

TIẾN TRÌNH CHẾT¹

Tiến Trình Tan Rã Bên Ngoài Và Bên Trong

Bây giờ chúng ta sẽ chính thức tìm hiểu giai đoạn Bardo cận tử hay Bardo của sự tan rã. Có hai cách khác nhau khi lý giải về tiến trình tan rã. Cách thứ nhất đó là tiến trình tan rã bên ngoài mà chúng ta vừa nói tới ở trên. Tiến trình thứ hai đó là tiến trình tan rã bên trong. Lẽ dĩ nhiên, phân biệt về bên trong hay bên ngoài đó là vì khi ta nói về tiến trình bên ngoài thì thường có những dấu hiệu rõ ràng, cụ thể còn khi đề cập đến tiến trình bên trong thì những trải nghiệm về sự tan rã là vi tế hơn rất nhiều.

Nhưng tôi cho rằng về mặt trải nghiệm, khi bạn thật sự trải qua giai đoạn đó, sẽ không có sự phân chia rõ ràng từng bước như thể bước này nối tiếp sau bước kia. Đôi khi, sự tan rã bên ngoài và bên trong xảy ra đồng thời. Nhưng khi giảng về Bardo, lẽ dĩ nhiên chúng tôi phải giảng về từng bước, như thể chúng ta sẽ có những trải nghiệm tuần tự về tiến trình này. Nhưng thực tế, sẽ không nhất thiết là tuần tự như vậy, bởi hầu hết mọi trường hợp, hai tiến trình tan rã bên trong và bên ngoài sẽ được trải nghiệm một cách đồng thời.

Quá trình tan rã bên ngoài còn được gọi là tan rã thông thường bởi vì nó diễn ra trong lúc những người xung quanh có thể quan sát được những gì xảy ra. Tất nhiên những người còn sống không thể trải nghiệm những gì người chết đang phải trải qua nhưng họ có thể quan sát và phỏng đoán các hiện tượng đang diễn ra qua các dấu hiệu bên ngoài. Nếu có hiểu biết về tiến trình tan rã, người ngoài cuộc thậm chí có thể phán đoán:” bây giờ anh ấy đang trải qua giai đoạn này, đang tới giai đoạn kia của quá trình chết”. Dù sao đi nữa, tiến trình mà những yếu tố thuộc tứ đại: (đất, nước, gió, lửa) phân rã vào nhau: Địa Đại phân rã vào Thủy Đại, Thủy Đại phân rã vào Hỏa Đại, Hỏa Đại phân rã vào Phong Đại, và

Phong Đại phân rã vào Thức Đại, là vô cùng vi tế. Khi trải nghiệm chúng, bạn phải tỉnh giác, thực chứng được những gì đang diễn ra. Chúng ta có thể trải nghiệm một khía cạnh, một hiện tượng nào đó, nhưng thực chứng được chúng lại là một vấn đề khác hết sức quan trọng mà chúng ta không nên để lỡ cơ hội. Sự trải nghiệm luôn sẵn có đó, nhưng vấn đề là chúng ta phải nhận chân và thực chứng được nó.

a. Khí và sự tan rã của khí:

Cơ thể được thiết lập trên cơ sở tứ đại. Sự phân ly đầu tiên diễn ra với phổi, nghĩa là với khí. Khí có hai loại *khí nghiệp* và *khí trí tuệ*, nhưng tất nhiên hiện thời chúng ta chưa có *khí trí tuệ* cho nên chúng ta mới phải trải qua tiến trình chết. Như vậy vào giai đoạn mở đầu của Bardo cận tử, khí nghiệp vốn có chức năng duy trì sự sống của chúng ta bị tan rã và không còn hoạt động theo đúng cách nữa. Do khí hư hoại, 5 luân xa (Chakra) của thân thể sẽ bị rối loạn theo. Các luân xa trên cơ thể cũng giống như quả bóng bay, nếu không còn khí ở bên trong nữa thì bóng bay sẽ bị xẹp. Chẳng hạn như bóng bay có nhiều hình thù khác nhau nhưng tất cả các hình thù này sẽ không còn nếu không còn khí ở bên trong các quả bóng.

Cũng như vậy, khi chúng ta còn sống thì các luân xa còn đang hoạt động tốt bởi vì khí vẫn hoạt động. Nhờ thế, cơ thể mới có thể vận động và duy trì sự sống. Khi khí bị hư hoại, sẽ khiến cho các luân xa sụp đổ và mất khả năng hoạt động.

Khi các luân xa mất khả năng hoạt động thì vòng tuần hoàn của khí cũng bị rối loạn nên sẽ không còn thực hiện đúng chức năng. Sau đó các đại còn lại cũng bị tan rã bởi vì các đại này hoạt động dựa trên khí. Khí là nhân tố kích hoạt cho các đại khác hoạt động; nói cách khác, khí giúp hỗ trợ các đại hoạt động một cách chính xác. “Chính xác” ở đây mang nghĩa tương đối trong thế giới luân hồi. Các hoạt động chẳng hạn như khả năng tư duy, sự hoạt động của các giác quan... Tất cả đều dựa trên sự hoạt động của khí. Bởi vậy

khi khí đã tan rã thì các đại còn lại cũng bắt đầu ngưng hoạt động và lần lượt hòa tan vào nhau. Tiến trình này được gọi là “Cái chết bắt đầu”.

Trước khi xảy ra tiến trình tan rã của Phong đại và các đại khác, khi ta đang sống bình thường, thực ra, có 5 chức năng của khí. Chức năng thứ nhất của khí là tiêu hóa. Chức năng thứ hai của khí là hô hấp. Thứ ba là chức năng bài tiết. Chức năng thứ tư là phát âm và chức năng thứ năm của khí là vận động cơ bắp. Đây là 5 chức năng hoạt động của khí. Khi chức năng tiêu hóa không hoạt động, dù bạn có làm gì đi nữa cũng không thể tiêu hóa được thức ăn. Ngoài ra, nó còn gây ra rất nhiều loại bệnh tật khác nhau. Phần lớn các loại bệnh nan y thời hiện đại ngày nay đều do chức năng tiêu hóa của khí bị tổn hại. Khi hệ thống khí nghiệp bị hư hoại, chúng ta sẽ bị mắc một dạng bệnh nan y nào đó. Thông thường chúng ta sẽ không biết phải làm gì, phải chữa trị ra sao với những căn bệnh này.

Những người nào cơ thể bị mất nhiệt, họ thường cảm thấy rất lạnh, luôn luôn lạnh ngắt. Khi bạn chạm vào cơ thể họ, bạn cũng cảm thấy rất lạnh. Điều này cho thấy hoạt động của khí đang có vấn đề, song cũng chưa phải hoàn toàn ngưng trệ. Chỉ đến khi chết bạn sẽ nhận thấy rằng hơi ấm của cơ thể mình dần dần tan biến và cuối cùng toàn thân trở nên lạnh ngắt hoàn toàn. Đây là một biểu hiện cho thấy rõ nhất chức năng tiêu hóa của khí đã bị ngưng trệ. Lúc này khí chưa bị tan rã hoàn toàn nhưng đã bị khiếm khuyết một phần rồi.

Sau đó đến lượt chức năng hô hấp sẽ bị ngưng hoạt động. Biểu hiện rõ nhất là bạn rơi vào trạng thái gần như đánh mất tri giác. Điều này cũng giống như sự rối trí hay có thể gọi là sự đánh mất tri giác ở mức độ cảm xúc. Bạn sẽ không thể nhìn thấy, không thể cảm nhận điều gì một cách rõ nét... Bạn bị rối loạn về mặt cảm xúc và sẽ liên tục cấu giân vô cơ với tất cả mọi thứ. Đây là biểu hiện rõ nhất của việc chức năng hô hấp của khí bị hư hoại. Khi con người chết, người ta có thể thấy tất cả các xung đột cảm xúc này. Một số cảm xúc không thể hiện rõ ràng, nhưng một số cảm xúc thì hiện ra rất rõ. Lúc này, tôi nghĩ

vai trò của bác sĩ sẽ rất quan trọng. Các bác sĩ và y tá hiểu rất rõ giai đoạn này. Đó là dấu hiệu đặc trưng của chức năng thứ hai của khí.

Thứ ba là chức năng bài tiết. Một người có thể mất khả năng điều khiển đại tiểu tiện. Bạn sẽ thấy rất khó khăn khi mất khả năng kiểm soát chức năng này. Dấu hiệu này cho thấy chức năng bài tiết của khí đã bị hư hoại. Khi chức năng bài tiết hoàn toàn bị ngưng trệ ta sẽ không còn kiểm soát được cả hai đường bài tiết.

Thứ tư là chức năng phát ra âm thanh. Khi bị mất chức năng này, dấu hiệu đặc trưng là bạn sẽ khó thở, thở không đủ. Ngoài ra bạn còn khó nuốt. Đây là dấu hiệu rất rõ thấy khi bạn quan sát một người sắp chết. Họ không thể nuốt vào do chức năng này của khí đã bị hư hoại.

Chức năng thứ năm của khí là cử động các cơ. Khi chức năng đó khiếm khuyết, biểu hiện là ta không thể kiểm soát các chi của cơ thể cũng như các bộ phận khác. Bạn không thể di chuyển, gập tay hay chân. Đôi khi bạn không thể gập, đôi khi không thể duỗi. Bạn sẽ thấy nó hoàn toàn mất kiểm soát, Đó là biểu hiện chức năng thứ năm của khí bị tan rã.

b. Luân xa rớt ngưng hoạt dụng - Địa đại tan vào Thủy đại và các dấu hiệu:

Khi chúng ta trải qua tiến trình năm loại chức năng của khí bị tan rã, luân xa đầu tiên tan rã là luân xa rốn. Tiếp theo là Địa đại. Địa đại và các đại khác sẽ đều bị tan rã và không còn hoạt dụng được nữa. Đầu tiên, Địa đại sẽ hòa tan vào Thủy đại và biểu hiện đặc trưng của giai đoạn này là bạn mất năng lực của cơ thể. Bạn không còn năng lực để di chuyển, cử động hay nhắc một vật gì đó. Thậm chí mất cả khả năng nói. Bạn muốn nói nhưng lại không thể cất tiếng bởi không còn năng lực. Bạn cũng sẽ thấy một mảng lớn màu đen trên hàm răng. Mảng đen này xuất hiện không phải bởi chúng ta quên đánh răng mà đó là dấu hiệu cho thấy Địa đại đang hòa tan vào Thủy đại. Bạn không thể nhắc tay, không

thể quay đầu. Hiện giờ, khi đang sống bình thường, cổ của bạn có khả năng nâng đỡ, cử động và quay đầu một cách dễ dàng mặc dù đầu rất nặng, thậm chí là bộ phận nặng nhất trên cơ thể. Bạn không cảm thấy sức nặng của cả cơ thể vì bạn có sức khỏe. Nhưng vào thời điểm Địa đại phân ly, bạn không thể nào nhấc nổi đầu, mình, tay chân, cánh tay và cẳng chân. Bạn không thể cử động được nữa khi xảy ra sự hòa tan của Địa đại vào Thủy đại.

Dấu hiệu đặc trưng của giai đoạn này là bạn sẽ cảm thấy mình như đang chìm xuống hố sâu như vực thẳm. Cảm giác này vô cùng khủng khiếp, khổ sở, sợ hãi. Bạn sẽ cảm thấy mình đang chìm dần vào một vực thẳm sâu không cùng. Bạn muốn thoát ra khỏi đó nhưng lại không thể. Đôi khi đối với một số người, họ cảm thấy mình đang mặc quá nhiều đồ trên người nên muốn cởi bỏ bớt quần áo. Họ có thể cảm giác như mình đang đắp trên người với hàng chục chiếc khăn bông. rõ ràng họ sẽ thấy rất khó chịu, và nếu vẫn còn nói được đôi chút họ sẽ yêu cầu:” làm ơn kéo tôi lên” hoặc” làm ơn đẩy lưng tôi lên”, hay “làm ơn bỏ bớt quần áo của tôi đi”. Đó là vì họ cảm thấy như đang chìm, chìm dần. Còn có rất nhiều dấu hiệu đặc trưng khác như đôi khi, nếu còn cử động được một chút, người đang hấp hối sẽ cố gắng cởi bỏ bớt quần áo trên người bởi vì họ cảm thấy rất nặng nề. Bạn cố gắng đặt tay của họ vào trong một cái chăn ấm vì bạn cho là họ cảm thấy rất lạnh bởi nhiệt độ trong phòng đang thấp chẳng hạn. Nhưng thực ra họ không thích bị kéo tay vào trong chăn, đơn giản bởi vì họ muốn cởi bỏ cảm giác nặng nề nơi tay của mình. Họ sẽ thấy mọi thứ trước mặt giống như một dạng ảo giác không rõ ràng. Đây cũng là một dấu hiệu đặc trưng khi Địa đại hòa tan vào Thủy đại. Nói tóm lại, có nhiều dấu hiệu đặc trưng ở giai đoạn này mà tôi không thể liệt kê hết. bạn có thể tìm hiểu thêm bằng những trải nghiệm trong thực tế.

Dĩ nhiên cảm giác này phụ thuộc vào những ác nghiệp mà bạn đã tích lũy, nhưng một phần trải nghiệm xảy ra do sự tan rã của Địa đại vào Thủy đại trong cơ thể bạn. Với những ai không quen và không có một chút ý niệm gì về điều này, sự trải nghiệm vô cùng đáng sợ, nhưng nếu là một hành giả đã có công phu tu tập thiền định khi còn sống hay lúc

khỏe mạnh, tôi cho rằng khi tiến trình này xảy đến đó sẽ chỉ là một sự trải nghiệm đối với hành giả, họ sẽ không cảm thấy sợ hãi vì đã trở nên quen thuộc với điều này rồi.

c. Luân xa tim ngưng hoạt dụng - Thủy Đại tan vào Hỏa đại và các dấu hiệu

Sau đó tới lượt luân xa tim sẽ bị tan rã. Cùng thời điểm này, Thủy Đại sẽ bị hòa tan vào Hỏa đại. Do quá trình hòa tan, người sắp chết cảm thấy rất nóng bên trong. Họ không thể cử động tất cả các phần của cơ thể vốn cần có chất lỏng để vận động. Chúng sẽ không thể hoạt động bình thường được nữa. Chẳng hạn như, vì không còn nguyên tố nước trong cơ thể, họ cảm thấy rất khô trong miệng, lưỡi và mắt. hoặc không thể dùng lưỡi hay cử động lưỡi vòng quanh miệng dù có ý muốn làm việc đó bởi vì không còn nước bên trong lưỡi. Họ cũng không thể nhìn thấy lưỡi và chóp lưỡi của mình. Hiện giờ thì một số trong các bạn có thể nhìn thấy lưỡi của mình trừ những ai có mũi quá lớn làm che mất lưỡi, nhưng vào thời điểm hấp hối thì điều này là hoàn toàn không thể. Cử động được lưỡi đã vô cùng khó khăn, nên lúc này họ không còn có thể ăn uống gì được nữa. Đồng thời, họ cũng không thể chuyển động nhãn cầu dễ dàng.

Về mặt cảm xúc, bên trong bạn sẽ thấy rất giận dữ và vọng động nên không thể tập trung. Thông thường chúng ta không định tâm mà hay xao lãng vọng niệm, không duy trì được sự tỉnh giác chánh niệm ngay cả khi chúng ta đang còn sống và đang còn khỏe mạnh. Vào giai đoạn Bardo cận tử tình trạng thậm chí còn tồi tệ hơn nhiều. Bạn sẽ cảm thấy tuyệt vọng với mọi thứ.

Lúc này, bạn sẽ nhìn thấy một lớp sương mù giống như khói. Chúng ta gọi đó là “ảo giác bên trong” hay “ảo ảnh bí mật”. Mỗi một quá trình hòa tan như vậy bạn sẽ thấy một “ảo giác bên trong” đặc biệt. Trước đó chúng ta đã nói về ảo ảnh vào thời điểm sự hòa tan này xảy ra là có một làn khói mờ ảo, rất mờ ảo đang vây quanh bạn.

d. Luân xa cổ hộng ngưng hoạt dụng - Hỏa đại tan vào Phong đại và các dấu hiệu:

Sau đó, luân xa hộng của bạn sẽ bị tan rã. Cùng lúc này, Hỏa đại sẽ hòa tan vào Phong đại.

