đức Phật Thích Ca đã dạy về bốn nguyên nhân ấy như sau:

*“Này A nan! Có những hạng người một là suy nghĩ chi tiết về đức Phật (Vô Lượng Quang và cõi Tịnh Đô của Ngài) cứ lập đi lập lại mãi như vậy; hai là những người ấy sáng tạo ra vô lượng phước đức và chân thành cầu nguyện vãng sanh về thế giới Cực Lạc. Khi họ mất họ sẽ được tái sanh về cõi giới Cực Lạc ấy.”*

Việc gieo trồng sự quy hướng về và sự tưởng niệm đến đức Phật Vô Lượng Quang, chúng ta xác nhận được sự tái sanh của chúng ta vào cảnh giới bất khả tư nghì của Cực Lạc, một cõi giới hoàn toàn hòa bình và an lạc tuyệt đối và trở thành nguồn

gốc của sự bình tĩnh và sự chờ đợi của những người khác. Cơ hội vi diệu này là lời hứa của đức Phật Vô Lượng Quang đối với mỗi chúng ta vậy. Sự thật của lời nguyện này đã được tuyên bố bởi chính **đức Phật lịch sử (đức Phật Thích Ca Mâu Ni)**. Đây chính là con đường đã được xác nhận đề du hành bởi những người Phật tử hiền minh và sự nương tựa xuyên qua thời đại.

Một vài người Phật tử nhìn những việc này như là “**vô thân**” phải phụ thuộc vào cảnh giới Cực Lạc, chỉ là sự quy kính với nhiều vị Thần tiếp cận. Tuy nhiên khi khảo sát kỹ nên để ý ví dụ của Ngài Nagarjuna. Ngài chính là vị chủ xướng quan trọng nhất về nguồn gốc tánh Không của Phật Giáo Đại Thừa rằng: Trường phái vô thân ấy là cực tuyệt sự hiện hữu các cực đoan, vô trụ; cả sự hiện hữu và không hiện hữu; chẳng tồn tại lẫn không tồn tại. Bây giờ thì đức Phật lịch sử đã huyền ký rằng: “*Sẽ có một vị Tăng tên là Naga (rjuna) ... sẽ được tái sanh về cõi Cực Lạc, khi ông*

*ta lìa khỏi tâm thân của ông ấy.”* Như vậy thì, nêu một vị đại sư quan trọng, to lớn về truyền phái tánh Không (vô thân) mà còn được sanh về cõi Tịnh độ, thì một vài người theo Phật Giáo, hữu thân hay không thân, bất cứ cái nào cũng sẽ có thể được sanh về nơi cõi kia.

Để sự tái sanh dễ dàng về cõi Tịnh độ, là điều quan trọng cho người sắp chết, phải nên giúp đỡ cả hai hệ thống ấy trong và chung quanh họ. Chương tới sẽ nói đến sự giúp đỡ như thế nào của người trợ tử.



Hình 14: Bồ Tát Quán Thế Âm (Avalokitesvara)



## Chương 08

# **Phương Cách Giúp Người Sắp Lâm Chung Và Người Chết – HT. Thích Như Điển dịch**



*Khi tâm thức lơ lửng một mình  
vào cõi trung âm, thật không khác sợi  
gòn bay trước gió,*

*Tâm thức ấy có tìm niềm an ủi từ  
những vòng tay dững mãi, từ những  
ai mang tri huệ và an lạc,*

*Chính lúc này là nhân duyên tiếp  
dẫn hương linh vãng sanh Tịnh độ,  
giải thoát khỏi sợ hãi và than khóc  
đau buồn,*

*Nhiệm màu thay, trong thoáng  
chốc hương linh đã được tiếp độ khỏi  
những cảnh giới lang thang vô định.*

Khi có người mất, chúng ta có cơ hội tốt để cúng dường vô số lãnh vực tinh thần qua sự trợ giúp. Những vị Lạt-ma, những tín đồ đến cầu nguyện và những người thực tập đều có thể lo cho lễ lạc cầu nguyện, Thiên định; những nghi lễ giúp đỡ hướng dẫn cho người chết và lúc lâm chung cũng như trong trạng thái sau khi chết. Cũng là những điều đơn giản, nhưng là những việc làm đầy đủ ý nghĩa cho



người giúp đỡ, sự quan hệ cũng như bạn bè có thể trợ lực được.

### **Luôn nhớ tưởng đến những tư duy và hành động thiện**

Chúng ta thực hiện như thế nào cho chính chúng ta qua sự ra đi của một người, hoặc kê theo sau sự chết ấy có thể tạo nên những dấu hiệu khác nhau với kinh nghiệm của người kia của sự biến đổi cố tính cách quyết định ấy trong khi có người chết và những ngày mất ấy. Điều vô cùng quan trọng cho những người còn lại là cố gắng để dừng lại những suy nghĩ cảm giác của những sự phụ thuộc mà còn ngược lại với người chết nữa.

Ngay cả nếu chẳng thể tránh được những sự suy nghĩ này và thái độ của tâm, từ sự trôi dạt, thì chúng ta nên tránh sự biểu hiện trong lời nói hay những hành động. Chúng ta sẽ cố gắng đừng buồn rầu, hốt hoảng hay sự bi ai. Nó cũng rất quan trọng cho việc chẳng nên đảo xới những hạt bụi về người quá cố, để nói về sự yếu

đuôi của họ, hoặc những hành động bất thiện mà họ đã gieo trồng hay ngay cả sự suy nghĩ nhiều tư tưởng trong tâm thức của chúng ta.

Phần sau trong việc trở về từ sự chết ở trong chương 5 đã bộc lộ như thế nào về sự buồn thương và khóc lóc bởi những người còn lại, có thể là những nguyên nhân để làm cho người chết phải trải qua chôn tẩm, chôn sấm sét, sự kinh ngạc của tâm thức và cảm giác khô sợ như họ đang kinh qua ở thân trung âm.

Những người thân của người đã ra đi nên cố gắng giữ gìn sự hài hòa và trạng thái yên tĩnh của tâm hồn cũng như không khí bên ngoài càng nhiều càng tốt. Chúng ta nên làm lễ, tạo niềm vui, sự tôn trọng và xưng tán người ấy cho sự thành tựu của họ.

Chúng ta không nên nghĩ rằng: “bây giờ người ấy đã chết rồi, ta sẽ trở nên giàu có”; hoặc “cuối cùng, khi người này qua đời rồi, ta sẽ được tự do”.

Tâm thức của người quá cố ở gần đó có thể đang nổi trôi chung quanh đây đây hằng giờ, hằng ngày và ngay cả hằng tuần sau khi mới lìa khỏi thân xác. Họ có thể làm chủ được một vài khả năng như đọc được tâm thức của người còn sống nữa. Nếu họ nhận ra được rằng người, đang suy nghĩ và những hành vi xấu hướng về họ thì điều ấy sẽ trở nên những yếu tố mạnh mẽ khiến họ bị chìm vào những cảm thức xấu xa và điều này có thể là nguyên nhân mang lại sự khô não trong sự hiện hữu tương lai của họ.

Như vậy thì cuối cùng trong khoảng vài ngày đến nhiều tuần lễ sau cái chết của một người, chúng ta là những người còn sống nên cố gắng bảo tồn những tư tưởng lành mạnh và những hoài niệm về người mất cũng như giữ gìn một cách thích hợp.

Cảm giác buồn thương của người mình thương mến vào lúc ra đi là chuyện tự nhiên. Thế nhưng qua sự buồn rầu của bạn, bạn sẽ chẳng nên làm xấu thêm sự buồn tủi ấy. Đồng thời cố gắng giảm thiểu ít nhất hay

nên yên lặng. Việc đầu tiên là cố gắng đừng xem cảm giác của sự buồn thương là không tốt và bắt đầu một cuộc chiến đấu với sự cảm kích ấy. Thay vào đó bạn nên suy nghĩ rằng: *“Vâng tôi buồn! Nhưng đó chỉ là sự khởi dậy về tình thương yêu, của tôi và tôn trọng đối với người mất.”* Thật là tốt đẹp và chuyên nó thành một đối tượng của sự an lạc. Tất cả những việc khô não đau buồn ấy sẽ tạo thành năng lượng trị liệu để được sự an lạc kia. Thỉnh thoảng bạn phải cần hồi tưởng lại bởi chính bạn rằng; *“Nếu tôi nương vào vào cảm giác buồn thương và riêng biệt với những sự suy nghĩ như vậy đối với hình ảnh của người tôi thương thì, điều ấy sẽ ảnh hưởng đến những điều xấu tệ giống như đã có trong những lời dạy và hãy nói những câu chuyện cho người chết đang nằm đó rằng: tôi phải dừng lại ngay.”* Hiếu được như vậy và việc tùy thuận kia sẽ giúp, dừng lại được những cảm giác buồn thương kia đang tiếp diễn.

Điều quan trọng là nhớ lại những gì mà người chết không phải chấm dứt đối với mọi người. Cuộc sống vẫn luôn tiếp diễn. Nếu họ đã từng bị khô sở, bệnh tật hay già nua. Đây là một cơ hội tốt cho họ để chấm dứt sự khổ đau và an ổn với sức khỏe cũng như một đời sống tốt đẹp hơn. Đặc biệt nếu một vài phân tử trong cuộc sống yêu thương của bạn đã được tốt đẹp thì bạn nên nhớ lại những điều ấy, hãy gôm chúng vào tâm thức của bạn những gì mà thời gian trên quả địa cầu này bạn đã vui với nó. Đó chính là những năng lượng chữa trị sẽ được phát sinh cho bạn và là nguồn bảo trợ tinh thần cho người bạn thương yêu.

Sự thực tập hiệu quả nhất là thay vì sống trong sự buồn rầu và lo lắng nó sẽ tiêu phí đời bạn. Hãy đóng khung tâm thức bạn bằng sự cầu nguyện, Thiên định và hãy an lạc với sự giá trị từ nguồn giá trị của chính bạn.

## Tiến hành cầu nguyện và những nghi lễ

Bất kỳ người cầu nguyện hay sự Thiên định nào của những người đang sống và đặc biệt giúp đỡ chọn lựa để thực hiện cho người quá cố, việc đầu tiên của họ là tạ Thiên và trải kinh nghiệm của chính họ ra cho sự hít thở ấy, đồng thời kéo theo sự lợi ích từ những nguồn giá trị ấy. Rồi họ chia sẻ những điều ấy ra cho người đang hấp hối hoặc người đã quá vãng. Nếu bạn chẳng có nhiều kinh nghiệm về nhiều sự cảm nhận của chính bạn thì nên chia sẻ một ít gì đó với người đã qua đời.

Với sự quyết tâm những gì của người cầu nguyện, Thiên định hoặc thực hiện những lễ nghi, luôn luôn quan trọng cho một sự chọn lựa với cả người giúp đỡ và người quá cố. Chính đó là những sự nối kết hoặc quen thuộc.

Sự tôi luyện hoàn hảo không kém phần quan trọng cho người đang hấp hối hoặc người quá cố. Điều này rất

là quan trọng để tin tưởng vào sức mạnh của nguồn gia trì kia. Nguồn gia trì của bạn có thể là đức Phật hay giống như **đức Phật Vô Lượng Quang** (A Di Đà); đức Phật ở cõi Tịnh độ như cõi Cực Lạc, các vị Bồ Tát, các vị Thánh, những bậc thông thái, hoặc chính tự thân vị Thầy tinh thân của bạn.

Người hộ niệm phải thấy, cảm nhận và tin tưởng rằng nguồn gia trì này là nguồn suối của vị Thân trí tuệ, tình thương không điều kiện và năng lực không giới hạn. Nếu bạn có thể về tâm mình như một con đường, thì nguồn gia trì này sẽ hiện thực ra trước bạn. Bởi vì có sức mạnh của sự nhận biết tinh khôi bởi chính bạn vậy.

### **Tạo công đức**

Giá trị phụng sự cao cả nhất mà bạn có thể thực hiện cho người đang hấp hối và người quá vãng là tạo ra những phước đức và nguyện hồi hướng, bởi đó là cái nhân của hạnh

phúc và sự giác ngộ cho người đã quá vắng.

Phật Giáo dạy rằng để đạt được quả vị Phật bạn phải tập trung cả hai điều chứa đựng là phước đức và trí tuệ, xuyên qua những tư tưởng tốt đẹp, những sự cảm kích và những hành vi thực hiện với tâm thức nhị nguyên, chúng ta sẽ tích lũy được phước đức hoặc những nghiệp thiện. Xuyên qua sự thể đặc của thiên nhiên sau rốt, tự do từ những khái niệm nhị nguyên và những sự cảm kích, chúng ta chứa nhóm được trí tuệ và là phạm vi của sự chuyên hóa hơn quả nghiệp lực. Để có sự hòa bình và an lạc hoặc tái sinh, chúng ta phải tích chứa phước đức. Để đến được Phật quả chúng ta phải thể đặc được trí tuệ.

Có rất nhiều hình thức để tạo ra phước đức, gồm những điều tiêu biểu như sau:

- *Vun bồi tư tưởng, và những hành động của việc bô thí huân luyện đạo đức, kiên nhân, sự siêng năng và sự kỳ đài.*



- Ứng dụng những tư tưởng này và những sự hồi hướng trong những sự hoạt động tích cực, kể cả những sự tụng kinh của những người cầu nguyện, sự thực hành Thiên định, sự phụng sự cho những người khác, chăm sóc cho người bệnh và cứu giúp chúng ta.
- Phát triển sự tin cậy và nương tựa vào nguồn lực giá trị, lòng từ bi cho tất cả chúng sanh và sự chờ đợi một vài đời, tương thuộc về việc tích cực; bất cứ những hình ảnh như thế nào (ví dụ như hình Phật), những bậc Thánh, tâm hồn thánh thiện, những cảm giác (sự quy y, lòng từ bi, an hòa và an lạc), sự giá trị, tịnh độ và những việc tương tự như vậy.
- Tuân thủ những giới luật, làm trong sạch, những hành vi sai trái (những điều này phải xuyên qua một vài tư tưởng thánh thiện, cũng như những hành vi này, sẽ tẩy rửa được những nghiệp bất thiện mà bạn đã tạo ra); hãy giảng pháp, cúng dường những vị thần linh, tặng quà cho những người cần đến, cúng dường cho những công

việc từ thiện, giúp cho người tỵ nạn, bảo trợ những nghi lễ Tôn Giáo, bảo trợ hoặc sáng tạo những đôi tượng của Tôn Giáo (như những hình tượng, họa tượng, chùa viện, cũng như những bia đá kỷ niệm) xây dựng đường xá và bảo hộ cho những người đơn chiếc.

- *Bạn cũng có thể chứa nhóm tích tụ những phước đức của một trong những sự phục vụ đầy năng lực mà bạn có thể hy hiến, cho người chết là hiến dâng tất cả những công đức của những hành vi đức hạnh của bạn như là cái nhân của sự hòa bình và an lạc cho người liên hệ hoặc cho tất cả chúng sanh. Có rất nhiều quyển sách cung ứng cho người cầu nguyện về những bài vớ của đạo Phật. Trong khi cầu nguyện, một điều cần yếu là hồi hướng tất cả những công đức có được đến với tất cả chúng sanh (đặc biệt cho người chết thì được an lạc và hạnh phúc) ngoài sự chờ đợi một cái gì đó trở lại.*

Điều tốt đẹp là nếu chính bạn có thể thực hành một vài hành vi tích chứa công đức ấy trên danh nghĩa cho người chết. Thế nhưng điều ấy sẽ tích chứa được công đức nếu bạn đơn giản linh hoạt cho những người khác để thực hành chúng hoặc bạn bảo trợ sự thực hành ấy của những việc làm phước thuộc nghi lễ bởi các vị Lạt-ma hay những tín đồ.

### **Nghi lễ Phật Giáo cho những người không phải Phật tử**

Như chúng ta được biết nhiều người họ sẵn sàng đón nhận những tư tưởng của Phật Giáo mà họ chẳng phải là những người với hình thức là một người Phật tử. Họ cũng là những người thừa nhận Phật Giáo chính thức, nhưng chẳng phải dễ dàng để chấp nhận những hình tượng của Phật Giáo hoặc những quan điểm phức tạp về cái chết cũng như sau khi chết. Rồi cũng có nhiều người khác hoàn toàn đóng cửa lại với đạo Phật hoặc giả

đôi lập lại với việc này cũng như những ý nghĩ về sự chết.

Trong truyền thống của Tây Tạng hầu như dân chúng đều tôn kính đạo Phật, do vậy, có nhiều câu hỏi chẳng hề được đặt ra. Nhưng bây giờ Phật Giáo được phát triển ở Tây Phương, nó đã trở thành một vấn đề mà mọi người chú ý. Chúng ta có nên đưa ra một phương pháp để giúp họ theo phương cách của Phật Giáo, ngay cả những người ấy khi họ còn sống đã phân đã không chấp nhận điều ấy?

Có nhiều vị Thầy trả lời rằng những chúng sanh ấy bị trôi nổi nơi thân trung âm, nên họ cần một sự giúp đỡ đặc biệt. Họ sẽ trông đợi vào một vài năng lượng của sự Từ Bi, những hình ảnh của sự an lạc, những tâm thức và những sự thông cảm để bảo trợ cho họ. Ở trạng thái bất thức thì họ sẽ tha thiết tìm cầu tất cả những gì có thể cung cấp cho họ và những nơi trú ẩn bớt khốn khổ.

Như vậy là họ đã có ý mong chờ sự cầu nguyện, Thiên định hay tạo

những công đức của nhiều người và những việc phục vụ ấy sẽ giúp cho họ được rất nhiều điều. Ngay cả nếu họ chẳng thừa nhận Phật Giáo trong lúc họ sanh tiền.

Thế nhưng cũng có nhiều vị Thầy khác thì nghĩ rằng nếu người quá vãng có những tư tưởng ghét bỏ Phật Giáo hay phản đối những ảnh tượng Phật và những khái niệm trong khi họ còn sống thì họ phải mang vào khuynh hướng tương tự như vậy nơi trung âm thân. Bởi vì những thói quen của tâm thức không phải dễ dàng để tháo gỡ. Nếu quả thật là như vậy thì trong tâm thức của những người này, sự phục vụ của Phật Giáo thực hiện cho họ, sẽ là nguyên nhân của sự giận dữ và phẫn nộ, điều ấy chỉ để làm cho họ tổn hại mà thôi.

Theo quan niệm của tôi thì điều an toàn chắc chắn và hữu ích là nên cụ thể hóa hoặc sáng tạo sự hòa bình những cảm giác an lạc cũng như bầu không khí chung quanh của những người đang hấp hối hoặc đã chết. Bạn có thể nghĩ ngợi trong sự chờ đợi của

bầu không khí ấy, nghĩ và cảm nhận rằng bạn (người trợ niệm), người mặt ấy và bầu không khí kia có được tất cả sự hòa nhập với cảm giác về hòa bình cũng như sự an lạc kia. Chính bạn là người trợ niệm, bạn cũng có thể tưởng tượng như thấy được những hình ảnh tốt đẹp; còn nghe được sự ủy thác của tâm thức hay những lời nói; cho phép những ân tượng này sáng tạo ra bầu không khí an toàn của hòa bình và sự an lạc. Rồi nghỉ ngơi trong trạng thái thoải mái của sự cởi mở. Những sự thực tập, như thế là điều cần bản cho bản chất trung thực của đạo Phật và làm chủ được phẩm chất tích cực của vũ trụ, không cần đề cao đến phẩm chất Phật Giáo hoặc văn hóa Á Châu.

Ngoài ra điều này cũng rất quan trọng để thực hiện một vài hình thức của việc làm phước với tính cách tổng quát và hội hướng những phước đức ấy đến cho người chết như là con đường gieo trồng chủng tử của hòa bình và hoan hỷ trên đường đi tái sanh.

## Thiền định tổng quát cho tất cả

Ngay cả nếu người chết hay sắp lâm chung chẳng phải là Phật tử hay họ cũng chẳng mở cửa để đón nhận đạo Phật, thì những hình thức sau đây sẽ rất hữu ích cho sự lợi ích và sự an toàn. Người trợ tử có thể sử dụng đến chúng tất cả hay áp dụng cho họ một phần nào mà thích hợp với nhu cầu của người mất. Đây là những nguyên tắc của Phật Giáo chủ trương có tính cách tổng quát và kêu gọi:

- *Trên bầu trời kia, những hình ảnh mà bạn thấy là nguồn lực gia trì trong hình thức của những chúng sanh của ánh sáng. Những chúng sanh này quá đẹp, có tình thương không điều kiện, sự an lạc không giới hạn; sự hòa bình vì diệu một năng lực sâu, thậm và hầu như được mở ra để gọi những tia sáng của sự âm áp và hoan hỷ trong mọi phương hướng với tình thương.*
- *Hãy nhìn những năng lực của ánh sáng gia trì kia là nơi phát ra ánh sáng từ nguồn năng lượng của sự*

gia trì ấy. Những tia ánh sáng từ nguồn năng lượng của sự gia trì ấy. Những tia ánh sáng gia trì này được chứa đầy bởi những bầu không khí to lớn với cảm giác hòa bình thật sự và an lạc với điều kia và làm tan đi tất cả những bóng tối của sự hôn loạn, buồn tui và sợ hãi.

- Hãy lắng nghe tiếng hát của tâm thức trong ngôn từ của những lễ nghi, hay tâm hồn người trợ tử, sẽ đồng đầy một bầu không khí giống như một buổi trình tâu. Hãy cảm nhận sự không giới hạn của hoan hỷ, sự an bình vi diệu và cộng chung với sự cởi mở của sự sáng tạo bởi sự chân động của âm thanh.
- Hãy nghĩ, về cảm giác rằng người quá cố ấy đang ngắm nhìn ánh sáng gia trì kia.
- Cuối cùng hãy cảm nhận rằng bạn và người quá cố chìm vào trong trạng thái không thể phân ly; ở trong tử cung ấy của vô số ánh sáng gồm toàn sự hòa bình và hoan hỷ. Nghỉ ngơi thoải mái



*trong ấy càng lâu như bạn có thể.  
Hãy thực hành nhiều lần như vậy.*

– *Bây giờ và ở đây, chuyên chở thật mạnh bạo bởi sự suy nghĩ và nỗ lực. “câu nguyện (tên của người quá cố) được ở với ánh sáng gia trì và hoan hỷ với sự bình an cũng như vui với thân trung âm, đồng thời trong tất cả cho tương lai sự sống của cô hoặc cậu”*

### **Hướng dẫn cho người Phật tử và những ai sẵn sàng đến với đạo Phật.**

Ngoài ra sự cầu nguyện và Thiên định, người trợ tử có thể hiện dâng những lời nói trong sự hướng dẫn cho những người Phật tử và cho những ai mà họ đã sẵn sàng đón nhận những lời dạy của Phật Giáo.

Với cảm giác của sự quy y về nguồn lực gia trì và lòng từ bi cho

người quá vắng; dùng ngôn ngữ của sự hướng dẫn thật lớn tiếng hoặc âm thầm. Trong tâm thức của bạn, hãy nói tất cả hoặc một vài phần của một vài điều hướng dẫn như sau đây. Bạn có thể áp dụng những điều mà chúng thích hợp với người quá vắng.

Bạn phải bắt đầu với những ngôn từ hướng dẫn thật mạnh bạo, nhưng theo lời giản đơn của người trợ tử càng nhiều như **OM AMITABHA HRI** (*An A Di Đà Hồng*), là Thần chú của đức Phật Vô Lượng Quang; hoặc **OM MANI PADME HUNG** (*An Ma Ni Bát Di Hồng*) là Thần chú của Bồ Tát Quán Âm. Ngoài ra hãy chọn một vài người trợ tử mà bạn và người quá cô là những người thân thuộc với nhau.

**“OM AMITABHA HRI “John”** (thường để gọi người chết bằng tên của cô hoặc cậu ta), hãy yên nghỉ và lắng nghe tôi với tâm hồn tĩnh lặng. “John” bạn đã chết và bạn bây giờ đang ở thần trung âm, đang bước qua một lối khác. Điều này rất quan trọng với bạn đây, để thể đắc và chấp nhận

*rằng bạn đang chết. Hãy lắng, nghe tôi đây! Bây giờ bạn phải cố, gắng về những gì mà bạn cần nghĩ đến và cần làm. Bạn đang ở ngã tư của sự chọn lựa chò tương lai an lạc hay khô nào đây!*

*Với tâm hồn trong sáng và hoàn toàn chú tâm, hãy nhớ lại việc Thiên định của bạn và hãy ở đây với những kinh nghiệm thật là mặc nhiên. Hãy hình dung lại vị Thầy tinh thân thần thiện của bạn và tất cả những nguồn năng lượng gia trì. Nếu bạn nhớ lại được thì họ sẽ luôn ở bên bạn. Hãy nghĩ rằng họ luôn chăm sóc cho bạn với con mắt trí tuệ và quả tim yêu thương. Hãy giữ lại điều suy nghĩ này về họ, cứ thế và cứ thế. Họ sẽ dõi theo bạn để được an toàn trên con đường hòa bình và tái sinh hoan hỷ.*

*Ngày nay bạn đang ở trong tình huống quan trọng nhất để quyết định cho cuộc đời của bạn. Tương lai của bạn được quyết định bởi tâm thức như thế nào đó của bạn sẽ tác dụng hô tương với ngày hôm nay. Tóm lại xin hãy nhớ lại những kinh nghiệm của Thiên định mà bạn đã thực hành,*

đó là nguồn năng lượng gia trì để cho bạn có thể nương tựa vào những vị Thầy dạy giáo lý cho bạn, đối với những người mà bạn gần, gũi và hãy suy nghĩ nhiều lần như thế.

**OM AMITABHA HRI!** Trên đường đi xuyên qua thân trung âm của bạn, bạn phải gặp những hình tượng đầy phân nô, ở hình thức ác ma, hay ở tình trạng kinh ngạc. Thế nhưng bạn phải nhớ rằng những điều xuất hiện ấy là không thật. Chúng là những hình ảnh được sáng tạo đơn thuần và là phản ảnh trái ngược lại của chính tâm thức bạn; đồng thời đó là những thói quen, giống như những huyền giác và những đồ dơ uế. Hãy đừng phụ thuộc vào chúng, đừng nắm bắt chúng, sợ hãi chúng và cũng đừng gây hân với chúng.

Xin hãy nhớ rằng tất cả những hình ảnh là những hình ảnh của ánh sáng với chất lượng tin tưởng. Đó là dấu hiệu của hòa bình, hoan hỷ và hãy mở cửa cho sự tự nhiên chơn thật này. Trong bản thể tự nhiên thực tại ấy và có chất lượng, là những nguồn

*năng lượng gia trì tồn tại và những vị  
Thầy tinh thần của bạn.*

*Nếu bạn nhìn thấy được một vài  
hình ảnh đẹp đẽ hay phân nô. Nếu  
bạn chỉ định nó như là hình ảnh của  
ánh sáng và sự an lạc thì nó sẽ trở  
thành hình ảnh của ánh sáng và sự an  
lạc. Nếu bạn nghe một vài âm thanh  
nào đó, nếu bạn ra lệnh cho nó như  
là âm thanh của sự hòa bình và nó sẽ  
trở thành như vậy. Ở thân trung âm,  
nếu bạn nghĩ đến con đường đứng  
đầu thì bạn, có thể thay đổi và hãy  
biên hóa bất cứ tình trạng nào một  
cách dễ dàng. Bởi vì tất cả mọi vật  
chỉ là sự trái ngược và sự tác động hô  
tương của chính tâm thức bạn. Hãy  
nhớ lại nhiều lần (lặp đi lặp lại) rằng  
những gì xuất hiện mà bạn chẳng hài  
lòng, đây là những điều chẳng thật,  
giống như một giấc mộng và tất cả là  
những sự hòa bình trong tự tánh thiên  
nhiên vậy.*

*OM AMITABHA HRI! “John”, ở  
nơi trung âm thân là bước chuyên  
tiếp, bạn có thể quan sát và nhớ lại  
những gì là sở hữu của bạn, như bạn  
bè hoặc những người bạn thương yêu.*

*Bạn cũng có thể nghe mọi người gọi bạn và khóc lóc vì bạn. Nếu như vậy thì bạn nên nhớ rằng bạn bây giờ đang chết đây! Bạn đã phải chia tay với họ. Những người đang gọi bạn đó hãy đừng lệ thuộc vào họ, và những người mà bạn cảm động để phụ thuộc vào đó cũng chẳng thể giúp đỡ bạn đâu, bởi vì những hình ảnh và âm thanh ấy đúng là một sự tương phản trong sự buồn rầu của chính bạn cũng như sự sợ hãi và sự hôn loạn. Chẳng có cái gì có thể theo được bạn cả mà cũng chẳng thể giúp bạn ở lại với chúng được. Nếu bạn lệ thuộc vào chúng thì đó chính là do sự lệ thuộc của bạn mà chúng sẽ trở nên trở ngại con đường mà bạn sẽ hướng tới sự an lạc và giải thoát. Điều ấy sẽ chỉ nối kết bạn với thế giới của sự khô đau và nhọc nhằn. Do vậy chẳng nên lệ thuộc vào chúng, hãy đừng hướng về chúng, hãy đừng nắm chặt chúng, hãy đừng bám đuổi chúng, hoặc giả hãy đừng chiến đấu với chúng.*

*Hãy xem chúng như là những hình ảnh tương phản mà trong ấy chẳng có vật thể nào cả. Hãy nghe chúng như là âm thanh của sự dội ngược lại*

*mà, chẳng có cái nào là thực thụ cả. Thế rồi những sự phụ thuộc của tâm thức bạn đó cũng, như sự sợ hãi sẽ chẳng hiện ra, giống như sương dần tan ra trước khi mặt trời mọc.*

*Hãy nên nhớ lại những kinh nghiệm của thiên định và sự tồn tại những nguồn năng lượng gia trì với bạn và ở nơi bạn. Nếu tâm hồn bạn có thể thấy và cảm nhận được nguồn năng lượng gia trì, ấy cũng như những kinh nghiệm về thiên định, rồi chúng sẽ trở thành nguồn năng lượng hòa bình vĩ đại và sự hoan hỷ - con đường giải thoát cho chính bạn đó!*

*Như vậy thay vì bạn bè hay địch thủ, hãy luôn nhớ về sự thiên định của bạn và nguồn năng lượng gia trì kia, hãy lập lại mãi như vậy.*

*OM AMITABHA HRI! “John” ở nơi thân trung âm bạn có thể nghe tiếng sấm sét và những ngôn từ khủng khiếp. Nếu như vậy thì bạn nên nhớ rằng những tiếng sấm sét của tâm thức đó, những ngôn từ khủng khiếp kia chỉ đơn thuần là sự xuất hiện công phu bởi tâm thức của bạn, chúng là những âm thanh nguy tạo*

bởi chính tâm thức của bạn, giống như huyền giác và những âm vang dội ngược lại. Hãy đừng kinh ngạc về chúng, hãy đừng bám víu chúng, hãy đừng trở nên chấp chặt vào chúng hoặc đừng chiến đấu với chúng.

Hãy lắng nghe những âm thanh ấy như là âm thanh của làn sóng tình thương, sự hòa bình và những hơi thở. Hãy nhớ lại những âm thanh ấy như là làn sóng của sự nương tựa đến những nguồn năng lượng gia trì ấy. Rồi thì hãy nhớ lại những âm thanh như là những làn sóng của tình yêu và lòng từ bi ấy sẽ đến với bạn từ những nguồn năng lượng gia trì ấy. Hãy lập lại một lần, thêm một lần nữa!

OM AMITABHA HRI! “John”, ở nơi trung âm thân, là nơi chuyên tiếp, bạn phải cảm nhận những tri giác không hài lòng của sự hoảng sợ và cô độc. Nếu như vậy thì bạn phải hồi tưởng lại rằng những cảm giác đơn thuần ấy được sáng tạo ra bởi chính tâm thức của bạn. Chúng không là những thực thể, tâm, hồn bạn vừa nguy tạo ra chúng giống như cơn ác



mộng. Hãy đừng lệ thuộc vào chúng, vượt lên khỏi chúng, hãy đừng chấp chặt chúng hoặc đánh nhau với chúng.

Hãy suy nghĩ bởi chính bạn rằng cảm giác ấy là chẳng thực tế. Chúng giống như những gợn sóng trên mặt hồ. Hãy để cho chúng đi khỏi, đừng giữ chúng lại. Nếu bạn để cho nó đi khỏi thì chúng sẽ phân tán ra giống như những bong bóng nước. Như vậy bạn sẽ hoan hỷ với tâm hồn chân thật tự nhiên gồm toàn là sự hòa bình, hoan hỷ, sáng sủa và sự toàn tri.

Một lần nữa hãy nhớ lại sự hiện hữu của nguồn năng lượng ấy ở với bạn và trong bạn. Hãy nhớ lại những cảm giác của Thiên định. Hãy vui với những cảm giác ấy về sự an bình và niềm vui kia là những kinh nghiệm trong sự hiện hữu ấy. Hãy giữ lại cảm giác của sự cõi mở, trạng thái thiên nhiên trong tâm hồn của bạn - lập lại nhiều lần như vậy.”

## **Thiền định cho những người Phật tử và cho những người hành Thiền khác.**

Nếu người đang lâm chung hay kẻ đã qua đời là một Phật tử hay một hành giả thực tập Thiền và nếu bạn, người trợ tử đã thực tập về Thiền định, thì bạn có thể xử dụng những hình thức lễ bái cầu nguyện trong phân phụ lục A và B về Nghi lễ đơn giản của Phật giáo. Hoặc bạn cũng có thể xử dụng cách Thiền định đơn giản như dưới đây, thích hợp một phân của chúng nếu cần thiết để áp dụng cho tình trạng này.

