

# CÁI CHẾT

*HH. Dalai Lama 14*

Đức Phật đã nói rằng trong tất cả những mùa khác nhau để cày cấy, mùa thu là mùa tốt nhất, trong tất cả những loại nhiên liệu để đốt, thì phân bò là tốt nhất, và trong tất cả những loại tình giác khác nhau, sự tỉnh giác về sự vô thường và cái chết thì hữu hiệu nhất. Cái chết là điều nhất định, nhưng khi nào nó giáng xuống thì bất định. Nếu chúng ta thực sự đương đầu với sự việc, chúng ta không biết được cái gì sẽ tới trước – ngày mai hay cái chết. Chúng ta không thể hoàn toàn quả quyết rằng người già sẽ chết trước và người trẻ còn ở lại phía sau. Thái độ thực tế nhất mà ta có thể nuôi dưỡng là hy vọng điều tốt đẹp nhất nhưng chuẩn bị điều tồi tệ nhất. Nếu điều xấu nhất không xảy ra thì mọi sự đều tốt đẹp, nhưng nếu nó xảy ra, nó sẽ không tấn công chúng ta bất ngờ. Điều này cũng ứng dụng cho sự thực hành Pháp: chuẩn bị cho điều tồi tệ nhất vì không ai trong chúng ta biết được khi nào mình chết.

Mỗi ngày chúng ta biết tin về cái chết trong báo chí hay cái chết của một người bạn, của người nào đó mà ta biết mang máng, hay của một người thân. Đôi khi chúng ta cảm thấy mát mát, đôi lúc chúng ta hầu như vui sướng, nhưng một cách nào đó, chúng ta vẫn còn bám chặt vào ý tưởng rằng điều đó sẽ không xảy ra cho ta. Chúng ta nghĩ rằng mình được miễn trừ đối với sự vô thường, và vì thế chúng ta trì hoãn sự tu hành tâm linh (nó có thể chuẩn bị cho chúng ta trước cái chết), và cho rằng ta sẽ còn thời gian trong tương lai. Khi thời điểm không thể tránh khỏi xảy tới, điều duy nhất chúng ta phải mang đi là niềm hối tiếc. Chúng ta cần phải đi vào sự thực hành ngay lập tức để dù cái chết có tới sớm thế nào chăng nữa, chúng ta cũng sẽ sẵn sàng.

Khi cái chết đến, không điều gì có thể ngăn cản nó. Dù bạn có loại thân thể nào, dù bạn có thể trợ trợ đối với bệnh tật thế nào chăng nữa, cái chết sẽ chắc chắn giáng xuống. Nếu chúng ta ngẫm nghĩ về cuộc đời của chư Phật và Bồ Tát trong quá khứ thì nay các Ngài chỉ còn là một ký ức. Các Đạo sư Ấn Độ vĩ đại như ngài Nagarjuna (Long Thọ) và Asanga (Vô Trước) đã có những đóng góp to lớn cho Pháp và làm việc vì lợi lạc của chúng sinh, nhưng giờ đây tất cả những gì còn lại của các ngài chỉ là những cái tên. Đối với những nhà cai trị và các nhà lãnh đạo chính trị thì cũng thế. Tiểu sử của các vị sống động đến nỗi hầu như họ vẫn còn sống. Khi chúng ta đi hành hương Ấn Độ, ta thấy những nơi như Đại Tu viện Nalanda, là nơi các bậc Thầy vĩ đại như Nagarjuna và Asanga đã học tập và dạy dỗ. Ngày nay Nalanda đã đổ nát. Khi nhìn những dấu tích để lại của những nhân vật vĩ đại trong lịch sử, cảnh điêu tàn chỉ cho ta thấy bản chất của sự vô thường. Như những Phật ngôn cổ xưa nói, dù

ta chui xuống lòng đất hay đi vào biển cả hoặc vào không gian, chúng ta sẽ không bao giờ tránh được cái chết. Những người trong chính gia đình chúng ta chẳng sớm thì muộn sẽ chia lìa nhau như đám lá bị gió thổi tung. Trong một hai tháng tới, vài người trong chúng ta sẽ chết, và những người khác sẽ chết trong ít năm. Trong tám mươi hay chín mươi năm, tất cả chúng ta, kể cả Đạt Lai Lạt Ma sẽ chết. Khi ấy, chỉ có những sự thấu suốt tâm linh của ta là giúp ích được cho ta.

Không ai sau khi sinh ra mà càng lúc càng cách xa cái chết. Thay vào đó, mỗi ngày chúng ta tới gần cái chết hơn, giống như súc vật đang bị dẫn tới lò sát sinh. Giống như những người chăn bò đánh đập bò của họ và dẫn chúng về chuồng, chúng ta cũng bị hành hạ bởi những nỗi đau khổ của sinh, lão, bệnh, tử, luôn luôn tiến gần tới lúc kết thúc của đời ta. Mọi sự trong vũ trụ này bị lệ thuộc vào lẽ vô thường và cuối cùng sẽ bị tan rã. Như Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ bảy đã nói, những thanh thiếu niên trông rất mạnh mẽ và khỏe khoắn nhưng lại chết trẻ là những vị Thầy thực sự dạy cho chúng ta về sự vô thường. Trong tất cả những người chúng ta biết hay nhìn thấy, sẽ không ai còn sống trong một trăm năm nữa. Cái chết không thể bị đẩy lui bởi các mật chú hay bởi tìm kiếm sự nương tựa ở một nhà lãnh đạo chính trị tài ba.