Dấu hiệu đặc trưng là hơi thở của bạn sẽ hoàn toàn lạnh ngắt, không còn chút hơi ấm nào. Đồng thời, bạn không cảm thấy rõ ràng lắm nhưng hơi ấm sẽ thoát ra khỏi các phần của cơ thể. Một số người, bạn sẽ có thể thấy hơi nước bốc lên nhưng điều này ít xảy ra. Không chỉ có vậy, khả năng nhận biết về người, và nơi chôn của người chết cũng sẽ không còn, bởi vì khả năng nhận biết này chính là hoạt động của Hỏa đại, và hoạt động này sẽ không còn được duy trì khi Hỏa đại tan rã. Đây là dấu hiệu cho thấy Hỏa đại đã rời bỏ cơ thể và hoà tan vào Phong đại.

Hơi ấm của cơ thể cũng sẽ bị hòa tan. Đôi khi, người ta có trải nghiệm hơi ấm trong cơ thể sẽ đi xuống và phần trên của cơ thể bắt đầu lạnh dần trong khi phần dưới của cơ thể vẫn còn giữ được chút hơi ấm trong chốc lát, sau đó hơi ấm sẽ thoát ra ngoài ở các ngón chân... Biểu hiện đó nói lên rằng người này đã tích lũy nhiều nghiệp tiêu cực. Đây là các dấu hiệu mà chúng ta có thể dễ dàng kiểm chứng. Đối với một số người khác, hơi ấm sẽ hòa tan từ chân sau đó đi lên đỉnh đầu hoặc các phần trên của cơ thể. Đây là dấu hiệu cho thấy người lại tích lũy nhiều thiện nghiệp, bởi vậy thông thường người ấy sẽ tái sinh trong một cảnh giới tốt. Nhưng với những người đã thực chứng được một phần trí tuệ, tu tập thiền định, thực hành pháp hay thuần thực pháp Đại Thủ Ấn, có sự định tâm... sẽ có khuynh hướng hòa tan hơi ấm vào luân xa tim, trung tâm của cơ thể, duy trì hơi ấm ở đó trong một khoảng thời gian dài, sau đó hơi ấm mới tan biến mất khỏi luân xa tim. Dấu hiệu này cho thấy đây là một hành giả đã đạt đến một trình độ tương đối cao cấp. Đa số các hành giả thực hành tốt có thể giữ hơi ấm lâu trong tim họ một thời gian dài sau khi họ chết, Thường là ba ngày hoặc tương tự như thế, đương nhiên tôi không nói tới các hành giả cao cấp. Ngay cả khi thân thể chỉ còn là xác chết nhưng hơi ấm vẫn còn duy trì ở tim, đây là dấu hiệu cho thấy vị hành giả này vẫn đang an trụ trong thiền định. Tôi nghĩ thật tuyệt khi được quan sát

những hiện tượng này, nhưng thông thường đa số mọi người sẽ thấy hơi ẩm hoặc là tụ trên đỉnh đầu hoặc tụ dưới các ngón chân của họ.

Ảo giác bên trong hay “ảo ảnh bí mật” trong giai đoạn này là người chết sẽ nhìn thấy rất nhiều đóm sáng, nói cách khác bạn sẽ cảm thấy không thực sự là một đóm sáng mà giống như những đóm đóm sáng, hàng nghìn đóm đóm sáng chung quanh bạn trong màn đêm tối mịt mùng hoặc tương tự như vậy bạn sẽ cảm giác như thế nhưng cảm giác đó không diễn ra liên tục. Các dấu hiệu này cho thấy bạn đang ở trong trạng thái tan rã của Hỏa đại vào Phong đại.

e. Luân xa bí mật ngưng hoạt động - Phong đại hòa tan vào Thức đại:

Tiếp đến, luân xa bí mật sẽ tan rã, cùng thời điểm này, Phong đại hòa tan vào Thức đại. Dấu hiệu đặc trưng là bạn không kiểm soát được hơi thở. hơi thở dốc, gấp và mạnh, khó nhọc và đau đớn của người chết là dấu hiệu cho thấy Phong đại đang tan rã vào trong Thức đại. Hoặc là bạn phải hít vào thở ra liên tục các hơi ngắn hoặc là đôi khi bạn không thể hít vào sau khi thở ra, đôi khi thì không thể thở ra sau khi hít vào. Vào lúc này, đối với rất nhiều người, họ cử động tay như thể đang muốn vẫy gọi ai và mắt họ trợn lên phía trên.

Như vậy bạn đã hòa tan tất cả 5 loại khí khác nhau, theo đó bạn cũng hòa tan các loại năng lượng khác nhau của các đại và các thức. Do các thức tan rã, chúng ta không còn nhìn thấy các hình dạng, không nghe thấy các âm thanh, tức là 6 Trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Khi chủ thể (thức) tan hoại thì đương nhiên khách thể (sáu căn và sáu trần) cũng không còn tồn tại.

f. Sự hòa tan của Ngũ uẩn vào trong Ngũ trí và Ngũ trí hòa tan vào trong Tính không

Khi trải qua tiến trình của cái chết, chúng ta sẽ đề cập đến 5 yếu tố tổng hợp cơ bản còn gọi là Ngũ uẩn. Khi tiến trình chết xảy ra, năm yếu tố này sẽ tan rã vào nhau. Chúng ta cũng cần hiểu một cách chi tiết và thấu đáo về toàn bộ quá trình của sự tan rã này. Những tiến trình tan rã là một bài pháp vĩ đại và cũng chính là một pháp tu tập trải nghiệm thực tế lớn lao. Chỉ do thiếu trí tuệ nên khi phải trải qua tiến trình này, chúng ta thường không nhận ra được nó vận hành như thế nào và thực sự có ý nghĩa gì bởi chúng ta hoàn toàn xa lạ với những cảm thụ và quá trình tan rã. Bởi vậy, chúng ta cần phải hiểu biết rất rõ ràng về tiến trình của sự tan rã, nắm rõ từng bước một trong tiến trình đó.

Sắc Uẩn hòa tan vào Đại Viên Cảnh Trí và các dấu hiệu:

Các “uẩn” khác nhau tạo nên xác thân vật lý này, Đó chính là những dạng thức, những yếu tố tồn tại khác nhau trong thân thể chúng ta giúp cơ thể hoạt động, vận hành và duy trì sự sống. Về bản chất thực tại tuyệt đối, năm yếu tố này chính là Ngũ Bộ Phật. Chẳng hạn, đức Akshobya Bất Động Phật chính là Sắc Uẩn. Khi Sắc Uẩn tan rã, tức là lúc yếu tố này rời bỏ xác thân vật lý của chúng ta, sẽ xuất hiện dấu hiệu như thân thể ta trở nên yếu ớt, rã rời và bắt đầu ngừng mọi công năng hoạt động của nó. Một số người bắt đầu không thể đi được, không nói được, không thể nâng được đồ vật, và không nhìn thấy được... tất cả những chức năng này của cơ thể chúng ta đều bắt đầu suy hoại. Đây là dấu hiệu cho thấy thân xác của chúng ta đang sắp sửa tan rã vào *Pháp tính diệu minh thường trụ*. Đồng thời, để hiểu về tiến trình này, bạn cũng cần hiểu rõ về Ngũ Trí. Đầu tiên là Đại Viên Cảnh Trí là trí tuệ của đức Akshobya Bất Động Phật. Trí tuệ này được ví như một tấm gương phản chiếu. Khi trí tuệ ấy tan rã vào bản thể tự nhiên của nó, trong giai đoạn đó, người chết bắt đầu mất khả năng nhìn thấy mọi vật. Đó là dấu hiệu cho thấy trí tuệ Đại Viên Cảnh Trí đang hòa tan vào trong bản thể tự nhiên hay là *Tính Không*.

Thụ uẩn tan vào Bình Đẳng Tính Trí và các dấu hiệu:

Tiếp theo, nhiều khả năng chúng ta sẽ đến với Đức Ratnasambhava Bảo Sinh Phật. Đức Phật Bảo Sinh là thể tính thực tại của Thụ uẩn. Khi Thụ uẩn bắt đầu tan rã thì sự cảm xúc của xác thân chúng ta trở nên tê liệt, chúng ta không còn có thể cảm nhận hay tri giác một cách rõ ràng. Đây là dấu hiệu cho thấy Đức Phật Bảo Sinh, bản chất thực tại của Thụ uẩn rời bỏ xác thân vật lý của chúng ta để hòa tan vào tự tính chân như tuyệt đối của nó, hay là Pháp Thân. Trong Ngũ Trí, chúng ta gọi trí tuệ của đức Phật Bảo Sinh là Bình Đẳng Tính Trí, cũng là trí tuệ của Pháp Thân. Như vậy, đây chính là trí tuệ mà Thụ uẩn tan rã vào trong đó, chính là pháp thân của đức Phật Bảo Sinh. Nói cách khác, chúng ta có Thụ uẩn - đó là cảm thụ giúp chúng ta có thể nhận biết và cảm giác về mọi thứ một cách rõ ràng. Về mặt thực tại tuyệt đối và ở thể tính vi tế thì Thụ uẩn này chính là Pháp thân hay Bình Đẳng Tính Trí.

Khi diễn ra tiến trình tan rã của Thụ uẩn, dấu hiệu dễ nhận thấy là những yếu tố của Thủy Đại sẽ phân rã và không còn năng lượng để duy trì nước trong cơ thể bạn. Lẽ dĩ nhiên, khi điều đó xảy ra, xác thân bạn sẽ không còn giữ lại được yếu tố Thủy Đại. Và những gì là chất lỏng trong cơ thể như máu, dịch, nước tiểu... trở nên dần dần khô kiệt. Cùng lúc này, bạn sẽ không nghe được các loại âm thanh, tiếng động và bắt đầu mất đi thính lực. Đây là dấu hiệu có sự tan rã thứ hai có liên quan mật thiết đến Đức Phật Bảo Sinh.

Với sự tan rã thứ nhất, bạn mất đi thị lực và không thể mở mắt ra. Và nếu như mắt bạn vẫn mở, bạn cũng sẽ không còn nhìn thấy gì. Với sự tan rã thứ hai, bạn sẽ mất đi thính lực và bạn sẽ không còn nghe thấy gì, thậm chí không thể nghe thấy những gì đang diễn ra trong cơ thể mình. Vì vậy, điều quan trọng là bạn cần phải hiểu rất rõ những dấu hiệu này mang ý nghĩa gì.

Trường uẩn tan vào Diệu Quan Sát Trí và các dấu hiệu:

Tiến trình tan rã thứ ba có liên quan tới Đức Amitabha A Di Đà Phật. Bản chất thực tại hay chính là trí tuệ của đức Amitabha A Di Đà Phật được gọi là Diệu Quan Sát Trí. Khi trí tuệ này tan rã vào bản thể tự nhiên của nó, chúng ta sẽ mất khả năng phân biệt, chẳng hạn như chúng ta sẽ không nhận ra được người thân, bạn bè, các thành viên trong gia đình... Người đang trải qua tiến trình chết khi đó sẽ đặt ra hàng loạt câu hỏi đối về những người thân trong gia đình như ”tôi là ai”, ”chúng ta đang ở đâu”, và người chết dù có thấy người thân cũng sẽ không nhận ra được họ nữa. Đó là lúc Diệu Quan Sát Trí tan rã vào bản chất tự nhiên của mình, vì vậy, tâm thức phân biệt sẽ không còn hoạt động nữa.

Vào lúc đó, người chết mất đi ý thức hay khả năng phân biệt, nhận thức. Bản chất thực tại của ý thức chính là Đức Amitabha A Di Đà Phật. Như vậy, vào lúc này, đức Amitabha A Di Đà Phật hòa tan vào trong tự tính bản thể và dấu hiệu bên ngoài của điều này là người chết mất đi ý thức phân biệt- thức thứ sáu. Đó là một trong số hàng trăm dấu hiệu khác có thể biểu hiện ra trong giai đoạn này. Không chỉ có vậy, cùng lúc ấy, chúng ta mất đi Hỏa Đại và sức nóng của cơ thể chúng ta suy yếu dần. Khi đó, chúng ta không còn khả năng khứu giác, tức là chúng ta không còn ngửi được các mùi hương.

Hành uẩn tan vào Thành Sở Tác Trí và các dấu hiệu:

Giai đoạn tiếp theo có liên quan đến đức Amoghasiddhi Bất Không Thành Tựu Phật. Đức Amoghasiddhi Bất Không Thành Tựu Phật chính là thể tính của Hành uẩn. Sau khi thức phân biệt tan rã sẽ dần dần diễn ra sự tan rã của Hành uẩn ở giai đoạn này. Người chết bắt đầu mất dần Hành uẩn và không còn khả năng cử động cơ thể, chẳng hạn không nâng được cánh tay.

Cùng lúc ấy, người chết mất đi khả năng của vị giác, tức là không còn cảm nhận được các vị chua, cay, ngọt, mặn... tương ứng với giai đoạn này là Thành Sở Tác Trí, trí tuệ của đức Amoghasiddhi Bất Không Thành Tựu Phật. hòa tan vào tự tính chân như.

Các dấu hiệu của quá trình tan rã được viết rất rõ trong lời kệ Bardo:

*Lúc lâm chung dấu hiệu ngoài dùng tắt
Nhân thức và các thức khác dần ngưng
Sắc và các trần khác cũng lần lượt hòa tan
Tâm chí thành, con nguyện cầu tha thiết
Xin Thượng Sư rủ lòng từ thương xót
Cho chúng con thực chứng không dư
Chuỗi tiến trình nhục thân này tan rã*

*Khi đất nước lửa gió hòa tan vào thức đại
Thân vật lý không sức lực suy tàn
Con khát nổi lên, miệng, lỗ mũi khô khan
Hơi ẩm thoát thở nặng nề gấp gáp
Tâm chí thành, con nguyện cầu tha thiết
Xin Thượng Sư ban bi mẫn gia trì
Cho con lấy nổi khổ tột cùng này
Làm sự thực hành trên đường giải thoát*

Lẽ dĩ nhiên, sự gia trì chân thực nhất chính là việc chúng ta cần tu tập để làm quen với tiến trình của sự sống và cái chết. Chúng ta đang trải qua tiến trình sinh ra, sống và chết đi trong từng giây phút, từng sát na. Chúng ta cần ý thức rõ ràng và những thay đổi, những chuyển hóa vi tế, đây chính là sự gia trì mà bài kệ đang nói đến. Như tôi đã giảng ở phần trên, chúng ta không nên hiểu sự gia trì như một điều gì đó bí ẩn mà phải nhận thức về điều này một cách thực tế. Sự thực hành phải được rèn giữa làm quen dần trong từng giây phút.

Từng giây từng phút, chúng ta phải nhận thức đúng đắn để làm quen và thực hành tiến trình tan rã một cách nhuần nhuyễn. Một khi bạn có thể thực tập như vậy trong đời sống hàng ngày thì khi cái chết xảy đến bạn sẽ có khả năng hiểu được hoàn bộ tiến trình tan rã một cách sinh động, rõ ràng mà không gặp phải trở ngại nào. Đó là ý nghĩa của việc làm quen và thực hành thuần thục các tiến trình tan rã.

Thức đại hòa tan vào Không đại và các dấu hiệu:

Bạn biết rằng, sáu căn không còn hoạt động được nữa, đây là thời điểm mà chúng ta gọi là “cái chết”. Nhưng cái chết ở đây có nghĩa là cái chết bên ngoài chứ chưa phải là cái chết bên trong. Bên ngoài không còn khí, không còn thở. Hơi thở bên ngoài đã ngừng lại. Tại thời điểm này chúng ta gọi là giai đoạn hòa tan của Thức đại vào Không đại. Không đại ở đây không phải là bầu trời trong xanh trống rỗng mà chúng ta có thể nhìn thấy. Không đại mà tôi nói có nghĩa là sự rộng mở, sự không giới hạn. *Giai đoạn này bạn có thể thấy một chút thay đổi trong cơ thể hiện tại. Ví dụ bất chợt bạn thấy cơ thể mình như trông khá hơn, sáng suốt hơn. Bạn có thể cảm thấy tốt hơn chỉ vài phút trước đó. Chỉ là cảm giác thấy tình trạng của mình tốt hơn, sáng suốt hơn một chút thôi. Đôi khi với một số người có ít nghiệp bất thiện thì họ thậm chí có thể mỉm cười và mọi người đang vây quanh anh ta có thể nghĩ rằng: “Ồ anh ấy đang khỏe lại, anh ấy đang khá hơn”. Đây là cảm nhận mà bạn sẽ có thể gặp lúc chết. Đó cũng là một dấu hiệu đặc trưng. Thông thường vào giai đoạn này bạn sẽ cảm thấy lạnh hơn một chút ở phần trên của cơ thể, được tính từ luân xa tim, so với phần dưới cơ thể. Một số ít người khác lại cảm thấy hơi ấm ở phần dưới của cơ thể. Nhưng điều này không phải đúng cho tất cả mọi người.*

Trong khoảng thời gian đặc biệt ấy, những người đã nhuần nhuyễn công phu tu tập và thực hành thiện hạnh, chẳng hạn như trì chân ngôn lục tự Om Mani Padme Hung hay chân ngôn Đức Liên Hoa Sanh Om A Hung Benza Guru Padma Siddhi Hung hay bất cứ công hạnh tu tập nào khác mà họ đã thực hiện trong đời sống vừa qua, họ sẽ nhìn thấy chư Phật, các Dakini, các vị Hộ Pháp chư Thiên đến hỗ trợ cho họ, khiến họ cảm thấy an ổn.