*Hãy nhớ lại rằng đây luôn là bạn chất thuộc về người trợ tử để hi hiện cho việc giúp đỡ tinh thần cho người chết hay quá vãng một cách phù hợp với trạng thái của kinh, nghiêm mật nhiên rằng người quá cố ấy và những người trợ tử thực tế là làm cho hoan hỷ.*

## **Thiền định giúp cho những người thực tập cao**

Nếu bạn, người trợ tử đã thực tập Thiền định nhiều hơn người chết hay người quá vãng, hoặc là cả hai đều thực tập ngang nhau, thì bạn phải thực tập Thiền năng nỗ hơn nữa, hãy nói những lời cầu nguyện và thực hiện những nghi lễ. Thêm vào đó bạn phải cho người chết tất cả những sự khuyên bảo cần thiết trong sự chết và trải qua thân trung âm, nhưng phải ở trong tỉ suất đúng đắn. Điều ấy với sự khuyên bảo chẳng phải là quá nhiều thì người chết có thể chẳng đầy đủ năng lượng, thời gian và sức bao dung để nhận một vài sự lợi ích từ chúng (ngay cả khi vẫn còn sống). Như vậy bạn phải suy nghĩ kỹ là nên nói bao nhiêu và nói về những gì. Bạn sẽ cho một vài yêu điểm và sự cố vũ rằng điều ấy là việc đúng cho người này nghe. Như vậy họ sẽ hiểu và nhớ lại nó trong hành trình lâu dài sau khi chết. Ở đây bạn có một cơ hội tốt để hướng dẫn người chết xuyên qua quá trình chết cũng như thân trung âm và

giúp họ đạt đến bến bờ của hòa bình cũng như sự hoan hỷ và cũng giống như nêu ban mạng một người bệnh hướng về phía tốt đẹp hơn.

Bạn nên hiến tặng tất cả hoặc một vài phần của những việc hướng dẫn đến với người đang hấp hối hoặc người đã qua đời. Sự hướng dẫn này nên rõ ràng, đơn giản và lời nói đến từ chơn tâm. Người sắp chết hay người quá vắng hoặc có thể hay chẳng thể ý thức hay hiện tại thi hành việc Thiên định hoặc câu nguyện cùng với bạn, như vậy bạn có thể phải thực hiện những điều này một mình. Tuy nhiên bạn nên suy nghĩ rằng người đang lâm chung hay người quá vắng ấy đang nghe bạn và đang câu nguyện cũng như Thiên định với bạn đó. Hy hiến những hướng dẫn như dưới đây cho cô hoặc cậu ta thật lớn tiếng hoặc ở trong tâm thức của bạn.

*Trên bầu trời ở trước mặt bạn, cụ thể hóa những sự vi diệu thành tươi đẹp và Tịnh độ to lớn giống như cảnh giới Cực Lạc. Ở chính giữa đó, gặp ngay nguồn năng lượng gia trì tôn tại*

*như đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà) (hay bất kỳ đức Phật nào, các vị Thánh hoặc những vị thông thái tương đương cũng tốt) dõi theo đó bởi vô số của những vị giác ngộ khác. Ví dụ như những vị Bồ Tát, A La Hán, và vị Thầy hướng dẫn tinh thân của bạn. Hãy xem họ là một trong những vị đầy đủ giác ngộ. Vị ấy phát ra tình yêu thương vô điều kiện, trí tuệ toàn tri, sự an lạc vô biên, hoàn toàn hoan hỷ và sức mạnh vô địch.*

*Nguồn năng lượng gia trì ở đây sẽ bảo hộ cho bạn, chăm sóc bạn và ủng hộ bạn trong hành trình của trung âm thân. Ở đây vị này sẽ hướng dẫn bạn hướng đến cõi Cực Lạc vậy.*

*Hãy cảm nhận sự an lạc vô song và vui với sự tồn tại trong ấy. Hãy cảm nhận sự ấm áp của sự hiện hữu kia. Hãy cảm nhận thật an toàn nơi sự tồn tại kia. Hãy cảm nhận được chúng đây bởi tất cả những gì bạn cần đến trong sự hiện hữu kia. Hãy tin rằng với sự tự tin ấy ngay từ bây giờ ở nơi bạn và đang được bảo hộ cũng như hướng dẫn bạn, bởi một trong những biên giác ngộ ấy.*

*Hãy đọc lời cầu nguyện hoặc tụng Thân chú! Hãy suy nghĩ và cảm giác về những âm thanh của những người đang cầu nguyện như là làn sóng của sự cầu nguyện hướng đến những nguồn năng lượng gia trì, cho sự giúp đỡ và gia hộ kia. Như vậy hãy suy nghĩ và cảm giác rằng âm thanh của những người cầu nguyện là những làn sóng của năng lượng quy hướng về nguồn lực gia trì ấy.*

*Bạn có thể nghe những âm thanh tổng thể và những âm điệu của sự cầu nguyện như là những làn sóng của tình yêu thương, trí tuệ và năng lực từ nguồn năng lượng gia trì kia. Hãy cảm nhận những âm thanh ấy như là sự chân động của chính trái tim hay tâm hồn hoan hỷ của bạn, hãy hướng về người cầu nguyện với tình yêu vô lượng và trí tuệ vô biên, năng lượng phi thường cũng như sự mở cửa đón nhận sự an lạc ấy.*

*Hãy nhìn điều ấy và cân nhắc nhiều về sự an lạc lớn trong ánh sáng gia trì kia và những niềm hỷ lạc ấy đang đến với bạn từ nguồn năng lượng gia trì. Những ánh sáng gia trì*

*này lấp đầy cả thân thể bạn và tâm hồn cũng như không khí ấy hoàn toàn đang ở chung quanh bạn. Những ánh sáng ấy với tình yêu thương không điều kiện, biên tuệ giác minh mang và năng lực phi thường, hoàn toàn nồng ấm hỷ lạc vô biên và an lạc khắp vũ trụ.*

*Những hình ảnh nào mà bạn gặp, những âm thanh nào mà bạn nghe, hoặc những cảm giác nào mà bạn đã trải qua kinh nghiệm thì bạn phải gặp, phải nghe, phải cảm nhận và hãy tin rằng chúng là những hình ảnh tinh khiết, những âm thanh của sự uy thác và ánh sáng trí tuệ giác ngộ của nguồn năng lượng giá trị kia.*

*Cuối cùng hãy thư giãn trong sự tỉnh thức của sự an lạc đã sẵn có và sự giá trị của những nguồn năng lượng được giá trị. Hãy cảm nhận bạn sẽ nhận được một trong tất cả những việc ấy.*

## **Hướng dẫn cho những người trợ tử của những hành giả hành Thiên đang qua đời.**

Nếu kinh nghiệm mặc nhiên của những người chết mà cao hơn bạn là người trợ tử thì bạn sẽ Thiên định, đọc lời cầu nguyện và thực hiện những nghi lễ; tuy thế vẫn yên lặng hoặc ở một khoảng cách xa, nhưng vẫn thực hành Thiên định cho người chết cho được hoàn hảo. Bạn hãy để cho người Thiên định đang chết đó giương cánh bướm đến những bên bờ khác bởi sự hiện đang chỉ trong sự trợ duyên gián tiếp, lặng lẽ.

Trong trường hợp này điều quan trọng nhất là hãy tập trung vào sự ra đi của người mất, đi theo con đường của chính họ và ở tốc độ nhanh của chính họ muốn. Tránh gọi lên một vài âm thanh hay cử động chung quanh họ. Như vậy trong chẳng bao lâu việc tiến hành của người chết chưa được hoàn tất thì chẳng nên sờ vào thân thể của hành giả hành Thiên. Những âm thanh va chạm hay sự bất cân của



những người bình thường và sự si mê ám thị có thể sẽ làm hỗn loạn người đang trên con đường tâm tư của tiên trình có tính cách quyết định của họ.

Đến khi tiến hành cho việc chết của người đó hoàn hảo, Thiên định, câu nguyện và những lễ nghi sẽ được thực hiện thông thường trong yên lặng hay ở một khoảng cách xa. Khi tiên trình của sự chết được hoàn thành thì sự cầu nguyện và nghi lễ cho người chết có thể được thực hiện lớn tiếng hơn, cả hai trong sự hiện hữu hoặc không hiện hữu của thân thể (người chết).

### **Khi giúp đỡ cho những người khác là chúng ta tự giúp cho chúng ta.**

Sự cúng dường bảo trợ cho người sắp chết và người chết là cơ hội tốt cho việc học hỏi và thực tập trong hành trình của sự sống và việc chết. Khi chúng ta chứng kiến một vài người chết, chúng ta sẽ nhận được sự biểu thị hoạt phát của sự vô thường tự

nhiên và sự chiến đấu vô ý vị của sự tồn tại ở cõi Ta Bà này. Đây là một công cụ dây sức mạnh cho sự linh ứng của mỗi người để thực hành trong sáng cho tâm linh.

Tuy nhiên, nếu chúng ta chẳng dùng đến tình trạng mạnh mẽ như bài học kinh nghiệm, dẫu sao đi nữa chúng ta cũng kiên xác nhận người chết và sự chết trong thời gian dài lâu, chúng ta lập tức trở thành người mất cảm giác cho kinh nghiệm này. Rồi chúng ta có thể sẽ trở nên vô cảm giống như một cục đá. Như vậy chẳng có vật gì có thể linh ứng hay tạo ra một vài sức dây cho chúng ta được.

Với người trợ tử phục vụ cho những người khác ở thời điểm cực độ nhất của họ của sự cần thiết là không những một cơ hội tốt để học hỏi, mà cũng là một cách tích cực của việc làm phước. Hơn thế nữa, người qua đời cũng làm phước là việc tốt, bởi họ là nguyên do của người trợ tử để làm việc phước thiện ấy. Với con đường này cả hai người trợ tử và một người nào đó được giúp đỡ cũng lợi ích.

Như vậy chúng ta phải chú ý và hãy đón nhận cái chết ấy của người khác là một bài học và là một cơ hội để thực tập về tâm linh. Nếu chúng ta tự cho phép bởi chúng ta về kinh nghiệm của việc sắp chết và người quá vãng giống như họ đang là, thì trong tự nhiên thực tại đó sẽ không có lý do để cho chúng ta cảm nhận một vài sự giận dữ, sự phụ thuộc hoặc chấp trước về một người nào đó. Như vậy sẽ chẳng phải có cảm giác bất hoàn hảo để đưa đến nguyên nhân của sự khô đau, sự sợ hãi hoặc sự hỗn loạn. Rồi thì chúng ta có thể đón nhận có tính cách tự phát về sự hiểu biết của sự vô ngã trong tâm của chúng ta, sự hiểu biết của tự do từ sự chấp thủ. Điều này có thể hướng dẫn chúng ta đến sự thể đặc của sự an lạc và hoan hỷ tự nhiên ấy.

### **Một vài nguyên tắc quan trọng**

Chúng ta nên nhớ những điều quan trọng đối với thành viên trong gia đình, là người trợ tử và người chăm sóc ở bên giường của người

chết để tạo ra sự an lạc, yên tĩnh và kính phục. Hằng ngày trong điều kiện cá thể, không nên có người nào đó nói về hoặc ngay cả suy nghĩ đến một vài việc thường tình sẽ tạo nên sự bất an cho người ấy. Tâm thân của người mất đang trôi nổi chung quanh đây hoặc thăm viếng lại ngôi nhà xưa của những người thương yêu và bạn bè. Đồng thời nếu họ nghe hoặc thấy được một vài việc chẳng hài lòng, bất chánh hoặc vô lễ thì điều ấy sẽ bất an cho tâm hồn họ. Nếu tâm thức họ trở nên giận dữ, buồn bã hoặc kính ngạc thì điều ấy giống như xô đẩy người kia vào nơi hành trình khô ải và một sự tái sinh ở cảnh giới nhiều đau khổ hơn. Những người bao quanh người chết hoặc thi thể đó là bạn bè, đặc biệt là những người bạn tinh thân. Điều quan trọng là không nên cho những ai có mặt ở đây, mà người đó nếu không có tinh thần vững chắc, hoặc người quá cô hay giận dữ người đó.

Hãy đứng sờ vào phần phía dưới của cơ thể cho đến khi việc tiên hành

cho người chết được đầy đủ hoàn toàn. Khi mà ở đó chẳng có nóng mà tim và mạch máu ngưng chảy; sự hiểu biết của người chết từ giả thân thể vật lý và tiên hành việc chết đã được hoàn hảo.

Khi người đang trong quá trình đến cái chết thì chẳng nên ngồi gập bên dưới thân thể của họ hoặc ở hướng nơi đâu những ngón chân. Chẳng những với bạn mà ngay cả một vài đồ vật của tôn giáo cũng không nên đặt ở chung quanh phần phía dưới của cơ thể hoặc nơi hai bàn chân. Dựa theo những lời dạy rằng nếu bạn gây sự chú ý cho người mất khiến họ tập trung ở bên dưới của cơ thể, tư tưởng của họ phải xuyên qua ra khỏi một trong những tĩnh mạch dưới thấp ở thời điểm tắt hơi. Phần tĩnh mạch thấp hơn có thể trở thành cánh cửa cho sự tái sanh vào cảnh giới thấp kém. Vì vậy, điều nên làm là giúp cho người ấy dẫn cô ta hoặc cậu ta được tập trung về phía trên. Điều này có thể thực hiện bởi sự rờ nhẹ ở đỉnh đầu (nếu nó chẳng phải là

việc chẳng tốt trong văn hóa của bạn); hãy ngồi bên cạnh của người mình thương yêu ở một bên của cái đầu (bên vai chẳng hạn) và đặc biệt để những vật dụng của tôn giáo hoặc bùa thờ sau cái đầu và hãy tụng kinh cầu nguyện ở phía bên trên hoặc hướng về hướng của cái đầu hơn là hai bàn chân.

Sau một vài ngày đã quá vắng, hãy giữ những vật sở hữu của người ấy trong chỗ chính xác mà thường thường họ thích để nó ở đó. Như vậy bạn sẽ tránh theo sự hiểu biết của họ, khi những đồ vật ấy còn ở chung quanh gần thân thể họ trong một thời gian.

Điều rất quan trọng là không nên để cho người chết, thân thể của họ hoặc ngay cả kỷ niệm của họ trở nên phụ thuộc của đối tượng giận dữ và ghét bỏ hoặc sự phẫn nộ trong tâm thức của bất cứ ai, kể cả những người trong gia đình, bạn bè và những người láng giềng. Nếu người ấy trở thành nguồn gốc của những tư tưởng xấu tệ và những sự cảm kích hay góp

phần để tạo ra vòng nghiệp lực tệ hại, thì chúng sẽ khô đau từ những hiệu quả bệnh hoạn ấy.

Nếu bạn có một vài vật được giá trị, mà có thể ăn, có thể uống, hay có thể mặc, hãy đem những đồ này cho người chết ăn, uống hoặc bỏ vào đây trong khi họ vẫn còn ý thức. Trong truyền thống của Phật giáo Tây Tạng những vật giá trị này (vật ngon, mỹ vị) trong hình thức của chất bột hay đồ thô sơ được làm từ thảo mộc trộn lẫn nhau với những vật liệu được giá trị cũng như cúng bái trong nhiều ngày với lễ nghi của những người cầu nguyện hay Thiên định. Nhiều vật dụng ấy được tin rằng để giúp cho người chết đạt thành sự giải thoát, nếu chúng được ném, ngửi hoặc sờ vào với sự tin tưởng và tin dùng. Những người Tây Tạng cũng xử dụng những hình vẽ của Thần Thánh cùng với hình ảnh của chư Phật hoặc những đồ hình Man Đà La bằng giấy, phụ thêm vào bên cạnh việc cầu nguyện và Thiên định. Những vật này được chú nguyện và được xếp nhỏ lại

và giữ trong thân thể trong khi người chết vẫn còn sống và rồi đem hỏa thiêu cùng với thân thể của người ấy sau khi chết. Nhiều hình vẽ được vẽ trên giấy và với sự xác tín, tin tưởng, người ta cho rằng sẽ giúp đỡ cho người quá cố đạt đến sự giải thoát.

Phụ thêm vào đó những người trợ tử có thể bỏ những vật được chủ nguyện vào trong miệng của người quá cố hoặc phun vào hay đặt chúng vào thân thể của người ấy sau khi chết. Tuy rằng thân thức đã ra khỏi thể xác và thân thể này vẫn còn là một dấu hiệu chính qua nghiệp lực của người ấy kết nối với thế giới vận mệnh của người chết. Cái nhìn về thi thể ở lãnh vực tinh thần - bởi sự sám hối dạy cho nó và gia trì nó - bởi vì muốn giúp trực tiếp hay gián tiếp cho người quá cố. (Nếu tâm thức của họ còn ở gần đó và đón nhận sự lợi ích ấy). Ở Tây Tạng những thi thể thường giữ lại trong nhiều ngày; trong khi những người trợ tử vẫn tiếp tục thực hiện những lễ nghi thanh tẩy cho tử thi như là sự biểu hiện của người quá



cô (nếu tử thi không thể giữ lại được thì thay vào đó được xử dụng một tâm hình của người mất).

Trong truyền thống văn hóa của Tây Tạng tử thi được gìn giữ lại trong nhiều ngày hoặc nhiều tuần lễ (có trường hợp đề đến 49 ngày) trong khi những Lạt Ma thực hiện tiếp tục những buổi lễ cầu nguyện và những lễ nghi khác (như chúng ta có thể thảo luận ở chương tới về nghi lễ phục vụ cho người chết và người quá cố). Nhưng nếu tử thi đã được thiêu rôi sau một ngày, tử thi ấy sẽ chẳng có tác dụng gì về tâm thức của người quá cố. Tuy rằng tâm thức của người quá cố được trong sáng hơn hay nhạt bèn hơn ngay khi họ còn sống; có một vài điều mà họ không thể thấy được; hay điều kia được nhìn thấy ở những hình thức khác. Thân xác của họ được xem là có tính cách tuyệt đối trong dạng này. (ví dụ như trong chương mục của người trở về từ cõi chết, Denma đã nhìn thấy tử thi của ông ta như là một cái tháp bằng lựu ly; Chokyi thấy cô ta như một con rắn và

Changchub thấy ông ta như một tử thi của một con chó). Tuy nhiên, nếu tử thi ấy có thể giữ lại trong nhiều ngày có thể là một sự trợ lực lớn, vì sự sống với thân thể hữu cơ nhiều như những vi khuẩn và năng lượng của sức mạnh đời sống sẽ có một cơ hội cho việc chết đi có tính cách tự nhiên. Đây là việc quan trọng đặc biệt không thể xử lý của thân thể nếu một vài tín hiệu nóng ở trên đầu. Nếu như vậy thì sự nhận thức của người ấy vẫn còn ở tại tử thi kia. Nếu bảo quản tử thi ấy trong vài ngày mà thấy có những trạng thái thay đổi xấu đi trong tâm khảm của những người khác và có sự thay đổi bất thường hoặc tranh luận giữa những người liên hệ hoặc láng giềng, thì đó chính sẽ là nguyên nhân rõ ràng về cái nghiệp không tốt lắm, hơn là sự lợi ích cho người mất. Nếu quả thật như vậy thì phải chứng minh bằng sự xử lý tử thi ấy càng sớm càng tốt. Sự quyết định tiêu biểu ấy không phải là câu hỏi cá biệt của sự đúng đắn hay việc chọn lựa, thế nhưng đó là những gì tốt hơn và hữu ích hơn

cho người đã quá cố, và cho chính bạn giống như khi còn sống.

Điều tối ư quan trọng là nên giữ sự yên lặng, an lành nội tâm và không khí trong việc thuận theo sự thăng tiên an lạc và hoan hỷ nhiều hơn. Sự an lạc và hoan hỷ ấy sẽ mang đến nhiều sự an lạc và hoan hỷ hơn. Đây chính là định luật của nghiệp lực, là chủ trương tự nhiên của Nhơn quả vậy.

## Chương 09

# **Nghi Thức Cho Người Hấp Hối Và Người Chết - HT. Thích Như Điển dịch**

*Con đường tới phát nguyện hồi  
hướng và an định  
Đo những bậc chứng ngộ với tâm  
đại trí huệ soi sáng  
Qua đại dương vô lượng chư vị  
Tổ sư và hành giả  
Mãi là con đường an toàn đến  
Tịnh Độ Lạc Quốc.*

Phục vụ nghi lễ cho người sắp mất và người quá vãng là những nhu cầu thông thường của các tôn giáo trên thế giới. Chúng thường phục vụ cho cả hai mục đích. Đó là cho sự buồn tủi của người còn ở lại, chúng dụng ý là giúp đỡ trong sự tiến hành của việc nhập lễ tiễn biệt với người thân yêu của họ, trong khi đôi với người quá cố, họ hy hiến bảo trợ và giúp đỡ trên tiến trình sau khi quá vãng, xuyên qua sự cầu nguyện và hình thức của nghi lễ.

Sự phục vụ của Phật Giáo và những lễ nhạc mà tôi mô tả trong chương này cũng sẽ là sự lợi ích cho

cả hai, người quá vãng và người còn lại. Những điểm chính yếu hướng tới kia chẳng phải là điều cần thiết để giúp cho người quá cô đạt được sự giác ngộ hoặc là vượt khỏi thế giới Ta Bà này. Thay vào đó, chúng là những sự cố ý có tính cách căn bản để giảm thiểu hoặc để dẹp bỏ khái niệm xấu tệ cũng như sự cảm kích kia. Những điều ấy là những nguyên nhân đơn độc của sự khô đàu, sợ hãi và tái sinh vào cảnh giới thấp hơn. Nghi lễ của Phật Giáo cho người quá vãng (lễ cầu siêu) cũng để giúp cho những hành vi về sự tích chứa công đức được thành tựu cho người đã quá vãng, xuyên qua năng lực của những khái niệm tốt đẹp và những sự cảm kích, những điều này là nguồn năng lượng trực tiếp về sự an lạc, hoan hỷ và tái sinh ở cảnh giới hạnh phúc (ví dụ như cảnh giới người và cảnh giới Chư thiên) hoặc là cõi Tịnh độ sáng sủa.

## Truyền thống về nghi lễ cho người chết

Lễ cầu siêu của Phật Giáo Tây Tạng được thực hiện bởi những vị Lạt-ma và những tín đồ tùy theo từng trường phái của Phật Giáo và theo từng vùng tại Tây Tạng. Lễ cầu siêu được trình bày trong chương này là căn bản của truyền thống **Nyingma** (Cô mật) thực hiện ở tỉnh Golok thuộc miền Đông Tây Tạng, nơi mà tôi đã được sinh ra và được huấn luyện tại đó.

Lễ cầu siêu thường được thực hiện bởi những vị Lạt-ma, những vị Tăng sĩ cao tuổi hay những vị Thầy được mật truyền về Tôn Giáo tương đương với một Giám mục hoặc những giáo sĩ ở truyền thống văn hóa Tây phương. Nếu vị Lạt ma ấy được huấn luyện tốt thì sự thực hiện nghi lễ cho người mất sẽ có nhiều hiệu quả. Người mà với danh nghĩa là Lạt ma hay với danh xưng gì đó không mang đến nhiều năng lực hơn là bất cứ một người nào. Thay vào đó bất cứ người

nào cũng có thể thực hành nghi lễ được đề cập trong quyển sách này là những vị có những sự thực tập trong sự Thiên tập và câu nguyện.

Trong một vài nơi và trong một vài truyền thống của Tây Tạng lễ cầu siêu làm rất yên lặng, đơn giản. Những Lạt ma hay những tín đồ trợ tử đọc kinh câu nguyện, cúng dường dâng tiền của, thực phẩm, đồ trang sức hay thú vật cho Tu Viện, chùa Ni hay cúng dường trực tiếp cho Tăng Ni hoặc những người nghèo khó. Tử thi thì được thiêu hay đem làm thức ăn cho kênh kênh như là sự cúng dường cho đức Phật và những vị Thần linh (tuy vậy Phật và Thần linh chẳng ăn). Sự thực tập này là một sự Thiên định và thực hiện lễ nghi để huấn luyện tâm thức của chúng ta, để có một sự nhận thức tốt đẹp, xem tất cả như sự trong sạch và gieo trồng sự khoan dung, quý ngưỡng cũng như để buông xả. Một trong những lễ nghi Tôn Giáo quan trọng là hạn định nhiều sự lặp lại của sự hăng say câu nguyện như: “hăng say câu nguyện cho vua



chúa, hăng say cầu nguyện cho những hành vi tốt đẹp” cùng với việc cúng dường phong phú về đèn, hương, hoa quả.

Ở một vài địa phương khác của Tây Tạng, lễ cầu siêu được phong phú nhiều hơn. Những vị Lạt-ma được mời đến nhà của người quá vãng để chủ trì những nghi lễ cầu nguyện cả tuần lễ trước khi qua đời và sau đó cả bảy tuần lễ hoặc vẫn còn tiếp theo sau khi mất nữa.

Thời gian kéo dài và sự tưởng niệm của những lễ nghi ấy được quyết định bởi tài sản của gia đình người quá cố. Để bảo trợ cho lễ cầu siêu, nhiều gia đình đã sử dụng nhiều việc qua sự phân chia tài sản của gia đình về vật sở hữu của người quá vãng.

### **Nghỉ thức Tôn Giáo cho người sắp lâm chung**

Điều có tính cách quyết định là chúng ta đang thực hành giáo pháp trong khi vẫn còn sống, bởi vì điều

này sẽ là nơi chôn của chúng ta trong con đường tinh thần của chúng ta và gieo trồng sự tự tin vào đó. Rồi thì chúng ta sẽ sẵn sàng ứng dụng vào những kinh nghiệm mặc nhiên của chúng ta cho sự ra đi của mình khi mà ngày ấy sẽ đến. Vị Rinpoche Dodrupchen thứ 3 đã viết:

*“Khi mà thời điểm của cái chết hiện ra, lúc đó có thể rất khó tập trung cho một vài sự hiểu biết để khởi đầu cho việc Thiên định. Như vậy bạn phải chọn một sự Thiên định trong sự thẳng, tiên và kết, chặt tâm bạn với điều ấy, càng nhiều càng tốt như bạn có thể. Thiên định có thể hơi tưởng lại một vị Phật, cảm nhận một lòng từ bi, năng lượng của việc quy y hoặc là thể đặc về tánh Không.*

*Như thế cứ lặp đi lặp lại nhiều lần rằng: “ở vào thời điểm tất hơi, tôi sẽ chẳng để cho chính tôi bị cuốn hút vào một vài tư tưởng xấu ác.” Thành tựu sự trong sáng mặc nhiên và sự an lạc trong tâm thức của bạn, điều quan trọng, là hãy hành Thiên nhiều lần, tốt nhất là trước khi cái chết đến với bạn. Rồi thì khi mà thời gian lâm*

*chung đến, bạn có thể chết với sự hiểu biết đúng đắn. Một vài hành vi đức hạnh mà bạn đã thực hiện như thế nào đó thuộc về hoặc là vật lý trong thiên nhiên – trong khi bạn còn sống và đặc biệt là trong khi bạn còn nằm trên giường ở trạng thái lâm sàng - sẽ là một sự lợi ích lớn lao đối với cuộc đời tương lai của bạn. Những nghỉ thức nhiều cho sự tảo tịnh, làm phước, quyên năng và sự hồi hướng là những việc, quan trọng để thực hiện trước khi chết, thế nhưng ngay cả sau khi chết cũng tốt.”*

## **Tảo tịnh**

Để đạt được cuộc sống của bạn trong hiện tại, hay trên hành trình tương lai sau khi quá vãng và sự tái sinh của bạn được tự do từ những sự khó khăn cũng như sự chướng ngại. Điều ấy thật là quan trọng để tẩy rửa kết quả những nghiệp lực bất thiện của bạn trong quá khứ. Tất cả những điều khuyết điểm trong đời sống của bạn và ngay cả cuộc sống trong tương lai sẽ là nguyên nhân để sản sinh ra

những nghiệp lực bất thiện ấy. Chỉ có cách duy nhất là tây tịnh những nghiệp lực khô nã này. Chúng là những nguyên nhân có thể làm cho cuộc đời của bạn thặng thiên hơn. Đây chính là việc có thể so sánh được để sửa đổi lại sức khỏe có tính cách vật lý của bạn, bởi việc Tây tịnh cho những hệ thống độc tố ấy. Xuyên qua sự tây tịnh, bạn sẽ vô hiệu được những hành vi sai trái và những kết quả kia.

Một vài phương cách của những việc làm thiện hoặc là những sự thực tập có thể đưa đến kết quả với ý nghĩa của sự tây tịnh. Thực hiện việc tây tịnh ấy bao gồm cả Thiên định với đức Phật và câu nguyện cho sự lợi ích của tất cả chúng sanh. Những điều ấy có thể đòi hỏi nói ra trong khi câu nguyện và thực tập một vài việc hành Thiện cho việc Tây tịnh từ nơi sâu thẳm trong đáy lòng của bạn. Một vài phân trong nghi lễ câu siêu cũng là sự tô bồi thêm để thành tựu cho sự Tây tịnh ấy.

Giữa những sự thực tập đặc biệt của Phật Giáo là đề trang bị đặc thù cho việc Tây tịnh. Đó là: “cáo bạch trước 35 vị Phật của việc sám hối”. Và sự cầu nguyện cũng như Thiên định với **đức Phật vajrasattva** (Kim Cương Tát Đỏa). Việc thực tập sau cùng là hòa quyện vào bốn ‘năng lực’. Năng lực đầu tiên là nguồn năng lượng của sự sám hối với **đức Vajrasattva** (Kim Cương Tát Đỏa) ở bên trên bạn, trong bầu trời, bạn tin tưởng vào Ngài như quán tưởng bậc giác ngộ tự nhiên và những chất lượng của tất cả mọi việc. Thể hiện sự giác ngộ ấy như là nguồn năng lượng của sự sám hối. Thứ hai là năng lực của việc ăn năn hối cải. Nếu bạn cảm thấy hối hận nhiều cho những việc làm sai trái mà bạn đã tạo ra trong quá khứ thì sự sám hối của bạn sẽ được lắng xuống sâu trong tâm thức của bạn. Điều thứ ba là năng lực của phạm hạnh. Nghĩa là làm cho những phạm hạnh được mạnh hơn, ngăn ngừa không cho lặp lại những điều sai trái trong tương lai nữa. Điều thứ tư là sức mạnh tự thể của việc sám hối.

Sự cầu nguyện nên hành trì Thần chú như **OM VĀJRASATI VA HUNG** (hoặc **HUM**), “*Bạch Ngài Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa)*”, sẽ rửa sạch đê xa rời tất cả những việc nhơ bẩn của những hành vi bất thiện thuộc thân thể và tinh thần của bạn, mà nó không còn lại những vết tích nào phía sau. Cũng như vậy, bạn có thể sám hối cho người quá cố hay những chúng sanh khác. Hãy luyện tập tâm hôn của bạn bởi nhiều sự tiến hành cho việc sám hối với những hình ảnh tốt đẹp và thánh thiện, cảm giác sâu thẳm và sự tin tưởng mãnh liệt sẽ giúp cho việc Tây tịnh đê có kết quả về những nghiệp bất thiện của bạn ở nền móng căn bản ấy.

Thế nhưng nhiều sự thực tập đặc biệt có hữu hiệu trong việc sám hối; một vài hành vi tốt đầy đủ ý nghĩa của việc sám hối; đặc biệt nếu bạn nghĩ như vậy, hoặc giả hối hướng những công đức cho mục đích ấy. Chẳng hạn như một vài ví dụ khác của sự thực hiện sám hối là giúp đỡ cứu mạng sông và bảo bọc tình yêu

thương cho kẻ khác từ sự hiểm nguy; hãy cho một vài món quà cho kẻ cần đến, hay những chương trình Tôn Giáo với tâm lòng độ lượng; hãy bảo trợ những chương trình có tính cách lợi ích xã hội từ thiện hoặc phục vụ Tôn Giáo với thái độ trong sáng của tâm thức. Đồng thời xây dựng những căn nhà bảo hộ hoặc những tấm bia kỷ niệm thuộc về Tôn Giáo với ý chí để làm lợi ích cho kẻ khác.

Chúng ta cũng có thể giúp đỡ tẩy sạch những hành vi sai trái và tạo nên phạm hạnh cho những người khác. Nếu chúng ta nói là cầu nguyện, thực tập Thiên quán hoặc tô chức thực hiện những việc riêng biệt cho sự tẩy uế cho những người khác; hoặc giả hội hướng những phước đức cho việc Tây tịnh về những việc làm sai quấy của những kẻ khác, thì chúng ta có thể đạt được thành tựu cho việc này. Nhưng mà sự cố gắng của chúng ta sẽ đưa đến kết quả như thế nào? Nếu những hành vi ác độc của một người là quá đỗi thì sự nỗ lực trong giới hạn của chúng ta chẳng thể làm

xóa nhòa vết tích được. Nếu người ấy chẳng sẵn sàng hướng đến chúng ta, xuyên qua niềm tin hoặc ngay cả những thái độ của tâm để được cảm mến. Nếu họ và chúng ta chẳng hề cộng nghiệp tiếp, nội như là con đường thủy lưu để cân sự giúp đỡ nhiều; hoặc giả nếu sự cầu nguyện của chúng ta yếu kém hay không thanh tịnh, thì sự thực tập tây uê của chúng ta chẳng có một kết quả nào cả. Tuy nhiên chúng vẫn giúp đỡ được người mất một phần nào nếu những hành vi sai trái của người ấy “có thể tẩy rửa được”, nếu họ tin tưởng vào chúng ta hoặc ít nhất cảm mến chúng ta và những gì chúng ta làm, nếu chúng ta liên hệ nghiệp lực với họ và nếu những sự thực hành của chúng ta là đủ mạnh thì chúng ta sẽ chắc chắn có thể tẩy sạch được những hành vi sai trái tội lỗi của người kia. Nếu một vị Thầy gương mẫu thực hiện bởi sự cầu nguyện đặc biệt, Thiên tập hay những nghi lễ thì dù người mất có phạm hạnh mạnh mẽ về những hành vi tệ hại thì tất cả sẽ được tẩy trừ và người này sẽ được giải thoát, bởi



năng lực của những vị Thầy và nhờ vào sự Tây tịnh của Thiên định. Như vậy ở đây không có một câu trả lời đơn giản và tất cả lần lượt được quyết định bởi nhiều nhân quả và điều kiện, giống như trong mọi bộ mặt của cuộc đời. Ngay cả nếu chúng ta hoàn toàn chẳng thể làm sạch cho một vài người và ngay cả chỉ làm sạch được một ít thôi cũng sẽ giúp gia tăng lớn lao ở vào tình huống của sự ra đi ấy. Như vậy thì, nếu một người qua đời là sự linh ứng cho chúng ta thực hiện sự sám hối cho họ với sự quy y vĩ đại với đức Phật, thì chúng ta sẽ tạo ra một công đức lớn và điều ấy quay lại sẽ là nguyên nhân của phước đức để làm cho một người mà họ tạo sự linh ứng cho tất cả. Xin lập lại một lần nữa là: nếu chúng ta làm việc phước đức, những phước đức này sẽ tăng trưởng với tính chất tốt đẹp của chúng ta và sự giảm bớt, hay Tây tịnh của những phẩm chất kém của chúng ta.