Trải qua những năm tháng cuộc đời, tôi đã gặp gỡ rất nhiều người. Giờ đây họ chỉ còn là những hình bóng trong ký ức tôi. Ngày nay tôi lại gặp thêm những người mới. Thật giống như xem một vở kịch: sau khi đóng xong vai tuồng của mình, người ta thay đổi xiêm y và lại xuất hiện. Nếu chúng ta tiêu phí cuộc đời ngắn ngủi của mình dưới ảnh hưởng của sự tham luyến và oán ghét, nếu vì lợi ích của những cuộc đời ngắn ngủi đó mà chúng ta tăng trưởng những mê lầm của mình thì mối tai họa chúng ta tạo tác sẽ rất lâu dài, vì nó phá hủy những triển vọng thành tựu hạnh phúc tối hậu của chúng ta.

Nếu đôi lúc chúng ta không thành đạt trong những vấn đề thế tục tầm thường, điều đó không quan trọng lắm, nhưng nếu chúng ta lãng phí cơ may quý báu có được nhờ đời người này, thì bản thân chúng ta sẽ bị trầm luân trong thời gian dài. Tương lai ở trong tay ta – dù chúng ta muốn trải qua sự đau khổ cùng cực do rơi vào những cõi luân hồi phi-nhân, hay ta muốn thành tựu những hình thức cao hơn của sự tái sinh, hoặc ta muốn đạt tới trạng thái giác ngộ. Ngài Shantideva nói rằng trong đời này chúng ta có cơ hội, trách nhiệm, có khả năng lựa chọn và quyết định những đời tương lai của ta sẽ như thế nào. Chúng ta nên tu hành tâm thức của mình để cuộc đời ta sẽ không bị lãng phí – không lãng phí ngay cả một tháng hay một ngày – và chuẩn bị khi cái chết đến. Nếu chúng ta có thể nuôi dưỡng sự hiểu biết đó thì động lực cho thực hành tâm linh sẽ phát sinh – đó là động lực mạnh mẽ nhất. Geshe Sharawa

(1070-1141) nói rằng vị Thầy tốt nhất của ngài là sự thiên định về lẽ vô thường. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni dạy trong giáo huấn đầu tiên của ngài rằng nền tảng của sự đau khổ là vô thường.

Khi phải đối diện với cái chết, các hành giả lỗi lạc nhất sẽ hoan hỉ, các hành giả trung bình sẽ được chuẩn bị tốt đẹp, và ngay cả các hành giả hạ căn nhất sẽ không có gì để hối tiếc. Khi chúng ta đi tới ngày cuối cùng của đời mình, điều tối quan trọng là đừng có ngay cả một day dứt của sự hối tiếc, hoặc điều tiêu cực mà chúng ta kinh nghiệm khi hấp hối có thể ảnh hưởng tới sự tái sinh kế tiếp của ta. Phương cách tốt nhất để làm cho cuộc đời có ý nghĩa là sống theo con đường của lòng bi mẫn.

Nếu bạn nghĩ tưởng về cái chết và sự vô thường, bạn sẽ bắt đầu làm cho cuộc đời bạn có ý nghĩa. Bạn có thể cho rằng vì sớm muộn gì bạn cũng phải chết thì không cần cố gắng nghĩ về cái chết vào lúc này, bởi nó sẽ chỉ khiến bạn ngã lòng và lo lắng. Nhưng sự tỉnh giác về cái chết và lẽ vô thường có thể có những lợi lạc to lớn. Nếu tâm thức chúng ta bị vướng mắc bởi cảm tưởng rằng mình không bị lệ thuộc vào cái chết, thì chúng ta sẽ chẳng bao giờ nghiêm túc trong sự thực hành của mình và chẳng bao giờ tiến bộ trên con đường tâm linh. Sự tin tưởng rằng bạn sẽ không chết là chướng ngại to lớn nhất cho tiến bộ tâm linh của bạn: bạn sẽ không nhớ tới Pháp, bạn sẽ không tuân theo Pháp mặc dù bạn có thể nhớ tới nó, và bạn sẽ không tuân theo Pháp hết lòng dù bạn có thể tuân thủ nó ở một mức độ nào đó. Nếu bạn không thiên định về cái chết thì bạn sẽ chẳng bao giờ thực hành một cách nghiêm cẩn. Chịu bó tay trước sự lười biếng, bạn sẽ thiếu cố gắng và xung lực trong việc thực hành, và bạn sẽ bị sự kiệt sức vây khốn. Bạn sẽ bị trói chặt vào danh vọng, của cải và sự thành đạt. Khi suy nghĩ quá nhiều về cuộc đời này, ta có khuynh hướng làm việc cho những gì mình yêu quý – những thân quyến và bằng hữu của chúng ta – và ta nỗ lực để làm vui lòng họ. Rồi khi có ai làm điều tổn hại cho họ, lập tức chúng ta liệt những người này là kẻ thù của mình. Trong cách này các mê lầm như sự ham muốn và oán ghét tăng tiến như một dòng sông ngập lụt vào mùa hè. Một cách tự nhiên, những lầm lạc này khiến cho chúng ta mê đắm trong mọi thứ hành động tiêu cực mà hậu quả của chúng sẽ là sự tái sinh trong những hình thức thấp của sự sinh tử trong tương lai.