Đối với những người không có những công hạnh tu tập này, những gì họ thấy sẽ hoàn toàn đối lập, họ sẽ nhìn thấy ác quỷ và rất nhiều thứ khác nhau, chẳng hạn như một số người sẽ nhìn thấy những loài vật khổng lồ, có chiều cao tính bằng hàng dặm, chúng dữ tợn khủng khiếp và tiến đến hủy hoại họ. Một số khác lại thấy những binh đoàn ghê rợn hoặc người hoặc thú đến lôi người đó ra khỏi giường và giết chết họ. Những điều mà người chết nhìn thấy vào lúc này hoàn toàn phụ thuộc vào nghiệp của họ. Nếu có một chúng sinh, một loài vật nào đó bạn đã giết hại trong đời sống vừa qua thì đây chính là lúc bạn sẽ phải trải nghiệm về loài vật đó, chúng sẽ đến để giết bạn mang bạn đi hoặc ăn tươi nuốt sống cắn xé bạn thành hàng trăm hàng vạn mảnh hoặc những cảm giác tương tự như vậy. Và đó hoàn toàn không phải là tưởng tượng. Bạn sẽ nhìn thấy cảnh tượng này là có thật, bạn sẽ thật sự trải nghiệm cảm giác sợ hãi ghê gớm này. Trong tiến trình chết bạn đã cảm thấy vô cùng khổ sở rồi, đó là chưa nói đến sau khi chết thật sự khi trải nghiệm của bạn còn hãi hùng gấp bội phần. Các trải nghiệm khủng khiếp và kinh hoàng xảy đến với bạn trên tiến trình chết tùy theo nghiệp của bản thân. Giai đoạn này vô cùng ý nghĩa vì nó cho bạn biết mình từng là người như thế nào theo những hành vi ác hoặc thiện nghiệp mà bạn đã tạo tác. Đó là giai đoạn vô cùng then chốt. Lúc này rất nhiều người có thể có cảm giác vô cùng tiếc nuối hối hận và ăn năn về những gì mình đã làm trong đời sống vừa qua. Bạn sẽ nhớ lại nhưng đã quá muộn và bạn chỉ có cảm giác vô vọng mà thôi. Đó chính là lý do tại sao chúng ta cần tu tập ngay từ khi còn khỏe mạnh, sung sức, khi chúng ta còn một cuộc sống an vui, đủ đầy. Những khoảnh khắc sống bình an hạnh phúc và khỏe mạnh này cần phải được chúng ta tận dụng triệt để dành cho sự tu tập tích lũy công đức một cách thực tế và phù hợp. Nếu không như vậy đến khi cái chết xảy đến chúng ta sẽ cảm thấy nuối tiếc, ân hận và rất khó có thể thay đổi hay làm gì đó để cải thiện tình hình.

2. Trong tiến trình này một người có thể sống lại

Mặc dù tất cả các đại đã tan rã vào nhau và hòa nhập vào Thức đại, ý thức của người chết lúc này vẫn còn hoạt động, đây là điểm vô cùng quan trọng. Bên ngoài mọi

người có thể thấy bạn đã chết, nhưng bạn hoàn toàn chưa chết hẳn bởi ý thức các bạn vẫn còn hoạt động. Ý thức này sẽ nhanh chóng thể nhập vào *Pháp tính thường trụ* hay *Đại Thủ Ấn*. Đây chính là cái mà chúng ta gọi là sự tan rã bí mật.

Vào lúc đó bạn sẽ không còn khả năng thở. Trạng thái này được gọi là sự ngưng thở bên ngoài, rất nhiều người cho rằng đây chính là sự chết, nhất là trong thời đại ngày nay hầu hết mọi người đều quan niệm như vậy. Và đôi khi ở thời điểm này người ta mang người chết đi chôn ở nghĩa địa hoặc đem đi hỏa táng. Nhưng thực ra lúc này người đó vẫn chưa hoàn toàn chết. Sẽ chẳng khác nào chôn sống hoặc thiêu sống người chết, họ sẽ vô cùng đau đớn và đây không phải là việc nên làm. Bởi vậy xác thân người chết nên giữ nguyên không xâm phạm càng lâu càng tốt, ít nhất là một vài ngày để có thể chắc chắn là người đó đã chết hoàn toàn. Đây chính là thời điểm bên ngoài người chết nom như đã chết, hơi thở đã ngưng không còn cử động, thân thể lạnh giá không còn hơi ấm, vì vậy nên nhiều người cho rằng” Đứng rồi anh ấy đã chết” Nhưng thực ra họ chưa chết hẳn mà vẫn đang ở trong tiến trình chết, chẳng hạn họ vẫn còn hơi thở bên trong. Vì vậy, là những hành giả Kim Cương thừa chúng ta cần cẩn trọng lường trước về giai đoạn này và sắp đặt ra sao để khi chúng ta trải qua giai đoạn đó chúng ta sẽ không bị đem đi chôn cất hay thiêu sống ngay lập tức.

Cho tới bây giờ chúng ta đang nói về quá trình được gọi là *Sự tan rã thông thường*. Bạn nên biết rằng ở giai đoạn này người đang chết có thể sống trở lại. Điều này hoàn toàn có thể xảy ra đương nhiên chủ yếu là do nghiệp. Ngoài ra cũng do nhiều yếu tố ngoại duyên như đôi khi là nhờ vào một số trợ giúp y tế, đôi khi lại do tính chất của bản thân căn bệnh hoặc có thể là nhờ vào ân đức gia trì của một bậc Thầy đầy năng lực từ bi trí tuệ cứu giúp. Nhiều tình huống có thể xảy ra trong đó một người có thể sống trở lại ở giai đoạn đặc biệt này mặc dù bạn đã trải qua tất cả những quá trình tan rã ở trên, cho nên đây được gọi là “quá trình tan rã thông thường” hay “cái chết bên ngoài”. Nhưng một khi bạn rơi vào giai đoạn tan rã không thông thường bạn chắc chắn sẽ chết. Tan rã không thông thường là một giai đoạn mà bạn phải làm việc với *Thức*.

3. Tiến trình tan rã bí mật

a. Thế nào là bốn giai đoạn xuất hiện, phát triển, thành tựu và pháp tính diệu minh thường trụ:

Cho tới khi có thể thể nhập Pháp tính, chúng ta sẽ liên tục trải qua những hình thức Bardo khác nhau. Mặc dù tùy theo trình độ của mình, chúng ta đạt được những hiểu biết nhất định và sẽ có những thay đổi vi tế nhất định trong nhận thức hoặc trên con đường trưởng dưỡng tâm linh nhưng chắc chắn chúng ta vẫn sẽ phải trải qua tất cả những giai đoạn chết đi, sinh ra và sống... Tiến trình chính mà chúng ta sẽ trải qua trong từng sát na là *xuất hiện, phát triển, thành tựu và pháp tính Diệu Minh thường trụ*. Như vậy có bốn giai đoạn trong một quá trình mà bạn sẽ luôn luôn trải qua, không chỉ trong tiến trình của cái chết mà trong từng giây, từng phút bạn đều phải trải qua bốn quá trình này. Đây là nguyên lý cơ bản chúng ta cần phải hiểu về cách mà cuộc sống vận hành, trôi chảy.

Giống như một cái bánh xe sẽ lăn mãi không ngừng nghỉ, không trụ lại trong thực tại của nó, bởi vậy chúng ta gọi đó là vòng luân hồi, một vòng tròn không có điểm đầu điểm cuối. Đây cũng là lý do tại sao Đức Phật Thích Ca Mâu Ni lại chọn biểu tượng của Phật giáo là bánh xe. Bánh xe đó chính là vòng luân hồi biểu trưng cho cuộc sống luôn vận hành miên viễn, không ngừng nghỉ. Sự vận hành đó là do bốn bước chuyển tiếp trong từng niệm gọi là *xuất hiện, phát triển, thành tựu và Pháp tính diệu minh thường trụ*.

Bốn bước diễn biến của tâm thức này diễn ra hết sức vi tế trong từng sát na, từng giây phút lặp đi lặp lại hàng tỷ tỷ lần trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Đó chính là cách thức khiến đời sống được vận hành không ngừng. Chẳng hạn như khi bạn khởi nên ý niệm hay tưởng tượng về một cái cây, thì sự tưởng tượng đó nhất định sẽ thành hình qua bốn bước, lần lượt từng bước một. Đầu tiên bạn sẽ khởi nên ý một ý niệm mơ hồ về cái cây nhưng cái cây chưa hoàn toàn được định hình. Tiếp đến, tôi không rõ khoảng bao nhiêu

giây sau, bạn có thể định hình một cái cây một cách vi tế hơn, nhưng nó cũng vẫn chưa hoàn toàn rõ ràng. Rồi sau đó cho đến khi bạn đã xây dựng được một hình ảnh về cái cây thật sự rõ ràng thì bắt đầu có sự thay đổi, tiến trình bắt đầu chuyển sang giai đoạn xóa mờ dần hình ảnh về cái cây về hình ảnh cái cây bắt đầu tan biến. Đó là một giai đoạn trong tiến trình cuộc sống của bạn. Tiếp đó là sự tan biến hoàn toàn, nói cách khác khi bạn khép lại hoàn toàn hình ảnh của cái cây vào trong một cái gì đó không có hình tướng, trong một khoảnh khắc nào đó không còn hình ảnh về cái cây, không có hình ảnh của bất cứ thứ gì khác một khoảng trống rỗng ngấn, một khoảnh khắc vô cùng ngấn ngủi được gọi là *Pháp tính diệu minh thường trụ*. Lúc này bạn đang an trụ trong *pháp tính thường trụ* hay còn gọi là Đại Thủ Ấn. Nếu bạn đã quen với thiền Đại Thủ Ấn thì đây chính là lúc hình ảnh về cái cây đã tan biến mất, những hình ảnh mới chưa xuất hiện, trong khoảnh khắc trung gian đó bạn sẽ có thể thể nhập Đại Thủ Ấn. Chúng tôi gọi đó là “khoảnh khắc giác ngộ vô giá”. Đó là giai đoạn thứ tư. Nhưng đa số chúng ta là hoàn toàn xa lạ với điều này vì chúng ta không hề có chút khả năng thiền định, không một chút trí tuệ, không một chút công thức tích lũy được từ các đời trước... Vì vậy chúng ta đã không thể trụ lại trong khoảnh khắc Đại Thủ Ấn ngấn ngủi đó. Thay vào đấy, chúng ta ngay lập tức dấy khởi và phản chiếu hình ảnh tiếp theo trong tâm. Đây gọi là bốn giai đoạn mà chúng ta vẫn trải qua từng ngày, từng giờ từng phút, cả ngày lẫn đêm. Đó cũng chính là cách bánh xe luân hồi không ngừng xoay chuyển. Và có thể nói đây là phần chính của Bardo.

Bất cứ khi nào chúng ta dấy khởi nên bất kỳ ý niệm gì, tiến trình này đều trải qua bốn giai đoạn như đã đề cập ở trên. Điều đó hoàn toàn có thể hiểu được một cách logic. Nhưng về mặt trải nghiệm, chúng ta còn rất sơ cơ và hầu hết chưa hề làm quen với tiến trình này. Vì thế chúng ta phải thực hành tu tập để làm quen dần, phải công phu thiền định. Nhờ thế bạn sẽ ngày càng trở nên thành thục hơn trong việc giữ cho tâm trí tập trung và an định. Khi bạn đã phát triển khả năng thiền định lên một mức độ cao cấp, thành thục thiền chỉ, thiền quán... khi đó khả năng thiền định của bạn sẽ giúp ích rất nhiều trong việc thực hành Bardo. Mặc dù rất nhiều người không biết về Bardo trừ phi được học về giáo lý Bardo, Bardo thực chất chính là điểm mấu chốt mà chúng ta cần phải tìm hiểu và thực chứng. Đây

là lý do mà tất cả các pháp thực hành thiền định đều đòi hỏi sự tập trung để có thể nhận ra được bốn giai đoạn *xuất hiện, phát triển, thành tựu, và pháp tính diệu minh thường trụ* trong từng niệm trong mọi hoạt động đời sống hàng ngày của chúng ta.

Như hiện giờ tâm viên ý mã của chúng ta luôn vận động, liên tục chuyển đổi, phóng chiếu từ đối tượng này sang đối tượng khác. Mỗi niệm dấy khởi, chuyển đổi, phóng chiếu đó đều bao gồm bốn giai đoạn. Vì vậy chúng ta cần thực chứng được bốn giai đoạn này. Để làm được điều này, trước tiên chúng ta cần thực hành thiền chỉ. Dù trong kinh dạy rằng, chúng ta cầu nguyện hồng ân gia trì để có thể nhận ra được tiến trình này, nhưng ân đức gia trì được nói đến ở đây không phải là một điều gì đó huyền bí mà hoàn toàn là thực tế, là hiện thực. Chúng ta cần có khả năng tỉnh giác, thực chứng từng khoảnh khắc của cuộc sống trong tiến trình vận hành, luân chuyển của nó, từ đó chúng ta mới có thể phát triển trí tuệ minh tỏ được toàn bộ quá trình của cuộc sống. Thành thực khả năng này sẽ giúp chúng ta trên hành trình chết và tái sinh. Toàn bộ tiến trình trong vòng quay luân hồi sẽ luôn diễn ra một cách nhậm vận tự nhiên, nó vốn là như vậy. Đó là ý nghĩa căn bản của pháp thực hành Bardo.

b. Sự chấm dứt của hơi thở bên trong:

Nếu quay trở lại phần trước về tiến trình của sự tan rã, tất cả các đại tan rã vào nhau và cuối cùng tan rã vào Thức đại, sau đó Thức đại sẽ tan rã vào *pháp tính diệu minh thường trụ* hay Đại Thủ Ấn, như vậy là tâm thức tan nhập vào trong Đại Thủ Ấn. Trong khoảng giữa Thức đại hòa tan vào Đại Thủ Ấn, sẽ lại xảy ra tiến trình gồm có 4 giai đoạn: *xuất hiện, phát triển, thành tựu* và *pháp tính diệu minh thường trụ* mà tôi đã giảng ở trên. Như lời kể trong bài cầu nguyện Bardo viết:

*Khi thức hòa tan vào tự tính chân quang,
Hơi thở bên ngoài lúc này dừng tắt,*

*Hơi thở bên trong vẫn tiếp tục hòa tan,
Theo bốn giai đoạn tiếp diễn tự nhiên
Giai đoạn một Nangché nghĩa là - Xuất hiện
Giai đoạn hai Thobpa tức - Phát triển
Giai đoạn ba Thành tựu - Chenpo
Giai đoạn cuối Osel diễn ra
Tức Pháp tính diệu minh thường trụ
Tâm chí thành xin Thượng sư gia hộ
Cho chúng con thực chứng không dư
Bốn giai đoạn hòa tan lần tiếp diễn*

Tôi muốn gọi đó là bốn giai đoạn căn bản bởi chúng luôn luôn hiện hữu, luôn luôn xảy ra trong từng giây phút, từng thời khắc của cuộc sống. Trong tiến trình của cái chết, chúng là bốn giai đoạn lớn bởi vì đây là thời điểm cuối cùng của sự chết. Cá nhân mỗi người chết, trong giai đoạn này, đang sắp xếp, gói ghém lại toàn bộ thế giới, vì đây là hành trình cuối cùng, là chuyến đi cuối cùng, bởi vậy tôi muốn gọi đây là bốn giai đoạn căn bản, quan trọng. Tôi muốn nhắc lại một lần nữa là khi trải qua tiến trình này, bạn sẽ có những kinh nghiệm khác nhau mà bạn cần phải thực chứng. Kinh nghiệm đó, tiến trình đó luôn luôn xảy ra, dù cho một chúng sinh nhỏ bé như là con kiến, khi chết đi, nó cũng trải qua tiến trình này và có những kinh nghiệm tương tự, chỉ có điều những chúng sinh đáng thương đó sẽ không bao giờ nhận ra. Hiển nhiên là, phần lớn con người cũng không nhận ra giống y như loài kiến, bởi vì chúng ta chưa có sự tu tập để làm quen và trở nên thành thục với tiến trình này. Do vậy, từ đây chúng ta phải nhận thức được toàn bộ những trải nghiệm mà chúng ta kinh qua trong cuộc sống. Khi tâm thức bắt đầu trải qua giai đoạn *xuất hiện*, rồi sau đó *xuất hiện* tan rã vào trong *phát triển*, *phát triển* lại tan rã vào *thành tựu*, và sau cùng, tâm thức của giai đoạn *thành tựu* sẽ hòa tan vào Đại Thủ Ấn. Lúc này, nếu bạn không chứng ngộ được Đại Thủ Ấn, ngay lập tức bạn sẽ xuất hiện ngược trở lại sang giai đoạn *thành tựu*, tiếp đến là *phát triển*, sau đó là *xuất hiện*, tiến trình này xảy ra ngược lại tiến trình ban đầu. Kiếp sống mới của bạn bắt đầu và bạn không ý thức điều đó nghĩa là gì, nó

xảy ra một cách tự phát, tự nhiên, vì thế mà chúng ta sẽ không ngừng trôi lăn theo vòng quay của luân hồi. Có thể sẽ có những đổi thay, bạn sẽ mang một hình dạng khác, ở một địa điểm khác, ngôn ngữ khác, dùng những đồ ăn thức uống khác, nhưng rốt cuộc bạn vẫn đang ở trong luân hồi. Đây là cách mà chúng ta không ngừng xoay vần, trôi lăn trong luân hồi.