## Tạo công đức

Đề hưởng được an lạc về sự hòa bình và hạnh phúc của đời sông cũng như sự tái sanh, điều quan trọng là tích tụ những phước đức và gieo trồng vào đây những phẩm chất của thiện nghiệp. Bất cứ hạnh phúc nào và sự hòa bình gì mà bạn đang vui vẻ đón nhận ngày hôm nay là kết quả trực tiếp từ những sự tích chứa công đức của những hành vi trong quá khứ. Đề cải thiện hơn nữa cho đời sông tương lai của bạn, bạn phải tiếp tục thực hiện nhiều việc phước đức hơn nữa bởi sự thực hiện những hành vi đức hạnh. Ngay cả như bạn đạt được một trạng thái vật lý tốt đẹp của một chúng sanh do nhờ thân thể của bạn với sự thích đương như ăn uống đầy đủ và sự thực tập. Như vậy bạn phải đề ý đến lãnh vực tinh thần qua sự làm phước.

Bất cứ những thiện nghiệp nào hoặc việc phụng sự sẽ thể hiện ý nghĩa của việc tạo phước đức. Bạn sẽ chứa nhóm phước đức bởi qua lời

kinh cầu nguyện và sự thực tập Thiền định. Bạn thể hiện việc phước đức ấy qua sự phục vụ cho người nghèo, thực hành hạnh cúng dường cho những chương trình Tôn Giáo, cứu trợ và sự bồi bổ cho cuộc sống (ví dụ như mua và phóng sanh những thú vật gia súc), xây dựng cũng như chùi rửa đường sá, xây dựng và tu bổ chùa viện và lập những bia kỷ niệm, bảo trợ hay thực hiện những buổi lễ cầu nguyện và Thiền định với tình yêu thương, sự kính trọng cũng như sự quy ngưỡng.

### **Truyền pháp**

Truyền pháp hoặc mật truyền là những hiệu quả cao như là ý nghĩa của sự Tây tịnh về những việc làm và hành động sai trái, bổ sung mạnh hơn những hạnh vi đức hạnh, nhớ lại những kinh nghiệm tinh thần trong quá khứ và những việc đạt thành, nhìn xem con đường giải thoát hoặc cõi Tịnh độ, giới thiệu đến chư Phật và cõi Tịnh độ, trao tặng sự gia trì của chư Phật và giác ngộ trí tuệ có tính

cách căn bản; hoặc Phật quả, của sự thọ lãnh. Việc truyền pháp giống như là: “sự giải thoát khỏi sáu cõi” có thể tổ chức cho những người nào đang qua đời. Nhiều nghi thức này Tây tịnh những nghiệp bất thiện cho người chết, những chủng loại ấy sẽ Tây tịnh nghiệp bất thiện của người mất. Nếu không sẽ là nguyên nhân khác tái sanh vào những cảnh giới đau khổ. Chúng sẽ giúp cho việc tích tụ phước đức, là nguyên nhân của sự tái sanh vào cảnh giới an vui.

Chúng sẽ mang đi xa hơn những sự giá trị của chư Phật để đánh thức tâm thức giác ngộ hay việc sanh về cõi Tịnh độ. Dĩ nhiên điều ấy sẽ rất là quan trọng cho người hướng dẫn hoặc người thực hiện của những lễ cầu siêu và sẽ được thành tựu trong Thiên đình hoặc ít nhất là rèn luyện tốt cho những nghi lễ đặc thù này. Như vậy nên đây là sự liên hệ những tinh thần tốt đẹp giữa người thực hiện và người quá cố, thì sự lợi ích sẽ có được nhiều kết quả. Ít nhất cũng sẽ được điều hòa nối kết lại giữa chúng với nhau.

Nếu nghi lễ tinh xảo, cũng như sự truyền pháp chẳng thể thực hành được, thì một vài sự cầu nguyện hay Thiên định được tô chức với tình thương yêu của tất cả chúng sanh cũng như cho người chết; hoặc giả với sự quy ngưỡng về chư Phật, sẽ là sự hữu ích cao cả. Đặc biệt nêu những phạm hạnh ấy được hoàn thành bởi những hành giả hành Thiên. Một việc phụng sự thích nghi phải khảo sát kỹ càng nơi người tụng kinh cầu nguyện, niệm danh hiệu của chư Phật hoặc chư vị Bồ Tát, lập lại những câu Thân chú hay tô chức một vài lễ nghi đơn giản. Hiện nay có rất nhiều bản văn nghi lễ và nghi thức cầu nguyện bằng tiếng Tây Tạng. Tôi sẽ giới thiệu một nghi lễ rất ngắn về cõi Cực Lạc, có nơi bản phụ lục A. Ngoài ra việc thực hiện một phowa (chuyên di thân thức) bởi một vị Thầy hoàn hảo sẽ là một sự lợi ích đặc biệt cho người thực hành, cả hai kéo dài sự tiên hành cho người chết và sau khi chết. Một bài tụng về phowa ngắn với sự giải thích có sẵn nơi phụ lục B.

## Sự hồi hướng và lòng thành của người cầu nguyện

Sau khi thực hiện một vài việc làm có tính cách đức hạnh như cầu nguyện, điều quan trọng là hồi hướng những phước đức ấy cũng như tạo ra một lòng thành khẩn. Việc hồi hướng những phước đức được gia tăng với sức mạnh của chí sô, sự vĩ đại của phạm vi hồi hướng, sự vĩ đại của sức mạnh. Như vậy việc hồi hướng những phước đức không hẳn chỉ để hồi hướng cho họ mà còn cho tất cả chúng sanh, bởi vì đây là nguyên nhân của hạnh phúc và sự giác ngộ của họ. Rồi những phước đức to lớn ấy sẽ trở ngược lại với họ.

Sau đó sẽ làm việc dâng tâm lòng thành. Đây là một cách để đến được công đức cho một mục đích riêng biệt và xa hơn làm cho sáng tỏ điều ấy. Xử dụng sự hồi hướng về công đức của bạn như là một chủng loại để tạo ra sự nhiệt vọng đối với tất cả chúng sanh có thể an lạc với thành quả của hạnh phúc và tái sanh về cõi Tịnh độ.

Đặc biệt chúng sanh ở trung âm thân cần chúng ta hồi hướng những công đức và tạo ra lòng thành cho họ. Nếu chúng ta lặp lại sự hồi hướng bằng bất cứ công đức gì mà chúng ta và người chết chưa nhóm được chạng cần biết ít hay nhiều, đều cần cho sự tái sanh của người mất và tất cả chúng sanh về cõi Tịnh Độ. Chúng ta có thể chắc chắn rằng phước đức ấy sẽ là nguyên nhân của thành quả kia.

Bạn cũng có thể tụng kinh và Thiên tập với sự cầu nguyện đức hạnh cho sự hồi hướng và lòng thành, ví dụ như **kinh Bhadracharya** – **pranidhanaraja sutra** (kinh về vua của nhiệt vọng của những hành vi tội thiện). Bản kinh Đại Thừa này, là một phần của **kinh Buddhavatamsaha (Kinh Hoa Nghiêm)** dạy cho chúng ta hồi hướng phước đức như thế nào và tạo ra lòng thành như là **Samantabhadra (Kinh Phổ Hiền)** đã thực hiện. Những người chết có thể được tùy hành bởi sự ban cho sự gia bị trên đồ vật được ném giống như vị cam lô và việc còn

sót lại của Thần Thánh hay những đôi tượng có tính cách lễ nghi được gia trì, hay những đồ này được đặt trên tử thi. Những thành viên của truyền thống **Nyingma** sở thuộc riêng biệt vào dấu hiệu nơi chôn gia trì bí mật, biểu đồ của Thần Thánh về những âm điệu được viết bởi chữ Ấn Độ cổ đại hay tiếng Tây Tạng, được biết như ‘giải thoát bởi sự va chạm’ và những biểu đồ Thân Thánh ở nơi quả tim hoặc ở những bộ phận khác của thân thể.

### **Phục vụ Tôn Giáo trong thời gian của người chết.**

Vào thời gian qua đời, có nhiều việc phục vụ thuộc về Tôn Giáo, như cầu nguyện và Thiên định, điều ấy là dụng ý của sự an lạc, tình thương yêu và không khí gia trì, những điều này rất là lợi ích. Những nghi lễ dưới đây là một vài việc phục vụ có ý nghĩa mà những vị Lạt ma Tây Tạng hay cúng hiến.



## Hướng dẫn cho người bình thường.

Thời gian tốt nhất để đón nhận sự hướng dẫn, cố vấn hoặc dạy dỗ là trong khi chúng ta vẫn còn sống. Như vậy chúng ta có thể nghe và hiểu những gì mà người hướng dẫn nói cho mình. Những người hướng dẫn phải cho những lời khuyên bảo, những điều nào làm cho tâm mình được mở ra và những gì chúng ta có thể tiêu hóa hấp thụ được. Nếu một người qua đời kháng cự lại việc chấp nhận tiếp cận của sự chết thì không nên hướng dẫn trong thời gian này. Thay vì phải dùng những điều tốt để giảng dạy những việc thông thường hay về sự trị liệu. Điều ấy sẽ chẳng làm cho người ấy lo sợ, mà sẽ dụng ý cho một vai cảm giác của sự an lạc và sự hiểu biết.

Nếu người qua đời cũng sẵn sàng nghe được về sự chết của chính họ thì họ sẽ hỏi tưởng lại về sự Thiên định cũng như những năng lượng gia trì của họ. Những người hướng dẫn nên cho họ biết những gì chờ đợi trong

hành trình đi đến sự chết, tự nhiên sau cùng và trung âm thân phải đối xử như thế nào với những kinh nghiệm này.

Ngài Dodrupchen Rinproche toát yếu những điều quan trọng cho người chết, thâu tóm ở thời gian chết như sau:

*“Bạn phải nghĩ về những điều sau đây nhiều lần. Hãy nghĩ về việc chết ấy! Cái nào bây giờ đã đến với bạn, sẽ xảy ra cho tất cả. Hãy để cho tất cả những gì phụ thuộc rời khỏi, như yêu mến một người nào ngay đến cả những sự sở hữu và năng lực. Ở trước đấng Giác Ngộ hãy ăn năn những tội lỗi và Tẩy tịnh tất cả những hành vi sai trái mà bạn đã tạo ra trong đời sống hiện tại hay những đời sống thuộc về quá khứ. Cả hai là biết hoặc chẳng biết. Hãy tự phát nguyện chộ chính bạn và với đấng Giác ngộ rằng bạn sẽ chẳng tạo những hành vi sai quấy ấy một lần nữa. Đối với việc ấy đã thực hiện với tâm thức của bạn, với sự cảm nhận của sự hoan hỷ ấy, sau đó bạn chẳng cần phải lo lắng nữa. Hãy nhớ lại tất cả những hành*

*vi đức hạnh mà bạn đã thực hiện trong quá khứ và hãy nên vui vẻ, bởi vì chúng hay lặp lại nhiều lần, không phải một vài sự tự hào hay ngã mạn và Ngài còn dạy thêm rằng: Hỡi hướng những công đức và tạo nên những sự nhiệt tâm trong nhiều lần; hãy suy nghĩ và nói rằng: ở giữa cuộc đời liên tục của tôi, mong rằng tôi có được sự thực hiện bởi bản chất của con đường giác ngộ. Nguyên rằng tôi được hưởng dân bởi những vị Thầy đức hạnh. Cầu nguyện cho tôi có được tài sản của sự xác tín, siêng năng, hiểu biết và sự tỉnh thức. Cầu nguyện cho tôi chẳng hề bị khô sở bởi những người bạn thiếu đức hạnh cũng như những hành vi khô não.”*

Điều vô cùng quan trọng là có được những tư tưởng đạo đức ở vào thời điểm quá cô. Ngài Dodrapchen nói rằng:

*“Trong nhiều kinh điển đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã dạy và kể nhiều câu chuyện để giải thích tại sao mà một vài người đã trở thành đệ tử của Ngài. Trong nhiều trường hợp, nguyên nhân chính yếu mà Ngài đã*

*đưa ra, bởi vì những gì mà những người này đã tạo ra những nhiệt vọng đực hạnh khi họ đã chết. Như vậy những gì mà bạn mong mỏi thực hiện vào lúc tắt hơi thở sẽ có một sức đẩy rất lớn cho sự tái sinh của bạn”.*

Như đã nói bên trên, nghi lễ, Thiên định quan trọng gọi là phowa (chuyên di thân thức), có thể thực hiện cả hai cho trước hoặc sau khi chết (tham cứu trang 265 sách tiếng Anh). Sẽ được lợi lạc cho việc qua đời nếu bạn có thể hồi tưởng lại chính vị Thầy tinh thân của bạn, trong người bạn đã có sự tin tưởng về những lời dạy của họ và những vị Thân linh cũng như những kinh nghiệm về lãnh vực tinh thân mà bạn đã có lần quen thuộc. Như vậy thì với lòng từ bi phát triển nhiệt vọng để mang đến cho chúng sanh tiến đến Phật quả.

## **Sự hướng dẫn và phục vụ sự chết cho sự hoàn thành của người Thiên định**

Nếu người mất là một hành giả thực hành Thiên định ở bậc hoàn hảo thì với Thiên giả có kinh nghiệm ấy hoặc bề bạn nên sẵn sàng hướng dẫn. Trong sự hướng dẫn này bạn hồi tưởng lại vị Thầy đã quá vãng của bạn để nhớ lại và thừa nhận sự Thiên định cũng như sự liên hệ với họ và để làm sống lại những điều này. Nếu ở đây không có những người trợ tử hoàn hảo, điều tốt nhất là phải cho phép những hành giả Thiên định ấy ra đi trong tĩnh lặng, không nên có một vài sự quây rầy. Những người học trò hay bạn hữu của Thầy mình nên hành Thiên tụng đọc những lời cầu nguyện trong yên lặng. Hoặc giả ở khoảng cách xa với nhục thể ấy. Điều vô cùng quan trọng là hãy giữ gìn không khí với sự an lạc chung quanh sự ra đi của Thầy bạn, trong điều kiện có thể trong nhiều giờ hoặc nhiều ngày như thế.

Một vài vị Đại sư vẫn còn Thiên định trong hơi thở nhiều giờ hay nhiều ngày sau khi đã tắt thở. Ở đó chẳng còn sự hoạt động của hơi thở hoặc tim mạch nữa; nhưng ở đây sẽ còn một hoạt động nhỏ của hơi ẩm nơi phạm vi của quả tim. Đây là dấu hiệu cho thấy rằng Đại sư bây giờ chưa rời khỏi thân thể và đang tiếp tục sống trong Thiên định. Nếu như vậy thì tốt nhất nên giữ gìn thân thể yên ổn và giữ gìn không khí an lạc chung quanh đó. Nhưng nếu bạn cần phải di chuyển thi thể ấy, một vài người khác nên sẵn sàng giúp đỡ hoặc ít nhất một vài lễ nghi Tôn Giáo, thì điều này sẽ đánh thức Đại sư từ trạng thái tự nhiên yên tĩnh ấy. Nếu ở đây chẳng có một vị nào có thể giúp cho những hình thức nghi lễ, thì ngay cả tiếng linh của lễ nhạc hoặc tiếng chuông câu nguyện hay thực hiện một vài bản nhạc Tôn Giáo, hoặc ngâm vịnh, những điều ấy sẽ đánh thức Đại sư từ sự tắt thở kia. Rồi thì bạn có thể chăm sóc nhục thể ấy một cách thích hợp với khả năng của bạn. Một vài người có thể dụng ý để bảo quản tử

thi ấy với sự thay đổi thích hợp, trong khi những người khác thì có thể chỉ được bảo quản đơn giản hơn. Đôi với một vị đại sư, đơn giản hay bảo quản một cách thích nghi sẽ không có gì khác biệt.

Tuy nhiên Tsele đã viết rằng: *“Theo một vài học giả và những người đã thực luyện thì dấu, cho những giả, định thông thường ấy là điều mà tất cả mọi người ai bảo lưu tử thi được trong thời gian dài lâu hơn sau khi chết trong Thiên định thì điều này cũng chẳng phải chắc chắn đúng như vậy. Đôi lúc cũng có những vị có thể chấp trước vào thân thể của vị đó ngoài sự phụ thuộc ấy.”*

Đứng về phương diện truyền thống, những người đệ tử của vị đại sư ấy có thể thực hiện “sự nương tựa Thiên định về đại sư và nhận được bốn lần năng lực (như đã tường thuật ở trên về Thiên định với **Ngài Vajrasattva** (Kim Cương Tát Đỏa). Hoặc họ cũng có thể tập trung lại vào “nghỉ lễ về sự sùng kính đại sư” và nhận được quyền năng bởi chính

mình. Họ cũng có thể thực hiện những Tây tịnh và làm phước đến các vị Thần linh cho đại sư. Ngay cả nêu việc sám hối và phước đức chẳng là điều cần thiết cho những đại sư ở bậc tu chứng cao. Chúng sẽ lợi lạc cho những ai mà vị Thầy ấy liên hệ với những nghiệp lực. Điều quan trọng hơn cả là những người đệ tử nên Thiên tập cho những tâm thức của họ thông nhất với tâm giác ngộ của vị đại sư và hãy nghĩ tâm của họ là một. Nếu chẳng có một hình thức lễ nghi nào có thể, thì hãy nói một vài lời cầu nguyện, hãy thực hiện một vài sự Thiên định mà bạn quen thuộc, điều ấy sẽ hữu ích hơn nhiều. Điều quan trọng nên nhớ rằng; có những điều ngược lại với người bình thường cần đến lễ cầu siêu thì những đạo sư chẳng cần đến hoặc có thể chẳng muốn có chúng. Điều ấy là lý do tại sao mà nhiều vị đại sư đôi khi cao hứng đề “chết giống như con chó” mà họ hay nói. Ngay cả như một con chó hoang cũng có thể hết thở ở bên cạnh lễ đường mà chẳng có một người nào đó lưu tâm đến. Vậy thì các vị đại sư



cũng hy vọng rằng chẳng có một người nào lưu tâm đến sự chết của họ, như vậy họ sẽ được tự do đi chuyên từ kiếp sống này trong một phương pháp mà họ sẽ an lạc.

### **Phục vụ Tôn Giáo sau khi chết.**

Nghi lễ trong mười ba nấc thang của sự chết là lễ nghi mà chúng ta sử dụng để thực tập khi mà tôi đã được lớn lên tại miền Đông xứ Tây Tạng. Việc thực hiện cho người chết bởi những hành giả luyện tập Thiên hay những tín đồ đã quy y, cũng có thể thực hiện trước khi qua đời hay trong khi người ấy mất. Lễ nhạc này thường có tên gọi khác nhau ở Tây Tạng. Được giới thiệu như là “*Lễ nghi tử thể*” mà nó có thể thực hiện bởi những vị Lạt ma trong khi tử thi còn tồn tại Cũng còn gọi là: “*Nghi lễ ngẫu tượng*”. Bởi vì lễ cầu nguyện này có thể được thực hiện với những ngẫu tượng thay vì tử thi. Một vài sự quy hướng về nghi lễ giống như “*giải thoát từ các cõi*”. Trong ấy những vị Lạt-ma làm lễ Tây tịnh cho những

chúng, tử nghiệp lực của người quá cố mà điều ấy sẽ là nguyên nhân của sự tái sinh vào sáu cõi luân hồi. Tên gọi khác ở đây một cách đơn giản là: ***“Nghĩ lễ cho người chết”***.

Lễ cầu siêu của Tây Tạng thực hành giới hạn ở hình thức lễ bái của một trong nhiều thể thức của nghi thức hay chú Phật và những Mạn Đà La của họ hay Tịnh độ. Chúng bao gồm cả nghi thức của đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà Phật); đức Phật của lòng Từ bi (Quán Thế Âm Bồ Tát); đức Phật của sự Tây tịnh (Ngài Kim Cương Tát Đỏa); hàng trăm sự bình an và những vị Thần linh phân nộ, đức Phật của sự thanh khiết của cõi hạ cấp (Sarvavid Vairochava) và trừ khử Thân chết (Vajrabhaivara). Tuy nhiên nghi lễ sẽ mang đến nhiều kết quả nếu như những người thực hiện chọn lựa một đức Phật và một vị thần linh với vị nào đó mà các Ngài cũng là quyền thuộc cũng như có sự liên hệ.

Sự tóm lược của mười ba nấc thang về nghi lễ cho người chết. Đầu

tiên, ở phần có tính cách dự bị cho nghi lễ của người qua đời những vị Lạt-ma hay những người trợ tử tụng kinh, Thiên tọa và quý y Tam Bảo rồi thì phát Bồ đề tâm.

Thứ hai, những điều này nên quán tưởng và hãy cho rằng họ là một vị Thân Linh, của đức Phật Từ Bi, ở nơi cõi Tịnh độ được chứa đầy vô số chúng sanh giác ngộ. Hãy trì tụng thân chú của đức Phật – **Om Ma Ni Padme Hum** (hoặc **HUNG**). Họ thấy, nghe và cảm nhận sự gia trì về sự hiện hữu cùng năng lượng của những vị Thân linh cùng cõi Tịnh độ. Rồi thì các Ngài phân chia ra gia trì ở thể thức của ánh sáng và đạt đến khắp nơi trên hoàn vũ. Điều này được thể hiện qua sự quán tưởng và nên suy nghĩ rằng ánh sáng gia trì ấy chứa đầy nơi tất cả chúng sanh, giống như toàn thể vũ trụ và điều ấy đã đạt được sự chứa đầy nơi tất cả; sự biến hóa của mỗi vị vào nơi trí tuệ của chúng sanh, lòng từ bi và năng lực.

Điều thứ ba, họ quán tưởng nơi bàn thờ của các vị Thân Linh và cảnh

Tinh Độ trong những bình nước Thánh chứa đầy nước cam lồ làm phước, thiện, họ cúng dường những điều tốt đẹp và sử dụng những vật ấy như hoa đẹp, hương thơm thực phẩm và âm nhạc (thực chất hoặc cụ thể hóa). Đồng thời niệm kinh tán thán những vị Thần linh với những tư tưởng của sự cung kính vĩ đại. Hay tụng Thân chú, họ quán tưởng các vị Thần linh. Vị Thần gia trì vào bình nước cam lồ và trút vào đó giòng chảy của ánh sáng trí tuệ. Rồi sau đó các vị Thần linh chìm vào trong bình nước cam lồ rồi thì họ trở thành một thực thể.

Điều thứ tư, họ nhận được từ các vị Thần Bôn Mạng của ngoại hộ Maṇḍa La trong bình nước Thánh. Ở ngôn ngữ khác, nói một cách khác qua việc Thiên định nơi bình chứa đầy nước cam lồ giống như là một vị Phật Tịnh độ với hình tướng trong suốt, âm thanh và kinh nghiệm, chứa đầy với sự hiện hữu của sự vân tập các vị Phật và những vị Phật chất

lượng; bình Mạn Đà La là nguồn năng lượng gia trì to lớn.

Bước thứ năm, với năng lực mặc khải và những ngôn từ chơn thật, họ triệu tập sự hiểu biết của người quá cố (nếu người ấy đang chết) vào trong một ngẫu tượng (hoặc vào thân thể nếu vẫn còn hiện hữu) và an định nó. Rồi thì họ ban những lời giáo huấn đến người quá vãng trong sự thâm nhiếp quan trọng cho tâm thức của cô hay cậu kia đến với các vị Thần linh và con đường tâm linh, những đức Phật và cõi Tịnh độ, cùng giáo pháp và những vị Thầy dạy đạo. Họ chỉ dẫn cho người quá cố đừng duyên theo tình yêu của thế gian với một người nào đó hay từ bỏ sự sở hữu ở lại phía sau lưng bởi vì chúng chỉ là những sự cảm kích khô sở thông thường đồng thời làm trở ngại sự phát triển hơn giữa con đường tâm linh.

Bước thứ sáu, họ thực hiện nghi lễ “giải thoát khỏi các cõi”. Đây là một lễ nghi hoàn hảo mà tiêu điểm kia là sự giải thoát cho người quá cố từ vòng quay của sự tái sinh trong sáu

cảnh giới bởi sự Tây tình cho sáu tình thức khô sở ấy ở từng cõi một. Rồi sau đó sự quan hệ sẽ cho quyền năng hoặc giá trị nơi thân thể, lời nói và tâm thức của chư Phật.

Thứ bảy, rồi thì họ cúng dường những đồ tốt đẹp như thực phẩm đã được nấu chín hay thức uống. Theo nhiều tài liệu thì hầu hết những chúng sanh ở thân trung âm không thể vui với thức ăn cứng; họ sẽ cảm thấy đầy đủ với những thức ăn đã được nấu chín có mùi.

Trong kinh **Ayushpatti** – **Yathakara – Paripriccha** (*Kinh nói về hạnh phúc như thế nào khi chết*), đức Phật đã giải thích rằng ở đây không được sự lợi ích trong việc cúng thức ăn cho người chết, bởi vì khi chẳng có một thân thể to lớn thì họ không thể vui với thức ăn to lớn được. Nếu với một tâm hôn buồn bã hay bất thiện thì bạn sẽ thay đổi một vài loại thực phẩm cho người chết ở trên bàn, như điều này được thực hiện trong một vài nền văn hóa, bạn sẽ chẳng giải thích được sự đói khi chết,

lại chẳng thể tạo phước đức nhiều cho bạn, nếu chẳng có được tinh thần, sự cầu nguyện, lòng từ bi hay sự độ lượng bao gồm trong ấy. Tuy thế, trong những nghi lễ trang trọng, một sự gia trì nơi thức ăn đã có mùi vị với sự Thiên định và hồi hướng những đồ ăn ấy sẽ cho người chết một sự hưởng thọ trong lành.

Ở một nơi thông thoáng ngọn lửa đốt cháy đã được chuẩn bị không có khói bay lên từ củi đốt hay dầu là những nhiên liệu được dùng đến và ở đó được thiêu đốt những thức ăn cứng cũng như rải những đồ uông chung quanh ngọn lửa. Một vài mảnh nhỏ của áo quần cũng có thể đem đi đốt, như là một sự cúng dâng.

Giữa những thực phẩm được dâng cúng trong những lễ nghi tốt đẹp, thịt cũng nên tránh xa đi, bởi vì nó mị hoặc một cách mãnh liệt. Và có hại cho sức mạnh tinh thần. Do vậy theo quan niệm của tôi một điều là chẳng nên xử dụng trái cây còn sống hay một vài thực liệu phẩm. Đây chính là nguyên nhân để sinh ra mùi khi thiêu

đốt. Ở Tây Tạng, đồ được xử dụng chính là những đồ được cúng chay bởi bột lúa mạch và bơ trộn lại cùng một vài bộ áo quần mới nhỏ nhắn, tượng trưng cho quần áo. Ở Tây phương thì có thể xử dụng thích ứng với những bánh được đốt lò và một cặp áo quần mới. Tuy nhiên nếu bạn chẳng thể cúng dâng thức ăn khi thiếu thì bạn nên thay đổi bằng những thực phẩm chay, và thức uông đê trên bàn kéo dài suốt buổi lễ và rồi thì hãy xử lý chúng như bỏ vào trong lửa hoặc để cho sạch sẽ phải cho vào chỗ kín đáo.

Trong những nghi lễ thuần túy, ấy với sức mạnh của lòng từ bi sâu thẳm, với năng lực của Thiên định và sức mạnh của Thân chú, chúng ta tẩy sạch tất cả những đồ vật nào không được thanh tịnh, những đồ thêm vào chứa đầy đất cát và hãy biến hóa chúng trở thành vật chất mà khi chết sẽ vui vẻ theo cũng như được sự lợi ích từ đó. Như vậy khói sẽ chẳng những chỉ thể hiện ra với sự chết giống như thực phẩm và đồ uông, mà



cũng còn là những gì mà người mất cần và họ mong mỏi. Ngay cả nếu những người thực hiện chẳng thể nương theo Thiên định trong từng chi tiết và nếu họ đã quy y với đức Phật, gia trì điều tốt đẹp với người cầu nguyện và phụng hiến điều ấy cho người quá cố với tình yêu trong sạch, rồi thì sự dâng hiến trong sạch kia sẽ trở thành sung mãn và lợi ích. Nếu chúng ta cúng những đồ tốt đẹp cho tất cả những chúng sanh đau khổ với tình thương yêu và sự khoan dung thì điều ấy sẽ sáng tạo một phước đức lớn lao. Nếu chúng ta hồi hướng và nhiệt tình với nhiều chúng sanh, thì người chết sẽ vui vẻ với những phước đức to lớn cho sự linh ứng của chúng ta để sản xuất ra tất cả những tư tưởng có tính cách lợi tha và việc cúng hiến nhưn từ.

Bước thứ tám được thực hiện **phowa** (*chuyển di thân thức*) trong sự ra lệnh cho di động thân thức hoặc tâm linh của người chết vào tâm thức giác ngộ của đức Phật; như vậy thì họ

sẽ được tái sinh vào thế giới Tịnh độ của đức Phật.

Bước thứ chín là phục vụ tạng lễ của thân thể đã được bảo quản. Ở Tây Tạng có hai cách chính để cho thân thể của người chết về lại với thiên nhiên: hỏa táng và làm thức ăn cho kênh kênh. Hình thức này, người Tây Phương gọi là “*Tang lễ trên bầu trời*”. Những vị Lạt-ma thực tập những nghi lễ Thiên định để gia trì cho thân thể như là cam lồ trí tuệ và nhiên liệu hỏa táng hoặc cho kênh kênh như các vị Thánh thân và cảnh Tịnh độ của họ. Rồi thì họ cúng dường thân thể như là chất cam lồ cho những vị Thân linh để Tây tịnh những nghiệp lực bất thiện và để hoàn hảo cho những công đức và trí tuệ của người quá vãng. Họ cũng sẽ thiêu tử thi (hay những ngẫu tượng) là dấu hiệu tiêu phí của tự kỷ mê hoặc, sự khổ não về những tình thức và những nghiệp lực bất thiện với tất cả những dấu tích bằng ngọn lửa của năm trí tuệ; những điều nào là tự nhiên tối hậu và phẩm chất của tâm

hôn. Hoặc giả họ có thể cho thân thể làm đồ ăn cho kên kên. Ngay cả sau đó họ muốn đốt cháy từng mảnh nhỏ của xương cốt theo sau những lễ nghi ấy.

Bước thứ mười, họ gom những mảnh xương (xương đã được thiêu rôi) và mang xương đặc biệt để làm lễ sái tịnh cho cả tuân sau hoặc tương tự như thế. Để làm việc này họ thực hiện lễ nghi cho việc “*giải thoát từ các cảnh giới*”, như đã nói trước. Cũng còn những cơ hội khác, để Tây tịnh sạch những nghiệp bất thiện của người quá vãng, xử dụng sự tôn tại liên tục trong thể thức của tro cốt.

Bước thứ mười một, sau khi cốt được Tây tịnh, tro cốt là một hôn hợp của đất bụi trộn lẫn với tro và nhồi thành những tháp nhỏ là dấu hiệu mà người quá cố đã thuộc về sự biến hóa vật lý vào phẩm chất của đức Phật. Ngọn tháp là hình ảnh của tinh thần trí tuệ Phật. Một lễ nghi gia trì được thực hiện trong một tuân lễ hoặc gia trì như thế, hồi hướng những tượng

được nhồi vào tháp, như là thân trí tuệ của đức Phật.

Bước thứ mười hai, trong tháp được nạp cốt vào đó là nơi để cúng dường, cho vào sông hay vào biển cũng như cho phép chìm vào với thiên nhiên; như vậy chẳng có một vật gì còn sót lại của người quá cố cả. Chẳng để lại một cái gì mà người mất khó ra đi dễ dàng, bởi vì không bị giữ lại hoặc tồn tại to lớn cho những tình thức bất thiện giống như sự phụ thuộc bởi sự quan hệ. Tuy nhiên những người Phật tử hay giữ gìn một vài vật còn sót lại của một vài vị đại sư nổi tiếng trong hình thức của những bia kỷ niệm của Tôn Giáo; như vậy đây sẽ là đôi tượng cho sự hướng về và sự nương tựa cũng là một nguồn lực giá trị.

Cuối cùng những người tham gia ấy hồi hướng tất cả những công đức mà ngay cả sự chứa nhóm ấy cho người quá vãng và cho chúng sanh như là nguyên nhân của hành trình chuyên đến sự an lạc cũng như sự tái sanh hoan hỷ (ví dụ như cõi Cực Lạc

của đức Phật A Di Đà). Hãy nên hồi hướng tất cả những công đức như là những chũng tử; họ tụng kinh với nhiều lời cầu nguyện chân thành để lý giải những mục tiêu quan hệ này.

### **Những nghi lễ khác.**

Đối với những buổi tọa Thiền ngắn, đơn giản và những sự phục vụ cầu nguyện thì nên xem nơi bản phụ lục B.

Đối với lễ cầu siêu cho những bậc đã thành tựu cao cả, những vị Thầy khả kính; hoặc những vị Lạt-ma hay những đệ tử thực hiện những nghi thức lễ nhạc thông thường của sự quy ngưỡng về thiên nhiên, trọng nhiều ngày hoặc nhiều tuần lễ. Ở đây bao gồm cả nghi lễ sùng kính của vị Thầy, sự quy hướng về Thiên đình nơi vị Thầy, cúng dường đồ ăn và những lễ nhạc cho những thân thể có tính cách Thần thánh, với sự thực hành đê Tây tịnh, tạo phước đức và sự hăng say.

Giữa những lễ nghi này gia đình và bạn bè nên trợ lực cho việc làm

phước và phục vụ lợi ích cho người quá vãng. Những điều này bao gồm cả việc tụng kinh cầu nguyện và thực tập thiền quán, cho những quà cáp có tính cách tinh thần hoặc vật chất, bảo hộ sức khỏe và mạng sống, bảo trợ những nghi lễ và cầu nguyện, xây cất những nhà bia kỷ niệm và những việc bảo hộ, dựng những lá phướn cầu nguyện và những bánh xe quay chuyển pháp, bảo trợ cho các học đường và những trung tâm Thiên định và mang sự hòa bình cũng như sự hòa hợp vào trong xã hội.