Nhờ sự tích tập công đức nhỏ bé, chúng ta đã có được một đời người quý báu. Bất kỳ công đức nào đang tồn tại cũng sẽ biểu lộ như một vài mức độ thành đạt tương đối trong đời này. Như vậy vốn liếng ít ỏi mà chúng ta có sẽ bị tiêu đi mất, và nếu ta không tích tập công đức nào mới thì giống như ta tiêu hết tiền để dành mà không có tiền mới gửi vào. Nếu chúng ta chỉ làm cạn kiệt sự tích lũy công đức của mình thì sớm muộn gì

chúng ta sẽ bị đắm chìm vào một đời sau còn đau khổ ghê gớm hơn nữa.

Người ta nói rằng nếu không có một sự tỉnh giác đúng đắn về cái chết thì chúng ta sẽ chết trong sự áp chế của sợ hãi và hối tiếc. Mỗi xúc cảm đó có thể đưa chúng ta đi vào các cõi thấp. Nhiều người tránh đề cập tới cái chết. Họ tránh né nghĩ tới điều tồi tệ nhất, vì vậy khi nó thực sự xảy tới họ bị bất ngờ và hoàn toàn không sẵn sàng. Sự thực hành Phật giáo khuyên chúng ta đừng nên không biết tới các bất hạnh và phải hiểu biết và đối mặt với chúng, chuẩn bị cho chúng ngay từ lúc bắt đầu. Nhờ đó, khi chúng ta thực sự kinh nghiệm nỗi đau khổ thì nó không phải là cái gì hoàn toàn không chịu đựng được. Chỉ né tránh một vấn đề sẽ không giúp giải quyết nó mà thực ra có thể làm vấn đề tệ hại hơn.

Một số người nhận xét rằng thực hành Phật giáo dường như nhấn mạnh tới sự đau khổ và tính chất bi quan. Tôi cho rằng điều này thật sai lầm. Thực hành Phật giáo thực sự cố gắng để chúng ta có được một sự an lạc vĩnh cửu – là điều không thể suy lường nổi đối với một tâm trí bình thường – và tiết trừ những đau khổ một lần cho mãi mãi. Các Phật tử không hài lòng với sự thành đạt chỉ duy trong đời này hay triển vọng của sự thành đạt trong những đời sau, mà thay vào đó, họ tìm kiếm một hạnh phúc tối hậu. Vì đau khổ là một thực tại do đó quan điểm căn bản của Phật giáo cho rằng sẽ không giải quyết được vấn đề nếu ta chỉ tránh né nó qua quýt. Điều nên làm là đối mặt với đau khổ, nhìn vào nó và phân tích, khảo sát nó, xác định các nguyên nhân của nó và tìm ra phương cách tốt nhất để có thể đối phó với nó. Những người né tránh nghĩ tới điều bất hạnh thực ra lại bị nó tấn công, họ không được chuẩn bị và sẽ đau khổ hơn những người bản thân họ đã làm quen với những đau khổ, nguồn gốc của chúng và cách chúng phát khởi. Một hành giả của Pháp nghĩ tưởng mỗi ngày về cái chết, quán chiếu về những nỗi khổ của con người, nỗi khổ của lúc sinh ra, nỗi khổ của sự già đi, nỗi khổ của bệnh tật, và nỗi khổ của sự chết. Mỗi ngày, các hành giả Mật thừa trải nghiệm quá trình sự chết trong sự quán tưởng. Điều ấy giống như trải qua cái chết về mặt tâm thức mỗi ngày một lần. Vì quen thuộc với nó, họ hoàn toàn sẵn sàng khi thực sự gặp gỡ cái chết. Nếu bạn phải đi qua một vùng rất nguy hiểm và ghê sợ, bạn nên tìm hiểu về những sự nguy hiểm và cách xử sự với chúng trước đó. Không tiên liệu về chúng là ngu dại. Dù có thích hay không bạn cũng phải đi tới đó, vì thế tốt nhất là chuẩn bị sẵn sàng để biết cách xử sự khi những khó khăn xuất hiện.

Nếu bạn có một sự tỉnh thức hoàn hảo về sự chết thì bạn sẽ cảm thấy chắc chắn rằng bạn sắp chết một ngày gần đây. Như vậy nếu khám phá ra rằng mình sắp chết trong ngày hôm nay hay ngày mai, nhờ sự thực hành tâm linh, bạn sẽ nỗ lực tự tháo gỡ mình ra khỏi các đối tượng trói

buộc bằng cách vất bỏ những thứ sở hữu và coi mọi sự thành công thế tục như không có bất kỳ bản chất hay ý nghĩa nào. Lợi lạc của sự tỉnh thức về cái chết là nó làm cho cuộc đời có ý nghĩa và nhờ cảm thấy hoan hỉ khi giờ chết tới gần, bạn sẽ chết không chút hối tiếc.