Cùng với diễn tiến của bốn giai đoạn căn bản này là tiến trình tan rã của các xúc tình phiền não tương ứng mà chúng ta gọi là Tam độc: tham dục, sân hận, vô minh. Chúng đều là sự hiển lộ của tâm thức. Khi đến thời điểm tâm thức tan rã, ba biểu hiện của tâm thức này cũng sẽ tan rã theo.

Giai đoạn “xuất hiện”

Đây là một giai đoạn vô cùng sâu sắc và không thể tránh khỏi. Trước giai đoạn này, thức của bạn vẫn hoạt động bình thường với đầy đủ các chức năng của nó. Mặc dù đã xảy ra các dấu hiệu đặc trưng nhưng chưa ảnh hưởng gì tới thức. Tuy nhiên, và lúc này, do các đại phân ly và hòa tan như tôi đã giảng ở phần trên nên bên trong cơ thể chúng ta sẽ có một sự thay đổi rất lớn. Đồng thời, vì các luân xa đã bị tan rã nên giọt tinh chất trắng mà bạn nhận từ người cha khi sinh ra vẫn luôn nằm tại luân xa trên đỉnh đầu sẽ không còn năng lực để trụ tại đó nữa.

Có hai dòng khí hỗ trợ hai giọt trắng đỏ. Hai dòng khí này cuối cùng sẽ tan rã. Chúng không được liệt kê trong năm loại khí mà tôi đã giảng ở phần trước. Khi dòng khí nâng đỡ giọt trắng ở trên có vấn đề không còn hoạt động được nữa sẽ gây ra sự chuyển dịch của giọt tinh chất trắng mà bạn nhận từ người cha. Giọt trắng sẽ rơi xuống qua kinh mạch trung ương tới tận luân xa tim. Quá trình này không những thực sự mất rất nhiều năng lượng mà còn khiến hòa tan tâm thức, các ý niệm của bạn. Cụ thể, nó sẽ làm tan rã tâm sân.

Có 33 tâm sở thuộc sâu độc và chúng sẽ tan rã khi giọt tinh chất trắng của bạn chảy xuống. Kể từ lúc này, các quá trình tan rã là sự tan rã bên trong hoặc tan rã bí mật. Quá trình ban đầu được gọi là tan rã thông thường bởi vì nó diễn ra trong lúc những người xung quanh có thể quan sát được những gì xảy ra và phỏng đoán được người chết đang ở giai đoạn nào của tiến trình tan rã. Nhưng kể từ giai đoạn bí mật này trở đi, người ngoài không thể phán đoán được những gì đang xảy ra với người chết vì các quá trình không lộ ra bên ngoài mà nó diễn ra bên trong người chết.

Bởi vậy, có nhiều người không thể biết điều gì đang thực sự xảy ra. Vì nguyên do này mà ngày nay thường xảy ra các bi kịch đáng thương trong bệnh viện. Khi một người chết, thông thường bác sĩ hoặc mọi người đã bảo bạn hãy tránh xa xác chết. Bạn sẽ phải đặt xác chết vào một cỗ máy nào đó hoặc có thể bạn sẽ phải trả rất nhiều tiền để đưa xác chết vào một phòng riêng. Đáng lẽ ra bạn không nên động tới xác chết vì thực ra người đó vẫn chưa chết, nhưng khoa học hiện đại lại cho rằng như thế là đã qua đời rồi. Thực tế là họ chưa chết, đó mới chỉ là cái chết bên ngoài, còn cái chết bên trong chưa xảy ra. Tiến trình chết vẫn đang tiếp diễn. Bởi vậy, lúc này chúng ta cần phải hết sức thận trọng.

Giai đoạn *xuất hiện* có hai dấu hiệu. Dấu hiệu bên trong là những gì bạn cảm nhận, bạn sẽ cảm giác như có một làn khói thoảng, giống như ánh trăng đang chiếu soi. Bạn có cảm giác như ánh trăng tỏa sáng, nhưng thực tế thì không hề có trăng, bạn chỉ cảm nhận như vậy thôi. Đó là dấu hiệu tâm thức bạn đang trong tiến trình hòa tan vào Pháp tính.

Vào lúc này, ở bên ngoài, bạn sẽ cảm giác giống như bầu trời đêm lúc mặt trăng đang mọc hoặc điều gì đó tương tự. Bên trong bạn có cảm giác thoáng nhẹ như làn khói, bạn sẽ không nhìn rõ thứ gì, tất cả đều mờ ảo. Đó là do bạn đang có cảm giác như nhìn thấy màn ánh sáng mờ lúc mặt trăng đang mọc và cảm giác về một màu trắng mờ mờ. Điều này có liên quan đến giọt tinh chất bindu hay còn gọi là Minh điểm của bạn. Đó là giọt khí trắng lấy từ tinh túy người cha từ khi sự sống của bạn bắt đầu được hình thành, giọt khí đó luôn trụ nơi luân xa đỉnh đầu của bạn. Giọt tinh túy vi tế lấy từ người cha đó trong Kim

Cương thừa gọi là tinh túy của đại lạc, và nếu xét ở khía cạnh tiêu cực, chúng ta gọi đó là bản chất của sân. Khi đời sống của chúng ta bắt đầu được hình thành, tinh túy và năng lực của người cha là giọt trắng, và tinh túy từ người mẹ là giọt đỏ. Đó là lý do tại sao người cha và người mẹ đóng vai trò hết sức quan trọng trong quá trình sự sống hay là Bardo đời sống của chúng ta. Chúng ta có thể sống một cách khỏe mạnh, hoạt bát, năng động là nhờ vào giọt trắng của cha và giọt đỏ của mẹ. Chúng ta có thể sống được là nhờ vào cha mẹ. Đây chính là lý do chúng ta phải luôn luôn trân trọng tri ân ân đức của cha mẹ, trong mọi lúc mọi nơi.

Tóm gọn lại, điều tôi muốn nói đến đó là, khi thân thức tan rã vào trong giai đoạn *xuất hiện*, chính vào lúc này giọt trắng tại luân xa đỉnh đầu và tinh túy của người cha mà bạn đã trì giữ trong suốt thời gian của cuộc sống vừa qua sẽ bị phá hủy. Đó chính là khi giọt trắng này sẽ rời bỏ thân xác bạn. Hay nói cách khác, thân xác bạn không còn năng lượng để có thể duy trì giọt trắng này nữa. Khi đó giọt khí trắng sẽ bị rơi xuống và tan rã. Một khi giọt khí đã bị phá hủy, không còn hoạt động nữa, hiển nhiên sân độc cũng bị tan rã và không còn tồn tại, có thể là tạm thời, cũng có thể là vĩnh viễn, bởi vì cuối cùng, khi bạn nhận ra được *Pháp tính diệu minh thường trụ*, thì sự tan rã này của sân sẽ là vĩnh viễn, bạn sẽ không bao giờ còn bị sân độc giày vò. Nhưng nếu bạn không nhận ra được sân giận, nếu bạn không nhận ra *Pháp tính diệu minh thường trụ* hiển hiện ngay sau đó trong một thoáng chốc thì sự tan rã này của sân chỉ là tan rã tạm thời, không có nhiều ý nghĩa. Như vậy nghĩa là tạm thời bạn sẽ không còn sân giận hay bất cứ độc nào khác, nhưng sau đó sân giận sẽ lại xuất hiện bởi sự vô minh khiến bạn không nhận ra được *Pháp tính diệu minh thường trụ* hay Đại Thủ Ấn. Cho nên thực tại này không tồn tại vĩnh viễn. Vì chúng ta luôn có xu hướng bị các xúc tình phiền não chi phối, chúng sẽ quay trở lại với chúng ta bởi vì đó là đặc tính của luân hồi.

Đối với các hành giả cao cấp, họ có thể khéo léo sử dụng quá trình này như là cảm thụ cuối cùng của sân hận và tiến trình của các độc còn lại. Đầu tiên, như đề cập đến ở trên, đó là sự tan rã của sân độc. Khi bạn bắt đầu cảm nhận về một bức màn màu trắng mờ, đó

là lúc giọt trắng của cha sẽ rơi xuống, không còn hoạt động. Đây là lúc sân độc hòa tan vào *tính không*.

Như vậy, thức hòa tan vào Đại Thủ Ấn, dù cho người chết không hiểu biết chút nào thì Đại Thủ Ấn vẫn sẵn có như vậy từ vô thủy. Vì thế, như tôi đã giảng ở phần trước, dù là chúng sinh bé nhỏ như con sâu cái kiến cũng sẽ trải qua kinh nghiệm này. Cho nên một cách tất yếu, chúng ta ai cũng sẽ trải nghiệm giai đoạn như vậy, không cần phải có hiểu biết, không cần phải chứng đạt giác ngộ để có thể có được kinh nghiệm đó. Nhưng vấn đề nằm ở chỗ, khi trải qua quá trình ấy, chúng ta có ý thức, có tỉnh giác và thực chứng được trải nghiệm của mình hay không. Rất nhiều khả năng là không. Dẫu sao chẳng nữa, dù ý thức được về điều này hay không, chúng ta vẫn sẽ phải trải qua. Khi quá trình đó xảy ra, như tôi đã giảng sân độc tan rã vào bản thể tự tính của mình, bởi thế, nó không còn là sân độc nữa, tính sân không còn hoạt động nữa, vì vậy, sân hòa tan trong tự tính tâm.

Dấu hiệu bên trong của giai đoạn Nangché
Trông mờ mịt tựa như làn khói
Dấu hiệu bên ngoài như ánh trăng chiếu rọi
Ba ba tâm sở thuộc sân độc bật ngừng
Lòng kiên thành con tha thiết nguyện xin
Bậc Thượng sư rủ lòng từ bất tận
Phù hộ chúng con được khai tâm minh mẫn
Giữ chánh niệm tỉnh giác dứt u mê

Như trong kinh viết ở trên, có 33 trạng thái sân giận, cùng là sân giận nhưng có những hình thức thể hiện khác nhau. Tôi sẽ không giải chi tiết về 33 loại sân này, vì tựu chung chúng đều là sân giận. Như vậy tất cả 33 mức độ và khía cạnh thể hiện của sân giận sẽ đều tan rã. Khi xảy ra quá trình đó, ta cần thực sự an trụ tâm trong định. Nếu là một hành giả, bạn cần hết sức lưu ý và dành công phu cho việc điều phục hay an định tâm trong thể tính tự nhiên. Khi đã quay về an trú trong tự tính tâm rồi, chúng ta cần duy trì sự định tâm

để trợ duyên cho tiến trình tan rã này. Bằng không, nếu bạn để tâm bị cuốn đi bởi vọng tưởng và sao nhãng thực hành thiền định, chúng ta sẽ không thành tựu được pháp tu Bardo và bao nhiêu công phu tu tập của chúng ta bị luống uổng, như vậy quả là vô cùng đáng tiếc. Vì thế, là một hành giả tu tập Kim Cương thừa, chúng ta cần biết cách áp dụng, biết cách thực hành thiền Đại Thủ Ấn trong giai đoạn này. An trú tâm trong thiền định là vô cùng quan trọng. Đó là lý do tại sao trong bài kệ Bardo viết rằng:

*Phù hộ chúng con được khai tâm minh mẫn
Giữ chánh niệm tỉnh giác dứt u mê*

Đây chính là lúc luân xa đỉnh đầu của chúng ta sẽ bị tan rã một cách tự nhiên, nói cách khác, luân xa này sẽ rời bỏ xác thân, không còn hoạt động nữa, bởi vậy năng lượng giọt trắng là tinh túy của người cha sẽ rơi xuống, không còn duy trì được công năng của nó. Đó chính là lúc sân độc tan rã vào trong tự tính tâm.

Giai đoạn “phát triển”

Tiếp đó là sự tan rã của tâm ở giai đoạn xuất hiện vào trong giai đoạn phát triển. Chẳng hạn nếu bạn dấy khởi ý niệm về một cái cây, tiếp đến bạn sẽ vọng tưởng về cái cây đó, Đây chính là sự phát triển hay giai đoạn triển khai. Như vậy, sự *xuất hiện* hay dấy khởi sẽ tan rã vào trong sự *phát triển*. Vào thời điểm này, luân xa rốn của bạn, một luân xa vô cùng quan trọng trong hệ thống luân xa trên cơ thể, sẽ bắt đầu ngưng hoạt động, nó không còn năng lượng để duy trì giọt đỏ nhận được từ người mẹ. Để bắt đầu sự sống của chúng ta ở kiếp này, mẹ đã ban cho ta năng lượng đó trong hình thức giọt đỏ, nhờ thế chúng ta có thể có mọi hoạt động, đặc biệt là những hoạt động thuộc về tâm thức, tinh thần. Còn khi nói về những hoạt động của thân, thì đó là do năng lượng của giọt trắng nhận được từ người cha. Như vậy giọt đỏ sẽ không còn năng lượng để tiếp tục duy trì, và sẽ tan rã khi luân xa rốn ngưng hoạt động. Như lời kệ Bardo mô tả:

Dấu hiệu bên trong của giai đoạn Thobpa
Lập lòe tựa những con đom đóm
Dấu hiệu bên ngoài như ánh dương chiếu rọi
40 tâm sở thuộc tham độc bất niệm
Lòng kiên thành con tha thiết nguyện xin
Bậc Thượng sư rủ lòng thương bi mẫn
Gia trì chúng con luôn tinh tảo cẩn thận
Giữ chính niệm tỉnh giác dứt u mê.

Bởi vậy vào lúc này, người chết sẽ cảm nhận giống như có đốm sáng màu đỏ, giống như đom đóm, một loài côn trùng biết bay mang đốm sáng trên người. Vào ban đêm, bạn có thể nhìn thấy loài côn trùng này khi chúng đang bay, có đốm sáng phát ra từ người chúng. Một cách tương tự như vậy, trong giai đoạn này của cái chết, bạn sẽ nhìn thấy hoặc tưởng như có một đốm sáng nhấp nháy nào đó. Nhưng đó là dấu hiệu bên trong của chúng ta. Bên ngoài, bạn sẽ cảm giác như ánh sáng mặt trời, nhưng không phải là ánh nắng mặt trời rực rỡ mà chỉ như ánh sáng buổi bình minh khi mặt trời đang mọc. Đây chỉ là cảm giác, mắt bạn không còn có thể nhìn nhưng bạn có cảm nhận như vậy vì bạn chưa chết hoàn toàn.