Sau khi thực hiện một vài việc này, hãy hồi hướng phước đức ấy như là cái nhân cho hạnh phúc và giác ngộ cho mọi chúng sanh, đặc biệt là cho người quá cố và làm những việc khác tốt đẹp cho cùng chung mục đích ấy. Sau đó qua kinh nghiệm của người quá vãng về thân trung âm cũng như sự tái sanh sẽ trở thành một hành trình từ niềm hạnh phúc này kéo đến hạnh phúc khác.

Theo truyền thống của Phật Giáo Tây Tạng điều này rất là phổ biến là

cúng dường những vật chất của một vài công việc cho nhiều chư Tăng Phật Giáo, những tự viện, những việc có tính cách từ thiện để tạo phước đức cho người quá cô với nguyện vọng cầu nguyện và tự tạo phước đức này cho họ, ngay cả nếu bạn không có tiền hoặc tài sản vật chất để cúng dường thì bạn cũng có thể nghĩ tưởng việc cúng dường những hình tượng đức hạnh của tài sản và thuộc về việc cúng bái ấy cho họ với một niềm vui lớn và sự khoan dung. Nhiều sự cúng dường ấy sẽ sáng tạo một việc to lớn là sự thành tựu công đức cũng như vậy.

Những người Phật tử tin rằng ngay cả nếu bạn cúng dường được một ít gì đó cho mục đích to lớn thì phước đức của bạn có thể trở thành càng ngày càng quảng đại như phước đức của mục đích chính nó, giống như từng giọt nước mưa chảy vào trong biển cả và sẽ chẳng bao giờ khô cho đến khi biển ấy khô. Như vậy nêu một nghiệp lực nối kết với những chúng sanh khác và ngay cả nếu sự

cúng dường dầu cho nhỏ nhất như một tách trà đi chẳng nữa thì nó cũng là một động lực và kết quả ấy có thể không bao giờ mất hết. Bởi vì sự thánh thiện của người ấy là người mà bạn đang cúng dường.



## Chương 10

### **Những Suy Nghĩ Sau Cùng - HT. Thích Như Điển dịch**



Chết là một bắt đầu. Đây là cánh cửa để thoát khỏi màn đêm và là cơ hội tươi mát cho chúng ta, để vui với những cây trái mà chúng ta đã gieo trồng, trong sự phù hợp bởi nguyên nhân và kết quả của nghiệp lực. Trọng khi bánh xe của nghiệp xuyên suốt qua tất cả thời gian, thì sức đẩy của nó có thể làm cho xa dân sự cản quét và trực tiếp sau khi chúng ta chết hơn là nó đã kéo dài trong đời sống của chúng ta.

Vì sao vậy? Chúng ta càng sống bao lâu thì tâm thức của chúng ta là một chương trình hoạt động với sự cấu tạo thân thể vật lý của chúng ta và công việc hằng ngày. Điều này rất khó để thay đổi nhiều những sự cấu tạo này một cách trọng yếu. Thế nhưng một khi từ bỏ thân thể vào thời điểm chết thì tâm thức sẽ hoạt động theo ý nó. Rồi thì chỉ một việc duy nhất là kiểm tra sự nhận biết của

chúng ta, sẽ là những tập quán mà chúng ta đã trồng vào trong giòng chảy tâm thức của chúng ta.

Chúng ta đã trải qua kinh nghiệm hầu hết như thế nào, khi mà tâm của chúng ta được đong đầy với niềm vui, bất cứ những gì chúng ta thấy, nghe hay cảm giác mang lại làm cho chúng ta vui. Khi mà tâm thức của chúng ta bị đánh động, mọi vật làm cho chúng ta phân nộ. Những điều tác dụng hồ tương mạnh hơn ngay cả sau khi chết, bởi vì sau đó tất cả sẽ hiện ra căn cứ theo thói quen với hướng của chúng ta và những sự cảm kích có tính cách theo thói quen có khuynh hướng riêng lẻ. Như vậy, nếu chúng ta đã tạo ra con đường của sự sân hận, giận dữ và si mê thì chúng ta sẽ sanh vào nơi chôn hoang phê bởi sự đói khổ, ngu si và hiện tượng của địa ngục. Nếu chúng ta đã từng vui vẻ, an bình và hoan hỷ thì thế giới của chúng ta sẽ làm sáng tỏ như một phần của sự hòa bình và an lạc. Nếu chúng ta vui với phẩm chất của cõi Cực Lạc thì chúng ta sẽ sanh về đó hoặc những

cõi Tịnh độ với sự hòa bình và an lạc, và nếu chúng ta ngộ được sự giác ngộ tự nhiên của tâm thức và hoàn toàn ở độ thì tâm thức của chúng ta sẽ nối liền với vũ trụ tuyệt đối, thiên nhiên chơn thật; sự an lạc và những hoan hỷ sau cùng và việc phụng sự cho những người khác sẽ chiếu sáng phía trước dễ dàng như những tia sáng của mặt trời chiếu sáng tự nhiên cho chúng ta.

Một vài người trong chúng ta có thể buồn rầu về những gì đang chờ đợi chúng ta khi chúng ta chết. Thế nhưng đây là thời gian chẳng phải để ngạc nhiên hay buồn tủi. Đây là thời gian để thừa nhận điều mà chúng ta có, một cơ hội tốt bằng vàng để nhận biết thật sự cho ngày lớn ấy đối với chúng ta và thay đổi cuộc đời của chúng ta trong phương hướng đứng đắn cho bây giờ và vĩnh viễn cho tự chúng ta và những người khác trong mai hậu.

Ngay cả nếu chúng ta già cả, cho đến hơi thở cuối cùng của chúng ta thì nó cũng chẳng quá trễ để thay đổi cội nguồn của cuộc đời chúng ta.

Chúng ta không cần làm một vài việc gì có hiệu quả cao. Chúng ta không cần nghỉ ngơi một chút và vui vẻ với cảm giác của sự hòa bình và vui với điều mà được sanh ra trong chúng ta, với những gì là rộng rãi, chúng ta có thể và phù hợp cho những gì thuộc về truyền thông tinh thần mà chúng ta đang mong đợi.

Nếu chúng ta còn trẻ, điều tốt nhất để tiên tới là cố gắng cho tương lai của chúng ta, ngay từ bây giờ. Bởi vì chúng ta chẳng được phép trẻ hơn. Tất cả đều hạ cánh nơi cánh cửa của thế giới tiếp đó, khi thở ra mà không hít vào lại. Tuổi trẻ chẳng thể bảo đảm đôi với điều sau cùng kia.

Tất cả những người cầu nguyện và Thiên định trong quyển sách này là công cụ để gieo trồng chất lượng tinh thần. Sự quy hướng về là để điếm sáng năng lượng của sự nhận biết tốt đẹp. Lòng từ bi là sự mở cửa quả tim của chúng ta đến với tất cả tình yêu thương. Sự cầu nguyện biểu thị cho những tư tưởng thiện lương và những cảm giác. Rộng về sự lý giải là cái

nhìn về tất cả mọi vật và mọi người như là cội nguồn và sự hiện hữu của hòa bình và an lạc. Những lễ nghi của tôn giáo là hình thức để sáng tạo một nền văn hóa tốt đẹp trong đời sống của chúng ta. Quán tưởng chư Phật và những cảnh Tịnh độ là để chuyển hóa của hình ảnh thuộc về của chúng ta và những tư tưởng đi vào sự nhận biết việc gia trì tốt đẹp hơn. Những kinh nghiệm về những sự gia trì của sự chúc phúc ấy của đấng giác ngộ là sự giới thiệu cho chúng ta đến với sự hòa bình an lạc khi tái sanh. Đón nhận những sự cầu nguyện, những sự Thiên định và những sự hy hiến thân thiện bởi những người khác, là một nguồn hô hấp và phước đức.

Nơi quê hương tôi xuất thân là Tây Tạng, có nhiều người đã trải qua thời gian trong nhiều năm sống đời sống độc cư và thực tập cho chính họ cũng như cho những người khác trong các hang động. Cách sống với hình thức này và sự hiến thân ấy rất là tuyệt vời. Thế nhưng đây chẳng phải là điều bắt buộc. Nếu chúng ta thực

tập chơn thật cho ngay trong 10 hay 20 phút hằng ngày; dầu sao đi nữa sự cầu nguyện trước đức Phật Vô Lượng Quang hay thể hiện một vài sự Thiên tập khác, thì sự hành trì của chúng ta sẽ là sự biểu hiện cụ thể cho tất cả về chất lượng tinh thần đã đề cập bên trên. Tiếp đến, nêu chúng ta nhớ lại những điều gì mà chúng ta đã cảm nhận được suốt trong khi chúng ta thực tập, cứ thể và cứ thể xuyên suốt trong ngày, điều ấy là sức đây sẽ giúp ta hoàn thành tốt đẹp cho cả đời sống hoàn hảo của chúng ta. Một ngày nào đó chúng ta sẽ tìm được điều mà thái độ của tâm được chuyên biên. Chúng ta chẳng cần một sự nguyện tạo về cảm giác của sự an lạc, hoan hỷ và sự hiện diện của bậc gia trì nữa, chúng sẽ là những gì mà chúng ta trở thành và sự chết cũng như tái sanh sẽ chảy suốt không gián đoạn của bánh xe quay về sự hòa bình và an lạc bởi năng lực của tự chính tâm thức của chúng ta.

Chỉ trong một vài phút Thiên tọa chơn chính ấy mà làm thế nào để sản xuất ra những thành quả to lớn như



vậy? Đồng giống với với lý do như thế, Ngài Shantideva dạy rằng: “Nếu các bạn phát tâm Bồ đề, ngay từ trong lúc ấy, ngay cả như bạn rơi vào hôn trầm hay hôn loạn, thì năng lực của phước đức sẽ càng ngày càng tăng thêm chẳng dừng nghỉ, được đong đầy, bởi không gian dài rộng hơn.” Điều quan trọng là việc thực hành của chúng ta phải nỗ lực hơn, so với thời gian dài sau đó nữa. Cũng như vậy, nếu chúng ta khởi đầu bởi việc Thiền tập của chúng ta với thành ý, thì sức mạnh của tinh thân kia sẽ làm sống lại liên tục, sức mạnh kia sẽ phát triển mạnh mẽ hơn trong từng bước thời gian khi chúng ta thực tập Thiền quán.

Chính bản thân tội chứ chẳng phải người nào khác, chẳng nói nhiều về sự cầu nguyện hoặc Thiền quán lâu dài, nhưng một cái gì đó bởi sự tự nhiên và đã dưỡng dục tôi là một sự nung nấu cho đức tin trọng sự tồn tại cho đến bây giờ của chất lượng trang nghiêm trong chúng ta và bên ngoài chúng ta nữa. Chúng ta có thể gọi đây

là chất lượng Phật (Phật chất). Đa phần thời giờ tôi sống trong sự kính ngưỡng hãy vui với những gì hiện có. Rồi thì tôi tiên đến điếm phân chia con đường ở bên này hay bên kia của cuộc sông. Riêng tôi thì hy vọng tràn đầy ở những bộ mặt với sự an lạc và sự hoan hỷ và những việc ấy sẽ mang đến hướng dẫn cho tôi để được hạnh phúc hơn ở một quê hương khác, nơi mà tôi sẽ tái sanh, nơi đó chỉ có hòa bình và an lạc.

Tôi nóng lòng mong mỏi rằng các bạn, những người thân thương của tôi, sẽ hài lòng với những lời dạy của đức Phật và những vị đạo sư mà tôi đã phân tích với các bạn trong quyển sách này và rằng các bạn sẽ thương thức những sự lợi ích ấy mà tôi đã hoan hỷ hoặc nhiều hơn nữa, tốt hơn ở mức trung bình. Quả thật hồi hộp như thế nào để nghĩ về một ánh sáng quang huy trong tương lai cho nhiều người trong chúng ta cũng được như vậy.



Phụ lục

**Một Vài Lễ Nghi Đơn Giản Cho  
Người Phật Tử Khi Qua Đời - HT.  
Thích Như Điển dịch**



Điều quan trọng để thực tập những hình thức lễ bái cầu nguyện và Thiên định nơi một vị Phật và những vị Phật Tịnh Độ ở trước, trong khi hay sau khi của một người quá cố là phải lễ bái một vài vị Phật, tốt hơn là **đức Phật Vô Lượng Quang** (A Di Đà), **đức Quán Thế Âm**, **đức Kim Cang Tát Đỏa**, bằng 100 sự hòa bình và những vị thân phần nộ, **Sarvavid Vairochana** hoặc **Vajrabhairava** (Kim Cang Đại Sĩ). Trong đó sự giới hạn của quyển sách này, tôi không thể dụng ý làm rõ từng chi tiết về những lễ nhạc cho việc qua đời có tính cách truyền thông được. Thay vào đó, tôi sẽ đưa ra một vài nghi lễ đơn giản, nhưng những nghi lễ ấy có tính cách quan trọng mà có thể thực hiện bởi một vị Lạt-ma hay người trợ tử cho một người sắp chết hay đã qua đời.

Lễ cầu siêu được giới thiệu ở phần phụ lục A và B, những việc này rất

phổ thông ở Tây Tạng và là căn bản chính cho việc cầu nguyện cũng như Thiên định với đức **Phật Vô Lượng Quang** (A Di Đà). Những tài liệu đặc biệt mà tôi sử dụng ở đây được trích dẫn từ những công trình của các vị Lạt-ma lớn thuộc truyền phái **Nyjingma**.

Nếu các bạn thỉnh cầu để thực hiện một vài lễ nhạc như thế này, thì hãy cố gắng đọc những chữ bằng tiếng Tây Tạng in đậm có đính kèm nếu các bạn có thể. Nếu các bạn thích thì thay vào đó các bạn cũng có thể đọc bằng bảng dịch tiếng Anh đi kèm, tuy nhiên những Thân chú và tên người cầu nguyện thì các bạn phải đọc bằng tiếng Tây Tạng, hoặc tiếng Sanskrit mà những chữ ấy cũng sẽ hiện ra đậm kèm theo đó.

Một vài chú giải khi yêu cầu phát âm bằng tiếng Tây Tạng được thể hiện nơi đây được giản dị hóa qua cách phát âm để người đọc có thể đọc được và tụng kinh cầu nguyện. Tiếng Tây Tạng khác nhau giữa một vài âm điệu mà chẳng phải lúc nào những

người nói tiếng Anh khó nhận ra được. Điều quan trọng được ghi nhận rằng những người nói tiếng Anh cần phải phân biệt cách phát âm của một vài phụ âm. Như vậy tôi mong trong sự trích dẫn đặc biệt này nên chú ý về những âm sau đây.

**-Ph và Th:** Tiếng Tây Tạng phát âm **P** và **T** nhưng được viết **Ph** và **Th**. Tùy theo những chữ giông như **phowa** và **Thamel**. Những âm này không đánh vần giông như tiếng Anh **F** và **Th** như **Fat** và **That**. Thay vào đó chúng phải được gán giông với tiếng Anh như **P** và **T** riêng lẻ cho phân phát âm ra hơi, có thể nghe bằng tiếng Anh trong âm **P** trong chữ “**put**”, như trái ngược lại với **P** trong chữ **paper** và chữ **T** trong **butter** như là sự trái ngược lại với việc không nhiệt thành trong chữ **but**.

**-Ch:** điều quan trọng nên ghi nhớ những sự khác biệt ấy giữa tiếng Tây Tạng và tiếng Anh về cách phát âm và không phát âm theo bản dịch của tiếng Anh âm **Ch**. Ở trong bản phụ lục này việc phát âm tiếng Tây Tạng **Ch** như dưới đây bởi dấu nhân như là



chữ ch' o. Đây là điều nhấn mạnh hơn âm cho. Việc phát âm Ch' có thể ngẫu nhiên gặp trong tiếng Anh là chesse như ngược lại và mềm hơn ch trong chữ chess. Chữ Ch' hoặc Ch âm ấy chẳng hề đánh vần giống như chữ Ch nặng trong tiếng Anh như chord.

**Zh-** là ngang qua giữa tiếng Anh sh, và z và được phát âm đại khái giống như một tử âm trong tên Zsa Zsa.

**-Ts** và được phát âm Tsh là những âm khó tìm ra trong tiếng Anh ở phần bắt đầu của một âm tiết; nhưng có thể được nghe chữ ấy giống như its và heats.

**-Dz** là giống với Ts; nhưng với âm của một chữ z

**-Ng** và Ny không phải lúc nào cũng được phân biệt như trong tiếng Anh từ chữ N. Tuy nhiên những âm thanh ấy có thể nghe giống như trong chữ Long Island (phát âm không mạnh như chữ G) và trong chữ can you.

\* *Ghi chú của dịch giả:* để đơn giản hoá cách đọc tụng, chúng tôi chỉ

dịch phần tiếng Anh đã được dịch từ tiếng Tây Tạng sang tiếng Việt và chúng tôi không kèm theo phần tiếng Tây Tạng trong sách này. Nếu quý vị nào cần tụng đọc tiếng Tây Tạng thì xin xem nguyên mẫu hoặc trong quyển sách tiếng Anh này đã được phiên âm cho các Phật tử Tây phương làm quen để tụng.



## **Phụ Lục A - HT. Thích Như Điển dịch**

### **Thiền định về bốn nguyên nhân tái sinh cảnh giới Cực Lạc**

Thiền định và cầu nguyện được đưa vào bản phụ lục A này là từ sự cộng thông hoặc là những kinh điển, lời dạy của chư Phật (những điều căn bản này nằm ở trong kinh; những lời dạy của đức Phật lịch sử Thích Ca Mâu Ni). Nếu tâm thức của bạn được hấp thụ bởi những sự thực tập này thì bạn sẽ sẵn sàng học để thực tập những điều ấy.

Chúng là những lời cầu nguyện và thực hành Thiền quán cho bốn nguyên nhân của việc sanh về cõi Cực Lạc. Những việc thực hành này sẽ mở ra một con đường cho bạn để sanh về cõi Tịnh độ. Chúng sẽ bổ

sung cho bạn để thực hiện lễ cầu siêu cho những người khác.

Dựa theo những nguồn của các kinh điển Phật Giáo, vô số thời gian dài trước đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà) đã trở thành một sự nương tựa cho con đường Bồ Tát đạo. Tên của Ngài là Dharmakara (Pháp Tạng). Trước đức Phật tên là Lokeshvara (Thê Tụ Tại) Ngài đã khởi đầu con đường tinh thân qua những lời thệ nguyện của một vị Bồ Tát. Ngài thề rằng sẽ dẫn dắt cho tất cả những ai nghe, nhớ nghĩ và cầu nguyện đến tên của Ngài với sự tin tưởng và quy hướng về cõi Tịnh độ của Ngài thì lúc ấy Ngài mới thành Phật.

*“Tất cả chúng sanh, ai nghe được danh hiệu ta sẽ đến cõi Tịnh độ của ta”*

Nếu bạn tin tưởng, tín cẩn vào những lời nguyện của đức Phật, trí tuệ và lòng từ bi của Ngài thì bạn sẽ mở cánh cửa cho kết quả năng lực của những lời thệ nguyện ấy. Bởi vì qua năng lực của sự hỗ tương nương

tựa đề tồn tại là nguyên nhân của những lời nguyện của Đức Phật. Nếu bạn cầu nguyện qua danh hiệu Ngài thì sẽ hoan hỷ sanh về nơi cõi Tịnh độ của Ngài – bên trong bạn và cả bên ngoài bạn - sẽ được xác nhận. Ngài **Shinran** (Thân Loan) là người sáng lập nên Jodo Shinshu (Tịnh Độ Chơn Tông) vào thế kỷ thứ 12 là Tông **Tịnh Độ Chơn Tông** của Nhật Bản đã nói rằng: *“Trong khoảnh khắc ấy nếu chúng ta vận chuyên, toàn tâm Nembutsu (niệm Phật) (Thân chủ của Đức Phật Vô Lượng Quang) bởi sự kiên chí thành thi việc tái sinh của chúng ta, về cõi Tịnh độ sẽ đạt được chắc chắn bởi đức hạnh của những việc làm của đức Phật A Di Đà không thể rõ biết và đo lường được. Lời nguyện nguyện thi ấy, chúng ta có khả năng chia ra bởi sự lợi ích đó mà che chở cho tất cả cũng như không bỏ một người nào.”*

Nếu với sự tin tưởng hoàn toàn của tâm thức bạn thì hướng về trọn vẹn ở nơi **đức Phật Vô Lượng Quang** (A Di Đà); Ngài có tâm thân

đầy lòng từ bi và trí tuệ và ở nơi sức mạnh của sự cầu nguyện danh hiệu Ngài, cả cuộc đời của bạn sẽ trở nên hòa bình, trong sáng và tỉnh thức. Bạn sẽ trở thành một nguồn năng lượng giống hết cho tất cả mọi người ở chung quanh bạn.

Khái niệm không tốt và những tình thức khô ráo sẽ không có chỗ đứng yên ổn dễ dàng trong các bạn. Như vậy thì các bạn sẽ chẳng cần một vài cách nào khác để đạt thành sự giải thoát. Một tâm thức như vậy tự nhiên bao gồm phẩm chất của Lục độ ba la mật. Sự khoan dung, đạo đức, kiên nhẫn, sự siêng năng, sự chờ đợi và trí tuệ.

Nếu các bạn hoan hỷ tin tưởng hoàn toàn nơi đức Phật thì các bạn phải thích dụng nó như là ý nghĩa của sự cải thiện về cái chết cũng như sự tái sanh của các bạn như xuyên qua Thiên định ở dạng thức phowa. Bạn phải chuẩn bị lâu dài trước cho cái chết của chính bạn và cũng như trước khi thực hiện lễ cầu siêu cho người chết. Nếu bạn chẳng có kinh nghiệm

trầm tư trong sự tiến bộ thì bạn chẳng có thể nhận hoặc cho sự giúp đỡ xuyên qua việc cầu nguyện hay Thiên định. Nếu bạn chẳng có sự nối kết mặc nhiên với **đức Phật Vô Lượng Quang** và cõi **Cực Lạc** của Ngài thì làm thế nào bạn có thể tái sinh vào cõi Tịnh độ hoặc hướng dẫn một vài người chết khác ở tại đó?

Người chết đã được thực tập Thiên định trong sự tiến bộ có thể Thiên quán và cầu nguyện một mình, không cần tin tưởng vào sự trợ lực của những người khác nữa. Hoặc giả, nếu có một người chết với nhiều kinh nghiệm và người trợ tử thực tập tốt cùng nhau thực tập Thiên định và cầu nguyện thì sự sanh về nơi cõi Cực Lạc dễ dàng đạt được.

Như vậy điều đó thuộc về bản chất để huấn luyện cho việc xác nhận về bốn nguyên nhân ấy, để cho thành tựu qua việc lần lượt quyết định thuộc về kinh nghiệm của bạn. Bạn có thể luyện tập cho bốn nguyên nhân ấy như thực tập Thiên định hằng ngày của bạn cũng như sự cầu nguyện



trong hằng tháng, hằng năm. Bạn nên giữ việc lập lại danh hiệu Ngài để cầu nguyện và tụng những Thân chú hàng trăm, hàng ngàn hay hàng triệu lần như vậy.

Nếu các bạn đã thực tập trong bốn nguyên nhân ấy thì các bạn sẽ sanh về cõi Tịnh độ, ngay cả nếu bạn đã chìm sâu vào những hành vi tội lỗi ngoại trừ hai hành vi sai trái căn bản. Đầu tiên là hành động hủy báng giáo pháp. Nếu bạn đã chẳng tin vào giáo pháp, điều ấy sẽ chẳng thể được nương tựa với **Đức Phật Vô Lượng Quang** (A Di Đà), vì nguyên nhân căn bản của việc tái sanh về cõi Tịnh độ là phải đặt niềm tin nơi giáo pháp. Hành vi sai trái thứ hai là phạm vào tội ngũ nghịch như: giết Mẹ, giết Cha, giết A La Hán, phá hòa hợp Tăng và làm cho thân Phật hư hoại. Tiêu điểm chính yếu của bốn nguyên nhân này là sự cầu nguyện và Thiên định hướng về **Đức Phật Vô Lượng Thọ** (A Di Đà) cùng cõi Cực Lạc của Ngài. Đức Phật là hóa thân của tất cả những bậc giác ngộ và sự biểu thị của

chơn lý vũ trụ. Cõi Cực Lạc được hiện ra với ánh sáng trí tuệ và năng lượng trí tuệ của chư Phật tại cõi Tịnh độ.

Ngay cả các bạn chưa quy y với đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà) và ngay cả là một người Phật tử đang thực hành 4 nguyên nhân sẽ được tạo ra vô số phước đức. Giòng suối tâm thức của bạn và tất cả những sự biểu hiện trong ngôn từ và hành động sẽ trở thành sự hòa bình và an lạc an toàn hạnh phúc trong việc tái sanh.

Hãy quán tưởng một bầu không khí có tính cách an toàn ở trước bạn, như cảnh giới Cực Lạc được tường thuật ở chương 7 rằng: sáng chói tuyệt vời và đẹp đẽ; phồn vinh và trong sạch; hoan hỷ và hòa bình được tạo nên bởi ánh sáng trí tuệ và năng lượng trí tuệ. Ở giữa cõi kia được quán tưởng như một cung điện với sự hiện hữu của **đức Phật Vô Lượng Quang** (A Di Đà), giống như một núi ánh sáng to lớn vĩ đại.

Vô lượng ánh sáng trí tuệ được lưu xuất từ thân thể của Ngài, chiếu sáng đến khắp các vũ trụ và những cõi Tịnh độ với sự hòa bình và an lạc to lớn. Ngài đang hướng về các bạn và nhìn xem bạn đồng thời ở mỗi chúng sanh với trí tuệ toàn tri của Ngài; sức mạnh vô địch, cũng như lòng từ bi không điều kiện, giống như một người Mẹ đối với chỉ có riêng cho con mình.

Các bạn có thể cầu nguyện và Thiên quán về bốn nguyên nhân này cho chính bạn hoặc ngoài ra có một vài người nào đó có thể làm điều ấy cho bạn, cho chính sự tái sanh của bạn về cõi Cực Lạc. Bạn có thể thực hiện việc này cho những người khác, ngay như họ đang chết hoặc còn sống. Hoặc giả bạn và những người khác có thể thực hiện chung điều ấy với nhau cho chính bạn hoặc cho những người khác. Tuy nhiên những hình thức lễ bái sau đây được lập lại ngay cả nếu bạn thực hành cho chính bạn và cho sự lợi ích của chúng sanh.

Với sự tin tưởng lớn lao, sự quy ngưỡng, sự sẵn sàng và hoan hỷ tập trung vào nơi đức Phật và Thiên quân cho bốn nguyên nhân. Hình thức lễ bái này có bốn phân. Đó là sự thực tập có tính cách ban đầu; sự thực tập chính cho bốn nguyên nhân là sự tái sanh về cõi Cực Lạc; thân chủ và danh hiệu; cuối cùng là kết thúc việc thực tập.

## Dự bị thực tập

### Quy y

Từ nơi sâu thẳm của nội tâm bạn, dùng sự nương tựa tối hậu với đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà), trong giáo pháp, sự dạy dỗ, con đường luyện tập và sự đạt được thuộc về lãnh vực tinh thân và với Tăng già; cộng đồng có tính cách tinh thân của các vị Bồ Tát, các vị A La Hán và những người quy y.

Lập lại 3 lần như sau:

*“Đối với đức Phật, giáo pháp và Tăng già*

*Con xin nương tựa cho đến khi  
con đạt thành giác ngộ  
Với phước đức của sự khoan dung  
và cho những người khác  
Xin cho con đạt thành quả vị Phật  
để làm lợi ích cho tất cả chúng  
sinh”.*

### **Phát Bồ đề tâm**

Với tình yêu dịu hiền được phát sanh, lòng từ bi, sự hoan hỷ đồng tình và sự tĩnh lặng hướng đến tất cả những chúng sanh như là sự hướng về chính người Mẹ của bạn. Hãy suy nghĩ rằng bạn sẽ cầu nguyện và Thiên quán cho sự lợi ích của tất cả chúng sanh đê sanh về cõi giới Cực Lạc.

Lập lại 3 lần như sau:

*“Xin nguyện cho tất cả chúng  
sanh vui với hạnh phúc và nguyện  
nhân của hạnh phúc.*

*Câu nguyện cho tất cả được thoát  
khỏi khô đau và nguyện nhân của sự  
khô đau.*

*Câu nguyện cho tất cả chẳng hề  
phân chia những hạnh phúc cao cả,  
sự tự do từ những nỗi khổ*

*Cầu nguyện cho tất cả sự bình  
tĩnh mãi mãi tồn tại, tự do cả hai sự  
chấp trước đề quản hệ và ngược lại  
với sự sân hận”.*

## **Bốn nguyên nhân vãng sanh cõi Cực Lạc**

Để được sanh về một trong những cảnh giới Tịnh độ, các bạn phải chuẩn bị và cố gắng bởi chính bạn. Điều này kể cả sự Tây tịnh cho những nghiệp bất thiện và những hành vi tích chứa công đức với sự trác định của bốn nguyên nhân. Sự lược thuật sau đây là những việc căn bản được viết bởi đại sư Dodrupchen Rinpoche thứ 3, người đã căn cứ vào kinh Amitabhavyuha Sutra (kinh A Di Đà), nhớ lại điều căn bản của 4 (hay ít nhất là 3) nguyên nhân cho sự tái sanh về cõi Cực Lạc của đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà).

## **Nguyên nhân đầu tiên: Nhớ nghĩ về cảnh Tịnh độ**

Nguyên nhân đầu tiên là nhớ về và hồi tưởng đến câu trúc đẹp đẽ thật ngạc nhiên, không khí an lành và cảm giác hoan hỷ của cảnh giới Cực Lạc, cứ lập đi lập lại mãi như vậy.

Cõi Cực Lạc có một không khí tuyệt đối an bình cũng như hoan hỷ, phát ra ánh sáng tươi đẹp, là một cõi phồn vinh cũng như trong sạch, nơi đó không hề biết đến sự khổ. Ở đó không có khái niệm hay biểu hiện tính cách khô não như tham lam, sự hôn loạn và sân si. Tất cả đều được tạo nên bởi ánh sáng trí tuệ và năng lượng trí tuệ của sự hòa bình tối cao và hoan hỷ. Đây là thiên đường không có giới hạn bởi núi non và những cánh đồng ánh sáng; sông núi ao hồ cũng bằng ánh sáng, vườn tược và hoa trái cũng bằng ánh sáng; cây trái bằng ánh sáng; đường xá và nhà cửa bằng ánh sáng. Được chứa đây với vô số chúng sanh dự tri của những tia sáng ở hình thái khác

thường cùng với y phục và những sự hoạt động. Họ bay đi qua không gian và di chuyển xuyên qua vũ trụ ở trạng thái hòa bình và an lạc tuyệt đối. Những chúng sanh ấy thăm viếng vô số cõi Tịnh độ khác và nhận được những lời dạy cùng những sự gia trì. Bất cứ vật gì mà các bạn cần, đều được hiện ra. Âm thanh của những lời giáo huấn ấy cũng như pháp âm đây đây khắp nơi. Tất cả những ai tột tại nơi ấy đều ở trong trạng thái tối cao của hòa bình và hoan hỷ.

Ở ngay chính giữa, ở phía dưới cây giác ngộ vĩ đại ấy là đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà). Thân đoan chánh của Ngài và thân thể trẻ trung với ánh sáng đỏ được trang sức với những chứng tích của những chúng sanh thọ mạng thặng. Ngài ở ngay chính giữa biên trí tuệ giác ngộ của chúng sanh cùng với tám vị Bồ Tát, các Ngài gồm đức Quán Thế Âm và Ngài Đại Thế Chí. Toàn thể khung cảnh ấy chứa đầy những tia ánh sáng từ thân thể của Ngài. Tình yêu thương của Ngài không có giới hạn, trí tuệ toàn



tri và năng lực biến khắp để phụng sự cho tất cả chúng sanh không chấm dứt.

Bạn phải ứng dụng bốn năng lực ấy để chữa trị. Những hình ảnh thiện lương, ngôn từ, cảm giác và niềm tin tưởng – qua khỏi và cao hơn nữa với thể lực hồi tưởng lại của bạn về cảnh Tịnh độ.

1) Hãy quán tưởng chi tiết của cõi Cực Lạc như đã giới thiệu trong chương 7

2) Hãy nghĩ về chi tiết của cõi Tịnh độ và phẩm chất của cõi kia với ngôn từ và sự cầu nguyện.

3) Hãy hoan hỷ với cảm giác của sự tôn tại kia và sự giá trị từ chỗ thâm sâu nơi tâm thức của bạn

4) Hãy tin tưởng rằng cõi Cực Lạc với đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà) đang ở trước mặt bạn và hãy tin rằng với năng lực của lời nguyện của đức Phật sẽ hướng dẫn bạn tái sanh về thế giới Tịnh độ.

Ở vào thời điểm quá vãng, tâm thức của bạn sẽ được tự do từ sự hạn

chế phụ thuộc bởi thân thể vật lý của bạn cũng như nền văn hóa bao bọc chung quanh bạn. Như vậy trong khi bạn đang sống nếu bạn muốn gieo trồng tập quán xem xét cũng như cảm nhận về cảnh Tịnh độ trong tâm của bạn thì khi chết sự lý giải của bạn sẽ có tính cách tự phát trôi dạt như là một cảnh Tịnh độ chơn thật và bạn sẽ tìm lại được bởi chính bạn ở trong ấy. Thế rồi việc tái sanh về cảnh giới Cực Lạc sẽ là chuyện tự nhiên.

Không phải bất cứ ai cũng sẽ được diện kiến đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà) và cõi Cực Lạc của Ngài giống nhau. Sự lý giải của chúng ta từ sự đạt được tinh thần của chúng ta. Một vài người sẽ thấy cõi Tịnh độ như là hiện thực; những người khác sẽ thấy cõi ấy như là sự biểu thị của cõi Tịnh độ. Tuy nhiên trên thực tế của cõi Cực Lạc chỉ là một.