Khi bạn quán chiếu về sự chắc chắn của cái chết nói chung và sự bất định của giờ chết, bạn sẽ làm mọi nỗ lực để tự chuẩn bị cho tương lai. Bạn sẽ nhận ra rằng sự thành đạt và những hoạt động của đời này không có bản chất và không quan trọng. Như vậy, sự làm việc cho lợi lạc lâu dài của bản thân bạn và những người khác sẽ có vẻ quan trọng nhiều hơn nữa, và cuộc đời bạn sẽ được dẫn dắt bởi nhận thức đó. Như Đức Milarepa đã nói, bởi chẳng sớm thì muộn bạn phải bỏ lại mọi sự sau lưng, thì tại sao không từ bỏ nó ngay bây giờ? Mặc dù mọi nỗ lực của chúng ta, kể cả việc dùng thuốc men hay việc cử hành những lễ trường thọ, không ai có thể hứa hẹn sẽ sống quá một trăm năm. Có một vài trường hợp ngoại lệ, nhưng sau sáu mươi hay bảy mươi năm nữa, hầu hết những người đọc quyển sách này sẽ không còn sống. Sau một trăm năm, người ta sẽ nghĩ về thời đại chúng ta chỉ như một phần của lịch sử.

Khi cái chết đến, điều duy nhất có thể giúp ích là lòng bi mẫn và sự thấu suốt về bản tánh của thực tại mà người ta đã đạt tới. Về lãnh vực này, khảo sát xem có một đời sống sau khi chết hay không là điều hết sức quan trọng. Những đời quá khứ và tương lai hiện hữu vì những lý lẽ sau đây. Những kiểu suy nghĩ nào đó từ năm ngoái, từ năm trước nữa, và ngay cả từ thời thơ ấu có thể được nhớ lại vào lúc này. Điều này chỉ rõ cho ta thấy là một cái biết đã hiện hữu trước cái biết hiện tại. Khoảnh khắc ý thức đầu tiên trong đời này không được sinh khởi mà không có một nguyên nhân, cũng không được sinh ra từ cái gì thường hằng hay vô tri. Một khoảnh khắc của tâm là cái gì trong sáng và thấu biết. Bởi thế cái có trước nó phải là cái gì đó trong sáng và thấu biết, là khoảnh khắc trước của tâm (tiền niệm). Chỉ có thể tin được rằng khoảnh khắc đầu tiên của tâm trong đời này đến từ không cái gì khác hơn là một đời trước.

Mặc dù thân xác vật lý có thể hành xử như một nguyên nhân thứ yếu của những biến đổi vi tế trong tâm, nhưng nó không thể là nguyên nhân chính yếu. Vật chất không bao giờ chuyển hóa thành tâm thức, và tâm thức không thể chuyển hóa thành vật chất. Vì thế, tâm thức phải đến từ tâm thức. Tâm thức của cuộc đời hiện tại này đến từ tâm thức của đời trước và là nguyên nhân của tâm thức trong đời sau. Khi bạn quán chiếu về sự chết và thường xuyên tỉnh thức về nó, đời bạn sẽ trở nên có ý nghĩa.

Nhận ra những bất lợi to lớn của việc bám chấp có tính cách bản năng của chúng ta vào sự thường hằng, ta phải chống trả lại nó và tỉnh thức miên mật trước cái chết để ta sẽ được thúc đẩy thực hành Pháp nghiêm cẩn hơn nữa. Ngài Tsong-kha-pa nói rằng tầm quan trọng của sự tỉnh thức về cái chết không chỉ hạn chế ở giai đoạn bắt đầu. Nó quan trọng suốt mọi giai đoạn của con đường; nó quan trọng ở lúc bắt đầu, ở giai đoạn giữa và cả ở giai đoạn cuối.

Sự tỉnh thức về cái chết mà chúng ta phải nuôi dưỡng không phải là nỗi sợ hãi thông thường, bất lực về việc phải chia ly với những người thân và tài sản của chúng ta. Đúng đắn hơn, chúng ta phải học sợ hãi rằng ta sẽ chết mà chưa chấm dứt được các nguyên nhân của sự tái sinh trong các cõi thấp của luân hồi và sẽ chết mà không tích tập những nguyên nhân và điều kiện cần thiết cho sự tái sinh thuận lợi trong tương lai. Nếu chúng ta chưa hoàn thành được hai mục đích này, thì vào lúc chết, chúng ta sẽ bị áp chế bởi nỗi sợ hãi và ân hận ghê gớm. Nếu chúng ta tiêu phí toàn bộ đời mình để miệt mài trong những hành động xấu xa phát sinh từ sự oán ghét và ham muốn, thì chúng ta gây nên tai họa không chỉ nhất thời mà còn dài lâu. Đó là bởi ta tích lũy và tàng trữ một khối lượng khổng lồ những nguyên nhân và điều kiện (duyên) cho sự đọa lạc của chính chúng ta trong những đời sau. Nỗi sợ hãi về điều đó sẽ kích động chúng ta để biến mỗi ngày trong cuộc đời mình thành cái gì có ý nghĩa. Khi đã có sự thức tỉnh về cái chết, chúng ta sẽ thấy được sự thành công và mọi sự của cuộc đời này thì không quan trọng, và sẽ làm việc cho một tương lai tốt đẹp hơn. Đó là mục đích của sự thiền định về cái chết. Giờ đây, nếu chúng ta sợ hãi cái chết, chúng ta sẽ nỗ lực tìm kiếm một phương pháp chiến thắng nỗi sợ hãi và hối tiếc của mình khi chết. Còn ngay bây giờ, nếu ta cứ tránh né nỗi sợ chết thì khi chết, chúng ta sẽ bị trói chặt bởi nỗi ân hận.