Như tôi đã đề cập ở phần trên, tiến trình của sự tan rã chưa kết thúc hoàn toàn, nhưng rất nhiều người không hiểu điều này. Họ cho rằng: “Ồ, anh ấy đã chết, vậy hãy phẫu thuật để lấy đôi mắt của anh ta, hay lấy bất cứ bộ phận nào khác có thể sử dụng được”, Và thậm chí, điều tệ nhất là đem người chết đi chôn, đi hỏa táng hay làm thủ tục nào khác tương tự. Đây là điều vô cùng đáng tiếc xảy ra đối với người chết. Người bạn tưởng là đã chết đó chưa chết hoàn toàn, họ vẫn còn đang trong quá trình chết, đang ở giữa những tiến trình tan rã khác nhau mà người ngoài không hề hay biết. Vì người chết không còn cử động, không còn có hơi thở, không còn dấu hiệu gì của sự sống nên chúng ta tưởng người đó đã chết, tuy nhiên, người đó vẫn còn hơi thở vi tế bên trong, thông thường, bác sĩ cũng không

thể nhận biết được hơi thở này bởi vì nó quá vi tế. Như vậy, đó là quá trình sự chết mà bạn sẽ phải trải qua, cùng những dấu hiệu bên ngoài và bên trong của nó mà tôi đã giảng. Bạn cần nhận thức và hiểu rõ về chúng, điều này vô cùng quan trọng.

Vào lúc này, bạn sẽ không còn tham độc, tham độc đã bị tan rã. Nếu nhìn ở góc độ tuyệt đối của Niết bàn, giọt đỏ bạn nhận từ người mẹ khi bắt đầu sự sống của kiếp này là tinh túy, là năng lượng của *tính không*, của Trí Tuệ Bát Nhã Ba La Mật, hay chính là Tâm giác ngộ, căn bản rốt ráo của giáo lý Kim Cương thừa. Như vậy, giọt đỏ của người mẹ vô cùng quan trọng. Tuy nhiên, nếu xét theo góc độ tương đối của luân hồi, giọt đỏ đó là căn bản của tham độc. Tôi không nói rằng từ giọt đỏ đó tạo nên tham độc, nhưng đó là nguồn năng lượng giúp duy trì sự hoạt động và vận hành của tham độc. Bởi vậy, khi giọt đỏ trở nên trì trệ và bắt đầu quá trình tan rã thì tham độc cũng ngừng hoạt động vì nó không còn cơ sở, không còn nguồn năng lượng để giúp duy trì hoạt động nữa. Vì thế, và lúc này chúng ta cảm thấy được giải phóng tạm thời khỏi tham độc. Trong khoảng thời gian này, chúng ta không còn bị tham độc chi phối nữa. Khi tham độc tan rã, 40 trạng thái khác nhau của tham độc cũng không còn tồn tại. Tôi sẽ không đi vào chi tiết. Tuy nhiên, điểm cốt yếu là bạn cần phải hiểu rằng những điều đó sẽ xảy ra khi bạn trải nghiệm tới giai đoạn này.

Người chết cần phải hết sức tinh tâm, an định và chánh niệm tinh giác về những gì sẽ diễn ra trong quá trình này. Chẳng hạn như, khi xảy ra sự tan rã của *giai đoạn xuất hiện* vào *trong giai đoạn phát triển*, nghĩa là trạng thái của tâm thức *xuất hiện* tan rã vào một trạng thái khác của tâm thức là *phát triển*, trong giai đoạn này sẽ có những dấu hiệu và bạn cần giác tỉnh và nhận ra. Chắc chắn là toàn bộ những tiến trình này sẽ xảy ra, vấn đề là cần tinh giác, thực chứng được tiến trình đó, đây là điều mà hầu hết chúng ta lúc này chưa làm được.

Giai đoạn “thành tựu”- cái chết thật sự

Trạng thái tiếp theo của tâm thức là giai đoạn phát triển tan rã vào trong giai đoạn *thành tựu*. *Thành tựu* nghĩa là một quá trình đạt tới một điều gì đó. Ở giai đoạn này, chúng ta đạt được sự *phát triển*, sự tan rã hoàn toàn của “tham” và “sân” vào trong *tính không*. Đồng thời, vào lúc này, chúng ta trải qua giai đoạn tan rã của si độc. “Si” cũng sẽ tan rã và không hoạt động nữa. Khi đó toàn bộ mọi biểu hiện của tâm bao gồm những dạng thức vi tế nhất đều ngừng hoạt động. Đây là lý do tại sao giai đoạn này được gọi là *thành tựu*. Có nghĩa là mọi thể dạng của tâm thức không còn vận động, không còn hoạt động, đã hoàn toàn diệt hẳn. Trong kinh gọi thực tại này là *tính không*, có nghĩa là không còn sự biểu hiện nào của thức.

Dấu hiệu bên trong của giai đoạn này là hình ảnh ánh sáng một ngọn đèn mờ tỏ. Dấu hiệu bên ngoài giống như một làn khói xám, phảng phất mờ ảo như sương khói. Vào lúc này, 7 trạng thái biểu hiện khác nhau của “si” cũng sẽ ngừng bật, mất hẳn và tâm ta không còn bị “si” chi phối nữa. Vì vậy lời kệ Bardo dạy rằng:

*Dấu hiệu bên trong của giai đoạn Chenpo,
Giống ánh sáng mờ tỏ ngọn đèn bơ,
Dấu hiệu bên ngoài - tựa màn đen nhật thực
Bảy tâm sở thuộc về si độc
Đều hòa tan và tạo tác bất ngừng
Lòng kiên thành con tha thiết nguyện xin
Bậc Thượng sư rủ lòng thương bi khẩn
Gia trì chúng con được hoàn toàn tỉnh thức
Giữ chính niệm tỉnh giác dứt u mê*

Lúc ấy điều tối quan trọng là người chết phải biết vận dụng trí tuệ tỉnh giác, phải hết sức sáng suốt và ý thức được về tất cả những gì đang xảy ra. Trong giai đoạn trung gian

của tiến trình chết này, chúng ta phải có khả năng định tâm, an trụ và tỉnh giác trong thiền định, chúng ta phải duy trì được năng lực thiền định trong suốt quá trình trải qua cái chết theo từng giai đoạn khác nhau. Nếu không làm được như vậy, chúng ta sẽ chỉ là kẻ thất bại. Dù cho lúc sống bạn đã tu tập, đã thực hành rất nhiều, nhưng khi trải qua giai đoạn vô cùng trọng yếu này nếu không thể tỉnh thức và giữ tâm sáng suốt, bạn chắc chắn sẽ thất bại vì đã không thể giữ cho mình một tâm thể an định trong suốt hành trình mà bạn đang phải trải qua nhằm đạt tới giác ngộ. Lẽ ra bạn phải làm được điều này vì bạn đã được thụ nhận rất nhiều giáo lý về Bardo, đã thực hành rất nhiều pháp tu về Bardo. Thế nhưng bạn lại không thể vận dụng tất cả những điều đó trong giai đoạn trung gian, bạn không thể tỉnh giác và định tâm.

Tôi xin được khuyến thỉnh một lần nữa rằng chúng ta phải thực sự tu tập ngay từ giờ phút này trở đi, Chúng ta không nên lãng phí thời gian quý báu thêm một phút giây nào nữa. chúng ta cần thực tập thiền định và quán chiếu sâu sắc về giáo lý Bardo cũng như thực tập sống tỉnh thức chánh niệm trong từng thời khắc của cuộc sống, khi ăn sáng, lúc ăn trưa, khi dùng bữa tối, khi trò chuyện, khi làm việc cơ quan, khi đi ngủ, từng giây từng phút của mỗi hành động, việc làm này, chúng ta cần thực hiện tỉnh giác. Điều này là vô cùng quan trọng. Nếu có thể luôn chánh niệm tỉnh giác, bạn sẽ có định lực để thực hành pháp Bardo trong tiến trình chết. Không có sự khác biệt nào, điều cốt yếu là bạn cần tỉnh thức chánh niệm, mặc dù bạn đang trong tiến trình chết, nhưng tâm thức bạn đã được thực hành chánh niệm, thành thực với pháp tu Bardo khi còn sống nên mọi việc lúc này sẽ dễ dàng hơn rất nhiều. Nhưng nếu ngay trong cuộc sống hiện tại mà bạn chưa thực hành tỉnh giác và thuần thực pháp tu Bardo thì tâm bạn sẽ rất vọng động. Chẳng hạn như ngay lúc này đây, chúng ta đang tồn tại trên thế giới này, nhưng chúng ta không thể ý thức được mình đang ở đâu, làm gì, mình là ai. Chúng ta giống như một người máy sống không ý thức, không hiểu biết. Có thể có điều gì đó đang diễn ra trong đầu, nhưng chúng ta làm mọi việc giống như một xác chết, đi đứng nằm ngồi, mọi thứ đều được chúng ta thực hiện trong vô thức, điều đó quả là một thực tế vô cùng đáng buồn. Bởi vậy, là những hành giả tu tập, chúng ta cần hiểu biết, cần tỉnh thức và an định trong từng phút giây của cuộc sống. Chúng ta cần tư duy,

quán chiếu mà không theo dặt nguy tạo, đơn giản hãy chỉ giác tỉnh được tất cả những gì đang xảy ra mà không phóng chiếu tạo tác thêm. Tôi nhắc lại: xin đừng phóng chiếu, tạo tác thêm bởi chúng ta vốn đã phóng chiếu tạo tác quá nhiều rồi! Vậy hãy nên định tâm, tỉnh giác và ngừng theo dặt, vọng động. Sự tỉnh giác sẽ đồng hành để đưa ta đến giác ngộ, sẽ đồng hành cùng ta tới đời sống tiếp theo và tất cả những đời sống kế tiếp. Bởi thế, bạn cần tỉnh giác trong từng giây phút, từng sát na của đời sống.

Như vậy, giọt trắng nhận được từ người cha là yếu tố căn bản của thân vật lý và là nền tảng cho mọi hoạt động của thân vật lý. Giọt này có sức nặng, vì nó có liên hệ với thân vật lý là sắc thân. Cho nên, khi giọt này bắt đầu tan rã, do sức nặng của mình mà nó sẽ rơi xuống. Đây là giọt tinh túy từ người cha, là yếu tố phụ tính mang tính chất hoạt động. Như bạn có thể thấy, nam giới vốn ưa hoạt động, phẩm chất người nam từ khi được sinh ra đã gắn với hoạt động, đó là những hoạt động của thân thể vật lý. Chẳng hạn như những cậu bé, từ khi còn rất nhỏ, đã rất nghịch ngợm, thích chạy nhảy, luôn chân luôn tay như vậy.

Ngược lại, phụ nữ thì thường ngồi yên, thường suy nghĩ nhiều hơn, liên quan nhiều hơn đến các hoạt động của tâm lý. Một cách tương ứng, giọt đỏ nhận được từ người mẹ, khi giọt này bắt đầu tan rã, vì rất khinh nhẹ và mang tính chất của tư tưởng, nên thay vì rơi xuống thì giọt đó sẽ đi lên.

Trong bài kệ Bardo đề cập đến 33 loại tâm Sân, 40 loại tâm Tham, và bảy loại tâm Si hay bảy nhánh của vô minh. Tất cả các trạng thái nhiễm ô tham-sân-si này sẽ dừng lại. Thông thường chúng ta không biết đến việc các trạng thái tâm thức phiền não liên quan mật thiết tới cơ thể vật lý. Chúng phụ thuộc và tương tác chặt chẽ với nhau. Bởi vậy, chúng ta thật sự cần hiểu chúng vận hành như thế nào. Một mặt, chúng ta giận dữ do nguồn năng lượng phụ tính mà chúng ta có trong cơ thể. Mặt khác chúng ta bị tham muốn khát ái sai sử trôi lăn do nguồn năng lượng mẫu tính, năng lực của giọt tinh chất đỏ trong cơ thể của chúng ta. Và tất nhiên chúng ta còn bị chi phối bởi vô minh. Vô minh hiện hữu ở mọi nơi mọi lúc khi tâm khởi phát những xúc tình phiền não. Bất cứ xúc tình nào cũng có mặt vô

minh ở đó. Nhưng vào lúc lâm chung, cơ thể không còn hoạt động nữa, các xúc tình nhiễm ô tạm thời tan rã, ngừng hoạt động. Sự tan rã sẽ làm ngừng bật tâm si và mọi thứ liên quan đưa bạn vào một thực tại an lạc sâu xa.

Thực tế, đây là thời điểm mà chúng ta gọi là “cơ hội giác ngộ thứ 2” khi bạn trải qua trạng thái trung gian và thực hành Bardo. Thật sự đây là cơ hội thứ hai. Nhưng như tôi đã đề cập ở phần trước, nếu bạn không thực hành khi còn sống, trong hiện tại, khi bạn đang khỏe mạnh thì trên tiến trình chết, bạn khó có thể nắm bắt tận dụng thời khắc quan trọng để thành tựu giác ngộ.

Khi đã được hạnh ngộ bậc Thượng sư chân chính chúng ta sẽ không gặp phải những vấn đề nghiêm trọng. Những khó khăn trở ngại luôn ở đó nhưng không phải là những vấn đề nguy hại như cái chết hay điều gì tương tự. Cho nên, đây là thời điểm để bạn thực hành. Nếu không thực hành ngay trong hiện tại, bạn sẽ không có một chút năng lực để thực hành vào thời khắc quan trọng khi tham sân si hoàn toàn tan hoại. Cơ hội quý giá này sẽ bị ướng phí vì không được nhận ra. Tôi phải nhấn mạnh rằng rất khó để nhận ra cơ hội này, tuy vậy, đó lại là một cơ hội giải thoát vĩ đại, là khoảnh khắc *pháp tính diệu minh thường trụ* lộ dạng, hay khoảnh khắc bạn có thể thể nhập Đại Thủ Ấn nhờ tâm không còn bị nhiễu loạn vọng động. Không còn bị các cơn đau hành hạ quấy rầy vì chúng đều đã tan biến. Bạn đã trải qua cái chết vật lý bên ngoài. Còn bên trong các độc đã tan hoại và tạm thời dừng hoạt động. Lúc này chỉ còn sự an định sâu sắc, tự nhiên. Bạn được quay trở về với bản tâm tự nhiên chân thật. Đây là điều chắc chắn dù bạn có muốn hay không, dù bạn có phải là người đã thực hành pháp hay không. Trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, bạn sẽ tự nhiên vô tác thể nhập Đại Thủ Ấn, an trú trong Phật tính, trong bản tâm giác ngộ. Đây là cơ hội giải thoát vĩ đại!

Đến đây, mọi người hẳn sẽ thắc mắc và muốn tìm hiểu xem: Vậy thì đâu là cơ hội giải thoát đầu tiên. Cơ hội đầu tiên là khi bạn vừa bắt đầu bước vào trạng thái Bardo cận tử. Đây chính là cơ hội đầu tiên. Như tôi đã đề cập vấn đề này ở phần giảng về các hành

giả cao cấp, những hành giả vĩ đại, các ngài không phải chết. Ví dụ, ngài Milarepa chỉ thị hiện như thể đã chết. Cơ thể của ngài cũng vậy, nó không thể được hỏa táng bằng cách đốt lửa hay bất kỳ cách nào khác. Nội hỏa tam muội tự nhiên phát ra từ thân thể và tự đốt cháy cơ thể ngài. Sự mâu nhiệm đó là hoàn toàn có thể xảy ra. Đức thượng sư Liên Hoa Sanh Guru Padmashambava và những bậc đại giác ngộ như ngài cũng có thể viên tịch một cách tự tại như vậy. Những bậc Thượng Sư vĩ đại đó có thể quyết định khi nào ra đi, nên các ngài tùy duyên và tự tại thị hiện viên tịch. Tất nhiên, với những đại thành tựu giả điều này rất dễ dàng. Nhưng các hành giả có cấp độ thành tựu thấp hơn một chút cũng có thể nắm được cơ hội thứ nhất này. Khi thời điểm chết cận kề, họ sẽ tự chuẩn bị cái chết của mình thông qua thực hành tỉnh giác. Bởi họ đã thực hành pháp một cách nhuần nhuyễn thuần thực trong suốt cuộc đời nên đến lúc này họ đã đặt hết nỗ lực vào sự tỉnh giác và có thể biết trước thời điểm chết. Đó là cơ hội đầu tiên. Nếu bạn mất đi cơ hội này thì cơ hội thứ hai như tôi vừa đề cập đến ở trên sẽ đến với bạn. Tiếp đến là cơ hội thứ ba và tôi sẽ giải thích chi tiết hơn ở phần Bardo tái sinh.