Nếu bạn giác ngộ thì bạn sẽ gặp đức Phật Vô Lượng Quang như là đức Phật trong hiện tại, với trí tuệ căn bản bạn sẽ nhìn thấy cõi Tịnh độ của

Ngài như là cõi Tịnh độ hoan hỷ, sức mạnh và ánh sáng của trí tuệ cố, tính cách căn bản của chính nó. Tất cả những hình tướng và kinh nghiệm sẽ hiện hữu một cách tự nhiên không khác hai. Tất cả đều thể hiện như là thiên nhiên chơn thật và chất lượng trong sáng. Những lời dạy của đạo Phật gọi cảnh Tịnh độ này là: “**Cõi Tịnh độ với thân thể hỷ lạc**” (báo thân của Phật quả). Sanh về thế giới tốt đẹp hơn bất cứ nơi nào khác. Đó là sự thể đặc của vũ trụ, sự phổ biến Phật quả với chính những điều không thể phân ly của Tịnh Độ.

Nếu bạn là một người quy ngưỡng bình thường thì ngược lại, bạn sẽ gặp đức Phật cũng như cõi Tịnh độ của Ngài như là một thế giới đầy an lạc và hoan hỷ được chứa đầy ánh sáng giác ngộ của chúng sanh với tình yêu thương không có điều kiện, trí tuệ toàn tri và năng lực không giới hạn. Thế nhưng bạn sẽ nhận ra thế giới này như một thế giới nào đó ở bên ngoài, giống như là một cảnh giới khác vậy. Bạn cũng sẽ hoan hỷ không

thể nói hết được sự hòa bình và an lạc. Thế nhưng bạn sẽ vẫn trải qua kinh nghiệm của những sự vật này với tâm hồn có tính cách nhị nguyên, hãy xử dụng những cảm giác và những sự cảm kích ấy. Tất cả mọi vật sẽ là chủ đề để thay đổi. Những lời giáo huấn gọi trạng thái này của cõi Tịnh độ là “**Tịnh độ của ứng hóa thân**” (*nirmanakaya*). Việc vi diệu là con người ở đó giống như bạn và tôi – Trên thực tế thì tất cả mọi chúng sanh – có thể sanh ra tại đây. Và khi ở đây, chúng ta sẽ chẳng bao giờ thối lui, nhưng luôn luôn tiến hành với sự sanh trưởng tinh thân. Như thế một ngày nào đó chúng ta sẽ thể đắc được cõi Tịnh độ với thân thể hoan hỷ của Phật quả.

Để sanh về cõi Tịnh độ biểu thị này, chúng ta phải rèn luyện bốn (hay ba) nguyên nhân này.

## **Nguyên nhân thứ hai: Tích tụ phước đức**

Bạn phải tạo ra phước đức như là những chủng tử để bạn tái sinh về cõi Cực Lạc. Với thiện nghiệp hoặc phước đức được tích chứa với hoàn toàn sự tin cậy bởi tính chất lương thiện và những hành vi vật lý, là có tính quan trọng cho một vài kết quả của sự hòa bình và hạnh phúc, đặc biệt để cho sự tái sinh về cõi Cực Lạc. Điều ấy có thể làm qua việc cúng dường, tặng quà cáp, phụng sự cho những người khác, tụng kinh cầu nguyện, sám hối những hành vi tội lỗi, bảo hộ mạng sống và sự đông tình chăm sóc, sự dễ dãi, hòa bình, quy ngưỡng, sự chú ý và sự suy niệm.

## **Nguyên nhân thứ ba: Phát triển tâm giác ngộ.**

Để phát triển tâm thức giác ngộ hay Bồ đề tâm, bạn phải thệ nguyện hoặc là quyết tâm hướng dẫn cho tất cả chúng sanh, không kể bất cứ họ là ai; cảnh giới Cực Lạc chẳng phải với

một tâm ích kỷ và bạn phải thật là nhiệt thành và trong sự thực hiện xuyên qua Thiên định và những hành vi hữu ích.

Tuy nhiên sự lập lại của kinh điển, Ngài Dodrupchen đã chỉ trích rằng sự phát Bồ Đề tâm là chẳng phải điều kiện thuộc về bản chất cho sự tái sanh cõi Cực Lạc. Thật vậy sự phát triển tâm thức giác ngộ sẽ giúp bạn chắc rằng sự tái sanh về cảnh giới Tịnh độ và cũng sẽ làm cho bạn được nhiều hiệu quả hơn một khi mà bạn đã được sanh về đó. Ngài Dodrupchen còn thêm rằng tạo ra một sự hứa hẹn hay sự quyết tâm có nhiều năng lực hơn là tạo ra một sự nhiệt thành. Ngài còn viết rằng: Đê hoàn thành một vài nhiệt vọng ấy, điều quan trọng là phát triển mạnh ý chí hoặc thệ ước như suy nghĩ rằng: *“Trong hầu hết cuộc đời liên tục của tôi, tôi sẽ thực hiện trong bản chất của lòng từ bi và tánh Không, là con đường của đạo Phật”*. Như các bạn biết độ, tư tưởng *“tôi sẽ dậy sớm trong buổi sớm mai”* đã là một sức đẩy lớn trong sự đánh thức

thời gian hơn là tự tưởng “*tôi có thể dậy sớm trong buổi sáng chăng?*”

### **Nguyên nhân thứ tư: Hồi hướng và phát nguyện.**

Nguyên nhân thứ tư là việc hồi hướng tất cả những công đức như là duyên khởi để được tái sinh về cõi giới Cực Lạc và tạo ra một sự nhiệt thành cho cùng mục đích ấy. Ngay cả nếu bạn có phước đức, bạn cần gia sức thêm vào đó cho mục đích cố tính cách đặc thù bởi sự hiến dâng ấy và tạo nên việc, nhiệt tâm cầu nguyện trong nhiều lần sự phụng hiến và sự nhiệt thành ấy chẳng phải là một cách đơn thuần để phát triển phước đức như là những chủng tử để tái sinh về Tịnh độ mà những việc ấy cũng có nghĩa là có tính cách mạnh mẽ của việc tạo ra phước đức của chính nó.

Nếu bạn tưởng tượng rằng đức Phật đang ở trước bạn, Ngài đang lắng nghe để gia hộ cho sự cầu nguyện và sự nhiệt thành của bạn, thì những kết quả về sự cầu nguyện của

bạn sẽ đầy đủ năng lực hơn cũng như hiệu quả tốt hơn.

Để hoàn thành sự cầu nguyện chân thành, điều quan trọng để trả lời, đó là nguồn năng lực để nương vào. Như vậy thì rất là quan trọng cho việc nương vào một vị Thánh, như là đức Phật Vô Lượng Thọ, đức Phật Tâm Từ Bi hoặc là đạo sư Liên Hoa Sanh.

Những nguồn năng lượng này phải là những ai đã hướng về các Ngài và với người mà các bạn chắc chắn rằng nối kết được qua sự cầu nguyện và Thiên định. Các bạn phải thừa nhận rằng nguồn năng lực ấy giống như việc cụ thể của một trong tất cả những đấng tối cao. Hãy cầu nguyện nơi các Ngài cho sự thành tựu của tất cả những sự nhiệt thành của các bạn.

Lời dạy về bốn nguyên nhân để được tái sinh về cõi Cực Lạc, đức Phật Thích Ca Mâu Ni dạy rằng:

*“Này A Nan ! ở đó có những người họ suy nghĩ chi tiết về đức Phật Vô Lượng Quang và cõi Tịnh độ của*



*Ngài, lặp đi rồi lặp lại. Họ sáng tạo, ra nhiều những phước đức không thể tính đếm được. Họ phát tâm Bồ đề nhiệt thành để được tái sanh về cõi Tịnh độ. Khi mà họ chết, đức Phật Vô Lượng Quang trước họ hiện ra đầy đủ giác ngộ, – với vô lượng Thánh chúng - đối với những người hư hỏng Ngài sẽ thể hiện ra với một người, theo cùng của vô số những người khổ hạnh, rồi nhìn nơi họ. Họ được gặp Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà) và họ chết với tâm hôn trong sáng lớn lao. Như vậy họ sẽ được tái sanh vào vũ trụ của cõi Cực Lạc.”*

Hoặc giả cũng cùng kính đó đã dạy rằng: Bạn cũng có thể cố gắng bởi chính bạn trong ba nguyên nhân (nguyên nhân đầu, thứ hai và thứ tư; không có phát Bồ đề tâm đi kèm) và cũng vẫn được sanh về cõi giới Cực Lạc. Hãy suy nghĩ về chất lượng của cõi Tịnh độ nhiều lần như vậy, hãy tạo ra nhiều phước đức như bạn có thể và hãy hồi hướng những phước đức ấy cùng với sự nhiệt thành và nói: “*Cầu xin chúng sanh con được tái sanh về cõi giới Cực Lạc.*”

## Hình thức cầu nguyện của bốn nguyên nhân

Hãy suy nghĩ về hoặc quán tưởng sự hiện hữu của cảnh giới Cực Lạc, một thế giới với sự hoan hỷ tràn đầy và sự an lạc như đã mô tả trong chương 7. Ở chính giữa là đức Phật Vô Lượng Quang, đang đoái nhìn bạn và đang suy nghĩ về bạn và tất cả chúng sanh với trí tuệ, lòng từ bi cũng như hùng lực. Cõi Tịnh độ này chứa đầy vô số chúng sanh giác ngộ ở hình thức khác thường, hình dáng mạnh khoẻ và đa dạng. Với sự quy ngưỡng trọn vẹn và tỏ ra tôn kính.

*Trong một đất nước cao cả ở về  
hướng phía Tây*

*Có cõi Cực Lạc của đức Phật ,  
hoàn toàn chẳng ô nhiễm*

*Được thành tựu bởi năng lực cũng  
như sự nhiệt thành trong sáng và ở đó  
là đức Phật tối thượng.*

*Cũng như các đệ tử của Ngài. Tất  
cả đều không thể tưởng tượng được*

*sự trang nghiêm một cách tuyệt đối.  
Với Ngài, con xin tôn kính.*

Kế tiếp, với tâm quy hướng và với âm thanh ngọt ngào, tán, tụng những giòng chữ sau đây cũng như hãy Thiên tập êm dịu ở những ý nghĩa ấy, lặp đi lặp lại nhiều lần.

*Con tôn kính sự gia trì của Ngài,  
đức Vô Lượng Quang*

### **Suy nghĩ về chất lượng của cõi Tịnh độ**

*Con hồi tưởng lại cõi Cực Lạc, cử  
thế và cử thế*

*Con nhớ đến Ngài, đáng Vô  
Lượng Quang, từ nơi sâu thẳm của  
tâm con*

*Con hồi tưởng đến biển chiến  
thắng của các đệ tử với sự nhất tâm.*

*Sự cầu hội ấy, canh phòng cho  
những ai chưa hề có được – xin gia  
hộ cho chúng con*

## **Bảy lần tích tụ phước đức**

*Một đấng đại từ, người bảo hộ,  
đến với bạn*

*Con cúi đầu đánh lễ với sự tôn  
kính. Con hiến dâng, biện mảy để  
cúng dường. Con tự hồi tất cả những  
hành, vi sai trái của con và những  
khuyết điểm. Con hoan hỷ trên tất cả  
những đức hạnh.*

*Hãy xoay chuyển bánh xe pháp,  
hãy ở lại, xin đừng vào Niết Bàn.*

## **Phát Bồ Đề Tâm**

*Là động cơ cho tất cả chúng sanh,  
không giới hạn bởi vũ trụ*

*Để đạt thành trạng thái giác ngộ  
tròn đầy,*

*Sự thành tựu tổng thể của Phật  
Tịnh độ,*

*Với biến giác ngộ nhiệt thành và  
là những chúng tử - cầu xin cho con  
được thành tựu.*

## Sự hồi hương và phát nguyện

*Bởi năng lực của phước đức, kể cả điều này, cầu nguyện cho tất cả chúng sanh và con,*

*Trong đời sống tiếp đến của chúng con, ở cõi giới Cực Lạc*

*Đẹp đẽ với sự vi diệu được phối trí của phép lạ*

*Xin được tái sanh và hưởng niềm vui của tôi thượng thừa (đại thừa).*

## Thần chú và hồng danh cầu nguyện

Thần chú của đức Phật Vô Lượng Quang

**OM AMITABHA HRI** (Án A Di Đà Hồng)

Ý nghĩa của thần chú là: “*Thân thể, lời nói và tâm của chư Phật, đức Phật Vô Lượng Quang, xin hãy cho sự gia trì của Ngài lên chúng con.*”

Ý nghĩa của từng chữ của Thần chú ấy bằng tiếng Sanskrit được hiểu như sau:

**OM** (a, o, m): lời nói, thân thể và tâm thức của chư Phật và ba cánh cửa của một hợp nhất (hoặc: ô!)

**AMI** (vô hạn): tất cả trải rộng ra, không hạn định

**TABHA** (ánh sáng): sự gia trì, chiếu tỏa, sức mạnh

**HRI**: dấu hiệu tâm chứng tử của đức Phật Vô Lượng Quang. Để nói chữ HRI bạn phải tiến xa hơn hoặc kêu gọi lòng từ bi và quả tim trí tuệ của đức Phật.

Hãy lặp lại thần chú này 100, 1.000 và 1.000.000 lần

### **Hồng danh cầu nguyện đến đức Phật và chư vị Bồ Tát**

Gọi danh đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà) (tiếng Sanskrit là Amitabha, tiếng Tây Tạng Opagme) tụng tên của người cầu nguyện bằng tiếng Tây Tạng hay tiếng Sanskrit hay tiếng Việt Nam. Lặp lại 21 lần, 100 lần và hàng ngàn lần như vậy.

*Để được một sự gia trì, đến một bậc Như Lai.*

*Tương ứng với một, hoàn hảo,  
Đầy đủ giác ngộ, bảo hộ, Vô  
Lương Quang, con xin quy kính, làm  
việc cúng dường và trở về nương tựa.*

Gọi danh của vị Bồ Tát Từ Bi (tiếng Sanskrit: Avalokiteshvara; tiếng Tây Tạng: chenrezig), đọc tên của Ngài cầu nguyện bằng tiếng Tây Tạng hay tiếng Sanskrit hay tiếng Việt. Lặp lại sự cầu nguyện ấy 7 hay 20 lần.

*Với các vị Bồ Tát Ma Ha Tát, với lòng từ bi của Ngài, cao quý đức Quán Thế Âm, con xin quy kính Ngài, xin cúng dường và xin nương tựa.*

Gọi tên vị Bồ Tát, với sức mạnh (Đại Thế Chí) (tiếng Sanskrit: **Mahasthama – prapta**; tiếng Tây Tạng: Thuchentob) khi đọc tên Ngài cầu nguyện bằng tiếng Tây Tạng hay tiếng Sanskrit hay tiếng Việt.

Lặp lại sự cầu nguyện ấy 7 hoặc 20 lần.

Với Đại Bồ Tát Ma Ha Tát, đáng  
đầy đủ năng lực phi thường, con quy  
kính Ngài, xin cúng dường, xin về  
ngương tọa.

Phần thực tập sau cùng: Sự hồi  
hướng và nhiệt vọng của người cầu  
nguyện

Như sự vinh quang thể đức của  
Ngài Văn Thù Sư Lợi cũng như đức  
Phổ Hiền

Trong việc luyện tập bởi chính  
con bởi những điều sau

Con xin hồi hướng tất cả những  
phước đức đến tất cả những chúng  
sinh

Tất cả chư Phật trong ba đời

Với sự tán thán cao cả cho sự hồi  
hướng công đức cho kẻ khác. Như thế  
tất cả những hành vi đức hạnh của  
chính con

Tông thể con đều phụng dâng cho  
những hành vi tuyệt hảo cho kẻ khác

Trong khoảnh khắc con ra đi,

Con xin nguyện cầu cho những  
nghiệp lực hắc ám của con sẽ đi khỏi.

Cầu nguyện cho con gặp được  
đức Phật Vô Lượng Quang, mặt đôi  
mặt, và cho con bước sang cõi Tịnh  
độ.



*Khi đến đó được rồi, tất cả lòng  
nhiệt thành của những hành vi tốt  
đẹp,*

*Con xin nguyện thể đặc và không  
có ngoại lệ nào.*

*Bởi tông thể sự chứa đầy tất cả sự  
nhiệt thành không có ngoại lệ nào*

*Nguyện con phụng sự tất cả chúng  
sinh dài lâu khi vũ trụ này còn.*

*Trong sự hội tụ tuyệt đối an lạc  
của đấng Thắng Lợi*

*Câu cho con được sanh về nơi  
tuyệt diệu của bông hoa Thánh thiện*

*Bởi đức Phật Vô Lượng Quang,  
trực tiếp*

*Câu cho con được thọ ký để được  
ngộ.*

*Được đón nhận sự thọ ký tuyệt đối  
Với trăm triệu lân biểu thị của  
con*

*Và với năng lực trí tuệ của con  
trong tất cả mười phương*

*Xin câu cho con lợi lạc với vô số  
sự lợi ích cho tất cả chúng sanh.*

*Với sự gia trì của đức Phật, Ngài  
có ba thân Phật*

*Bởi sự gia trì của giáo pháp tối  
hậu, không thể thay đổi được chân lý*

*Bởi sự gia trì của Tạng Già, là  
đoàn thể không thể chia cắt được*

*Cầu cho tất cả những sự hồi hướng này và những sự nhiệt thành sẽ thành tựu như con đã dụng tâm.*

Sự giải thích về việc hữu ích của sự hồi tưởng và lập lại hồng danh của đức Phật Vô Lượng Quang, đức Thích Ca Mâu Ni đã dạy rằng:

*“Này Xá Lợi Phất! Nếu có thiện nam hay thiện nữ nào của những gia đình tốt đẹp, đã có lần nghe đến danh hiệu của đức Phật Vô Lượng Thọ (Vô Lượng Quang) hãy giữ tên Ngài trong tâm của họ không tan loạn trong một đêm, hai đêm, ba đêm, bốn đêm, năm đêm, sáu đêm, hoặc bảy đêm - rồi thì khi người con trai hay người con gái trong gia đình tốt ấy qua đời, ông ta hay bà ta sẽ làm như vậy không động loạn thì đức Phật Vô Lượng Quang sẽ cùng với những người đệ tử đều là những vị Bồ Tát, sẽ hiện ra ở trước ông hay bà ta. Ông ta hay bà ta sẽ sanh về cõi Cực Lạc của sự gia trì, rồi ra đi, đến với đức Phật Vô Lượng Quang.”*



## **Phụ Lục B - HT. Thích Như Điển dịch**

### **Tám nghi lễ Mật Giáo cho người sắp lâm chung và người chết**

Hầu hết việc Thiên định và sự cầu nguyện trong phần này đều là những nghi lễ với nhiều Thân chủ thuộc về Mật Giáo. Điều này có nghĩa là nếu bạn cần có một sự mật truyền và huấn luyện trong hình thức kia trước khi bạn có thể thực hành chúng. Những việc này nếu ai chẳng được huấn luyện về những hình thức ấy thì nên thực tập với phụ lục A về “*bôn nguyên nhân của sự tái sanh về cõi Cực Lạc*”.

### **Giới thiệu về tám nghi lễ**

Tôi đã biên soạn ở đây một vài điều cầu nguyện tối quan trọng và Thiên định thực hiện cho lễ cầu siêu.

Trong này có bảy phần. Đầu tiên là thực hiện việc thực tập có tính cách dự bị để quy y Tam Bảo. Rồi thì phát Bồ Đê Tâm để phụng sự chúng sanh và đặc biệt là cho người sắp chết hoặc người đã quá vãng.

Điều thứ hai hãy quán tưởng chính bạn như là vị Phật của lòng Tự Bi (người Tây Tạng được biết đến như là vị Chenrezig) và chờ đợi ở nơi Ngài. Hãy xem chính bạn như là một vị Phật để làm lễ có kết quả hơn là thực hiện những lễ nghi này với hình thức của tâm thức bình thường.

Điều thứ ba, với năng lực mặc nhiên triệu tập hay mời gọi thân thức của người chết (nếu họ đã chết) trở lại thân thể của họ hoặc là nhục thân và hướng dẫn họ.

Sau khi chết thân thức của người quá vãng di chuyển nhanh chóng giống như gió cùng một ít không thể tự kiểm soát chính họ được, giống như người chết chỉ có thân thể tinh thân mà thôi. Như vậy bạn phải hướng dẫn thân thức của người chết

vào ngẫu tượng và phải giữ nó lại qua sức mạnh mặc nhiên của bạn và xuyên qua sức mạnh của chụ Phật. Sau đó bạn có thể hướng dẫn cho người quá vãng và có thể giải thoát họ.

Thứ tư là phụng sự gia trì, cúng dường thực phẩm tốt đẹp cho người chết. Đây là một cách nôi của người Tây Tạng, “*Ở đây, chẳng có một người nào là chẳng muốn thực phẩm*”. Tâm thức của người quá cô có thể tiếp tục chiến đấu với thức ăn. Họ chỉ có thể vui hưởng thức ăn đó khi được cúng cho họ, đặc biệt là thức ăn có mùi vị thì dễ an hưởng hơn cũng như mãn nguyện hơn. Nếu bạn chẳng có thực phẩm tốt đẹp để cúng dường thì bạn có thể bỏ qua phần này. Hoặc giả, nếu bạn chẳng có được sự dễ dàng để thiêu cúng dường hay thực phẩm có thể thiêu được thì bạn sẽ sửa đổi một vài loại thực phẩm có thể ăn được và uống được để cúng dường và sau lễ nghi bộ thí kia cho vào trong củi thiêu hoặc một vài sự thanh khiết hoặc nơi nào thích đáng.

Điều thứ năm là cho sự giáo huấn. Bạn nên nói ra những lời hướng dẫn cho người sắp chết hoặc người quá vãng với một tâm từ bi, ngọt ngào và âm thanh linh thiêng cũng như sự tự tin vững chắc. Tuy nhiên, nếu có một vài lý do nào đó mà bạn cảm thấy điều ấy chẳng thể thích hợp thì bạn có thể lược bớt.

Điều thứ sáu là Thiên định và phowa (chuyên di thân thức). Với sự quy ngưỡng cầu nguyện mạnh mẽ cũng như sự chờ đợi, chuyên dời thân thức của người quá cố vào trong tâm của Đức Phật Vô Lượng Quang. Sự Thiên định này là nguyên nhân để cho người chết sanh về thế giới Cực Lạc (hay đạt đến sự giác ngộ). Đây là tâm điểm của lễ cầu siêu.

Điều thứ bảy là nếu bạn thực hiện phowa (sự di chuyển thân thức) như Thiên định để luyện tập cho chính bạn, tốt hơn hết là giúp một vài người nào đó đang chết và sau đây bạn có thể Thiên tọa đến đức Phật Vô Lượng Thọ (A Di Đà) và cầu nguyện với Thân chủ của Ngài thật lâu. Sự thực

tập sau hết tuy vậy cũng giản lược bớt.

Điều thứ tám, sau cùng là hồi hướng tất cả những phước đức của bạn cho tất cả chúng sanh và đặc biệt cho người quá vãng, như là nguyện nhân để được vãng sanh về cõi Tịnh độ của Đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà) theo với sự nhiệt thành cầu nguyện một cách mạnh mẽ cho sự an lạc, hạnh phúc của họ và sự tái sanh về cõi giới Cực Lạc kia.

### Thực hiện 8 nghi lễ

Nếu bạn thực tập chính là **phowa** (chuyên di thân thức); đây là một phần chính trong 8 loại nghi lễ cho chính bạn hoặc cho người đang còn sống, rồi bạn bắt đầu với sự chuẩn bị thực hiện (*xem trang 252 sách tiếng Anh*) và kết thúc với sự hồi hướng và sự nhiệt tâm của người cầu nguyện (bắt đầu trang 278 e.). Các bạn có thể thực tập việc này trong nhiều tuần lễ hoặc hàng tháng hay kết hợp điều ấy với sự hành trì hằng ngày của các bạn.



Đối với một vài việc hành Thiên, đặc biệt là **phowa**, điều rất quan trọng là phải có một vài kinh nghiệm suy nghiệm trước khi các bạn thực hiện điều ấy cho chính bạn hoặc người sắp chết hay kẻ đã qua đời. Điều vô cùng lợi lạc là nếu người chết cũng đã hành trì việc ấy đã có sự tiên bộ.

Nếu các bạn đang thực hiện nó cho một người qua đời thì các bạn nên thực hiện tất cả tám phần này.

Trước hết bạn có thể chuẩn bị việc hành trì; rồi thì tập trung qua sự quán tưởng và niệm danh hiệu của Phật Từ Bi, kết thúc với sự hội hướng và sự nhiệt tâm của người cầu nguyện. Các bạn có thể thực hiện việc này riêng biệt như là sự hành trì thường xuyên của các bạn.

Tôi đã giới thiệu những nghi lễ sau đây, nếu như có người nào đó thực hiện điều ấy cho người quá cố và trừ ra trong văn bản nói khác. Tuy nhiên bởi vì chữ từ lẫn túc từ trong một câu văn bằng tiếng Tây Tạng thông thường được dùng nhiều cách,

các bạn nên sử dụng những đại danh từ như: chúng tôi, thuộc về chúng tôi, của chúng tôi, bà ta, ông ta và như vậy thì dễ thích hợp hơn.

## **Những việc hành trì căn bản.**

### **Quy y**

Với sự quy ngưỡng nhiệt thành mạnh mẽ, hãy quy y với Đức Phật Vô Lượng Quang (Á Di Đà), với giáo pháp, những lời dạy, con đường của sự hành trì và sự đạt được lãnh vực tịnh thân cũng như Tăng Già, cộng đồng tinh thân của các vị Bồ Tát cùng với sự nương tựa.

Hãy lặp lại 3 lần:

*Với Đức Phật vô thượng cùng  
Giáo pháp và Tăng Già  
Con xin nương về cho đến khi đạt  
thành giác ngộ  
với sự khoan dung của phước đức  
và những đức hạnh khác  
Con xin nguyện cầu đạt thành quả  
vị Phật cho động cơ là tất cả chúng  
sinh.*

## Phát Bồ Đề Tâm

Hãy thể hiện lòng từ bi mạnh mẽ đối với tất cả, hãy suy nghĩ rằng các bạn đang cầu nguyện và Thiên toạ cho động cơ của tất cả chúng sanh. Như vậy thì họ có thể sinh về thế giới Cực Lạc. Đặc biệt là phải phát triển lòng Từ Bi mạnh mẽ cho người quá cố. Nếu không phải lòng Từ Bi mạnh mẽ, Thiên toạ thì việc phowa (chuyên di thân thức) sẽ chẳng dễ dàng thành công được.

Hãy lặp lại 3 lần

*Xin cầu nguyện cho tất cả chúng sanh an lạc hạnh phúc và nguyện nhân của hạnh phúc.*

*Xin cầu nguyện cho họ được ra khỏi sự khô đau cũng như nguyện nhân của sự khô đau.*

*Xin cầu nguyện cho họ chẳng hề bị rời khỏi hạnh phúc cao quý, hãy xa rời sự khô đau.*

*Xin cầu nguyện cho họ hãy giữ sự bình tĩnh không giới hạn để xa lìa cả hai sự chấp trước liên hệ với sự sân hận của sự phản đối.*

## Quán tướng mình là Đức Phật Từ Bi

*Hri! Xuyên qua sự chờ, đợi sự hoàn hảo như Đức Quán Thế Âm Bồ Tát trong việc hôn tương đúng hơn,*

*Từ trạng thái của tánh Không bùng dậy trên chỗ ngôi liên hoa và mặt trăng.*

*Ở đây thấy hoa sen trắng được trang sức với mâu tự Hri để biến hóa.*

*Vào nơi Đức Từ Bi, Ngài Quán Thế Âm*

*Thân của Ngài được chiếu bởi tia sáng trắng, có một đầu và bốn tay.*

*Hai cánh tay phía trước của Ngài sát với quả tim của Ngài.*

*Cánh tay thứ hai, bên phải của Ngài cầm cành hoa hồng băng pha lê cao quý.*

*Cánh tay thứ hai bên trái của Ngài cầm hoa sen trắng cùng cành.*

*Ngài mỉm cười, mắt Ngài trong sáng và lộ mũi của Ngài cao, đẹp.*

*Tóc Ngài xanh đậm được bới cao lên trên đỉnh đầu.*

*Nơi vương miện trên đầu Ngài là Đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà) với huyết thống của Ngài.*

*Ở giữa quả tim là sự cụ thể hóa chính Ngài.*

*Hãy tưởng tượng hoa sen nở trắng với sáu cánh. Ở chính giữa đó cụ thể hóa mâu tự Hri và sáu cánh, ấy là sáu mâu tự An Ma Ni Bát Di Hồng Hri! (Om Māni Padme Hung Hri)*

*Chúng sanh tiếp xúc với tia ánh sáng đột xuất từ thân thể của bạn. Tất cả mọi hình thức của vũ trụ trở nên lời tiên tri của thân thể, sự nối kết giữa tánh Không và sự xuất hiện.*

*Thân thể của Đấng Đại Bi, vị vua của chân lý vĩnh cửu, chúng sanh được chứa đầy bởi những tia sáng phát ra từ những Mạn Đà La, âm thanh của những yếu tố*

*Tất cả những âm thanh trở thành âm thanh của Mạn Đà La, sự nối kết giữa tánh Không và âm thanh.*

*Sự hồi tưởng và những tư duy của con sông lại trong trạng thái tự nhiên, thoát khỏi sự sinh, vĩnh cửu và đình chỉ.*

*Thị lực ấy siêu việt tất cả khái niệm, sự biểu hiện và những chỉ thị.*

*Hãy Thiền quán với phương pháp kia, sáu mâu tự, Man Đà La Mật Giáo con tụng đọc không giảm thiểu với sự trong sáng của một phân trong ấy.*

## **Thần chú của Đức Phật Từ Bi (Quán Thế Âm Bồ Tát)**

Hãy lặp lại Thần chú này hàng trăm, hàng ngàn lần hoặc nhiều hơn nữa.

### **Om Mani Padme Hung (Hri) An ma ni Bát di Hồng**

Hung (đánh vần, phát, âm là hoong) là cách phát âm tiếng Tây Tạng qua mâu tự Hum của tiếng

Sanskrit. Hri được giản lược trong một vài truyền thống khác.

Ý nghĩa chính yếu của Thần chú là:

Thân thể, lời nói và tâm thức của đức Phật với lòng từ bi (quí báu) và trí tuệ (hoa sen), xin cho con sự gia trì của Ngài lên chúng con.

hoặc giả: Ôi, đức Phật! Người đang cầm hoa sen và bảo ngọc, xin hãy nghĩ đến chúng con.

Hoặc là: Ôi Đức Phật của trí tuệ và từ bi, xin lưu tâm đến chúng con.

Ý nghĩa từng chữ của Mạn Đà La như sau:

Om (A, O, M): Thân thể, lời nói và tâm thức của Đức Phật và 3 cánh cửa của sự như (ND: tam mật tương ưng) hay Ô !

Mani (bảo châu): nhân nại, dùng phương tiện, lòng từ bi.

Padme (hoa sen): trí tuệ, bất nhiễm, trong suốt

Hum/ Hung (sự nối kết): Nối kết những phương tiện và trí tuệ, hoặc sự mời gọi của Đức Phật cho sự gia trì.

Hri (mẫu tự chữ tâm) chủng tử tâm trạng của Đức Quán Thế Âm (đạt được hay mời gọi hoặc thông hợp với tâm từ bi của Đức Quán Thế Âm. Nhiều tông phái Phật Giáo không dùng đến chữ Hri)

### **Cúng dường Đức Phật Từ Bi**

Hãy đọc Thần chú này:

Tiếng Phạn

*Om arya – avalokeshvara –  
mandala – saparivara vajra –  
Arghampad – Yam pushpe dhupe  
aloke gandhe naivedye shabda  
praticcha svaha.*

Nghĩa là:

*Ồ, Đức Quán Thế Âm cao cả,  
Mạn Đà La của Ngài và người tùy  
hành, thừa nhận việc uông nước  
chống thể phá hoại, nước dưới chân,  
hoa, hương, đèn, phạn hương, thức  
ăn và âm nhạc. Như thế ấy.*



*Cúng dường tán thán Đức Phật  
Từ Bi*

*Hri ! Sự gia trì và đấng Đại Bi*

*Màu trắng ấy giống như Ngài  
không lay động bởi một vài khuyết  
điêm. Đầu của Ngài được trang sức  
bởi Đức Phật hoàn toàn giác ngộ (Vô  
Lượng Quang). Đôi mắt từ bi của  
Ngài đang gìn giữ chúng sanh.*

*Đức Phật từ bi, với Ngài con xin  
ca ngợi tán thán.*

*Om Ma Ni Pad Me Hung Hri*

### **Chân thành cầu nguyện**

*Với những công đức của Thiên  
định*

*Con xin quán tưởng đến đức Phật  
từ bi*

*Không xa lìa bất cứ chúng sanh  
nào*

*Nguyện xin cho con có thể hướng  
dẫn tất cả vào Phật quả.*

Thịnh mời thần thức của người  
quá cô và giảng pháp Thiên tọa nơi  
chỗ ngồi và hình thể của người quá  
cô, nói những Thần chú như sau và  
cầu nguyện:

*Án ! Tất cả những hiện tượng đều trong sạch và tự nhiên, con cũng trong sạch trong thiên nhiên.*

*Tất cả đều trở thành tánh Không.*

*Từ tánh Không kia quay tròn hiện ra một hoa sen và một chỗ ngồi mặt trăng*

*Trên ấy hiện ra mẫu tự Hri*

*Rồi thì Hri trở thành thể thức của người quá cố của chúng tôi. Thân thể của Ông/ Bà là hoàn hảo với tất cả năng lực, và các căn. Như khi ông, bà ta còn sống và tốt.*

*Hãy lặp lại điều dưới đây ba lần, mời thỉnh thân thức của người quá cố đến hình thức (thân hình hay tử thi) xuyên qua năng lực tâm tư của bạn.*

*Hri ! Con xin quán tưởng bởi chính con ở hình thể của Đức Phật Đại Từ Bi.*

*Từ chữ Hri ở nơi tâm của con, những tia sáng chiếu tỏa khắp nơi, chúng đã mang đến cho tâm thức những người bạn quá cố của chúng tôi, từ một trong bảy nơi trong hệ thống thế giới, trong cái nào mà ông*

*bà ta đang hiện hữu (gồm sáu cõi và thân trung âm)*

*Nó sẽ chìm sâu vào trong hình thể của thân thể hoặc tử thi.*

Vậy hãy đem tâm thức của người quá cố đến hình thể xuyên qua năng lực của Đức Phật Từ Bi:

*Kính lay Đấng với năng lực chân thật của vị Thân Từ Bi*

*Người hóa thân Tam Bảo và ba cõi rể:*

*Quán Thế Âm, tự do tự nhiên từ sự khổ đau*

*Cầu nguyện cho thân thức của người chết*

*Được mang đến tử thi này ngay lập tức,*

***Án Ma Ni Bát Di Hồng Hri.** Xin cầu nguyện cho thân thức của người chết được mang đến đây.*

Sau đó hãy nghĩ rằng người đã ra đi đó đang ngồi trước bạn, yên tĩnh và đầy kính trọng, cho họ những lời hướng dẫn như sau:

*Hri ! Này người quá vãng ! Bạn là người đã vượt qua khỏi cuộc đời này rồi, xin vui lòng lắng nghe tôi đây.*

*Trong sáu cõi luân hồi, bất cứ nơi nào mà bạn tái sanh, tất cả đều đầy dẫy khổ đau, giống như đang sống giữa loài cá sấu. Để được thoát ra khỏi chúng, ở nơi tử thi và danh nghĩa của biểu đê, điều nào mà vật chất đã mê hoặc tâm thức của bạn và nơi chôn đê xác định về ba cánh cửa ra của bạn, xin vui lòng ngồi vững chắc. Xin cầu nguyện cho thân thức của bạn được mạng đến và hãy an định với thể thức ấy.*

Hãy suy nghĩ rằng người quá cố đang an định và yên tĩnh được đặt nơi ghê ngồi và theo dõi những điều hướng dẫn như sau:

### **Phẩm vật hiến cúng người quá cố**

Việc cúng này có thể được giản lược nếu bất tiện. Hãy nói những Thân chú như sau và hãy thỉnh mọi năng lực của Đức Phật của sự sám hối và sự rộng không tất cả đê đi vào nơi đón mời tôi hậu:

*Om! Không thể phá hoại được,  
Thân phân nô Hayagriva Huư Phật,  
Om! Tất cả mọi hiện tượng đều  
trong sạch tự nhiên, tôi trong sạch  
trong tự nhiên.*

*Tất cả trở thành tánh Không.*

Đầu tiên hãy quán tưởng cho những vật chất tốt đẹp thành trong sáng, sự mong muốn tràn đầy đôi tượng vô cực.