Ngài Tsong-kha-pa nói rằng khi sự tham thiền của chúng ta về lẽ vô thường trở nên hết sức vững chắc và kiên cố thì mọi sự chúng ta gặp gỡ đều sẽ dạy chúng ta về sự vô thường. Ngài nói rằng tiến trình đi đến cái chết bắt đầu ngay từ khi thụ thai, và khi còn sống, cuộc đời chúng ta thường xuyên bị hành hạ bởi bệnh tật và sự già yếu. Khi còn khỏe mạnh và tràn đầy sức sống, chúng ta không nên bị lừa phỉnh khi nghĩ rằng mình sẽ không chết. Chúng ta không nên vui thú trong sự quên lãng khi chúng ta còn khỏe; cách tốt nhất là chuẩn bị cho số phận tương lai của ta. Ví dụ như người đang rơi từ một dốc đá thật cao sẽ không sung sướng gì trước khi họ chạm đất.

Ngay cả khi chúng ta còn sống, có rất ít thời gian cho sự thực hành Pháp. Dù cho chúng ta quả quyết là mình có thể trường thọ, có lẽ một trăm năm, nhưng ta đừng bao giờ nhượng bộ cái cảm tưởng là ta sẽ có

thời gian để thực hành Pháp sau này. Chúng ta không nên bị chi phối bởi sự lười biếng, nó là một hình thức của tính lười biếng. Một nửa đời người bị tiêu mất trong việc ngủ, và phần lớn thời gian còn lại chúng ta bị phóng tâm bởi những hoạt động thể gian. Khi ta già đi, sức mạnh thể chất và tinh thần giảm sút, và mặc dù chúng ta có thể mong muốn thực hành Pháp. Đúng như một bản Kinh nói, nửa đời người tiêu phí trong giấc ngủ, mất mười năm khi ta còn nhỏ và hai mươi năm khi ta già, và thời gian ở khoảng giữa thì bị dày vò bởi những lo lắng, buồn phiền, đau khổ và thất vọng, vì thế khó có thời gian nào để cho sự thực hành Pháp. Nếu ta sống một cuộc đời sáu mươi năm và suy nghĩ về tất cả thời gian ta trải qua khi còn bé, tất cả thời gian dùng để ngủ, và thời gian khi ta quá già, thì ta sẽ nhận ra rằng chỉ còn khoảng năm năm để ta có thể hiến mình cho sự thực hành nghiêm cẩn Phật Pháp. Nếu chúng ta không dùng một nỗ lực cản trở để thực hành Giáo Pháp, mà cứ sống như ta sống đời thường, thì chắc chắn là ta tiêu phí đời mình trong sự lười nhác không mục đích. Gung-thang Rinpoche nói, có phần điều cốt: “Tôi mất hai mươi năm không nghĩ gì về việc thực hành Pháp, và sau đó mất hai mươi năm nữa để nghĩ về việc sẽ thực hành sau này, và rồi mất mười năm nghĩ về việc đã bỏ lỡ cơ may thực hành Pháp như thế nào.”

Khi tôi còn là một đứa trẻ, không có gì đáng nói. Vào khoảng mười bốn hay mười lăm tuổi, tôi bắt đầu quan tâm một cách đứng đắn về Pháp. Rồi người Trung Hoa đến, và tôi mất nhiều năm trong mọi thứ rối loạn chính trị. Tôi đi Trung Hoa và viếng Thăm Ấn Độ năm 1956. Sau đó tôi trở về Tây Tạng và lại mất thêm một ít thời gian trong chính sự. Điều tốt nhất tôi có thể nhớ lại là cuộc thi tôi lấy bằng Geshe (học vị hàn lâm cao nhất trong các trường Đại học tu viện Tây Tạng), sau đó tôi phải rời bỏ quê hương mình. Giờ đây, tôi đã sống lưu vong hơn ba mươi năm, và mặc dù có được một ít học tập và thực hành, phần lớn đời tôi đã bị lãng phí một cách lười biếng không lợi lạc gì nhiều. Tuy nhiên tôi không đến nỗi phải hối tiếc rằng mình đã không thực hành. Nếu tôi nghĩ về phương diện thực hành Tantra Du Già Tối thượng thì có những khía cạnh nào đó của con đường tôi không thể thực hành vì những cơ cấu thân thể của tôi bắt đầu suy thoái cùng tuổi tác. Thời gian để thực hành Pháp không đến một cách tự nhiên mà phải được sắp xếp có chủ đích.

Nếu bạn phải khởi hành trên một hành trình lâu dài thì ở một lúc nào đó, cần phải làm những sự chuẩn bị. Như tôi thường thích nói, chúng ta nên dùng năm mươi phần trăm thời gian và năng lực cho những mối quan tâm về đời sau của mình, và khoảng năm mươi phần trăm cho những công việc của đời này.