Giọt trắng, vì mang tính chất của thân vật lý nặng nề, sẽ rơi xuống. Vậy nên khi giọt trắng đi xuống và giọt đỏ đi lên, chúng gặp nhau ở luân xa tim là trung tâm của cơ thể. Khi hai giọt này gặp nhau, chúng va mạnh vào nhau và khi đó người chết cảm giác ngẹt thở như thể bị khóa chặt lại trong một chiếc hộp như thể bị bao bọc bởi tuyền một màn đen. Đó không phải là đêm đen như thông thường mà là do bạn có cảm giác như thể là màn đen. Đây chính là vô minh hay “Si” độc tan rã không còn hoạt động nữa. Bạn sẽ cảm nhận về sự rỗng rang hay *tính không*, một cảm giác rất mạnh mẽ và vô cùng khác biệt như thể bóng tối bao phủ hoàn toàn. Vào thời điểm *giai đoạn thành tựu* tan rã vào trong Đại Thủ Ấn, rất nhiều người, hầu hết mọi chúng sinh sẽ ngất lịm đi. Tôi cho rằng như thế thật đáng tiếc vì đây đáng lẽ là thời khắc mà có thể thể nhập *tính không*, có thể thành tựu Giác Ngộ.

Đối với những hành giả tu tập cấp cao, đây là cơ hội mà họ có thể thể nhập Đại Thủ Ấn. có rất nhiều lý do giải thích việc này nhưng về cơ bản, theo tôi hiểu thì nguyên nhân chính là những ngăn ngại, che chướng của tam độc tham sân si vào lúc này không còn nữa

vì những độc đó đã tan rã, đã hết hoạt động. Vì không còn bất kỳ cản trở chướng ngại nào nữa nên đây là cơ hội tuyệt vời cho chúng ta có thể thực chứng Đại Thủ Ấn một cách tương đối dễ dàng.

Nhưng với hầu hết mọi người, vì không đủ năng lực tinh thức nên chúng ta không thực chứng được Đại Thủ Ấn. Chúng ta chẳng nhận ra bất cứ điều gì mà chỉ đơn giản là ngất xỉu, giống như khi bị tai nạn ô tô khủng khiếp, bạn sẽ bất tỉnh, không còn ý thức được những gì đang xảy ra. Như vậy nghĩa là bạn không thể giác ngộ, bạn đã lãng phí, đã để tuột mất một đại nhân duyên. Tất nhiên sau đấy, bạn sẽ hồi tỉnh lại sau cơn ngất và dấy khởi một trạng thái tâm thức mới là *thành tựu*, tiếp đến là *phát triển rồi xuất hiện*. Mọi sắc tướng mới lại xuất hiện nhưng lúc này bạn đã chết hoàn toàn. Dĩ nhiên, bạn sẽ sang một giai đoạn khác của quá trình trung gian và hướng tới một kiếp sống khác, nhưng tiến trình của cái chết của bạn ở đời sống hiện tại đã chấm dứt hẳn, bạn đã chết thật sự.

III. Bardo Pháp tính

1. Không đại hòa tan vào Pháp tính diệu minh thường trụ

Giai đoạn thứ tư nói về Đại Thủ Ấn hay *Pháp tính diệu minh thường trụ*. Như tôi đã giảng ở phần trước, đó là kết quả từ sự tan rã của hai giọt minh điểm trắng và đỏ. Khi hai giọt này tan rã chúng gặp nhau tại luân xa tim. Như vậy, tâm thức di chuyển tới luân xa tim. Lúc này tâm thức cảm thấy vô cùng ngọt ngào bé tắc như thể bị trói chặt, bị khóa chặt trong một màn đen bao trùm nhưng không giống với bóng đêm hay màn đen thông thường mà chúng ta có thể mô tả bằng những kinh nghiệm hay ngôn ngữ của thế gian. Trong đời sống thế gian, bóng tối hay màu đen đối lập với ánh sáng, khi không có ánh sáng thì sẽ là bóng tối đêm đen, nhưng bóng tối của giai đoạn này không giống như vậy. Bóng tối này giống như cảm giác bị ngất lịm đi. Song đối với những hành giả thành tựu thì các ngài có thể an trụ trong *Pháp tính diệu minh thường trụ*.

Từ “*diệu minh*” gọi cho chúng ta cảm giác về ánh sáng tràn ngập, chiếu soi. Trong tiếng Tạng đó là từ “Osel” cũng mang ý nghĩa biểu đạt này- “O” là ánh sáng rực rỡ, chiếu rọi khắp nơi và “Sel” mang nghĩa có thể nhìn rõ. Osel có nghĩa ánh sáng rực rỡ chiếu soi. Như vậy từ “Osel” khiến ta nghĩ tới ánh sáng, có thể là ánh sáng mặt trời, mặt trăng hay rất nhiều loại ánh sáng khác. Nhưng về bản chất, thuật ngữ này không phải để chỉ bất kỳ loại ánh sáng nào, mà để biểu đạt tâm khi đã thành tựu đại giác ngộ, khi hoàn toàn giải thoát khỏi vô minh. Khi vô minh không còn, khi đạt được tự do tự tại tuyệt đối, một cách nhậm vận tự nhiên, chúng ta sẽ thể nhập *Pháp tính diệu minh thường trụ*.

Pháp tính diệu minh thường trụ cũng không phải để miêu tả vật gì có thể phát ra ánh sáng hay việc ai đó chiếu ánh sáng chói lọi vào bạn khiến bạn nhìn thấu tỏ vạn vật. Thực tế phạm trù được đề cập đến ở đây không giống như vậy, dù cho bạn có thể suy nghĩ và hình dung như thế thông qua thuật ngữ dùng để mô tả khái niệm này. Trong kinh Bát Nhã Ba La Mật, Đức Phật cũng giảng rất rõ ràng, bản tâm chân thật hay tự tính tâm chính là *Pháp tính diệu minh thường trụ*. Đây là khi đã thực chứng được tự tính tâm, tức chân tâm xưa nay vốn thanh tịnh, vốn không bị che chướng và chưa từng bị nhiễm ô bởi các cảm xúc tình phiền não tiêu cực... chân tâm thường được gọi bằng nhiều danh xưng khác nhau như Phật tính, Tự tính tâm, Bản lai diện mục... Tương tự như thế, ở đây, đức Phật dùng “Osel” hay *Pháp tính diệu minh thường trụ* để chỉ cho chân tâm. Kể từ đó, chúng ta đã sử dụng thuật ngữ này cho đến ngày nay. Tuy nhiên, chúng ta không nên hiểu nhầm và mô tả chân tâm giống như một loại ánh sáng, chẳng hạn, khi thành tựu thực chứng giác ngộ sẽ có luồng hào quang rực rỡ chiếu vào bạn, hay một hình ảnh gì đó tương tự. Sự thật hoàn toàn không phải như vậy, sẽ là một sai lầm to lớn nếu bạn cứ kiếm tìm thứ kinh nghiệm đó.

Vậy tại sao chúng ta lại dùng thuật ngữ *Pháp tính diệu minh thường trụ* để nói về tâm giác ngộ? Đó là vì, khi mọi phiền não nhiễm ô, mọi xúc tình tiêu cực, mọi vọng tưởng vô minh tan biến thì chân tâm hiển lộ sáng trong, rực rỡ với đầy đủ công năng diệu dụng.

Vì thế chúng ta dùng rất nhiều ẩn dụ như *Pháp tính diệu minh thường trụ* hay *tuệ đăng* để đặt tên cho tâm giác ngộ.

Như vậy, đây là giai đoạn thứ tư khi chuyển thức thành trí, thành “*Osel*” hay *Pháp tính diệu minh thường trụ*, hay là sự hợp nhất của thức và *Pháp tính diệu minh thường trụ* hay Đại Toàn Thiện hay bất cứ thuật ngữ nào khác dùng để biểu đạt sự thực chứng này.

Tại giai đoạn này, “*Không*” hòa tan vào *pháp tính diệu minh thường trụ*. “*Không*” ở đây có nghĩa là tướng phần của pháp giới hay thụ cảm và hình ảnh hòa tan vào *Pháp tính diệu minh thường trụ*, hay còn gọi là Đại Thủ Ấn hoặc Đại Toàn Thiện. Thông thường, những ai chưa giác ngộ hoặc chưa thuần thực thực hành thiền định về tự tính tâm chân thật hay bất kỳ điều gì liên quan tới thực hành tâm linh sẽ không trực nhận được Đại Thủ Ấn mà chỉ cảm thấy hoàn toàn trống rỗng. Sau khi trải qua trạng thái ngạt thở bạn sẽ rơi vào một trạng thái hoàn toàn trống rỗng, như thể bạn bị ngắt đi, giống như khi bị tai nạn, bạn sẽ bất tỉnh không cảm thấy gì nữa. Bạn không thể nhận ra Đại Toàn Thiện hay Đại Thủ Ấn bởi vì khi sống đã không quen với sự thực hành thiền định. Cho nên, thậm chí khi tự tính chân như lộ dạng chúng ta cũng không nhận ra. Tiến trình tan rã này rất phổ biến. Trong thực tế, một số người có thể cảm thấy theo đúng thứ tự, một số người khác có thể cảm thấy trật tự có khác biệt đôi chút. Một số thì cảm thấy gần như diễn ra cùng một lúc bởi vì quá trình diễn ra quá nhanh. Nó phụ thuộc vào các tình huống, nhân duyên điều kiện lúc bạn chết. Ví dụ một số người chết do tai nạn, một số thì chết ở bệnh viện, một số khác chết vì đột quy... Các tình huống khác nhau sẽ cho bạn trật tự quá trình tan rã khác nhau. Nhưng dù sao những quá trình tan rã này cũng sẽ diễn ra đối với tất cả mọi người. Vì thế chúng cần được chúng ta tìm hiểu suy ngẫm và quán chiếu nhiều lần.

2. Sự hợp nhất của Ánh sáng con và Ánh sáng mẹ

Bardo thứ ba (Bardo pháp tính) chỉ diễn ra trong một khoảnh khắc ngắn ngủi. Đó là giai đoạn ngay sau khi giọt trắng tinh cha từ phía trên di chuyển xuống, giọt đỏ huyết mẹ từ rốn di chuyển lên và hòa tan vào nhau ở luân xa tim. Đây là giai đoạn mà bạn trực nhận được Bardo thứ ba. Đại chân tâm nguyên thủy có thể được gọi là ánh sáng mẹ (Bản giác), còn tâm trưởng dưỡng thông qua tu tập thực hành Đại Thủ Ấn của bạn có thể được gọi là ánh sáng con (Thủy Giác)

Khi trải qua giai đoạn đó, sẽ có hai dấu hiệu: dấu hiệu bên ngoài và dấu hiệu bên trong.

Dấu hiệu bên ngoài, bạn sẽ có cảm nhận như ánh sáng, nhưng là thứ ánh sáng yếu ớt, mờ ảo bao trùm của buổi hoàng hôn nhập nhoạng, tựa như một màn trắng mờ. Về dấu hiệu bên trong, bạn sẽ có cảm giác như mình đang ở trong không gian mênh mông, vô tận, rộng mở. Dấu hiệu đó cho thấy bạn đang trụ trong tâm giác ngộ thường được gọi là Ánh sáng mẹ (hay bản giác)

Vào lúc này, một hành giả cao cấp có thể chú tâm vận dụng năng lực thiền định của mình xuyên suốt toàn bộ quá trình tan rã, bằng cách đó, họ sẽ đạt được giác ngộ về *Pháp tính diệu minh thường trụ*. Thủy giác giống như đứa con, nên thường được gọi là Ánh sáng con. Khi Thủy giác và Bản giác hòa nhập bất khả phân, Hay Ánh sáng con hòa nhập vào Ánh sáng mẹ như thể đứa trẻ sà vào lòng mẹ sau thời gian dài xa cách, không một chút đắn đo lưỡng lự. Khi Ánh sáng con hòa nhập bất khả phân với Ánh sáng mẹ, tự khắc bạn sẽ an trụ trong đại định, dĩ nhiên điều này chỉ xảy ra nếu bạn là một hành giả thượng thừa.

Giai đoạn Pháp tính diệu minh thường trụ Osel

Dấu hiệu bên trong như bầu trời quang đãng

Dấu hiệu bên ngoài như sớm mai chớm rạng

Lòng kiên thành con tha thiết nguyện xin

Bậc Thượng sư ban bi mãn gia trì

Ban Thủy giác hợp về Bản giác

Ánh sáng mẹ và Ánh sáng con hòa tan vào nhau. Chúng ta không được hiểu là có hai đối tượng khác biệt mà phải hiểu chúng là bất nhị, như nhất. Sự hợp nhất bất nhị đó chính là cảnh giới giác ngộ tối thượng, là Đại trí tuệ cứu cánh.

Bài kệ Bardo khuyến dạy rằng, ngay từ lúc này trở đi, bạn cần làm quen và thành thực tiến trình trưởng dưỡng Đại Thủ Ấn, nhờ thế bạn có sự chuẩn bị để có thể trực diện với giai đoạn thức chuyển thành trí. Nhờ vào sự thực hành giáo pháp Đại Thủ Ấn hay thực chứng Đại Thủ Ấn, tức là Thủy giác hay Ánh sáng con hòa nhập bất khả phân với Bản giác hay Ánh sáng mẹ vào trong *tính không* tức tự tính chân như. Đây chính là ý nghĩa của lời kệ.

Một lần nữa, nếu sự thực hành căn bản thường nhật quá yếu kém hoặc nếu bạn chưa từng tu tập để làm quen và nhận ra *Bản giác* vốn sẵn có từ nguyên thủy, khi cơ hội giác ngộ quý giá tới, bạn không trưởng dưỡng được Thủy giác để hòa vào và trở thành bất nhị với Bản giác. Cũng giống như có mẹ nhưng không có con, nên dù mẹ có đó nhưng không có con để sà vào lòng mẹ. Và bạn cũng không thể thực chứng được Bản giác hay Tự tính tâm.

Đây là lý do vì sao nhiều kinh văn gọi là Ánh sáng mẹ và Ánh sáng con bởi có sự tương đồng nhất định. Nhưng đó chỉ là ví dụ, không có nghĩa là Ánh sáng mẹ có một đứa con bằng xương bằng thịt. Như tôi đã từng đề cập, khi chúng ta còn sống, trong từng giây phút của đời sống, các hoạt động của chúng ta cần được nhận thức là sự phóng chiếu của tâm vô minh và bắt nguồn từ *tính không* (tức Pháp Thân). Nếu xét từ góc nhìn tiêu cực, bạn có thể gọi là sự phản chiếu của tâm mê mờ. Nhưng từ cách nhìn tích cực, đó là sự hiển bày của *Pháp Thân*. Đây là sự tu tập chủ yếu duy nhất mà bạn cần. Bạn không cần biết nhiều

hơn thế về mặt thực hành Bardo mà chỉ cần hiểu rằng toàn bộ thế giới là sự phản chiếu của Pháp thân, nghĩa là không kể ngày và đêm, bất cứ hoạt động nào của bạn đều là sự phản chiếu của Pháp thân hay *tính không*. Bạn cần nhận ra sự thật này trong khi bạn còn sống. Nhận chân được sự thật ấy có nghĩa là bạn đã chuẩn bị cho cái chết.

Tiếp đến, bạn mới có thể nhận ra vào thời khắc quan trọng khi Thủy giác sà vào lòng Bản giác. Nói cách khác, bạn cần biết *Thủy giác*- trí tuệ có được nhờ tu tập thiền định miên mật- sẽ tự nhiên vô tác chứng ngộ *Bản giác*-trí tuệ bản lai khi nó vừa ló dạng. Đó chính là sự thực chứng toàn hảo. Bạn sẽ thành Phật và đạt được giác ngộ vào thời điểm ấy.

Nói tóm lại, bạn sẽ có cơ hội chứng ngộ được Bản giác nếu đã từng trường dưỡng Thủy giác thông qua thực hành khi đang còn sống. Nếu không thì khi Bản giác hay *Pháp tính diệu minh thường trụ* ló dạng, bạn sẽ chỉ trải nghiệm sự bất tỉnh và trống rỗng hoàn toàn.