*Từ trạng thái tánh Không kia hiện ra đồ đựng to lớn của một vật chất quý giá chứa đầy với tất cả những vật chất ở hình thức tuyệt hảo như sự mong muốn, âm thanh ngọt ngào, thức ăn nếm đầy mỹ vị và áo, quần mềm mại khi sờ đến, những điều này như là vô hạn như chiều dài, rộng của vũ trụ gấp ba lần hệ thống của thế giới.*

Sau đó hãy nói ba mẫu tự linh thiêng và Man Đà La, hãy gia trì vào những vật liệu tốt để trở thành thuận nhất, lời mong muốn đong đầy đôi tượng vô cực:

*Om Ah Hum  
Om Ah Hum  
Om Ah Hum Ho*

Om! Mẫu tự Ah là cánh cửa, bởi vì nguyên thủ không nổi dậy yêu đuối của tất cả mọi hiện tượng.

*Om Ah Hum Phat Svaha*

Hãy nhìn đối tượng đẹp đẽ như là đối tượng an toàn, rồi ca tụng:

*Ở trước mặt của bạn là những đồ đựng của vật chất quý giá, cái nào mà to lớn, rộng rãi và đa số.*

*Chúng được đong đầy với thực phẩm của Chư thiên và loài người*

*Thực phẩm để ăn, nhai, đồ lạt và nước ngọt,*

*Hãy uống trà, rượu, sữa, yoghurt và v.v...*

*Câu nguyện cho chúng sẽ trở thành những ngọc quý không xử dụng hết tràn đầy ước muốn.*

Hãy lập lại những Thần chú sau đây bằ lần, hãy gia trì lên những vật liệu tốt đẹp, như vậy chúng sẽ trở thành một cách thỏa mãn nguồn gốc của sự gia trì:

*Kính lạy tất cả những bậc Như Lai, khắp các hướng, Người đã hiện*

*ra ở mọi thời gian như vũ trụ, một mặt rộng rãi ở cõi giới này của vũ trụ. Như nó đang là.*

Sau đó dâng những vật liệu tốt đẹp đến người quá cố như sau đây:

*Thực phẩm với hàng trăm những đồ nếm hảo hạng:*

*Thức ăn để ăn và đồ uống để uống  
Ao, quần, để mặc và những vật  
chất cần thiết*

*Bởi sự gia trì chúng như những món ngọc ngà không sử dụng hết được. Tôi xin hồi hướng, chúng đến với bạn, người bạn quá cố của chúng tôi. Xin cho chúng trở thành sự thích nghi cho lục căn của bạn, ngọc quý khác thường của sự giàu có an vui.*

*Cầu cho bạn nhận được chúng như tôi đã hiến dâng chúng cho bạn. Nay, cầu mong bạn thỏa mãn với sự nếm mùi của hòa bình và an lạc.*

*Cuối cùng xin cầu cho bạn đạt thành trạng thái tổng thể trong sạch của Phật quả.*

Cho thức ăn đốt cháy trong ngọn lửa đỏ và rảy nước chung quanh ngọn lửa. Rồi liền sau đó dâng những đồ

cúng tốt đẹp và nói theo những điều như sau:

*Xin cầu cho những đồ vật ước muốn này được ở mãi trong bầu trời ngọc*

*Sự giàu có không sử dụng hết*

*Xin cầu cho tất cả những ai được cúng không tranh giành với nhau và bạo động*

*Hãy vui vẻ tự nhiên với những thứ ấy.*

Lặp lại bốn câu trên ba lần, bảy lần hay nhiều lần.

Điểm chính của việc cầu nguyện dâng đồ tốt đẹp là Mạn Đà La, của Đức Phật Từ Bi. Cúng những đồ tốt đẹp ấy, và lặp lại những Thần chú trong nhiều lần với sự quy ngưỡng Đức Phật và lòng từ bi cho người quá cố.

Hãy lặp lại hàng trăm hoặc hàng ngàn lần như vậy:

*OM Mani Padme Hung (Hri)*



Sau phần dâng cúng đồ tốt đẹp,  
đọc tụng lời cầu nguyện nhiệt thành:

*Buồn thay! Xin nguyện cho tất cả  
chúng sanh, ai đang trôi lăn trong  
chôn sợ hãi*

*Nên để ý đến những đóa con đồng  
tình của Phật*

*bởi sức mạnh của sự biểu thị cho  
năm tính chất căn bản của trí tuệ như  
một vị Bồ Tát:*

*Ngài Địa Tạng, Akashagarbha  
(Hư Không Tạng), Quán Thế Âm*

*Vajrapani (Kim Cương Thủ) và  
Nivaranavishambin.*

*Xin cầu cho sự nhiệm ô của ngũ  
căn của người quả cô của chúng con  
được tan ra.*

*Xin cầu cho họ an vui với sự giàu  
có của năm đối tượng ước vọng (vui  
với hình tướng, âm thanh, mùi vị, nếm  
mùi và đối tượng của sự va chạm)*

*Những Thần người ấy, người mà  
chúng ta phụng sự từ vô thủy:*

*Năm vị Bồ Tát, người hướng đạo tuyệt vời, với các Ngài, chúng con xin nương tựa.*

*Xin gia hộ cho người quá cố là bạn của chúng con, với lòng từ bi của các Ngài từ đây, về hướng phía Tây.*

*Có một cõi Tịnh Độ của Đức Phật Vô Lượng Quang.*

*Bất cứ ai niệm danh hiệu Ngài*

*Xin cho họ được sanh về cõi Cực Lạc ấy.*

### **Hướng dẫn Phật pháp cho người quá cố**

Với tâm từ bi, người trợ tử có thể hướng dẫn tùy ý như sau cho người quá cố với âm thanh ngọt ngào về sự linh ứng kia. Và mạnh mẽ với sự tự tin. Chúng có thể được giản lược nêu cảm thấy nên thay đổi lại bởi một vài lý do.

Đầu tiên hãy gọi tên của người quá cố

Rồi sau đó lập lại ba lần:

“Thời gian chết đã đến với bạn”.  
Tiếp đó nói: “Sự chết đã chẳng đến ngay từ bây giờ với bạn. Tất cả ai đã sinh ra thì cũng phải chết. Ngay cả những người giàu có và những kẻ có thế lực cho đến những kẻ nghèo nàn khốn khổ, tất cả phải đi đến chỗ chết. Ở đây chẳng có một ai trốn khỏi sự chết cả. Do vậy chẳng nên buồn. Xin đừng tự trói buộc vào tình yêu thương của một người nào đó hay sự sở hữu, chẳng một ai có thể theo bạn, để giúp bạn được. Đức Phật đã dạy rằng:

Nếu thời điểm ấy, đến, ngay cả Đức vua cũng phải chết

Sự giàu có và ban bè của vua, cùng những sự quan hệ ấy chẳng thể theo nhà vua được.

Bất kể ở đâu có người đi thì bất kể nơi đâu họ vẫn còn tồn tại.

Nghiệp lực giống như cái bóng sẽ theo sau họ.

Nếu tâm thức của bạn bị trói buộc bởi một tình yêu hay sự sở hữu thì bạn có thể rơi vào cảnh giới chẳng hạnh phúc. Do đó xin bạn nên hồi tưởng lại và vui với những gì mà bạn

đã gặp được qua lời dạy của đức Phật. Ngay cả khi nghe được danh hiệu của Phật, sẽ làm cho đời sống của bạn có ý nghĩa hơn. Nếu bạn chết với sự xác tín nơi Đức Phật và một cảm giác vui tươi thì bạn sẽ được giải thoát từ cảnh giới thấp hơn và sẽ sanh vào cảnh giới hạnh phúc hơn. Do vậy bạn phải hướng về đức Phật, Ngài giống như người hướng đạo, cùng với sự quy ngưỡng. Bạn phải tin tưởng vào giáo pháp, những lời dạy và Thiên định như là con đường của bạn. Bạn phải mời gọi Tăng già, những vị Bồ Tát đến để bảo hộ cho bạn.

Đặc biệt hãy nhớ đến đức Phật Vô Lượng Quang và cảnh giới Cực Lạc của Ngài. Hãy nghĩ về sự an lạc, hoan hỷ và chất lượng thật vi diệu của cõi Tịnh độ, được chứa đầy cả một biển Bồ Tát và những đê tư như các Ngài Bồ Tát của Từ Bi (Quán Thế Âm) và Bồ Tát của sức mạnh (Đại Thế Chí)

Đức Phật Vô Lượng Quang đã hứa rằng nếu bạn nhớ tưởng đến danh hiệu của Ngài và cảm nhận

*được sự hiện hữu của Ngài và chất lượng của cõi Tịnh Độ kia thì bạn sẽ được che chở từ tình trạng lo âu của thân trung âm. Nguyên nhân của sự sanh về cảnh giới thấp hơn của bạn sẽ được rửa sạch đi. Rồi Ngài hướng dẫn để được sanh về cảnh giới Tịnh độ của Ngài. Bây giờ đây để tái sanh về cõi Cực Lạc, xin vui lòng tiếp cận với tôi trong việc Thiên tọa, đặc biệt của phowa (chuyên di thân thức)*

*Ở bên trên người là vũ trụ, với sự quy ngưỡng về, hãy quán tưởng, nếu bạn chẳng thể quán tưởng, hãy nghĩ rằng sự hiện hữu của đức Phật Vô Lượng Quang và cõi Cực Lạc của Ngài.*

*“Đoạn, quán tưởng hoặc suy nghĩ về tâm thức của bạn trong thể thức của chữ Hri bao trùm thân thể của bạn đến cảnh giới Cực Lạc. Tiêu điểm là một điểm nơi tâm của bạn, hãy bay về cõi Cực Lạc, không phải đoái lui lại.”*

Hoặc giả nếu người quá vãng thực tập Thiên định trong quá khứ thì người trợ tử phải hướng dẫn Ông hay Bà ta và nói như sau:

“Với sự quy ngưỡng hãy quán tưởng như trên và bạn đang ở trong vũ trụ của Đức Phật Vô Lượng Quang cũng như cõi Cực Lạc của Ngài. rồi hãy quán tưởng chính bạn là Đức Vajragogini (Kim Cang Du Già). Ở chính giữa thân thể của bạn, hãy quán tưởng là trung tâm của mọi phương diện. Ở phân cuối bên trên của trung tâm của mọi phương diện ấy được mở ra ở phân che trên đầu một huyết rồng. Ở phân dưới thấp là đầu ấn hoàn hảo ở nơi lộ rún. Ở nơi ngực của bạn, trong trục chính trung tâm ấy hãy quán tưởng năng lượng của quả cầu là một màu xanh lá cây. Ở chính giữa của năng lượng màu xanh kia, hãy quán tưởng thân thực của bạn ở hình thức màu đỏ của mâu tự. Hri hay một quả bạnh nhỏ màu đỏ rồi thì ở ngay trên đầu của bạn hãy quán tưởng về Đức Phật Vô Lượng Quang ngay chính giữa của cõi Cực Lạc vi diệu kia.

Tiếp đến, xin vui lòng tiếp xúc với tôi trong việc quy ngưỡng mạnh hơn và hãy hoan hỷ với sự cầu nguyện với đức Phật và chư vị Bồ Tát. Vào lúc cuối của buổi cầu nguyện, khi tôi nói

*Phật, xin vui lòng nghĩ về và hãy tin rằng thân thức của bạn được bắn với sức mạnh của năng lượng xuyên qua một lỗ trông được chẻ trên đầu và chuyên vào trong tâm của đức Phật Vô Lượng Quang ở Cõi Cực Lạc của Ngài.”*

Sự hướng dẫn này có thể thực hiện trước khi xảy ra nghi thức phowa (chuyên di thân thức).

Đối với những lời nói hướng dẫn hoặc giới thiệu cho những đạo sư thành tựu cao hơn thì người trợ tử nên thực hiện bởi những bài hướng dẫn khác.

### **Thiền định và cầu nguyện phowa (chuyên di thân thức)**

**Sự chuyển di của thân thức về Cảnh giới Cực Lạc** - phowa - là một sự chờ đợi Thiên định với sự quy ngưỡng của việc cầu nguyện và sự chuyên di thân thức của người mất cũng như nối kết nó với tâm giác ngộ của đức Phật Vô Lượng Quang. Xuyên qua nhiều sự Thiên tập này, và

một người có thể tái sinh về cảnh giới Cực Lạc. Đây là năng lực và lợi ích cho việc thực tập phowa ở bất cứ thời gian nào và đặc biệt về việc thực hiện nó cho một người đang trải qua sự ra đi hoặc còn ở thân trung âm. Vào thời điểm tắt thở, khi thân thức của bạn từ giã thân thể của bạn thì bạn sẽ không còn hiểu biết nữa. Khi bạn hồi phục lại thân thức của bạn thì bạn đã được ra ngoài thân thể của bạn rồi. Đồng thời đi chuyên đến trạng thái của trung âm thân, đơn độc để thích hợp với thói quen tinh thân của bạn chỉ biết nơi nào bạn sẽ dừng lại thời điểm ấy; nếu bạn có Thiên tập phowa thì điều ấy sẽ hướng dẫn bạn đến cõi giới Cực Lạc, nơi đó sẽ được tái sinh hoan hỷ một ít hoặc giả chẳng cần trải qua thân trung âm nữa.

Vì thế bạn nên thực tập phowa khi bạn còn sống và khoẻ mạnh như vậy thì tâm của bạn sẽ chuẩn bị trong khi bạn hiểu biết và bạn sẽ sẵn sàng nêu giờ phút của sự chuyên đi thân thức đến. Khi gần đến thời điểm chết bạn nên tập trung nhiều hơn nữa về việc



thực tập phowa chẳng những cho chính bạn mà cho những người khác thực tập nó cho bạn nữa. Khi thân thức của bạn đã ra khỏi thân thể của bạn, hương dân nó làm bạn với cõi Tịnh Độ sẽ là điều lý tưởng.

Nếu lúc bạn đang chết mà việc thực tập này sẽ không làm ngắn hơn cuộc đời của bạn thì công đức của Thiên định và sự gia trì của chư Phật sẽ giúp đời sống của bạn sẽ dài lâu hơn và mạnh mẽ hơn. Điều khá quan trọng là sự thực tập này sẽ luôn luôn giúp bạn xây dựng được sự tin tưởng nơi đức Phật và Phật Tịnh độ cũng như sửa soạn cho cái chết tốt hơn và sự tái sanh, điều ấy có thể đến lúc còn trẻ hay đã già trong bất kỳ lúc nào.

Nếu bạn đang thực hành phowa cho chính bạn thì với sức mạnh năng lượng cùng sự quy kính đức Phật Vô Lượng Thọ sẽ chuyên tâm thức của bạn vào trong tâm của Đức Phật và hòa vào chung trong ấy là một. Đúng hơn, tin tưởng hơn rằng tâm thức của bạn và tâm trí tuệ của đức Phật sẽ trở

thành một, cuối cùng thư giãn ở trạng thái giác ngộ với tư tưởng Không. Căn cứ vài kinh nghiệm mặc nhiên của chính bạn, sự hiểu biết kia sẽ giác ngộ tự nhiên của tâm thức với Dodgen, sự nối kết hạnh phúc to lớn về tánh Không của Mật giáo; hoặc tự do từ những khái niệm của con đường trung đạo (Madhyamaka). Sự tỉnh thức của nhiều sự thể đặc ấy sẽ giúp bạn đạt được Phật quả hay mang sự tái sinh của bạn về cõi Tịnh độ.

Phowa được thực hiện bởi những người khác cho một người, mà người ấy vẫn còn sống thì rất là lợi ích cho việc xác lập của họ một sự nối kết thực tế với cõi Tịnh độ. Điều này cũng có thể thực hiện cả nhiều tuần lễ sau khi người ấy chết, cho thân thức được nổi trôi không định hướng và không có một hình hài và sẽ đổi hướng về cõi Tịnh độ. Điều này ít nhất nó sẽ sáng tạo công đức cho người quá vãng ngay cả nếu họ đã được tái sinh.

Theo một vài quyển sách cho rằng nếu một người trợ tử đang thực hiện

phowa cho người chết thì ở đó chỉ có một việc mà người thực hiện sẽ đặc biệt chú ý về đó. Nếu người chết còn trẻ và hy vọng đời sống còn được kéo dài, chờ để thực hiện phowa cho đến khi mạch máu ngưng chảy. Nhiều người suy nghĩ rằng phowa chỉ để cho người sắp chết, hay người qua đời, như vậy điều ấy phải khô công họ hoặc họ phải lo sợ về nó. Nếu người chết già cả và toàn là bệnh hoạn, hoặc nếu họ đón nhận những nghi lễ, rồi thì họ sẽ thực hiện nó ngay cả nếu mạch máu chưa dừng lại ngay bây giờ, họ thường thường đón nhận và nhận được chân giá trị của những nghi thức. Tuy nhiên bạn nên thực tập phowa ở bất cứ lúc nào như là một sự tập luyện và nếu người kia đón nhận nó, bởi vì điều này rất tốt để thực hiện nó cho một người nào đó, kể cả khi còn trẻ và khỏe mạnh. Để thực hiện phowa hữu hiệu hơn cho những người khác, cả hai Ngài Atisha và Milapera đều đồng ý rằng người thực hiện phải đạt được “*con đường minh sát*” (Skt., *Darshanamarga*) điều mà sự thể đặc của sự tin tưởng

tối hậu, điều thứ ba của “năm con đường” (gồm có phước đức, an lạc, sự thể đắc, Thiên định và vượt qua sự luyện tập) đó là Phật quả. Để đạt được như thế phải ra ngoài những câu hỏi cho nhiều người trong chúng ta. Thông thường, tuy vậy những hành giả Thiên định có những tư tưởng có chất lượng để thực hiện nó; nếu họ có quy y với đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà), có tâm lòng từ bi cho người chết và thực tập tốt trong việc Thiên định này trong sự tiến bộ.

### **Thiên Định**

Qua trạng thái an định nhất tâm, tiến sâu vào Thiên định phowa với tất cả niềm tin nơi đức Phật. Thiên định quán tưởng đến những đức hạnh thanh tịnh, hoặc những hình ảnh, ngôn ngữ tuyệt diệu hoặc câu nguyện, đồng thời cảm giác trong sạch của sự nương tựa mạnh mẽ vào Đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà), cũng như lòng từ bi mạnh mẽ đến với tất cả chúng sanh, đặc biệt người quá cố.

Đầu tiên những quán tưởng về con người mà bạn đang thực hiện phowa trong sự rõ biết trước, hình tướng của vị Vajrajana nhận biết thông thường của sự thấy và sự cảm nhận của những người khác như sự bất nhiệm không trong sạch và hôn tạp. Vajrayogini là vị thân linh trí tuệ của hình tướng nữ nhận tượng trưng cho sự cởi mở. Nhan sắc đỏ rực của Ngài là dấu hiệu của sức mạnh đa tình đa cảm của Ngài. Với hình dáng đứng mạnh khỏe là để chứng minh tiến gần đến đê phụng sự cho tất cả và thân trần ấy cùng việc ra lệnh đừng sợ hãi được trang sức với châu báu hiện ra sự giàu có và phú quý. Bên cánh tay phải của Ngài, Ngài đưa cao lên một chiếc lá, tượng trưng cho trí tuệ nguyên thủy cắt đứt sự chấp ngã ở ngay tận gốc; bên cánh tay trái của Ngài, Ngài cầm một đầu lâu đựng đầy nước cam lồ, tượng trưng cho hạnh phúc to lớn. Với năng lượng của sự quy ngưỡng trọn vẹn, ba con mắt của Ngài đăm chiêu hướng đến khoảng không nơi đức Phật Vô Lượng Quang.

Hãy quán tưởng ở trục chính giữa nơi thân của Ngài Vajrayogini (Kim Cang Du Già) ngay nơi ấy trông không, sáng sủa, đẹp lạ, sáng rực nơi trụ ánh sáng. Phía dưới cũng được đóng lại ở nơi ngang chùng của lỗ rốn và phía bên trên cao được mở rộng ra ở một lỗ che phía trên đầu. Tất cả những nơi được mở ra của thân thể Ngài đều được đóng lại. Ở nơi trục chính giữa, ngay nơi ngực của Ngài (là người chết) là tâm thức của Ngài đang ở trong hình thức một mâu tự Hri đỏ chói. Nếu bạn chẳng liên hệ gân gũi với mâu tự Hri thì hãy quán tưởng nó ở hình tướng là một quả cầu tròn nhỏ, sáng đỏ rực của ánh sáng. Chữ Hri được đưa vào với ánh sáng xanh nơi quả cầu của năng lượng hoặc là không khí.

Trong một vài truyền thống cũng có truyền thống dạy cho thấy ở Thiên đình rằng chín trong mười cánh cửa của thân thể người quá cô ấy là được đóng dấu ân bởi mâu tự Hri màu đỏ. Đây là sự mở cửa của hậu môn, đường tiêu, miệng, hai lỗ mũi, hai lỗ

tại và hại con mắt. Cánh cửa ở nơi lỗ hồng nằm trên đỉnh đầu được mở toang ra, những chúng sanh ở bên ngoài cánh cửa với thân thức ra khỏi rồi chìm vào nơi tâm của đức Phật.

Như vậy người trợ tử hay người thực hiện nghi lễ sẽ ngồi bên cạnh cái đầu bên trên thân thể của người chết hoặc người quá vãng. Không một vật gì có tính cách tôn giáo được đặt chung quanh phần dưới thân thể của người ấy hoặc hai bàn chân là những điểm đáng chú ý. Kể từ khi bắt đầu của sự phân giải, không một ai chạm đến phần bên dưới thân thể của người mất, không một người yêu thương nào ngồi sát bên chân hay phần dưới thân thể của Ông hay Bà ta. Nếu những người thân cận làm như vậy thì họ sẽ dẫn sự chú ý của Ông hay Bà ta kéo xuống phía dưới và đây là nguyên nhân làm cho Ông hay Bà ta đi đầu thai vào nơi thấp hơn.

Hãy quán tưởng thế giới, nơi mà bạn đang ngồi giống hệt như cảnh giới Cực Lạc, đây là một thế giới đẹp đẽ với những cánh đồng, đồi núi, hoa

quả, vườn tược, suối chảy, ao hồ, cây cối, trái chín... tất cả đều tạo bởi ánh sáng. Sự dự biết của các chúng sanh về những tia sáng ấy đều bay nhảy và di chuyển xuyên qua vũ trụ trong sự an lạc và hoan hỷ tuyệt đối. Âm điệu dịu dàng của lời dạy và nhạc pháp âm tràn đầy trong không khí. Tất cả mọi hiện tượng đều là những không khí của sự an lạc và hoan hỷ tối cao. Hãy quán tưởng, suy nghĩ và cảm nhận chất lượng của cõi Cực Lạc, như những cảnh ấy đang hiện ra trước mặt bạn, cứ thế và cứ thế.

Rồi thì ở bên trên bầu trời, ở ngay chính giữa của chùm mây ánh sáng, hãy quán tưởng về Đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà). Ánh sáng chói đờ nơi thân thể của Ngài được trang sức bởi những tín hiệu đẹp đẽ và hoàn hảo đang ngời với tư thế Thiên định, Ngài mặc y áo đơn giản không ô nhiễm, như một hành giả khô hạnh. Với thái độ chờ đợi, hai tay trọng của Ngài mang một bình chứa đầy nước cam lồ, Ngài tỏa chiếu và chứa đầy vô số thế giới cùng cõi Tịnh



Độ với ánh sáng chiếu tỏa từ thân thể của Ngài, chứa đựng sự an lạc và hoan hỷ với bất cứ ai khi chạm đến. Gương mặt tươi mát trẻ trung của Ngài luôn mở ra với nụ cười hoan hỷ. Hai mắt của Ngài hướng đến bạn với lòng yêu thương và trí tuệ.

Hãy phát triển sự tin tưởng quay về nơi Đức Phật bởi sự suy nghĩ rằng với tình thương yêu vô điều kiện, Ngài nhìn tất cả trong chúng ta với tất cả lòng từ bi giống như một người Mẹ cảm nhận chỉ có đứa con duy nhất của mình. Với trí tuệ toàn tri Ngài thấy hết tất cả những việc đã được khởi lên cùng một lúc. Với năng lực không giới hạn và phổ biến trọn giữ tất cả những sự khổ não của thế giới, mang lại hòa bình và hỷ lạc cho tất cả. Ngài là một vị Phật với lời thề nguyện là hướng dẫn mọi người, ai đó cầu nguyện đến Ngài với lòng tin chân thật thì sẽ đến được cõi Tịnh độ của Ngài.

Ngài là hóa thân của một trong những bậc giác ngộ. Ngài là hóa thân của thiên nhân trong sạch và chắt

lượng giác ngộ của vũ trụ tổng thể. Ngài là sự phản ảnh lại chất lượng giác ngộ của chính bạn, với Phật tánh mà tất cả chúng ta kế thừa như là sự tự nhiên của chúng ta. Bởi sự đơn thuần và chạm với ánh sáng của thân thể Ngài, Ngài làm trong sạch tất cả nỗi lo âu sợ hãi, sự hỗn loạn, sự khô não, sự buồn đau và tất cả những nghiệp bất thiện.

Như vậy hãy quán tưởng rằng Đức Phật Vô Lượng Quang đang được vây quanh bởi các vị Bồ Tát Từ Bi (Quán Thế Âm) Bồ Tát sức mạnh (Đại thế Chí) và là chủ nhân vĩnh cửu của những chúng sanh giác ngộ khác trong hình thức khác thường về y phục, tư thế và những hoạt động. Các Ngài đang trông đợi bạn với tình thương yêu, trí tuệ và năng lực.

Hãy cảm nhận với sự hiện hữu âm áp của những bậc giác ngộ vĩnh cửu này. Tất cả những vị ấy đang đoái hoài bạn và hướng về bạn với tình thương yêu ấy. Hãy cảm nhận rằng sự tái sanh của bạn về cõi Cực Lạc là được xác nhận bởi năng lực lời

nguyện của Đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà) và sự gia trì của tất cả những bậc giác ngộ. Hãy cảm nhận rằng bạn đang được canh giữ hoàn toàn từ những sự sợ hãi bởi năng lực có tính cách tuyệt đối của những bậc giác ngộ. Hãy biết rằng bạn đang hoàn toàn an lành trong sự hiện hữu của các bậc giác ngộ. Kinh nghiệm được đong đầy tất cả những gì mà bạn cần đến bởi chúng sanh trong sự hiện hữu của đức Phật.

Ngài Chagmed Rinpoche nói rằng: *“Ở vào tình huống của sự chết, một cảm nhận của hạnh phúc và sự tự tin, thay vì khô sở và rối loạn. Đây là điều rất quan trọng.”*

Nếu có thể gặp được Đức Phật Vô Lượng Quang với nhiều chất lượng thì tâm hồn bạn sẽ mở ra để đón nhận vào bên trong chất lượng tương tự như vậy. Đây là điều vô cùng quan trọng và cũng là mục tiêu của sự thực tập.

Bạn cũng phải suy nghĩ cũng như tin tưởng rằng Đức Phật Vô Lượng

Quang (A Di Đà) không khác gì vị Thầy dạy Phật pháp của chính bạn. Thông thường những vị Thầy ấy là những yếu tố chính trong cuộc đời của chúng ta cho sự giác ngộ và hơn thế nữa trong sự thể đặc tính thân của chúng ta hay những kinh nghiệm. Nếu đây là trường hợp cho bạn thì sự hội tượng tốt đẹp về sự liên hệ gần gũi ấy sẽ là một hậu quả của bánh xe chuyển vận cho việc đạt đến cõi Cực Lạc; bất cứ như thế nào, đó là một kinh nghiệm có tính cách bên trong hoặc là bên ngoài.

Tôi mong mỗi một cách cường điệu rằng trong việc thực hiện phowa (chuyên di thân thức) cho những người khác, các bạn phải rõ ràng, chắc chắn với kinh nghiệm trong sự Thiên định quy ngưỡng về đức Phật. Tổng quát thì bất cứ một người nào đã phát triển được năng lượng tinh thân xuyên qua việc tập trung tư tưởng. Ngay cả nếu họ chỉ có một ít hay chẳng có kinh nghiệm mặc nhiên của cõi Tịnh độ, thì có thể chuyên đôi bởi tâm thức của chính họ hoặc của

người quá cố kia. Rồi họ sẽ chẳng thể hướng dẫn người kia vào cõi Tịnh độ. Tuy nhiên một người nào đó mà bạn liên hệ đề đên với đức Phật Vô Lượng Quang và cõi Cực Lạc xuyên qua những kinh nghiệm mặc nhiên thì sẽ có thể chuyên di thân thức đến cõi Tịnh độ hiện thật. Như vậy, đó mới là bản chất để xác lập sự nối kết mặc nhiên với Đức Phật và cõi Tịnh độ bởi sự suy nghĩ về họ, việc chứa đựng phước đức và tạo ra sự nhiệt thành với thái độ giác ngộ của tâm, cứ thế và cứ thế, với một điểm của tâm và sự quy kính về.

### **Cầu nguyện**

Đầu tiên, trống rỗng tất cả sự nhận biết có tính cách nhị nguyên vào nơi cõi mở, bởi việc lập lại theo Thân chú bằng tiếng Sanskrit như sau:

*Om maha – shunyata – jnana – vajra svabhava – atmakon – ham*

*Án ! Nơi tự thân con không thể tự phá được sự tự nhiên của tánh Không to lớn và trí tuệ*

Kể tiếp, tụng những lời dưới đây, hãy quán tưởng người chết hoặc người quá cố trong thể thức của vị nữ Thân Vajragogini.

*Án! Tất cả những bản năng của sự nhận biết của con nối dây như tất cả sự trong sáng của cõi Phật.*

Đây đủ sự phối trí cõi Cực Lạc. Ở chính giữa ấy người quá cố ở hình tướng của vị Vajrayogini.

(\*Nếu bạn thực hiện việc tụng đọc cho chính bạn thì bạn nên đọc như sau: “*Rang nyid je tzun dor je nal jor ma*” Con là hình tướng của Vajragogini. Nếu bạn thực hiện điều này cho một người nào đó mà họ đang còn sống thì bạn nên đọc là: “*Mig yul zhi lu dor je nal jor ma*” người mà là đối tượng của tiêu điểm trong con là ở hình thể Vajragigini. Đại danh từ kèm theo sau đó thay đổi một cách đơn giản, lần lượt quyết định như thế nào là do bạn thực hiện phowa cho chính bạn hay cho người khác vậy).

Với một cái đầu và cánh tay hóa thành màu đỏ, con đưa cành lá cây và một cái đầu.

Con đứng ở thế tiến hóa của từ bi và ba con mắt của con đang nhìn vào bầu trời.

Ở chính giữa của thân con là trọng tâm của trục quay, thuộc sự to lớn của mũi tên nhọn bằng trúc. Rộng không, trong sáng, một cái huyết và phát ra ánh sáng. Phía trên cùng của trung tâm trục ấy được mở ra ở phía chệch trên đầu và ở phía dưới thấp đến lơ rôn.

Nơi nối kết chỗ quả tim.

Ở chính giữa là một quả cầu màu xanh có năng lực không khí. Đây là tâm thức nhận biết của con nơi hình thể của mâu tự màu đỏ Hri.

Ở chiều dài của cánh tay trước hai chân và trên đầu con, con quán tưởng đức Phật Vô Lượng Quang.

Được trang sức với nhiều dấu hiệu và những điểm tuyệt đẹp.