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến cái chết và rất ít nguyên nhân để sống còn. Hơn nữa, những gì chúng ta thường coi là để củng cố đời sống, như thực phẩm và thuốc men, có thể trở thành những nguyên nhân của cái chết. Ngày nay, nhiều bệnh tật được cho là do bởi chế độ ăn uống của chúng ta. Những hóa chất thường giúp tăng trưởng mùa màng và chăn nuôi súc vật đã góp phần làm sức khỏe suy yếu đi và gây nên sự mất quân bình trong thân thể. Thân người quá nhạy cảm, quá tinh tế khiến nếu nó quá mập thì bạn có mọi thứ vấn đề: bạn không thể đi đứng ngay ngắn, bị cao huyết áp, và thể bạn trở thành một gánh nặng. Trái lại, nếu bạn quá gầy ốm, bạn ít mạnh khỏe hay khả năng chịu đựng, nó dẫn tới mọi thứ phiền não khác. Khi bạn còn trẻ, bạn lo lắng không được kể đến trong số những người lớn, và khi quá già thì bạn có cảm tưởng như bị xua đuổi ra khỏi xã hội. Đây là bản chất sự hiện hữu của chúng ta. Nếu mỗi họa hại là một thứ gì tác động từ bên ngoài, thì bạn có thể bằng cách này hay cách khác né tránh nó; bạn có thể chui xuống lòng đất hay lặn sâu trong đại dương. Nhưng khi hiểm họa đến từ bên trong thì bạn không thể làm gì hết. Trong khi chúng ta còn tự do đối với sự bệnh hoạn và khó khăn, và ta có một thân thể khỏe mạnh, chúng ta phải lợi dụng điều đó và rút ra được cốt tủy của nó. Rút ra được cốt tủy (bản chất) của cuộc sống là nỗ lực để thành tựu một trạng thái hoàn toàn giải thoát khỏi bệnh tật, cái chết, sự suy sụp và nỗi sợ – đó là, một trạng thái của giải thoát và toàn trí.

Người giàu có nhất trong thế giới không thể mang theo một vật sở hữu duy nhất khi chết. Ngài Tsong-kha-pa nói rằng nếu chúng ta phải để lại đằng sau thân xác này, là thứ mà ta rất thân thiết, coi như của riêng mình và là cái từng đồng hành với ta từ lúc sinh ra như người bạn già nua nhất, thì làm gì có chuyện không phải bỏ lại những của cải vật chất. Hầu hết mọi người đều mất quá nhiều năng lực và thời gian chỉ để cố gắng có được một ít thành đạt và hạnh phúc trong đời này. Nhưng vào lúc chết, mọi hoạt động thể tục của ta, như sự chăm sóc những người thân và bằng hữu, và sự đua tranh với những đối thủ, đành phải bỏ lại dang dở. Mặc dù bạn có thể có đủ thực phẩm để dùng trong một trăm năm, lúc chết bạn sẽ phải chịu đói, và mặc dù bạn có thể có quần áo đủ mặc trong một trăm năm, nhưng khi chết bạn sẽ phải trần truồng. Khi cái chết tấn công, không có sự khác biệt giữa cách chết của một vị vua, bỏ lại đằng sau vương quốc của mình, và cách chết của một người ăn mày, bỏ lại cây gậy.

Bạn nên cố gắng tưởng tượng một tình huống trong đó bạn bị bệnh. Hãy tưởng tượng là bạn bị trọng bệnh và toàn thể sức khỏe thể xác đã ra đi; bạn cảm thấy kiệt sức, và ngay cả thuốc men cũng không giúp được gì. Đến lúc hấp hối bác sĩ sẽ nói bằng hai cách: với người bệnh thì ông nói: “Đừng lo lắng, bạn sẽ khá hơn. Không có gì phải lo âu; chỉ cần tĩnh

dưỡng.” Với gia đình thì ông nói: “Tình huống rất trầm trọng. Quý vị nên sắp xếp để cử hành những nghi lễ cuối cùng.” Vào thời điểm đó bạn sẽ không có cơ hội nào để hoàn tất công việc dở dang hay để hoàn thiện việc nghiên cứu của bạn. Khi nằm đó, thân thể bạn sẽ quá yếu khiến bạn cử động khó khăn. Rồi hơi nóng của thân từ từ phân tán và bạn cảm thấy thân mình trở nên cứng đờ, như một khúc cây rơi trên giường bạn. Bạn sẽ thực sự bắt đầu nhìn thấy tử thi của chính mình. Những lời sau cùng của bạn nghe thều thào và những người ở xung quanh phải ráng sức mới hiểu bạn nói gì. Thực phẩm cuối cùng bạn ăn không phải là một bữa ăn ngon lành mà là một nắm thuốc mà bạn sẽ không còn sức để nuốt trôi. Bạn sẽ phải rời bỏ những bằng hữu thân thiết nhất, dường như phải mất nhiều kiếp bạn mới gặp lại họ. Cách thở của bạn biến đổi và trở nên ồn hơn. Từ từ nó sẽ trở nên bất thường, hơi thở vào hơi thở ra nhanh hơn, nhanh hơn nữa. Cuối cùng, sẽ có một hơi thở ra rất mạnh sau cùng, và đây sẽ là sự chấm dứt việc hô hấp của bạn. Điều đó đánh dấu sự chết như thường được hiểu như vậy. Sau đó thì tên của bạn, cái tên mà đã một thời đem lại niềm vui cho bằng hữu và gia đình bạn khi họ nghe tới nó, sẽ được thêm vào một từ “cố” ở trước nó.