Khi độc cuối cùng là si mê vắng bóng, Bản giác tự nhiên ló dạng, nhưng bạn không thể nhận ra và thể nhập. Cho nên sau đó, vì không thể an trụ trong Bản giác, bạn sẽ phải quay lại luân hồi, Nếu bạn nhận ra vào thời khắc đó thì bạn sẽ trụ ở Niết bàn trong đại giác ngộ. Sau đấy bạn không phải quay lại luân hồi trừ khi bạn muốn quay lại vì lợi ích cứu độ chúng sinh. Bạn không nhất thiết phải quay lại vào thời điểm đó, có nghĩa là những diễn biến tiếp theo của Bardo sẽ không xuất hiện. Nhưng đối với phàm phu như chúng ta, do chưa được chuẩn bị thành thực để chứng ngộ được khoảnh khắc ấy là *Pháp tính diệu minh thường trụ* nên chúng ta sẽ quay trở lại luân hồi. Trên thực tế, chúng ta thường bị chi phối bởi những dấu ấn nghiệp hay những tập khí, những điều sai trái, bất thiện và hành động theo xúc tình phiền não khi còn sống... Dưới sự thúc đẩy của những tập khí mạnh mẽ này, chúng ta không thể trụ lại trong tự tính tâm đại hỷ lạc mà sẽ quay trở lại và đi tiếp đến Bardo tái sinh.

3. Sự xuất hiện của 100 Bồ đề tôn An bình và Uy mãnh, âm thanh, ánh sáng và màu sắc Pháp tính.

Sở dĩ giai đoạn này được gọi là Bardo Pháp tính vì bạn có thể thấy mọi thực tại của vạn pháp. Vạn pháp lúc này được gọi là 100 vị Phật Bồ đề tôn. Như bạn được biết có 42 vị Phật Bồ đề tôn An bình và 58 vị Phật Bồ đề tôn Uy mãnh. Những vị Phật này sẽ xuất hiện vì các ngài cư trú bên trong thân thể chúng ta, nhưng khi còn sống, chúng ta không nhận ra được điều này. Tới lúc thân thể không tồn tại, các vị không còn chỗ cư trú và sẽ hiện ra trước mắt chúng ta. Đó là lý do chúng ta gọi đây là giai đoạn Pháp tính hiển lộ.

Giai đoạn này có thể được phân chia thành hai thứ lớp là *Pháp tính diệu minh thường trụ* và *Báo thân của Pháp tính diệu minh thường trụ*. Như đã đề cập ở trên, *Pháp tính diệu minh thường trụ* thể hiện giống như bầu trời không mây thanh tịnh cho nên nếu bạn nhận ra được tự tính của mình vào lúc này thì ta sẽ đạt được giác ngộ và giải thoát khỏi những giai đoạn Bardo tiếp theo. Tuy nhiên nếu bạn chỉ mới quen với thực tại này thì sẽ không thể được giải thoát. Khi hơi thở bên trong vừa chấm dứt, giọt tinh chất đỏ sẽ nổi lên ở lỗ mũi phải trong hình thức là máu hay huyết tương và giọt tinh chất trắng sẽ nổi lên trong con đường bí mật. Cùng thời điểm này, trí tuệ và những ánh sáng nhật sẽ nổi lên từ bất kỳ lỗ hổng nào ví dụ như mắt và Bardo Pháp tính sẽ thể hiện. Giai đoạn cho tới bây giờ gọi là *Pháp tính diệu minh thường trụ*. Nếu một người chưa đạt được giải thoát trong thời điểm này thì sau đó sẽ tiếp tục tiến đến giai đoạn *Báo thân của Pháp tính diệu minh thường trụ*: Pháp tính diệu minh hòa tan và hiển bày 100 đức Phật Bồ đề tôn.

Ngay lập tức những Phật Bồ đề tôn Heruka Uy mãnh sẽ hiển lộ với vô số đầu, tay và vô số trang hoàng tràn đầy khắp pháp giới. Những âm thanh pháp tính tự nhiên sẽ gầm lên giống như hàng ngàn tiếng sấm sét. Màu sắc, ánh sáng sẽ lóe lên giống như những trận mưa vũ khí. Những Phật Bồ đề tôn An bình dần dần hiện ra chói lòa trong bản chất ánh sáng tự nhiên cầu vòng tỏa chiếu rực rỡ khắp pháp giới không hề bị ngăn ngại. Không gian trải rộng hoàn toàn ra tất cả các phương hướng xung quanh, trên và dưới. Vô lượng ánh sáng

cầu vòng trong hình thức quả cầu 5 màu xuất hiện. Trong mỗi quả cầu có vô số chư Phật Bốn an bình của Kim Cương giới ví dụ như năm bộ Phật và các Bồ tát nam nữ. Tất cả đều hiện lên rất đẹp mắt với trang phục rực rỡ huy hoàng. Đặc biệt là những ánh sáng tuyệt đẹp mở rộng từ luân xa tim của các ngài nổi với luân xa tim của chúng ta. Tất cả sự hiển bày là hoàn toàn theo thứ tự. Tiếp theo vô số quả cầu ánh sáng đẹp đẽ sẽ hiện ra. Sau đó bạn sẽ trải nghiệm tất cả những âm thanh, hình ảnh, quang sắc hòa tan vào tự tính. Tiếp theo sự hợp nhất hòa tan này là sự xuất hiện trí tuệ từ trung tâm luân xa tim của chúng ta hòa tan vào không gian Pháp tính phía trên. Những ánh sáng sắc xanh, vàng, đỏ, thứ lớp nọ chồng lên thứ lớp kia giống như một chiếc tràng phan chiến thắng. Mỗi ánh sáng được trang hoàng bằng những quả cầu ánh sáng với màu sắc tương ứng. Những màu này lại được trang trí với 5 quả cầu nhỏ hơn giống như một chiếc lọng bằng lông công xuất hiện rực rỡ phía trên chúng ta với đầy đủ 5 màu. Tất cả đều gọi là con đường nội chứng của Vajrasattva Kim cương Tát đỏa, đó là con đường của ánh sáng hợp nhất Bốn Trí tuệ. Con đường ánh sáng xanh lục không xuất hiện vì thiếu trí tuệ Thành Sở Tác Trí bởi chúng ta chưa thành tựu năng lực thực hành nên chưa thể hiển bày diệu dụng vào lúc này. Tiếp theo sự kiện toàn của màu sắc, âm thanh, ánh sáng này hòa tan vào Pháp tính hiện diện tự nhiên dưới dạng ánh sáng rồi lại hòa tan thành chiếc lọng với 5 màu sắc.

Sau đó là sự hiển hiện phía trên giống như một bầu trời không mây biểu tượng cho *trí tuệ* và *tính không* của pháp tính bản lai. Ở giữa hiển hiện Báo thân của Pháp tính tự nhiên, các cảnh giới của các Bốn tôn An bình và Uy mãnh cũng như hàng loạt các hóa thân tự nhiên. Bên dưới xuất hiện những thế giới trần tục của 6 đạo luân hồi. Tất cả hiện ra đồng thời một cách rõ ràng sống động giống như những hình ảnh xuất hiện trong gương. Tại thời điểm này, đối với người có trí tuệ nhận ra được bản chất của mọi sự vật hiện tượng sẽ đạt giải thoát đi thẳng tới các cõi tịnh độ một cách không nghi ngờ. Sau khi trải qua nhanh chóng tất cả các thứ lớp quả vị chứng ngộ họ sẽ đạt được giác ngộ hoàn toàn. Nhờ đó, họ không phải trải qua giai đoạn Bardo tái sinh tiếp theo. Còn đối với bậc Bồ Tát vì tâm nguyện Bồ đề, các ngài sẽ đi vào Bardo Tái sinh, lựa chọn cha mẹ thích hợp để hóa thân chuyển thể cứu độ chúng sinh.

Nhưng những chúng sinh phàm tình vì không nhận ra được *Pháp tính diệu minh thường trụ* sẽ nhìn xuống và bám chấp vào 6 đạo luân hồi. Ngay thời điểm đó, họ bắt đầu có thân bằng thần thức và đi vào Bardo tái sinh mà không có sự lựa chọn nào khác.

4. An trụ giải thoát trong Bardo Pháp tính (hoặc chủ động tái sinh theo Bồ đề tâm nguyện)

Dĩ nhiên, khi ấy, là một hành giả thực chứng, chúng ta sẽ không tái sinh mà an trụ trong tự tính tâm, an trụ trong đại định. Sau đó nếu có tâm nguyện quay trở lại thế gian để lợi ích cho hết thảy hữu tình, lẽ dĩ nhiên chúng ta có thể thực hiện hạnh nguyện tái sinh lựa chọn người mẹ và người cha phù hợp. Hầu hết các bậc yogi và các bậc Thượng sư hóa thân chuyển thế không bao giờ có ý định an trụ vĩnh viễn trong *Pháp tính diệu minh thường trụ* mà không quay trở lại thế giới này. Các ngài không bao giờ có những động cơ vi kỷ như vậy bởi lẽ các ngài đều là những bậc Thượng sư thành tựu giác ngộ Bồ đề tâm viên mãn.

Tuy nhiên, nếu không có tâm nguyện này, bạn hoàn toàn có thể lựa chọn không quay trở lại luân hồi mà vĩnh viễn an trụ trong *chân tâm đại hỷ lạc*. Ngược lại, đối với những chúng sinh phàm phu không thể giác ngộ sự hợp nhất vô phân biệt của *Ánh sáng mẹ* và *Ánh sáng con*, khi trải qua khoảnh khắc vô cùng ngắn ngủi này thường không nhận ra nó và để tuột mất cơ hội giác ngộ quý báu. Khi đó, một cách tự nhiên vô định, thần thức sẽ lướt qua khoảnh khắc này mà không thể an trụ trong *Pháp tính diệu minh thường trụ*. Đây là một thực tế rất đáng buồn vẫn thường xảy ra với hầu hết mọi chúng sinh phàm trần. Chúng ta không thực chứng được tự tính tâm, không đạt được giác ngộ bởi vì vô minh, vì thiếu kinh nghiệm tu tập thực hành, vì chưa thuần thục với tiến trình này và vì thiếu năng lực thiện xảo của thiên định. Vì thế ngay sau đó thần thức sẽ chuyển qua một giai đoạn khác và đây là dấu hiệu bạn sẽ tái sinh vào luân hồi.

Dù sao thì những hành giả có khả năng lựa chọn cha mẹ và cảnh giới tái sinh khác nhau sẽ có thể làm lợi lạc cho chúng sinh. Để lợi lạc chúng sinh họ chủ động quay trở lại trong hình thức tái sinh hóa thân chuyển thế như chúng ta đã thấy có nhiều bậc Thượng sư trong Kim Cang thừa dù đang ẩn tu hay nhập thế, phần đông trong số các ngài là bậc tái sinh. Thật ra tất nhiên chúng ta đều được tái sinh, chúng ta có thể gọi mình là Tulku bởi vì chúng ta được tái sinh nên chắc chắn chúng ta đến từ một nơi nào đó. Nhưng ở đây tôi đang muốn nói tới những người có thể tự tại lựa chọn cha mẹ và chủ động tái sinh để phổ độ chúng sinh thông qua vô số những phương tiện khác nhau. Các ngài được biết đến như là những bậc hóa thân chuyển thế. Tất nhiên có nhiều cấp độ tái sinh khác nhau như sự tái sinh của đức Phật, sự tái sinh của Đại Bồ Tát và của những hàng Bồ Tát ở những quả vị thấp hơn. Ngoài ra cũng có nhiều thân tái sinh khác nhau. Một số bậc giác ngộ có thể tái sinh thành hàng trăm thân một lần, một số có mười thân tái sinh, một số thì hai, một số thì một, còn đa số phàm phu như chúng ta thì không thể tự tại tái sinh và thậm chí còn không biết mình đang đi đâu về đâu. Cho nên chúng ta thuộc hàng tái sinh thấp nhất.

IV. Bardo tái sinh

Nếu tâm thức không nhận diện được chính nó là *Pháp tính diệu minh thường trụ*, là Đại Thủ Ấn, thì tâm thức sẽ được chuyển sang cấp độ khác của trạng thái trung gian. Như bài kệ Bardo dạy rằng:

Nếu không thể an trụ trong Bản giác

Tâm thức từ cửu khiểu thoát ra

Rón, ấn đường, thóp, mũi rời tai

Mắt, niệu đạo, hậu môn và miệng

Nguyện chín cửa đều cùng đóng kín

Xin Thượng sư ban bi mẫn gia trì

Để duy nhất huyết Bách hội mở ra

Từ giai đoạn đó cho tới lúc người mẹ tương lai mang thai bạn trong cơ thể bà là giai đoạn được gọi là Bardo tái sinh hay trạng thái trung gian của sự trở thành. Như tôi đã đề cập ở phần trước những hành giả cao cấp sẽ không bao giờ phải trải qua trạng thái trung gian này. Ngay cả những người chưa thực sự là hành giả thượng thừa mà chỉ là hành giả tu tập tinh tiến hay những người đã thành thực pháp Đại Thủ Ấn cũng sẽ chỉ thấy Bardo này thoáng qua giống như một linh ảnh vậy.

Nhưng đây lại là giai đoạn Bardo tiêu biểu đối với những chúng sinh như chúng ta do chưa thực hành làm quen với tự tính tâm. Một số người trong chúng ta có thể nhận mình là hành giả nhưng bằng cách nào đó chúng ta lại gặp rất nhiều chướng ngại. Ví dụ như thái độ vị kỷ. Việc thực hành Pháp sẽ biến thành vở kịch. Tức là Phật Pháp biến thành kịch nghệ. Mà kịch nghệ rất dễ khiến cho chúng ta trở nên mê mờ. Vấn đề này đang xảy ra với rất nhiều người trong chúng ta. Đối với những người chưa thành tựu việc thực hành như chúng ta, thì không có lựa chọn nào khác là phải trải qua giai đoạn Bardo tái sinh. Chúng ta phải đi bước tiếp theo vì chúng ta chưa chứng ngộ trong giai đoạn Bardo Pháp tính. Do tập khí và nghiệp lực, chúng ta sẽ tiến đến bước tiếp theo của trạng thái trung gian.

1. Thần thức thoát khỏi thân xác qua cửu khiêu:

Không may thay, một khi không thể trụ lại trong tự tính tâm, bạn sẽ phải lang thang tới một nơi khác. Lúc này, đương nhiên bạn đã hoàn toàn thoát khỏi xác thân của kiếp sống vừa rồi và đang tìm kiếm để đầu thai vào một đời sống mới. Khi thần thức rời khỏi thân tứ đại, nó sẽ đi qua một trong chín cửa. Chín cửa (tức cửu khiêu) này đều dẫn đến các cõi khác nhau của luân hồi, lục đạo nên cần đóng kín bởi chủng tử tự HUNG. Tuy nhiên, có một vị trí không phải nằm phía trên trán như nhiều người thường nghĩ mà nó ở cao hơn trán một chút, đó là đỉnh đầu nơi tiếp nối với kinh mạch trung ương. Kinh mạch trung ương

là một trong số 3 kinh mạch chính của cơ thể con người, nằm trên đỉnh đầu gọi là “huyết bách hội”. “Huyết bách hội” cần được khai mở để thần thức có thể thoát ra từ đây.

Nếu bạn đã thành thực pháp thiền định chuyển di tâm thức Phowa, thì đây chính là thời điểm cần phải hết sức định tâm. Bạn cần đóng tất cả các cửa ngõ còn lại của cơ thể bằng chúng tử tự HUNG và chỉ để mở cửa ngõ cuối cùng trên đỉnh đầu. Đồng thời lúc này bạn cần thực hành pháp Phowa chuyển di tâm thức. Sẽ rất tuyệt vời nếu làm được như vậy nhưng tôi không cho rằng những chúng sinh phàm phu, chưa đạt đến trình độ của những hành giả cao cấp khó có thể thực hiện thiền định chuyển di tâm thức ở giai đoạn này bởi vì tâm thức rất dễ tán loạn và ngoại cảnh phân tán sẽ ngăn che khiến thần thức không thể nhớ nghĩ được về những phương pháp thực hành mà mình đã từng tu tập. Cho nên, thiết nghĩ sẽ rất khó khăn để thần thức có thể nhớ lại và thực hành pháp Phowa trong giai đoạn này. Dù vậy, hãy hi vọng và cầu nguyện rằng chúng ta có thể nhớ lại kinh nghiệm tu tập của mình trong đời sống vừa qua và vận dụng chúng trong giai đoạn này.

Nếu thần thức thoát ra ngoài từ nơi rốn, thần thức sẽ được dẫn đi đầu thai vào cõi Trời *Dục giới*, đây không phải là sự lựa chọn tốt. Dục giới chính là cõi Trời nơi chư thiên cư ngụ. Nếu thần thức thoát ra ngoài ở trán, cửa ngõ này sẽ dẫn thần thức vào trong cõi *Sắc giới*. Đây cũng là cõi trời và vẫn luân hồi nơi thời gian kéo dài, vì vậy, chúng ta không nên chọn cửa ngõ này.