Con nguyện cầu cho ông ta với sự quy ngưỡng mạnh mẽ

## **Niệm danh hiệu chư Phật và chư vị Bồ Tát**

Sau đó với năng lực của từ bi hướng đến tất cả chúng sanh và đặc biệt cho người quá cô và năng lượng tổng thể sự quy kính về đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà) ca ngợi câu nguyện theo sau với giọng trong trẻo ngọt ngào bằng tiếng Tây Tạng hay tiếng Sanskrit. Hãy lặp lại điều này 7, 21 hay nhiều lần như vậy.

Sanskrit

*Namo bhagavate tathagataya –  
arhate samyak – sambudhaya*

*Natha – amitabhaya pujayami  
sharanam gacchami*

*Với đáng Chánh Biến tri, bậc Tôn kính, hoàn hảo, tôi thương giác ngộ, bảo hộ của Vô Lượng Quang, con xin quy kính về đê cúng dường và quy y đánh lễ.*



Sau đó tụng đọc danh hiệu của các vị Bồ Tát như Quán Thế Âm bằng tiếng Tây Tạng hay Sanskrit. Hãy lặp lại điều này 3, 7 hay nhiều lần như thế.

Sanskrit

*Namo bodhisattva – mahasattva – mahakarunika arya – aval*

*Okiteshavaraya pugayani  
sharanam gacchami*

*Với vị Bồ Tát Ma Ha Tát, đáng có lòng từ bi to lớn*

*Ngài Quán Thế Âm, con xin quy ngưỡng về để cúng dường và quý y đánh lễ.*

Tiếp theo đọc tụng danh hiệu của vị Bồ Tát với sức mạnh Đại Thế Chí bằng tiếng Tây Tạng hoặc tiếng Sanskrit, Hãy lặp lại 3, 7 hay nhiều lần như vậy .

Sanskrit

*Namo bodhisattva – mahasattvaya arya – mahasthamaprapraya*

*Pujayami sharanam gacchami.*

*Với vị Bồ Tát Ma ha Tát có năng lực vĩ đại (Đại Thế Chí),*

*Con xin quy ngưỡng Ngài để cúng dường, quy y và đánh lễ.*

### **Trọng tâm Thiên định Phowa**

Trong sự Thiên định sau đây được thực tập với sức mạnh của sự quy y, bạn gặp đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà) như sự hiện ra của chính vị Thầy Bôn Sư của bạn và bạn chìm vào trong tâm bạn với tâm giác ngộ của Ngài. Tâm giác ngộ của đức Phật là trạng thái tự bùng dậy và tuyệt đối không, ưu việt, ở cõi Tịnh độ. Đây cũng là trạng thái tối cao của Pháp thân. Nếu bạn là hành giả hành Thiên thành tựu cao thì bạn phải đạt được Phật quả bởi sự chìm sâu vào với tâm giác ngộ của đức Phật, vũ trụ chơn thật. Nếu bạn sẽ chẳng đạt được Phật quả, nhưng nhờ sự quy ngưỡng cầu nguyện và sự đắm sâu vào Thiên định, sự tái sinh của bạn về cõi Cực Lạc sẽ là việc được xác nhận, hoặc giả ít ra thì cũng có thể do năng lực của đức Phật và sự quy ngưỡng của

bạn. Với loại Thiên định này cũng có thể giúp cho bạn được chìm sâu vào trong tâm bạn với đức Phật một cách đơn giản, sẽ cho bạn một ánh sáng của sự thể đặc kéo dài theo tiên trình của sự chết (như đã đề cập trong chương 3, phần “Tự nhiên tối hậu”). Ngay cả nếu bạn chẳng thể giữ gìn nó. Ngay cả ánh sáng của kinh nghiệm nơi tâm Phật – cũng có thể gọi là Phật tánh, hoặc giả là sự giác ngộ, tự nhiên của tâm - sẽ là một nguồn công đức vĩ đại và một năng lực, là những nguyên nhân để tái sinh về cõi Cực Lạc.

*Thật tuyệt vời! ở trong trạng thái tự bình tĩnh, tuyệt nhiên bất khả tư nghì của cõi Phật Tịnh độ,*

*Ở ngay chính giữa ánh sáng hào quang to lớn của sự quy ngưỡng quảng đại,*

*Thầy Bốn sự của con là hóa thân của tất cả sự nương về,*

*Mà trong hiện tại chẳng còn là thân thể bình thường nữa*

*Tuy nhiên như là thân thể sạch sẽ của vị Phật sáng ngời của Vô Lượng Quang*

*Con xin cầu nguyện cho bạn (con) với sự quy y dũng mãnh.*

*Xin gia hộ cho con được thành tựu trên con đường Thiên định của con để đến con đường của phowa (chuyên di thân thức).*

*Xin gia hộ cho con đến được cõi Tịnh độ bất khả tư nghì.*

*Câu xin cho con được đạt thành trạng thái tối cao của Pháp thân (tuyệt đối an lạc và cởi mở)*

Hãy lặp lại chín câu trên ba lần hoặc nhiều hơn thế .

Cuối cùng lặp lại câu sau cùng ba lần.

Sau đó, trong khi tập trung tâm thức của người quá cố vào hình thức của mâu tự HRI, như bạn đã quán tưởng trước đây, nói thầm chữ HRI năm lần.

Tiếp đó với một điểm tập trung và sự quy ngưỡng, hãy hô PHAT nhiều

lần, hay năm lần, (trong khi gọi chữ PHAT bạn có thể tọa Thiên mà tâm thức đã được chìm sâu vào trong Pháp thân, thân thể hỷ lạc, thân thể tối hậu, thân thể chẳng thay đổi và thân thể đong đầy sự giác ngộ của đức Phật Vô Lượng Quang. Một vài người hô HIK thay vì PHAT!). Nếu bạn hô PHAT thì hãy quán tưởng và cảm nhận cũng như tin tưởng rằng tâm của người quá cô đang ở hình thức của mâu tự HRI màu đỏ trong quả cầu tròn màu xanh năng lượng – là đánh động bởi năng lực của sự quy y và sức mạnh của quả cầu màu xanh năng lượng, xuyên qua trung tâm trục quay (ở giữa) của ông hay bà. Điều ấy được đánh động ra ngoài lộ hông của người quá cô và chìm vào bên trong thân thể của đức Phật Vô Lượng Quang (A Di Đà), tâm thức trí tuệ giống như nước trong nước, cứ thế và cứ thế, năm lần. Sau lần cuối cùng hãy cảm nhận và tin tưởng rằng tâm thức của người quá cô hoàn toàn đã trở thành một với tâm giác ngộ tràn đầy của đức Phật Vô Lượng

Quang. Hãy nhất tâm trụ trong trạng thái ấy trong một lúc.

Theo những sự giáo huấn, nếu bạn thực hiện phowa cho một người chết thì thời gian tốt nhất để làm việc ấy là ngay khi người ấy tắt thở và mạch máu đã dừng lại. Rồi thì thân thức của họ sẽ chuyển đến cõi Cực Lạc bởi sự bảo trợ của Thiên định, kể từ khi đời sống sức mạnh của họ vừa chấm dứt, tuy nhiên họ bây giờ chẳng còn được trang sức bởi một vài màn lưới vọng tưởng của đời sống tới. Ngay cả nếu phowa chẳng làm được là nguyên nhân của sự tái sinh về cõi Tịnh độ thì trong thời gian họ sẽ bị sự khổ não, là kết quả của thiện ý qua việc Thiên định, thì chắc rằng sẽ ở lại với họ và sẽ thành thực khi mà cơ hội tốt trời dấy.

Bạn cũng có thể sử dụng sự thông nhất của tâm thức bạn và tâm của vị Lạt-ma như là sự thực tập phowa. Ở vào thời điểm chết, hãy quán tưởng tâm của bạn ở trong hình thể chữ HRI màu đỏ hoặc là chữ AH màu trắng. Rồi thì, bởi sức mạnh của năng lượng

không khí, thân thức của bạn sẽ rời khỏi thân thể của bạn và chìm vào trong tâm của vị Thầy Bổn sư của bạn, người mà đang ngồi ở trên đầu của bạn đó. Rồi thì vị Lạt-ma đưa cao hơn và cao hơn nữa để đến tận cõi giới Tịnh độ. Cuối cùng sự chờ đợi ở trạng thái không thể tách rời được của tâm thức bạn với tâm của vị Lạt-ma.

*Tsele đã viết rằng: 'Hãy nhận ra sự không ô nhiễm bởi sự giác ngộ vốn có của chính bạn. Không có cái gì rơi vào được con đường mê hoặc, hãy nghiêm chỉnh theo lời giáo huấn. Hãy đắm chìm tâm của bạn hay tâm của người chết vào trong quả cầu tối hậu ấy. Đây là phowa'.*

Như vậy thì con đường của phowa (chuyên di thân thức) là hướng đến sự tái sinh tốt hơn, không giới hạn ở một phương pháp nào cả.

### **Cầu nguyện và Thiên định về Đức Phật Vô Lượng Thọ**

Nếu bạn thực hiện phowa như là một sự thực tập mà chẳng phải cho

một lễ nghi thực tế cho người chết thì vào lúc cuối, giống như là một sự thực tập tùy ý, bạn có thể cầu nguyện và Thiên định ở nơi đức Phật Vô Lượng Thọ cho việc tuôi thọ của bạn.

Đầu tiên hãy xem đức Phật Vô Lượng Quang, vào lúc bạn tọa Thiền, hòa tan vào trong quả bánh ánh sáng ấy. Nó sẽ chìm sâu vào trong và đứng hơn bạn sẽ trở thành đức Phật Vô Lượng Thọ. Nhan sắc của Ngài chiếu ra màu đỏ và Ngài ngồi ở thế trầm tư trên ghê ngồi hoa sen tròn như mặt trăng. Ngài đang ở trong hình thể của một báo thân, được trang sức với vương miện, y áo bằng lụa và những vật quý báu trên người. Hai tay của Ngài đang ở thế chờ đợi, cầm một bình nước đầy với thức ăn trường thọ.

*Rời hình ảnh của đức Vô Lượng Quang*

*Hòa tan vào ánh sáng và chìm sâu vào chính con*

*Với điều kia chính con, lập tức*

*Trở thành đức Phật Vô Lượng Thọ*



Tiếp đến với tâm quy kính, hãy đọc những Thần chú sau đây và hãy cầu nguyện đến đức Phật Vô Lượng Thọ cho việc giáo hóa gia, tri của Ngài cũng như cho việc sống lâu. Hãy lập lại 21 lần, 100 lần hay nhiều hơn thế nữa.

Thần chú bằng tiếng Sanskrit

*Om amarani – jivantaye svaha*

*Án cuộc sống bất tử. Xin được như vậy*

### **Hỏa táng nhục thân**

Nếu bạn thực hiện phowa cho người quá cố và xử dụng tử thi, bạn nên thiêu tử thi ấy với nghi thức tùy ý theo như dưới đây. Hãy tự nhớ lại rằng bạn là đức Phật Từ Bi giống như bạn đã tọa Thiên ngay từ lúc bạn đâu. Như bạn đang nắm giữ ánh đuốc và đang điêm hỏa đốt tử thi, hãy đọc những câu kệ như phía dưới. Hãy nên nhớ rằng bạn, là đức Phật Từ Bi, đang đốt cháy tử thi ấy của người quá cố với một ngọn lửa, sức mạnh của sự trong sạch nhất và có tính cách tự

phát của trí tuệ trong hiện tại. Năng lực mặc nhiên của bạn Tây tinh vật lý, tinh thần, sự cảm kích và cái nghiệp được đặt đẽ của người quá cô vào trong sự trong sạch nguyên thủy, không rời khỏi ngay cả đây là một dấu vết.

*HUM! Nơi quả tim của sự trong sạch căn bản, tự do từ những khái niệm*

*Hãy điêm hỏa trong sự tự phát bừng dậy ngọn lửa trí tuệ,*

*Tất cả những khái niệm của tính cách đặc biệt của thân thể như là nhiên liệu*

*Tôi đốt cháy ngọn lửa chẳng hề xa rời bất cứ một sự sót lại nào RAM!*

*Tôi đốt những khái niệm về sự khổ não với ngọn lửa căn bản của trí tuệ*

*Tôi đốt những khái niệm của hai việc có tính cách cá nhân và tính cách hiện tượng bởi nó vào nơi quả cầu không có tự ngã.*

*Vũ trụ đang bào mòn với hai loại si mê (khi sanh đã có và những khuyết điếm)*

*Tôi đốt vào trong sự to lớn rộng  
rãi của bình chứa thân thể trẻ trung*

*Tôi đốt dầu ấn trên cánh cửa của  
cõi Ta Bà cho Ông hay Bà đừng trở  
lại nữa*

*Xin nguyện cầu cho bạn thể đắc  
sự giải thoát căn bản đầu tiên*

*Và thành tựu đầy đủ việc phụng  
sự không điều kiện cho tất cả chúng  
sinh.*

Trong khi thiêu tử thi hãy luôn tụng đọc và lặp lại câu: Ức Ma Ni Bát Di Hồng, hàng trăm mẫu tự Vạn Đà La và những Vạn Đà La sám hội khác cũng như sự cầu nguyện ở phần cuối rảy nước lên xương cốt với nước đã gia trì và chú nguyện lên những phần tro tàn hoặc xá lợi (nếu bạn có một vài hạt như thế). Cuối cùng hãy chờ đợi trong trạng thái tự do từ những khái niệm. Sau đó cho xương cốt của tử thi vào nơi sạch sẽ và để nơi tốt đẹp – trên mặt đất hoặc thả vào sông vào biển.

Để hỏa táng một hình hài thật, điều quan trọng là tổ chức một nghi

thức hỏa táng chi tiết, Tuy nhiên, nếu một nghi thức chi tiết không thể có được thì thực hiện một nghi lễ giản đơn trong hoàn cảnh bạn đã bắt đầu và thực tập theo cách hành trì theo Mật Giáo.

## **Hồi hướng và thành tâm cầu nguyện**

*Như ca ngợi sự thể của Ngài Văn Thù Sư Lợi*

*Như Ngài Phổ Hiền*

*Trong sự thực hành bởi chính con bởi họ như sau*

*Con xin hồi hướng tất cả công đức của con cho tất cả chúng sanh*

*Tất cả chư Phật trong ba đời*

*Xin tán thán sự cao cả và xin hồi hướng công đức đến cho những người khác.*

*Như thế tất cả những hành vi đức hạnh của con*

*Con xin hồi hướng tất cả những hành vi tội thiện cho những người khác*

*Ở vào giờ phút con lâm chung (nếu bạn lâm sự cầu nguyện chân thành ấy cho người khác thì thay đổi đại danh từ theo sau đó).*

*Xin nguyện cầu cho tất cả những nghiệp hắc ám của con được chuyển đổi*

*Xin cho con gặp được đức Vô Lượng Quang mặt đôi mắt*

*Và xin cho con sanh về cõi Cực Lạc*

*Khi đến đó rồi, tất cả sự nhiệt thành của những hành vi tội thiện*

*Xin cầu nguyện cho sự thể đặc không phải chờ đợi*

*Bởi tổng thể sự đồng đầy tất cả sự nhiệt thành ấy chẳng đợi chờ*

*Xin cho con phụng sự cho tất cả chúng sanh cho đến khi nào vũ trụ này còn tồn tại*

*Trong sự tuyệt hảo, và sự hoan hỷ tập trung của đảng Thắng Lợi*

*Xin nguyện cho con được sanh  
vào bông hoa Thân thánh tuyệt diệu.*

*Bởi đức Phật Vô Lượng Quang,  
trực tiếp*

*Xin nguyện cho con được thọ ký  
giác ngộ*

*Xin nhận được sự thọ ký toàn vẹn*

*Với hàng trăm, hàng triệu lần sự  
biểu thị của con*

*Và với năng lực trí tuệ của con  
trong tất cả mười phương*

*Con xin nguyện sẵn sàng với vô  
số sự lợi ích cho chúng sanh*

*Bởi sự gia trì của đức Phật, Ngài  
đã có tài sản là tam thân Phật,*

*Bởi sự gia hộ của giáo pháp cao  
siêu, không thay đổi chân lý,*

*Bởi sự trợ lực của Tăng Già, toàn  
thể không thể phân ly,*

*Con xin nguyện hồi hướng tất cả  
và sự nhiệt thành này được thành tựu  
như con đã nghĩ về họ như vậy.*

Dịch xong vào ngày 5 tháng 8 năm  
2010  
nhằm ngày 25 tháng 6 năm Canh Dần  
- Phật lịch 2554  
nhân mùa An Cư Kiết Hạ tại chùa  
Viên Giác  
Hannover - Đức Quốc.

## Hồi hương

*Công đức phiên dịch khó nghĩ  
lường  
Vô biên thắng phước đều hồi  
hương  
Khắp nguyện chúng sanh trong  
pháp giới  
Đều được vãng sanh về Cực Lạc  
Nam Mô Tiếp Dân Đạo Sư A Di  
Đà Phật*

**Kính nguyện**





## Lời Cuối Sách

Ngày nay sách viết và nói về Phật Giáo Tây Tạng không thiếu bất cứ một loại tiêu đề nào. Có những sách bằng tiếng Anh nổi tiếng do chính đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 viết nhan đề là: My land and my people (Nước tôi và dân tôi), hay Freedom in Exil (Tự do trong lưu đày). Hoặc do các vị Đại sư nổi tiếng khác của Phật Giáo Tây Tạng viết về Tánh Không, Trung đạo v.v... cũng có nhiều sách được dịch giả như Nguyễn Phong chuyên ngữ, rất hay như quyển, “**Hoa sen trên tuyết**” chẳng hạn. Đồng thời ở Úc cũng có nữ Phật tử bút hiệu Hồng Như đã dịch quyển “**Tinh túy Bát Nhã Tâm Kinh**” và trực dịch nhiều lần giảng pháp của đức Đạt Lai Lạt Ma thật là tuyệt vời, khiến cho ai đó có nhân duyên đọc được những sách này hay nghe được những bài giảng

được chuyên dịch qua Việt ngữ cũng điều ca, ngợi tán thán. Đây là công đức hoằng pháp lợi ích không nhỏ cho quần sanh của người xuất gia và tại gia trong đời này vậy.

Tôi là người rất ham đọc sách. Nghĩa là bất cứ lúc nào có thì giờ là phải có quyển sách hay tờ báo trên tay để xem. Nếu không, cảm thấy nó vô vị và tẻ nhạt. Vì tôi quan niệm rằng: đọc sách để học hỏi và tìm hiểu những cái hay cái đẹp của tác giả hoặc dịch giả muốn gợi đến độc giả. Dầu cho tác giả hay dịch giả ấy có viết hoặc dịch dở như thế nào đi chăng nữa, cũng là cái hay nhất của chính họ, mong đem ra công hiến cho độc giả. Do vậy chúng ta nên cần đọc sách là vậy.

Đã nhiều lần nghe **đức Đạt Lai Lạt Ma** giảng tại chùa Viên Giác, ở Hamburg, một tuần lễ ở Schneverdingen, 5 ngày ở Frankfurt và cũng đã từng nghe cũng như đọc qua nhiều sách vở của Phật Giáo Tây Tạng, nhưng tôi chỉ được biết và học qua giáo lý **Trung đạo** của **Ngài**

**Long Thọ, đại sư Tổng Khách Ba, Ngài Liên Hoa Sanh, Ngài Shantideva, Ngài Ajita v.v...** và hầu như chưa bao giờ nghe qua về việc vãng sanh về cõi Cực Lạc của đức Phật A Di Đà theo quan niệm của Phật Giáo Tây Tạng.

Năm nay 2010 – 2011 nhân lần nhập thất tịnh tu tại Úc lần thứ 8, tôi có ý định dịch chung với Thượng Toạ Thích Nguyên Tạng, Phó viện chủ Tu Viện Quảng Đức tại Melbourne và là người chủ xưởng trang nhà Quảng Đức; Thầy cũng là người đã dịch qua nhiều tác phẩm của Phật Giáo Tây Tạng bằng Anh Văn; cho nên tôi đề nghị dịch chung với Thầy ấy là vậy.

Đầu tiên Thầy ấy định dịch một tác phẩm mới về xá lợi, nhưng sau đó Thầy gởi cho tôi quyển: **Peaceful Death, Joyful Rebirth (Chết An Lạc, Tái Sinh Hoan Hỷ)** của đại sư học giả **Tulku Thondup** hiện đang dạy tại Đại Học Havard – Hoa Kỳ. Ngài thuộc phái Phật Giáo **Nyingma** của Tây Tạng. Thầy Nguyên Tạng giao cho tôi dịch từ chương 6 đến

chương thứ 10 nghĩa là từ trang 168 đến trang 228. Sau khi dịch xong 5 chương ấy tôi thấy phần phụ lục A và B cũng không kém phần quan trọng cho các hạnh giả muốn làm quen với những lễ nghi tang ma của Phật Giáo Tây Tạng, nên tôi đã dịch tất cả 2 phần này cho đến trang 280 của sách tiếng Anh là chấm dứt.

Khi cầm quyển sách tôi bắt đầu đọc những chú thích trước từ ngày 7 tháng 6 năm 2010 và đọc qua một lần có ghi chú vào ngày 28 tháng 6 năm 2010 nhân lần sinh nhật thứ 62 của tôi và cũng chính ngày này tôi đã đặt bút xuống giấy trắng để dịch ngay cho đến ngày 5 tháng 8 năm 2010 thì xong, với 112 trang sách chữ nhỏ. Phần đầu gồm mục lục, lời tựa, lời giới thiệu và từ chương 1, đến hết chương 5 gồm 167 trang. Phần này do TT Thích Nguyên Tạng dịch sang tiếng Việt.

Đọc và dịch tôi cảm thấy say mê. Vì lẽ tôi tu theo pháp môn Tịnh Độ mà nay mới tìm được quyển sách trong tình cờ của Phật Giáo Tây Tạng

viết về Tịnh Độ, nên chẳng quản ngày đêm trong mùa An Cư Kiết Hạ của năm nay tại xứ Đức, trời nóng oi ả ở nhiệt độ 35 đến 40, mà sau mỗi đêm lê phật 250 đến 300 lay kinh Đại Bát Niết Bàn quyển thứ 2, phẩm Sư Tử Hồng, với mỗi chữ một lay, tôi vẫn thức khuya và dậy sớm hơn thường lệ để hoàn thành dịch phẩm này. Đây có lẽ là dịch phẩm ưng ý nhất của tôi và vì lý do gì thì bạn đọc sẽ tìm được bằng bạc trong ‘lời cuối sách này’.

Đức Phật A Di Đà, giáo chủ cõi Tây Phương Cực Lạc qua sự giới thiệu của đức Phật lịch sử Thích Ca Mâu Ni trong kinh Đại phẩm và Tiêu phẩm A Di Đà cũng như kinh Vô Lượng Thọ với nguyên thủy bằng tiếng Sanskrit, đức Phật A Di Đà khi còn là một Pháp Tạng Tỳ Kheo phát ra 46 lời nguyện. Nhưng khi Phật Giáo Đại Thừa Tịnh độ được truyền qua Trung Hoa vào thế kỷ thứ 3, Đại Hàn, Nhật Bản thế kỷ thứ 6; Việt Nam thế kỷ thứ 4 đã trở thành 48 lời nguyện, thay vì 46 như ở Ấn Độ. Đến thế kỷ thứ 9 khi Phật Giáo Tịnh độ

được truyền sang Tây Tạng đã trở thành 51 lời nguyện. Như vậy cõi Tịnh độ thì nhiều; nhưng cõi Cực Lạc chỉ có một và giáo chủ chỉ có đức Phật A Di Đà với sự phụ tá của đức Quán Thế Âm Bồ Tát và đức Đại Thế Chí Bồ Tát. Thế mà các Ngài đã hiện thân qua nhiều cái nhìn khác qua các lời nguyện của các nước theo Phật Giáo ở vào thời điểm khác nhau. Cho nên việc vãng sanh về thế giới của Ngài cũng khác nhau, chứ không hẳn nhiên giống nhau hoàn toàn. Ví dụ:

- Trung Hoa, Đại Hàn, Việt Nam dựa theo tín, nguyện, hạnh để tin tưởng, phát nguyện và hành trì pháp môn niệm Phật để được vãng sanh về thế giới Cực Lạc của đức Phật A Di Đà. Trong đó dùng lời nguyện thứ 18 làm căn bản.

- Nhật Bản với Tịnh độ Chơn Tông do Ngài Thân Loan Thánh Nhơn đề xướng vào thế kỷ thứ 13, muôn vãng sanh về thế giới Cực Lạc của đức Phật A Di Đà phải hội đủ 5 việc. Đó là: chí tâm, tín nguyện, dục sanh, nhiếp thủ và bất xả. Ba tâm đầu là tâm của chúng sanh hướng về đức

Phật và chư vị Bồ Tát. Hai tâm sau do chư vị Bồ Tát làm chủ. Một lòng chí tâm niệm danh hiệu của Ngài, và tin tưởng một cách xâu xa tuyệt đối cũng như có ý cầu mong sanh về đờc cõi Cực Lạc của đờc Phật A Di Đà thì các Ngài sẽ tiếp nhận chúng sanh ấy và giữ gìn nơi cõi Cực Lạc, không bỏ chúng sanh ấy ra, để bị trôi lăn trong sanh tử luân hồi nữa.

- Tây Tang với Phật Giáo Mật Tông, khi tin theo pháp môn Tịnh độ, các vị Tô Sư chia ra bốn điều kiện. Đó là: niệm danh hiệu Phật, tu tạo công đờc, phát Bồ Đê tâm và hồi hướng những công đờc ấy về cõi Cực Lạc cho người mật hay chính mình. Như vậy việc trì danh hiệu Phật là điều cần bản. Kế tiếp là phải tạo ra công đờc bộ thí, cúng dường cho người còn sống cũng như người đã quá vãng là điều cần thiết. Kế đó phát tâm Bồ đê dũng mãnh, cầu sanh về cõi Cực Lạc của đờc Phật A Di Đà và cuối cùng là nêu những phước đờc ấy có đờc phải hồi hướng hết tất cả đến cảnh giới ấy cho chính mình, cho người quá vãng và cho tất cả chúng



sanh thì mới mong giải thoát được sanh tử luân hồi.

Riêng Phật Giáo Tịnh độ Tây Tạng còn có thêm phân phowa, nghĩa là thực hiện việc chuyển di tâm thức của người mất vào tâm của đức Phật A Di Đà. Đồng thời Thiên tọa để hướng dẫn cho người quá cố cũng như chính mình lúc còn hiện hữu trên cõi đời này. Đây là điều mới lạ so với Phật tử Việt Nam, Trung Hoa cũng như Nhật Bản. Vì lâu nay các nước Phật giáo này tin rằng sự vãng sanh ấy là do Phật lực, từ lực của đức Phật A Di Đà mà một chúng sanh có thể sanh về thế giới của Ngài sau khi lâm chung và chỉ thành câu nguyện danh hiệu Ngài, chứ không phải do năng lực của một vị Thầy hay những người hộ niệm mà có thể làm được.

Mặt khác phần quán tưởng để đóng cửa những sự nhâm lẫn khi tái sanh, thì Phật Giáo Tây Tạng tạo bạo hơn, bằng hình ảnh giao hợp, để hợp nhất hòa tan vào chân ngã không còn phân biệt, là phương tiện khó nghĩ bàn của chư Thánh Bồ Tát. Cũng như

các bậc đạo sư, để chúng sanh sợ, đừng nhận nơi đó đầu thai, thì đây cũng là cái nhìn táo bạo so với các nước Phật Giáo khác. Mặc dầu trong kinh Đại Bảo Tích phẩm Nhập Thai Tạng pháp giới đức Phật Thích Ca Mâu Ni có giải bày tỉ mỉ, nhưng không như Phật giáo Tây Tạng đã trình bày qua Ngài Liên Hoa Sanh, mà phải xác nhận một điều rằng ở trung âm thân, Phật Giáo Tây Tạng đã chỉ rõ rằng từng chi tiết một cho người đang ở trong trạng thái lâm sàng phải làm như thế nào qua sự chấp nhận của màu sắc để được tái sanh ở cõi cao hoặc thấp hơn là điều đáng nên lưu ý.

Khi chúng ta nghiên cứu một học phái khác, không phải chúng ta phải chạy theo hoàn toàn tông phái đó, vì lẽ dù cho là tông phái của Phật Giáo nước nào đi nữa thì cũng niệm câu Thân chú:

*Nam Mô A Di Đà Phật bằng tiếng Việt*  
*Om Amitabha Hum bằng tiếng Sanskrit*

*Namo Amida Butsu bằng tiếng Nhật*  
*Namo Amitafo bằng tiếng Hoa*

Tất cả ý nghĩa chỉ là một : con xin quy ngưỡng về đức Phật A Di Đà. Nghĩa là vị Phật có ánh hào quang vô lượng hoặc Amitayns là vị có đời sống thọ mạng lâu dài. Tất cả dù khác ngôn ngữ, nhưng ý nghĩa vẫn là một.

Hoặc câu; Om Mani Padme Hum cũng vậy. Tiếng Việt dịch là: An Ma Ni Bát Di Hồng và ý nghĩa cũng tương tự như trong nội dung của sách này đã giải thích rằng: *“Tam mật của đức Phật với lòng từ bi quý báu và trí tuệ ấy. Xin cho con sự gia hộ của quý Ngài.”*

Việt Nam Phật Giáo chúng ta nên học theo Phật Giáo Nhật Bản để có cái nhìn thực tiễn hơn, chứ không nhứt thiết phải rập khuôn theo Trung Hoa hoàn toàn. Ví dụ như Trà đạo, Thư đạo, Kiêm đạo, Nhu đạo, Thiên v.v... đều phát xuất từ Ấn Độ và Trung Hoa, nhưng khi du nhập vào Nhật thì Chado, Shodo, Kendo, Judo, Zen là của người Nhật, chứ không

còn là của Phật Giáo Trung Hoa nữa và ngày nay thế giới cũng chỉ biết Zen (Thiền) là của Nhật, chứ không phải của Trung Quốc.

Chúng ta cần phải thẩm định lại giá trị này để tạo thành một Phật Giáo Việt Nam đa diện mà không phải rập khuôn theo lối cũ của nơi mà Phật Giáo được truyền từ.

Tôi không sử dụng tự điển Anh Việt hay Việt Anh để dịch tác phẩm này, mà sử dụng tự điển Anh, Nhật cũng như Nhật Anh do nhà xuất bản Obunsha của Nhật ấn hành để làm phong phú hóa cho dịch phẩm này. Cầm trên tay quyển tự điển Anh Nhật có ghi ngày 18 tháng 6 năm 1973 đã mua tại Nhật, tôi hơi xúc động. Vì lẽ đã gần 40 năm rồi mới sử dụng lại quyển tự điển này. Còn quyển tự điển Nhật Anh tôi đã mua tại Nhật vào năm Chiêu Hòa thứ 49, nhằm ngày 24 tháng 3 năm 1974 và lần mở vào bên trong, thấy quyển này tôi đã dịch sang tiếng Việt đến trang 103 ở vào giữa vần C và bỏ dở từ ngày 22 tháng 11 năm 1978 đến nay vẫn chưa có cơ

duyên để soạn lại. Đây là một công trình đang còn dang dở vậy. Tiếng Nhật tuy không phải là tiếng mẹ đẻ của mình, nhưng tôi rất yêu mến tiếng Nhật. Vì trong đó có nhiều chữ Hán, rất quen thuộc với mình.

Khi dịch tôi cố gắng dịch cho đúng ý của tác giả. Tuy nhiên tiếng Pháp nói rằng: “*Dịch tức là phản dịch*”. Nghĩa là nếu dịch sai ý tác giả; tức là mình đi ngược lại tác giả rồi. Chỉ có điều tôi muốn trình bày ở đây là không nên dịch sát quá, nghĩa nó sẽ tồi, khiến người đọc khó nhận ra ý nghĩa của câu văn. Tùy theo trong từng trường hợp mà tôi dịch chữ “*Dedicate*” là sự hiến dâng, phụng nạp, công hiến hay hồi hướng. Ngay như chữ: “*the King*” người ta cũng có thể dịch là: ông vua, nhà vua, hay đức vua, tùy theo trong mỗi trường hợp một mà khác nhau. Dĩ nhiên là người dịch có quyền chọn lựa danh từ nào thích hợp để dịch và điều quan trọng hơn là độc giả khi đọc hiểu được ý là văn đề, chứ không nhất thiết phải bị gò bó vào chữ nghĩa. Khi phê bình sẽ

có nhiều người chê dở, khen, hay. Nhưng việc khen, chê lâu nay vốn đã có sẵn trên đời này rồi. Vì cõi Ta Bà này chẳng có cái gì là tuyệt đôi cả. Trong cái dở luôn luôn có cái hay và trong cái hay luôn luôn có cái dở là vậy.

Chữ Hán tôi học kinh luật từ lúc mới vào chùa tu năm 1964 và năm đó khi bắt đầu học Trung Học Đệ Nhất cấp ở Trường Diên Hồng và trường Bồ Đề Hội An, Quảng Nam tôi đã chọn sinh ngữ Pháp làm sinh ngữ một. Khi sang đệ nhị cấp tại trường Trần Quý Cáp ở Hội An, Trường Cộng Hòa và Văn Học tại Sài Gòn tôi đã chọn tiếng Anh làm sinh ngữ hai. Khi đến Nhật vào năm 1972 tôi chọn tiếng Nhật gần như tiếng mẹ đẻ để học tại trường Nhật ngữ và Đại Học giáo dục Teikyo sau đó. Ở đây tôi chọn tiếng Anh làm sinh ngữ chính. Đầu năm 1977 khi thi vào Cao Học Phật Giáo tại Đại Học Risso (Lập Chánh) ở Tokyo tôi lấy sinh ngữ Hoa (Hán cổ) làm sinh ngữ chánh và tiếng Pháp làm sinh ngữ phụ. Khi đến Đức

1977 học tiếng Đức tại Đại Học Kiel và phân khoa giáo dục tại Đại Học Hannove lấy tiếng Đức làm sinh ngữ mẹ đẻ và chỉ cần thi lại những môn mà ở Tokyo chưa thi. Do vậy không cần phải thi môn tiếng Anh hay tiếng Pháp tại đây nữa.