Điều trọng yếu là vào lúc hấp hối, tâm phải ở trong một trạng thái tốt lành. Nó là cơ may cuối cùng mà chúng ta có, và là một dịp may không nên bị bỏ qua. Mặc dù chúng ta có thể sống một cuộc đời rất xấu xa, nhưng vào lúc hấp hối ta nên làm một nỗ lực vĩ đại để nuôi dưỡng một trạng thái đức hạnh (an bình) trong tâm. Nếu chúng ta có thể phát triển một lòng bi mẫn hết sức mạnh mẽ và tràn đầy năng lực vào lúc chết, thì có hy vọng rằng ở đời sau chúng ta sẽ tái sinh trong một đời sống thuận lợi. Nói chung, sự quen thuộc đóng một vai trò quan trọng trong việc này. Khi bệnh nhân sắp chết thì việc để cho người hấp hối cảm thấy ham muốn hay oán giận là điều bất hạnh. Ít nhất, nên cho người bệnh ngắm nhìn hình ảnh các vị Phật và Bồ Tát khiến họ có thể nhận ra các Ngài, cố gắng phát triển đức tin mạnh mẽ nơi các Ngài, và chết trong một tâm trạng tốt lành. Nếu điều này không thể làm được thì điều tối quan trọng là những người chăm sóc và thân quyến đừng làm người sắp chết bối rối. Vào lúc ấy, một cảm xúc rất mãnh liệt như sự ham muốn hay oán giận có thể đưa người hấp hối tới một trạng thái đau khổ ghê gớm và hoàn toàn có khả năng đi vào một sự tái sinh ở cõi thấp.

Khi cái chết đến gần, những dấu hiệu nào đó diềm chỉ tương lai có thể xuất hiện. Những người có tâm thức tốt lành sẽ thấy là mình đang đi từ chốn tối tăm ra ánh sáng hay đi vào nơi quang đãng. Họ sẽ cảm thấy sung sướng, nhìn thấy những điều đẹp đẽ, và sẽ không cảm thấy bất kỳ nỗi đau khổ sâu sắc nào khi họ chết.

Nếu lúc hấp hối người ta có những cảm xúc hết sức mãnh liệt về sự ham muốn hay oán ghét thì họ sẽ thấy mọi thứ ảo giác và sẽ cảm thấy đau buồn ghê gớm. Một số người thấy như thể họ đang đi vào bóng tối, những người khác cảm thấy mình đang bị thiêu đốt. Tôi từng gặp vài người đang bệnh rất nặng, họ kể lại rằng khi đau nặng, họ thấy mình đang bị thiêu đốt. Đây là một biểu thị cho số phận trong tương lai của họ. Do những dấu hiệu như thế, người hấp hối sẽ cảm thấy hết sức bối rối, và sẽ kêu la, rên rỉ, thấy như thể toàn thân đang bị lôi kéo xuống. Họ sẽ đau khổ sâu sắc lúc hấp hối. Một cách rất ráo, những sự kiện này phát xuất từ sự bám chấp vào bản ngã. Người hấp hối biết rằng kẻ mà mọi người rất yêu mến đó sắp chết.

Khi những người đã miệt mài phần lớn đời mình trong ác hạnh ấy chết, ta được biết là tiến trình tan hoại hơi ấm của thân thể bắt đầu từ phần thân trên đi xuống trái tim. Đối với những hành giả thiện hạnh thì tiến trình tan biến hơi nóng bắt đầu từ phía dưới, từ bàn chân, và cuối cùng lên tới trái tim. Trong bất kỳ trường hợp nào, tâm thức cũng thực sự khởi hành từ trái tim.

Sau khi chết, người ta đi vào trạng thái trung ấm, bardo. Thân thể trong trạng thái trung ấm có vài đặc điểm riêng biệt: tất cả các giác quan đều đầy đủ, và nó có một hình tướng thể chất giống hệt với hình tướng của hiện thể mà nó sẽ tái sinh. Ví dụ, nếu nó tái sinh làm một con người, nó sẽ có một hình tướng thể chất giống hệt một con người. Nếu nó tái sinh là một súc sinh thì nó sẽ có hình tướng thể chất của súc sinh đặc thù. Thân trung ấm có thị lực mạnh mẽ đến độ có thể nhìn xuyên qua các vật rắn và có khả năng du hành bất kỳ nơi nào mà không bị ngăn ngại. Thân trung ấm chỉ có thể nhìn thấy những thân trung ấm cùng loại. Ví dụ, nếu một thân trung ấm được định là tái sinh làm một con người thì nó chỉ nhìn thấy những thân trung ấm đã được định để tái sinh làm người. Những thân trung ấm của cõi trời đi hướng lên, nhìn hướng lên cao, và các thân trung ấm của cõi người đi thẳng và nhìn thẳng. Các thân trung ấm của những kẻ đã say đắm trong các ác hành và bị tái sinh vào các cõi thấp thì ta được biết là di chuyển hướng xuống dưới.