Quý vị đọc đoạn trên đây để biết thêm rằng: tại sao tôi lại có cơ duyên với nhiều ngôn ngữ như vậy. Điều quan trọng là tôi rất thích ngoại ngữ cho nên cứ miệt mài với sách vở và các ngôn ngữ này. Cho nên trong các dịch phẩm của tôi từ tiếng này sang qua tiếng khác như các loại ngôn ngữ: Nhật, Hán, Việt, Anh, Đức mà có những điểm sai trái, lỗi lầm là do tôi và khả năng của tôi chưa đạt được ở điểm cao như độc giả mong muốn. Điều này là lỗi của tôi, tôi xin nhận tất cả và xin quý vị cao minh chỉ bày cho.

Ngay như dịch phẩm thứ 57 này trước khi mạng sang Úc, tôi cũng đã nhờ quý Thầy đệ tử của mình, đã tốt nghiệp trường Đức, trường Mỹ qua ngôn ngữ học dò lại từng chữ và từng

câu đề sửa lại cho đúng ý, và đúng lợi của tác giả. Tuy vậy chắc chắn vẫn còn khiếm khuyết. Sau đó tôi sẽ mang bản dịch này đến Úc và nhờ Thầy Phổ Huân và Sư cô Giác Anh, đệ tử của bà huynh tôi, Hòa Thượng Thích Bảo Lạc đánh máy và xem lại, đối chiếu với bản chính một lần nữa, trước khi trình bày thành sách. Đông thời đầu năm 2011, sau khi tham dự khóa tu học Phật Pháp Úc Châu kỳ thứ 10 do GHPGVNTN Úc Đại Lợi Tân Tây Lan tổ chức tại Adelaide, tôi sẽ về Tu viện Quảng Đức tại Melbourne để cùng với Thượng Tọa Thích Nguyên Tạng duyệt lại lần cuối từ chương một đến cuối sách để sau đó gửi cho Thầy Hạnh Bộn ở Đài Loan dàn trang và sau đó in ấn tại Đài Loan để cuối năm 2011 quý vị sẽ có quyển sách này trên tay.

Việc làm nào cũng cần có sự cố gắng và xả kỷ thì việc ấy mới có thể thành công một cách dễ dàng. Do vậy khi làm bất cứ cái gì, đừng đặt cái ta vào đó thì mình sẽ thênh thang hơn trong cõi Ta Bà này. Có thể mời gọi



là một chút gì đền ơn cho Đàn Na Tín Thí, và ơn Thầy Tô, Cha Mẹ trong nhiều đời.

Vì tôi lo cho tác phẩm này nên đã dịch hoàn thành sớm hơn dự định và để khỏi phải mang tư điện đủ loại bay qua biên lớn, cả một dặm đường dài từ Đức đến Úc hơn 17.000 cây số, cho nên quyền sách dịch xong, tôi đã nhẹ nhõm hơn nhiều. Tôi sẽ đề thời giờ vào cuối năm nay 2010 ở Tu Viện Đa Bảo tại Úc sẵn sóc dịch phẩm này và sẽ phóng tác một quyển tiểu thuyết dựa vào lịch sử đầu đời vua Gia Long với nhân vật là Hoàng Cô và Liên Hoa Hòa Thượng để viết và sẽ gọi đến độc giả xa gần cũng vào cuối năm 2011 này.

Cho đến trang này là trang bản thảo thứ 172 và bản này tôi sẽ cho vào nhà lưu trữ cá nhân tại Tu Viện Viên Đức năm ở miền Nam nước Đức để làm kỷ niệm. Biết đâu đó 100 hay 200 năm sau nữa sẽ có người đi tìm dấu vết đàn chim Việt đã một thời sinh sông và làm việc đạo tại xứ này,

thì đây là một bằng chứng của những tháng năm ấy.

Tôi xin niệm ân tất cả mọi người đã cho tôi một cơ hội để trang trải tâm lòng của mình trên những trang giấy trắng mực đen như thế này và nêu được có một công đức nhỏ nhỏ nào đó, xin hồi hướng đến tất cả chúng sanh và cầu nguyện cho tất cả, đều sớm thành đạo.

Mỗi lần ấn tống cả 5.000 cuốn. Nếu không có sự ủng hộ của quý Đạo Hữu và quý Phật tử tại Châu Úc, Châu Mỹ và Châu Âu thì dịch phẩm này sẽ không có cơ duyên đến tay của quý vị độc giả xa gần. Xin chấp hai tay để niệm ân tất cả.

Viết xong lời cuối sách “*Chết An Lạc, Tái Sinh Hoan Hỷ*”  
tại thư phòng chùa Viên Giác  
Hannover – Đức Quốc

vào ngày 6 tháng 8 năm 2010 - Phật  
lịch 2554  
nhân mùa An Cư Kiết Hạ của năm  
Canh Dần.

**Dịch giả Thích Như Điển**



## Phương Danh Ấn Tổng

### **Phương danh quý Đạo hữu & Phật Tử phát tâm ấn tổng sách “Chết An Lạc, Tái Sinh Hoan Hỷ”**

#### **Úc Châu:**

ĐH. Diệu Thường (Melbourne/Úc) 200Úckim. Chùa Phật Quang (“) 200Úckim. Ý Ngọc (Sydney) 100Úckim. Cô Giác Niệm 100Úckim. Chúc Hạ 50Úckim. Viên Hương (Adelaide) 50Úckim. Ngọc Thuận (“) 50Úckim. Minh Thành & Diệu Hằng (“) 100Úckim. Diệu Thông 50Úckim. Quảng Sa 100Úckim. Đồng Ngọc Minh 200Úckim: Trịnh Hải Yến 100Úckim. Ấn danh 350Úckim. Thuận Trí (USA) 500US. Đức Nghiêm 200Úckim. Bạch Vân 50Úckim. Ấn danh 150Úckim. Như Hảo, Như Hạnh & Như Hằng 50Úckim. Tâm Huệ 50Úckim. Diệu Ngọc 50Úckim. Quảng Khánh 50Úckim. Bửu Trí 30Úckim. Chúc Y 20Úckim. Hương Ngọc 50Úckim. Diệu Yên 50Úckim. Diệu Thủy 50Úckim. Đức Phương 50Úckim. Tâm Tuệ Hạnh 50Úckim. Huệ Giải 50Úckim. Lâm Thị Nhân 100Úckim. Lương Bích Vân 100Úckim. Đặng Thị Thời 50Úckim. Đặng Văn Thừa 50Úckim. Thanh Tín 50Úckim. Như Huệ 100Úckim. Đặng Thị Phối 50Úckim. Đặng Thị Ngọc Nhiên 50Úckim. Diệu Mai 50Úc. Diệu Quyền 50Úc.

Nguyễn Quang Vinh 50Úckim. Trần Lăng 30Úckim. Chúc Bình 50Úckim. Diệu Tịnh Võ Thị Tranh 100Úckim. Trương Thị Phương 50Úckim. Thiện Thành 50Úckim. Ý Ngọc 50Úckim. Đặng Thị Bạch Vân 100Úckim. Chúc Quảng Hoa 50Úckim.

Tâm Thái: \$100; Ngọc Đức: \$50; Bạch Vân: \$130; Thị Trường: \$50; Nguyên Trâm Nguyễn Thị Mai: \$50; Nguyên Nhật Thường: \$100; Thiện Bảo: \$20; Quảng Kim: \$50; Nguyên Thiện Hạnh-Nguyên Thiện Bảo: \$100; Thiện Kim: \$50; Hoa-Nhân: \$50; Nhật Thăng:\$50; Nguyên Thảo: \$100;Nguyên Giác-Thục Hà: \$100; Lưu Thị Bạch Nhị: \$100; Thu Nhiên Quảng Hoa Tâm: \$100; Thanh Nhân:\$50; Võ Trần Vivian: \$50; Huỳnh Trần Andy: \$50; Hà Trần Christina: \$50;Lê Thị Lý,pd: Liên Minh hồi hương cho Mẹ Nguyễn Thị Chử,pd: Liên Nghĩa: \$30; Nguyễn Bích Thủy: \$20; Thảo Nguyễn: \$20; Nguyễn Thị Sen: \$20; Nguyên Nhật Hải: \$20; Nguyên Hỷ: \$50; Lương Mỹ Ly: \$20; Đức Nghiêm: \$100; Bách Toàn & Diệu Hiếu: \$100; Dũng & Tiến: \$100; Quảng Trí Nhật Dương Hạo Nhiên: \$100; Quảng Nguyên Tâm Dương Doanh Doanh \$100; Quảng Tâm Duyên Trương Bảo Ý; Quảng Ý Trương Phương Như; Quảng Tuệ Thiện Trương Quỳnh Như; Quảng Nguyên Hoa Lâm Đào Phương Liên: \$100; Minh Thọ Lâm Thụy Phúc: \$100; Tasha Trang: \$50; Bill Nguyễn: \$50; Võ Đăng Minh: \$50; Võ Minh Thư: \$50; Quảng Minh

Hòa Carlo Woo \$100; Lê Đào Nguyệt Hà: \$30; Tịnh Hoa: \$20; Ân Danh: \$40; Tâm Thuận: \$20; Nguyễn Hiền: \$20; Tịnh Phương: \$500; Tuệ Giác Nguyễn Thế Viêm, Kim Trâm & Phương Anh: \$300; Long Tuyền: \$100; Bảo Diệu Nguyệt: \$100; Nguyễn Thị Duyên: \$20; Nguyễn Thị Oanh: \$20; Quảng Chơn Thiên Hương: \$500; Hồng Hạnh: \$100; Thân Bích Nguyễn Ngọc Mai: \$100; Phổ Hương Đỗ Kim Anh: \$100; Thanh Thắng Đỗ Vân Anh: \$100; Trần Kiên: 50\$; Minh Lễ: \$40; Quảng Duyên: \$100; Quảng Hạnh: \$150; Quảng Tâm: \$150; Đức Hoa Nguyễn Khôi: \$50; Vân-Tuân: \$1000. Phật tử tại USA, cúng dường trong chuyến hoằng pháp tại USA năm 2011: Las Vegas: Phước Ngọc: \$300; Diệu Liên: \$100; Diệu Đức: \$50; Houston: Diệu Tịnh: \$200; Huệ Lộc: \$100; Oklahoma: Thiên Viện Chánh Pháp: \$700; Diệu Châu & Minh Lý: \$200; Tâm Đại Xã: \$200; Bác Sĩ Trung Phạm & Từ Thuận: \$100, Hiền Thảo: \$50; Minnesota: Chúc Đoàn: \$20; Mãn Huệ Hạnh: \$100; Tâm Thọ: \$20; USA: Philadelpgia: Nguyễn Phúc Goodwin, Samuel & Joanne: \$3000; Nguyễn Pháp, Diệu Hoa, Minh Bảo, Minh Nghiêm: \$1,500; Chùa Linh Quang: \$700; Chơn Minh & Diệu Phúc: \$200; Diệu Đức & Thiện Phước: \$200; Diệu Trí: \$100; Mary Chi Ray: \$50; Quảng Vương: \$40; Thiện Tấn: \$50; Chùa Trúc Lâm Chicago: \$500; Jacksonville, Florida: Bác Sĩ Minh Quang & Châu Ngọc: \$1000; Thiện Vũ & Thiện Niệm: \$100; Ngọc Phước: \$20; Vạn Trí: \$50.

Gainsville: Chùa Từ Quang (Đh Nguyên Hiền): \$250; Bác Sĩ Thành Tuệ & Diệu Phương: \$100; Minh Kính & Diệu Bửu: \$70; Nguyên Tâm: \$40; Diệp Tuyết: \$20; Tâm Minh: \$60; An Thảo: \$20; Nguyên Hiệp & Tâm Tuệ Hỷ: \$20; Nguyên Thanh: \$20; Tâm Hoan: \$20; Quảng Hương & Quảng Peter: \$100; Văn Trúc Phương Quảng Hoa Duyên: \$40; Quảng Hương: \$100; Thanh Tâm & Chánh Thông: \$100; Diệu Báu: \$200; Đức Diệu Tường: \$100.

### **Mỹ Châu**

(USA/Oklahoma và Jacksonville): Đào Minh Mẫn 20US. Đặng Thị Thu Tâm 20US. Đào Minh Tùng 10US. Mee Kee Chong 10US. Đào Minh Zachary 5US. Đào Joe 5US. Đào Thị Ngọc Lan 10US. Phạm Bô 10US. Phạm Xuân Đào 5US. Phạm Ái Duyên 5US. Gđ. Quang Phú & Chơn HiềnThảo 100US. Thầy Thích Trúc Thái Bảo 50US. Gđ. Phương Thảo & Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Thụy Thanh Hà, Nguyễn Thụy Thanh Hiền 50US. Pt. Quang Huệ 20US. Gđ. Quang Minh & Phương Hạnh 500US. Cô Thanh Lưu 50US. Lưu Văn Kháng 100US. Lưu Vĩnh Phúc 100US. Lưu Thị Chít 50US. Lâm Hòa 50US. Ân danh 100US. Nguyễn Thị Khuôn 50US. Lưu Thị Hoàng 50US. Ân danh 50US. Gđ. Chơn Trí & Đồng Lực 25US. Pt. Chơn Phổ 50US. Quang Hòa 100US. Mỹ Hiếu 50US. Pt. Diệu Hương 20US. Hạnh Minh & Hạnh Châu 200US. Xuân Ngọc



& Thiện Quang 100US. Pt. Diệu Châu 100US. Trương Đức Minh 50US. Phan Nhã 30US HH cho Quang Thiện. Thiện Đạo 20US. Quang Đạt & Yên Ngọc 300US. Phương Hậu 10US. Diệu Hải 85US. Gđ. Phương Mỹ 50US. Nguyễn Đình Khuyển 20US. Nguyễn Thị Trị & Xuân Lương 20US. Anna Nguyễn 20US. Ky Tiêu & Xuân Tween 50US. Phương An 30US. Chúc Phổ 40US. Minh Bình, Thiện Tài & Vĩnh Tuấn 60US. Nhật Hường 20US. Phương Thanh 20US. Phạm Thị Phụng 20US. Phương Quả 100US. Phương Hiền 20US. Viên Minh 50US. Phương Hội 50US. Phương Từ 50US. Ông Bà Lý Bồn Đường 50US. Từ Nhân 20US. Hưng & Đào 20US. Phương Tín 40US. Hồ Nhung 20US. Đặng Xuân Loan 20US. Huỳnh Dự Thắm 50US. Vân Lê 10US. Nguyễn Huyền 10US. Chinh Lâm 20US. Gđ. Thúy Nguyễn 35US. Tạ Thị Kiên Dung 20US. Từ Mỹ Châu 20US. Quách Huệ 25US. Klinh Chi Bùi & Dũng Hứa 50US. Lê Thị Của 20US. Diệu Hiền 20US. Phương Đức & Ereck Dương 100US. Giang Thị Kim Dung 20US. Phương Hảo 20US. Phong & Diễm 100US. Tống Thị Kim Nhanh 50US. (Jacksonville/USA): Nguyễn Phi Yên & Hiệp 300US. Nguyễn Lê Đức 1000US. Nguyễn Thái Bình 30US. Trần Kim Trung 20US. Nguyễn Quyền Thọ 20US. Lê Thị Nga & Kiệt 60US. Viên Liên 40US. Lê Thanh Vĩnh 40US. Mai Văn Định 20US. Hồ Thị Đề 100US. Nguyễn Bính Bường 100US. Quang Hồng & Tiếng 100US. Nguyễn Mai 20US. Bùi Hữu Nghĩa

20US. Ngô Cúc 20US. Ngô Trinh 20US. Ngô Quốc Hùng 20US. Lê Thị Yến 50US. Mai Hayes 20US. Dương Thị Em 50US. Văn Thị Yến 50US. Nguyễn Kiệt 50US. Huệ Lộc 20US. Hải Phạm & Cẩm Lê 20US. Lê Vi 20US. Hiếu & Nam Nguyễn 30US. Đào Thanh Yên 20US. Trần Anh Tuấn & Thanh Chánh Nguyễn 45US. Nguyễn Thị Quỳnh Giao 50US. Nguyễn Thị Kim Dung 50US. Yến Voght 20US. Nguyễn Ngọc Hải 50US. Nguyễn Minh Vân 250US. Tường Quang 250US. Nguyễn Lương Huệ 20US. Hà Ích 20US. Châu Ngọc & Nguyễn Lê Đức 1000US. Gđ. Nguyễn Hùng 500US. (USA): Djodimy Strong 100US. Đoàn Quốc Giám 100US. Phạm Phương 20US. Lê Như Thành 20US. Phạm Thị Nhan 10US. Nguyễn Thị Khâm 100US. Lê Tấn Báu 20US. Nguyễn Thị Thu Francois Chơn Toàn 20US. Hằng & Tuấn Nguyễn 20US. Trần Nghĩa 20US. Phạm Đông 50US. Viên Xuân 20US. Nguyễn Hòa 60US. Chơn Phổ, Công Hiền & Phi Vũ 200US. Minh Kính, Diệu Bửu, Diệu Quý & Diệu Pháp 100US. Nguyễn Văn Chính 40US. Minh Vân (Orlando/USA) 250US. Đạo Tràng Phước Ngọc & Chùa Liên Hoa (Las Vegas/USA) 338US. Đạo Tràng Liên Trì & Chùa Phật Tổ (Long Beach/USA) 681US. Đạo Tràng Mắt Thương Nhìn Đồi (Westminster) 500US. (MN/USA): Thiện Giàu 100US. Diệu Yến 20US. Diệu Thành 20US. Quảng Ngọc Phúc 50US. Mãn Huệ Hạnh

100US. Đồng Niệm 200US. Diệu Kim & Nguyễn Đức 200US. Ấn danh (ONT/Canada) 100US.

### Âu Châu

Dr. Hoàng Ngọc Minh & Nguyễn Thị Long (France) 200€. Phạm Thị Nguyệt (Nürnberg) 20€. Đoàn Văn Dị (") 100€. Trần Thị Minh Tâm 50€. Diệu Thức Nguyễn Thị Tình 20€. Vũ Thị Đức Diệu Hạnh 20€. Nguyễn Hoàng Dung 10€. Lương Thị Thiên 10€. Huỳnh Hồng Anh 20€. Gđ. Tăng Lý Hoa 20€ HHHH Tăng Cảnh Thái. Gđ. Chơn An Quý 20US. Pt. Bình An 20US. Phương Lý 20US. Thiện Lộ Trần Dư Kiều Diễm 10€. Nguyễn Đoàn Phượng 60€. Nguyễn Thị Bích Thủy 10€. Đức Hình Hồ Vinh 5€. Thiện Hữu 40€. (Belgique): Trần Đắc Trung Khai 20€. Thích Nữ Đàm Thiện 50€. Đào Hiếu Đễ 10€. Hồ Thanh Trước 10€. Đào Thị Phương Lan 5€. Diệu An Lâm Ngọc Lành 20€. Nguyễn Thị Thu Hồng (Donaueschingen) 10€. (Schweiz): Nguyễn Thanh Trúc 20 FS. Nguyễn Phúc Vĩnh Viễn 20€. Hạnh Mỹ Ngô Thị Thủy Tiên 50€. Sư Cô Đàm Thuận 50€. Huệ Uyên Lâm Mỹ Hà 108€. (Laatzen): Phan Thị Nhị 15€. Viên Tuyết Trần Thị Hiền & Phan Công Sơn 30€. Gđ. Thị Chánh Trương Tấn Lộc 25€. (Holland): Lê Thị Huệ 15€. Đỗ Thị Thanh Tâm 20€. Trần Thị Nhiều 150€. Diệu Nhã Võ Thị Dạ Lan 80€. Đồng An Trần Thị A (Wittmund) 15€. (France): Trương Thanh Thủy 30€. Somas Thị Hạnh 100€. Quảng Liên Trilliert Somas Lakshumy

100€. Quảng Thiện Trung Somas Krishnamourty 100€. Nguyễn Tâm Đặng Thanh Tâm 20€. Nguyễn Hạnh Cao Thị Nên 70€. Diệu Hoa Đặng Thị Liêng Paulezec 105€. Nhật Hòa Võ Văn Thắng 20€. Diệu Hoàng Ngô Thị Diệu Liên 40€. Đặng Thị Liên 10€. Quảng Chánh Somas Rukmany Khandame 50€. Helene Châu Pd Diệu Hoa 40€. Nguyễn Jean 10€. Minh Ân Nguyễn Thị Long 50€. Tâm Thiện Ý Đình Chí Hương 10€. Đặng Văn Châm (Altbach) 5€. Trịnh Văn Hy (Idar Oberstein) 20€. Lâm Kim Khánh (Mönchengladbach) 50€. (Hamburg): Nguyễn Kim Ngọc 25€. Quách Anh Tri 10€. Staron N. Phụng 15€. T.T. Linh 10€. Đồng Đạt Lê Ngọc Thanh 30€. Thái Thanh Mỹ 10€. Hoàng Bảo Long (Aalen) 20€. Ân Viên Mã Yên Huê (Wuppertal) 100€. (Münster): Viên Hảo Hồ Thị Thu Hà 50€. Nguyễn Thị Thê 50€. Huệ Phương Trần Ngọc Khuê 30€. Lê Hoàng Anh (Neuss) 110€. (Pforzheim): Yam Mam & Li Trần Thúy Phụng 25€. Giác Nhã Đặng Thị Lan 25€. Lưu Tú Phụng 10€. Lương Thị Ngọc Việt 25€ HHHL cụ bà Diệu Sanh Lý Thị Tồn. Hoa Xuân Nguyễn Thị Hồng Cúc (Lichtenau) 20€. (München): Nguyễn Văn Vũ 120€. Diệu Sơn Nguyễn Thị Gia Tuyết 25€. Bùi Thị Lan (Flintbek) 50€. (Düsseldorf): Diệu Phổ Hứa Mỹ Hiền 10€. Yik Yuk Kay 20€. (Oberhausen): Trịnh Thị Hoài Thu 80€ HHHL Nhật Quy Nguyễn Văn Vân. Nguyễn Hữu Thu Hương Pd. Nguyệt Chánh Phương 5€. Nguyễn Văn Một 20€ HH cho chị

Nguyễn Thị Khuê ở VN. Trần Thị Hảo 10€. (Friedrichshafen): Quách Văn Khánh 50€ HHL Diệu Phú Cao Thị Chi. Phạm Thị Tiết Hồng 10€. Diệu Ngọc & Quảng Tâm (Karlsbad) 10€. Diệu Khai Phạm Thị Quyển (Aachen) 10€. (Hannover): Đồng Thiện 40€. Uông Minh Trung 10€. Bùi Thị Thu Dung 10€. Giác An Nguyễn Thị Mạc (Mai) 10€. Vũ Như Hằng 10€ HHL Vũ Ngọc Quang. Thiện Ý Lê Thị Ty 20€. Trần Đức Triết 20€. Thiện Đức Chung Thị Hồng 10€. (Karlsruhe): Vũ Thị Minh Hằng 20€. Thiện Trí Đỗ Thị Huệ 50€ HHL Nguyễn Văn Bông. Lê Nguyễn Thị Anh Đào 10€. Trần Văn Sáng & Vũ Thị Bảo (Việt Nam/Hà Nội) 75€. Nguyễn Đình Luân (Villingen Schwenningen) 10€. Ngô Thị Thanh Hương (Reutlingen) 500€. Hương An Hahn (Mainz) 10€. Diệu Huệ Đàm Thị Hoàng Lan (Köln) 10€. (Asbach): Lê Hoàng Đệ 15€. Lê Hoàng Trang 10€. (Ronnenberg): Trần (Cao) Lệ Sương 20€. Thiện Hằng Nguyễn Thị Thu Hà 10€. Đồng Độ Nguyễn Thị Minh Sáu & Đồng Nhã Dương Trần Thanh 10€. (Ludwigshafen): Khuru Trương Mỹ Yến 50€. Bành Vinh Hoa 30€. Thiện Thành Nguyễn Thị Tâm (Lehrte) 10€. (Berlin): Viên Thanh Huỳnh Kim Thủy 50€. Nguyễn Trí 10€. Tâm Bích 10€. Huỳnh Văn Phùng (,0Strasbourg/France) 20€. Lâm Ngọc Lan (Biel-Bienne/Schweiz) 75,75€. Nguyễn Thị Tuyết Mai (Weinbah-Blessenbach) 10€. Huỳnh Thị Tư (Celle) 10€. Nguyễn Kiều Long (Heilbronn) 10€.

Tăng Vũ Hùng (Chemnitz) 5€. Trần Quốc Dũng (Amorbach) 30€. Lê Thị Hoa (Bayreuth) 10€. Thiện Hảo Nguyễn Thị Viễn Phương (Kruft) 40€ HHHL thân mẫu Nguyễn Thị Kính. (Krefeld): Trần Minh Tuấn 20€. Liên Cẩm Phong & Quách Thị Mùi 20€. Minh Phát Lý Tấn Vạng & Diệu Phúc Lý Hồng Diễm 50€. Diệu Tường Đinh Thị Xuân Thảo 10€. Đặng Thị Hải Vân (Ulm) 5€. Ngô Thị Thanh (Leipzig) 10€. (Danmark): Huỳnh Muội Pd Diệu Tường 20€. Ánh Ngọc Trần Thị Ngọc Châu 10€. (Offenbach): Nguyễn Văn Hùng 10€. Trần Thị Nghĩa 20€. (Stuttgart): Thiện Khánh Đào Thị Ngọc 20€. Huỳnh Vĩnh Phát & Huỳnh Mỹ Kiên 100€. Bùi Mạnh Hùng 10€. Vạn Thủy Trần Ngọc Ánh (Österreich) 10€. Trần Duyệt Xương (Breitenbach) 25€. Lê Vũ Thanh Thủy (Haßloch) 30€. (Bonn): Minh Tuệ Nguyễn Quốc Thông 10€. Dược Diệu Phước Nguyễn Kim Hoa, Dược Diệu Hạnh Nguyễn Ngọc Hà My & Dược Diệu Hiền Nguyễn Mai Linh 15€. Trần Văn Hoa 10€. Trần Văn Việt 5€. Trần Hải Hòa (Bad Bellingen) 10€. Thiện Giác Đỗ Vũ Hương (Sindelfingen) 50€. Trần Mỹ Hoàng (Schwendi) 30€. Trần Văn Trung (Heidelberg) 25€. Thiện Duyên Lê Thị Thân (Nürnberg) 10€. Lê Thị Kim Thu (Geislingen) 10€. Giới Độ Phan Ngô Kim Ánh (Metz Borny/France) 20€. Trần Thị Thiên Hương (Italia) 25€. (Nordhorn): Diệu Thới Phạm Thị Ngọc Loan 10€ HHHL thân mẫu. Lê Thị Hồng Ngọc 50€ HHHL thân mẫu Vũ Thị

Nho, VN. Trương Hoàng Thủy Tiên (Göttingen) 10€. Nguyễn Thị Thọ (Lünen) 10€. Đặng Thị Nguyệt (Herne) 2€. (Duisburg): Đỗ Văn Đài 20€. Đỗ Văn Quân 85€. Diêu Âm Đông Hà Hoàng Thị Tùng Giang 30€. Diêu Minh Thâm Chu Hải Thanh (Bochum) 20€. Nguyễn Thị Lượ (Osnabrück) 20€. Trương Thanh Hùng (Friesoythe) 10€. Đồng Nguyệt Nguyễn Thị Kim Yên (Essen) 25€. Nguyễn Thị Kim Nhung (Dorsten) 20 €. Nguyễn Drebelon Thị Bình (Bendesdorf) 20€. Nguyễn Ngọc Thơ (Bad Homburg) 20€. Thiện Liên Võ Kim Hoa (Bad Kreuznach) 50€. Thiện Vinh Trần Ngọc Anh (Tübingen) 30€. Mã Thị Kim Hồng (Nettetal) 50€. (Ludwigslust): Diêu Thiện Mai Thị Hưng Nguyên 25€. Võ Thu Thủy 50€. (Wedel): Đồng Liên Tạ Ngọc Hoa 50€. Quách Trang Quang & Quách Lê Nga 50€. (Koblenz): Thiện Phẩm Đoàn Thị Kim Nhung 10€. Đồng Báu Lê Thị Quý 15€. Tôn Nguyên (Viersen) 5€. Trần Quỳ (Geldern) 30€ HHHH Lý Ngân Xung . Diêu Mỹ Trương Thị Hương (Bielefeld) 15€. Nguyễn Văn Tác (Dusslingen) 5€. Phúc Tâm Trần Minh Tuấn (Hude) 15€. Đinh Thị Hồng Đoàn (Dương Anh Tuấn) (Norderney) 10€. Huỳnh Tòng Sơn (Übach Palenberg) 10€. Diêu Hợp Trương Ngọc Liên (Weissbach) 35€. Thiện Lạc Nguyễn Hùng Anh (Ibbenbüren) 5€. Nguyễn Thị Thu Hường (Meckenheim) 20€. Trần Tú Anh (Dương Nhơn Quý) (Frankfurt/M) 25€. Huyền Ánh Diệp Thị Kha (Mannheim) 55€. Thiện Học Trần Kim Phương

(Ingolstadt) 15€. Thiện Bạch Đào Thị Chúc (Trier) 20€. Thiện Tánh Huỳnh Bích Nhung (Saarbrücken) 10€. Tạ Thị Y Pd. Ngô Ngọc & Nguyễn Thanh Hương (Weil Haltingen) 10€. Diệu Hoa Phan Hoàng Điệp (Kaiserslautern) 30€. Vương Khắc Vũ (Borkum) 30€. Đồng Mai Đặng Thị Hoài Phương (Bad Salzuflen) 15€. Vũ Thị Xuyên (Würzburg) 20€. Tiệm Thực phẩm Á Châu Thanh Phong (Hamburg) 20€. Gia Nghi Hồng (Wuppertal) 220€. Trần Thị Mỹ Châu (Braunschweig) 50€.

Tổng cộng:	4.280 + 6090	= 10.370	Úc kim
	11.954 + 10.910	= 22.864	US
Đôla	6.369 + 50	= 6.419	Euro



**CHẾT AN LẠC  
TÁI SINH HOÀN HỮY**

*Tác giả:*

**Đại Sư Tulku Thondup Rinpoche**

*Biên soạn:*

**Harold Talbot**

*Bản dịch Việt ngữ:*

**HT Thích Như Điển**

**TT. Thích Nguyên Tạng**

Đánh máy vi tính: Báo Viên Giác

Sửa bản in: Thích Nữ Giác Anh, Thanh Phi

Trình bày bìa: Quảng Tuệ Duyên

Trình bày sách: Thích Hạnh Bồn

**Tập sách này được lưu trữ tại:**

[www.vienduc.de](http://www.vienduc.de)

[www.viengiac.de](http://www.viengiac.de)

[www.quangduc.com](http://www.quangduc.com)

[www.phatgiaoucchau.com](http://www.phatgiaoucchau.com)

[www.thuvienhoasen.org](http://www.thuvienhoasen.org)

<http://www.quangduc.com/ipad/index.html>

<http://www.quangduc.com/tacgia/thichnhudien.html>

<http://www.quangduc.com/tacgia/thichnguyentang.html>

Cúng Đường Pháp là tối thượng nhất  
*"The gift of truth excels all other gifts"*

Phật lịch: 2555; Việt lịch: 4891; Nông lịch: Tân Mão

**CHẾT an lạc,  
 TÁI SINH  
 hoan hỷ**  
 PEACEFUL DEATH  
 & JOYFUL REBIRTH

Nguyên tác Anh Ngữ:  
**Đại Sư Tulku Thondrup**

Việt dịch:  
**HT. Thích Như Điển  
 TT. Thích Nguyên Tạng**

Chùa Viên Giác, Hannover, Đức Quốc  
 Tu Viện Quảng Đức, Melbourne, Úc Châu  
 An Hành 2011

Thondrup Rinpoche  
 2011  
 CHẾT AN LẠC, TÁI SINH HOAN HỶ  
 Thích Như Điển  
 Thích Nguyên Tạng  
 dịch

**Đại Sư Tulku Thondrup Rinpoche** ra đời tại miền đông Tây Tạng, xuất gia ở Tu Viện Dudrupchen. Ngài là một vị Thầy và một tác giả có uy tín. Năm 1958, Ngài đến tu học tại Ấn Độ và dạy ở các trường đại học Ấn Độ. Năm 1980, Ngài đến định cư và giảng dạy tại Đại Học Harvard, Hoa Kỳ. Trong 20 năm qua, Ngài lưu trú ở Massachusetts, dịch thuật và viết sách về Phật Giáo Tây Tạng. Trong số những quyển sách của Ngài, cuốn "The Healing power of mind" đã được xuất bản bằng mười bảy thứ tiếng, và cuốn "Boundless healing" đã dịch và xuất bản mười hai ngôn ngữ khác nhau.

**Hòa Thượng Thích Như Điển**, sinh năm 1949 tại Đuy Xuyên, Quảng Nam. Xuất gia năm 1964, thọ Sa Di năm 1967, Thọ Cụ Tác năm 1971, được tấn phong lên ngôi vị Hòa Thượng tại Giới Đàn Pháp Chuyển chùa Viên Giác Hannover, Đức Quốc năm 2008. Từ năm 1974 đến nay (2011) Hòa Thượng đã sáng tác và dịch thuật 58 tác phẩm và dịch phẩm từ các tiếng Việt, Anh, Hán, Đức & Nhật ngữ. Chủ biên trang nhà: [www.viengiac.de](http://www.viengiac.de)

**Thượng Tọa Thích Nguyên Tạng** sinh năm 1967 tại Nha Trang, xuất gia năm 1980, thọ Sa Di năm 1985, thọ Tỷ Kheo năm 1988; tốt nghiệp Cử Nhân Phật Học năm 1997, đến Úc định cư và là phó trụ trì Tu Viện Quảng Đức năm 1998. Tác phẩm đã xuất bản: Chết & Tái Sinh, Hỏi Hay Đáp Đúng, Phật Giáo Khắp Thế Giới, Thuyết Luân Hồi & PG Tây Phương, Sức Mạnh của Lòng Từ, Phật Ngọc cho Hòa Bình, Phật Giáo Là Gì?... Tác phẩm sẽ xuất bản: Lịch Sử Phật Giáo Úc Đại Lợi, Phật Giáo & Khoa Học... Chủ biên trang nhà: [www.quangduc.com](http://www.quangduc.com)

SÁCH ẨM TỔNG - KHÔNG ĐƯỢC BÁN  
 This book is for free distribution - not to be sold