Thời kỳ ở trạng thái trung ấm này là bảy ngày. Sau một tuần lễ, nếu thân trung ấm gặp được những tình cảnh thích hợp thì nó sẽ tái sinh trong cảnh giới luân hồi tương ứng. Nếu nó không gặp được thì sẽ lại chết một cái chết nhỏ và xuất hiện một lần nữa như một thân trung ấm. Điều này có thể xuất hiện bảy lần, nhưng sau bốn mươi chín ngày thì nó không thể tồn tại như một hiện thể của trạng thái trung ấm nữa và phải tái sinh dù nó có muốn hay không. Khi đến thời điểm để tái sinh, thân trung ấm nhìn những hiện thể cùng loại với nó bay lượn, và nó sẽ phát triển một ước muốn nhập bọn với họ. Những chất sinh nở của các cha

mẹ tương lai, tinh dịch và trứng, trông khác biệt với nó. Mặc dù cha mẹ có thể không thực sự ngủ với nhau, thân trung ấm sẽ có ảo giác là họ đang làm việc đó và sẽ cảm thấy dính mắc với họ. Nếu thân trung ấm nào có thể sinh làm một bé gái, nó sẽ cảm thấy ghét bỏ người mẹ và bị cuốn hút bởi sự trói buộc, nó sẽ nỗ lực để ngủ với người cha. Nếu thân trung ấm có thể sinh ra làm một bé trai, nó sẽ thấy ganh ghét người cha mà ràng buộc với người mẹ và cố gắng để ngủ với mẹ. Bị kích động bởi lòng ham muốn như thế, nó đi theo cha mẹ bất kỳ nơi nào. Sau đó, không có phần thân thể nào của cha mẹ xuất hiện ra trước thân trung ấm đó trừ những bộ phận sinh dục, do đó nó cảm thấy thất vọng và giận dữ. Sự giận dữ đó là điều kiện (duyên) cho cái chết của nó từ trạng thái trung ấm, và nó tái sinh trong tử cung. Khi cha mẹ đang giao hợp và đạt tới khoái cảm cực độ, một hay hai giọt tinh dịch đậm đặc và trứng hòa trộn với nhau như kem trên lớp mặt sữa đun sôi. Vào lúc này, tâm thức của thân trung ấm ngừng dứt và đi vào hỗn hợp ấy. Điều đó đánh dấu sự nhập thai. Mặc dù cha mẹ có thể không giao hợp, thân trung ấm có ảo tưởng là họ đang làm việc ấy và sẽ đi tới nơi đó. Điều này hàm ý rằng có những trường hợp, mặc dù cha mẹ có thể không giao hợp, tuy nhiên tâm thức vẫn có thể đi vào những yếu tố vật lý. Điều này giải thích cho việc những đứa trẻ sinh ra từ ống nghiệm ngày nay; khi các tinh chất được tập hợp lại từ cha mẹ, được hòa trộn và giữ gìn trong một ống nghiệm thì tâm thức có thể đi vào hợp chất đó mà không cần sự giao hợp thực sự xảy ra.

Ngài Shantideva nói rằng ngay cả các súc vật cũng hoạt động để cảm nghiệm niềm vui thích và tránh né đau khổ trong đời này. Chúng ta phải hướng sự chú tâm của ta về tương lai; nếu không, ta sẽ không khác gì những thú vật. Sự tỉnh thức về cái chết chính là nền tảng của toàn thể con đường. Trừ phi bạn phát triển sự tỉnh thức này, còn không thì tất cả những thực hành khác sẽ bị chướng ngại. Pháp là người hướng đạo dẫn dắt ta đi qua những địa hạt không được biết tới; Pháp là thực phẩm nuôi dưỡng ta trong cuộc hành trình; Pháp là vị thuyền trưởng sẽ đưa chúng ta tới bến bờ xa lạ của Niết bàn. Vì thế, hãy đem tất cả năng lực của thân, ngữ và tâm bạn vào việc thực hành Pháp. Nói về sự thiền định về cái chết và lẽ vô thường thì rất dễ, nhưng thực hành thật sự thì quả là hết sức khó khăn. Và khi chúng ta thực hành, đôi lúc ta không nhận thấy có sự thay đổi nhiều, đặc biệt nếu ta chỉ so sánh hôm qua và hôm nay. Đó là một mối nguy hiểm dễ làm ta mất hy vọng và trở nên thiếu can đảm. Trong những tình huống như thế, rất lợi lạc khi ta không so sánh từng ngày hay hàng tuần, mà đúng hơn, cố gắng so sánh tâm trạng hiện thời của ta với tâm trạng của năm năm hay mười năm trước; như vậy ta sẽ thấy rằng đã có một vài thay đổi. Chúng ta có thể nhận ra một số chuyển biến trong quan điểm, trong nhận thức, trong thân tâm, trong sự hưởng ứng của chúng ta đối với các thực hành này. Chính nó là một

suối nguồn nâng đỡ, động viên to lớn; nó thực sự ban cho ta niềm hy vọng, vì nó chỉ cho ta thấy nếu ta nỗ lực thì sẽ có khả năng để tiến bộ hơn nữa. Trở nên ngã lòng và quyết định trì hoãn thực hành của chúng ta tới một thời điểm thuận lợi hơn thì thực sự rất nguy hiểm.