Thần thức cũng có thể thoát ra ngoài ở thóp nằm giữa trán và đỉnh đầu là phần rất mỏng và mềm của hộp sọ, có thể được nhận biết một cách rõ ràng khi bạn còn là đứa trẻ sơ sinh. Nếu thần thức thoát ra ngoài theo vị trí này, bạn sẽ được dẫn tới cõi *Vô Sắc Giới*, cũng là một trong số các cõi Trời của chư thiên.

Nếu thần thức thoát ra ngoài theo lỗ mũi bên phải, nó sẽ được dẫn tới cõi *nergin*, là nơi của chư thiên chủ về của cải. Cõi này vẫn nằm trong luân hồi, cho nên chúng ta không mong muốn thần thức sẽ thoát ra từ đây. Nếu thần thức thoát ra ngoài theo lỗ mũi bên trái,

nó sẽ được dẫn đến cõi *miumgi*, một cõi Trời khá giống với cõi Người, đây cũng không phải là nơi chúng ta nên lựa chọn, vì vậy chúng ta phải thiên định đóng tất cả các cửa này lại.

Nếu thần thức thoát ra ngoài theo tai phải, nơi đó cũng sẽ dẫn tới cõi trời và không phải là nơi mong đợi. Nếu thần thức thoát ra ngoài bằng tai trái nó sẽ được dẫn đến cõi *mihamgi*, cõi Trời đặc biệt của các nữ thần. Đây cũng không phải là nơi ta cần đến.

Nếu thần thức ra ngoài từ mắt, thần thức sẽ được dẫn tới cõi Người. Nếu là mắt phải, đó sẽ là cõi Người thông thường. Nếu là mắt trái, thần thức sẽ sinh làm người thuộc đẳng cấp cao quý, được trọng vọng, vì vậy đây cũng không tên là đích đến cần lựa chọn.

Nếu thần thức thoát ra ngoài theo 2 cửa phía dưới, nếu là lỗ hậu môn, thần thức sẽ bị đọa vào cõi súc sinh, còn nếu vào lỗ sinh dục, thần thức sẽ bị đọa địa ngục, Đây là hai cửa ngõ cần khóa chặt bởi chúng tử tự HUNG. Nếu thần thức thoát ra ngoài từ miệng, bạn sẽ bị đọa vào cõi Ngạ quỷ, đương nhiên đây cũng hoàn toàn là nơi chúng ta không muốn đến.

Bởi vậy, khi một người đang chết, hãy tuyệt đối tránh động chạm vào chân và phần thân thể bên dưới của người chết khi người đó đang trong tiến trình chết. Ngược lại, chúng ta nên chạm tay lên đầu, đặc biệt là đỉnh đầu của người chết, rồi bạn có thể có những kích thích nhỏ nhỏ như giạt nhẹ tóc trên đỉnh đầu để gây sự chú ý của thần thức đối với phần cơ thể phía trên, hoặc phần đầu. Làm như vậy, bạn sẽ trợ duyên cho người chết được rất nhiều và đem lại cho người chết nhiều cơ hội giải thoát hơn là làm những việc vô nghĩa như điều vãn tán tụng, ngợi ca, đặc biệt không nên tiêm chọc kích thích vào phần cơ thể phía dưới của người chết. Làm như vậy thật sự vô cùng nguy hiểm đối với người chết. Nghịch duyên này sẽ hủy hoại toàn bộ những nỗ lực cùng công phu tu tập của người chết trong kiếp sống người qua. Lễ dĩ nhiên nghiệp nhân là yếu tố nền tảng căn bản nhưng đồng thời duyên cũng góp phần chi phối nhất định. Việc bạn có được đầy đủ thiện duyên chín mùi vào đúng thời

điểm thích hợp là vô cùng quan trọng. Bởi thế, điều then chốt mà chúng ta cần ghi nhớ đó là không nên có những xúc chạm hoặc ảnh hưởng tiêu cực tới người đang ở trong tiến trình của cái chết. Thông thường chúng ta không nên động niệm, phiền nhiễu họ, Nhưng nếu có động cơ đúng đắn, bạn có thể gây chú ý hoặc xúc chạm trên đỉnh đầu của người chết thay vì động niệm phần dưới cơ thể người đó.

Chúng ta luôn thiết tha mong nguyện được vãng sinh Tịnh độ, được chư *Dakini* (*không hành mẫu*) tiếp dẫn về cõi Tịnh độ của các ngài:

*Nguyện những cửa dẫn đến tái sinh
Vào Dục giới, Sắc giới, Vô Sắc giới
Chư Thiên, Atula và Nhân loại
Cùng Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sinh
Khắp các cửa đều đem đóng lại
Lòng kiên thành nguyện cầu tha thiết
Xin Thượng sư thương xót rủ lòng
Ban chư Daka Dakini hiện tiền
Tiếp dẫn vãng sinh vào những miền Tịnh độ.*

Có nhiều cảnh giới Tịnh độ khác nhau. Phật quả đại giác ngộ là cảnh giới Tịnh độ chính yếu, căn bản. Thứ đến là những cảnh giới Tịnh độ tương ứng với các ngôi địa của các bậc Bồ tát. Tiếp theo là cảnh giới Tịnh độ tương ứng với các quả vị A la hán chứng đạt giác ngộ thông qua thực hành Thiền Nguyên thủy. Tùy theo tâm nguyện và sự kết nối với từng vị Phật chúng ta hãy luôn hướng tâm cầu nguyện được tiếp dẫn, vãng sinh về các cõi Tịnh độ thanh tịnh và thù thắng của các ngài!!!

2. Thần thức trong cảnh trung ấm

Tương tự như quá trình tan rã, sự tái khởi phát của tham độc dĩ nhiên cũng trải qua tiến trình *xuất hiện, phát triển, thành tựu* và *Pháp tính diệu minh thường trụ* vì như tôi đã giảng ở phần trước, tất cả mọi ý niệm tư tưởng đều trải qua tiến trình gồm 4 giai đoạn này. Nếu không có các giai đoạn phát triển đó của tâm thức thì chắc chắn *tham* không thể được hình thành và duy trì. Tham, sân, si hay tất cả các xúc tình phiền não tiêu cực đều được hình thành và duy trì theo cách như vậy. Giai đoạn đầu tiên, khi tham, sân hoặc si... phát khởi, đó chính là giai đoạn *xuất hiện*. Khi những xúc tình này tiếp tục phát triển, quá trình đó chính là giai đoạn *phát triển*. Tiếp đó giai đoạn thứ ba là giai đoạn hoàn thiện, chín mùi của xúc tình, đó chính là *thành tựu*. Và chỉ trong khoảnh khắc vô cùng ngắn ngủi ngay sau đó, sẽ là giai đoạn thoái trào và hoàn tất, tương tự như khoảnh khắc hòa tan vào trong Pháp thân. Như vậy tất cả mọi xúc tình đều sinh khởi và tan biến đi theo chu trình trải qua 4 giai đoạn này.

Khí có chức năng hoạt động của cơ bắp sẽ khiến tạo ra khí của Phong đại. Tiếp đến, khí của Phong đại tạo ra khí của Hỏa đại. Rồi khí của Thủy đại sẽ đến một cách từ từ và chuẩn xác. Sau đó tới khí của Địa đại. Quá trình cứ như thế tiếp diễn trên cơ sở chức năng vận động cơ của khí. Đó là loại khí căn bản vi tế nhất mà chúng ta có trong cơ thể hay trong các đại của mình.

Lúc này chúng ta chưa có thân xác mới nhưng chúng ta có các đại. Khí có chức năng vận động cơ bắp rất vi tế. Để dễ hiểu hơn chúng ta có thể gọi là “khí của Phong đại”, “khí của Hỏa đại”, “khí của Thủy đại”, “khí của Địa đại”. Các đại dần dần khởi từ *Pháp giới* rộng lớn không bờ mé nhưng chúng ta không nhận ra. Khí khởi phát từ thể vô cùng vi tế và dần dần phát triển lên, đầu tiên khí của Phong đại, rồi đến khí của Hỏa đại, khí của Thủy đại và khí của Địa đại. Sau đó 7 trạng thái vô minh hôm qua đã hòa tan hôm nay sẽ dấy khởi trở lại.

Vô minh quay lại ngay sau khi khí phát triển. Sau vô minh sẽ đến tham dục hay bám chấp. Tiếp theo đó là sự dấy khởi của sân hận. Bởi vì như các bạn đã biết, so với sân thì tham ái vi tế hơn. Và so với tham ái thì vô minh vi tế hơn. Cho nên những gì vi tế hơn thì có trước rồi mới tới những thứ thô hơn.

Sau đây thì tất cả những thứ khác sẽ hiện khởi. Ví dụ như các căn, nhờ có sự phát triển của các căn, bạn có thể phát triển các thức phân biệt các trần, và như vậy tiếp theo sự thành lập của các căn thì các thức và trần cũng tự nhiên hiện khởi theo đó. Sau đây bạn sẽ có cảm thụ, ý tôi nói là thuần túy là cảm giác vì lúc này không còn “ai”, không còn “người” nào cả, bạn đã chết hẳn rồi, nhưng sẽ vẫn cảm giác là mình vẫn có một cơ thể, có mọi thứ. Bạn thậm chí còn thấy đói hay thấy như mình đang bước đi.

Bạn cảm thấy mọi thứ do xu hướng *nghiệp*. Rất nhiều người có thể bắt đầu đi hay cảm thấy mình đang đi. Nhưng bạn có thể tới nơi mình muốn đến mà không cần phải đi vì bạn không còn chân, không còn cơ thể vật lý. Bạn thấy như mình đang đi nhưng bạn không cần phải đi vì bạn tức thời đã tới nơi mình muốn rồi. Tức là bạn có thể đến mọi nơi mà bạn đã từng tới khi còn sống. Trong nhiều giáo lý về Bardo dạy rằng bạn sẽ phải một lần nữa tới tất cả những nơi bạn đã từng đi qua. Tất nhiên không mất nhiều thời gian vì không phải mua vé, không phải xếp hàng. Ngay khi nghĩ tới đâu là bạn đã tới đó. Điều này có vẻ thật thuận tiện nhưng tôi lại cho đây là một cực hình và bạn không có lựa chọn nào khác.

3. Thần thức chưa nhận ra mình đã chết

Mọi thứ ủa đến trong tâm thức và bạn bước đi. Cùng lúc bạn sẽ thấy xác mình và vẫn không tin là mình đã chết. Đây là trạng thái mà chúng ta gọi là hoang mang. Bạn hoang mang bởi vì bạn nhìn thấy mọi vật rất rõ ràng. Bạn thấy bạn bè, cha mẹ, anh chị em, thấy nhà cửa rồi tài sản của mình. Nhưng họ lại không thấy bạn. Rồi bạn cố nói chuyện với họ nhưng họ lại không đáp lại. Có khi họ lại vui mừng vì bạn đã để lại nhiều của cải. Rồi

họ bàn bạc về tài sản của bạn, tất cả mọi thứ, mà bạn hiểu hết những gì họ nói, biết hết những gì họ nghĩ. Chúng ta nên biết rằng trong trạng thái *trung âm thân*, các vong linh có thể đọc được ý nghĩ của người khác. Không thể gọi đó là toàn tri nhưng họ có khả năng đặc biệt là đọc được ý nghĩ của người sống bởi vì họ không còn thân nữa. Hiện nay chúng ta không thể đọc được ý nghĩ của nhau vì chúng ta bị ngăn ngại bởi thân thể vật lý.

Khi thần thức lang thang vô định trong giai đoạn trung gian Bardo, nếu may mắn, thần thức sẽ được các Không Hành Mẫu Dakini tiếp dẫn về miền Tịnh độ và đạt được giác ngộ vào giai đoạn này. Bằng không, hiển nhiên thần thức sẽ phải lang thang trong thân trung âm, trầm luân trong luân hồi. Lúc này bởi màn vô minh dày đặc che phủ, thần thức thậm chí không nhận ra rằng mình đã chết mà vẫn nghĩ rằng mình còn sống. Giống như trải nghiệm của chúng ta sau một giấc ngủ say, khi tỉnh dậy đôi lúc chúng ta có cảm nhận khác hẳn về thực tế thời gian. Dù có thể đó là lúc nửa đêm nhưng bạn có cảm giác là ban ngày, hoặc ngược lại, dù thực ra đang buổi ban trưa nhưng bạn lại tưởng là đang nửa đêm. Cảm giác của bạn hoàn toàn trái ngược với thực tế. một cách tương tự, các giai đoạn thân trung âm, bạn nghĩ mình còn sống nhưng thực ra bạn đã chết, bạn đã bỏ lại hoàn toàn xác thân tứ đại, dù thần thức đã rời khỏi xác thân tứ đại nhưng nó vẫn cho rằng mình còn sống. Đây là vấn đề mà hầu hết tất cả mọi người đều gặp phải khi trải qua giai đoạn thân trung âm tái sinh.

Một vấn đề điển hình nữa mà chúng sinh trải qua Bardo, đặc biệt ở vào giai đoạn này, thường gặp phải đó là vấn đề giao tiếp với người khác. Hầu như mọi lúc, người chết đều có khả năng nhìn, nhưng cũng có đôi khi họ không thể nhìn được gì. Khi nhìn được, thần thức sẽ thấy rõ ràng mọi thành viên của gia đình như vợ chồng con cái cha mẹ mình. Lúc đó, thần thức sẽ đến bên họ và cố gắng nói chuyện với họ, chẳng hạn như “Tôi ở đây này” vân vân... Thần thức đáng thương khi đó không nhận ra rằng mình đã chết, vì thế nó quanh quẩn trong gia đình tìm cách nói chuyện với mọi người nhưng không được ai đáp lời, không một ai quan tâm đến những gì thần thức nói với họ, bởi vậy nó cảm thấy vô cùng khổ sở, buồn phiền. Thần thức sẽ tìm đến một gia đình mà nó quen khi còn sống và lại cố

gắng nói với họ rằng” Hãy cho tôi biết vì sao, khi tôi gặp chồng hay vợ và các con, chẳng ai muốn nói chuyện với tôi cả. Có vấn đề gì với tôi vậy?” hoặc những thắc mắc tương tự, nhưng gia đình này cũng sẽ không đáp lại thân thức. Vì vậy, thân thức cảm thấy không được ai giúp đỡ, dường như cả thế giới đang xa lánh và chống lại nó. Thân thức vô cùng phiền não, vô cùng tuyệt vọng. Vào lúc ấy thân thức cần thực sự tỉnh giác để nhận ra rằng mình đã chết, nếu nhận chân được điều này, thân thức sẽ như cất được gánh nặng, sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Tuy nhiên, rất khó để thân thức có thể tỉnh ngộ do vô minh si ám và sự bám chấp vô cùng mạnh mẽ vào thân, khẩu, ý.

Ngay lúc này đây, chúng ta có quá nhiều bám chấp trong cuộc sống. Vì thế khi bị những người ta yêu thương bỏ rơi, ta đau khổ vô cùng, thậm chí có người còn muốn quyên sinh. Sự bám chấp mù quáng rất phổ biến đó gây bao rắc rối và khó khăn cho cuộc sống của chúng ta trong cả hiện tại và những đời vị lai, nhất là trong trung âm thân, nó là chướng ngại to lớn ngăn cản chúng ta đến với giác ngộ. Đáng lẽ chúng ta có thể đạt được giải thoát trong giai đoạn trung gian nhưng không thể được bởi sự bám chấp mạnh mẽ kiên cố của chúng ta đối với gia đình quyến thuộc... Vì vậy, điều chúng ta cần phải làm là, ngay trong đời sống hiện tại, nếu có những bám chấp tương tự, bạn nên càng nhận thức được rằng tất cả những chấp thủ này đều chỉ là ảo tưởng. Khi bị người yêu ruồng bỏ, tuy là một điều đau lòng nhưng cũng không sao cả vì đâu sao nó cũng chỉ là hư vọng, là ảo tưởng. Ngày hôm qua anh ấy còn ở bên tôi, mọi việc đều suông sẻ, vậy mà hôm nay anh ấy không còn muốn ở bên tôi nữa. Nhưng điều đó không phải là vấn đề bởi lẽ đó chỉ là mộng huyễn, là ảo tưởng do chính tâm ta tạo tác nên. Đức Phật đã dạy rất rõ rằng mọi thứ đều vô thường. Đây có thể là một thực tế đáng buồn nhưng chúng ta không còn cách nào khác hơn là chấp nhận chân lý đó. Nếu bạn thường xuyên cảnh sách, nhắc nhở mình và ý thức được trong mọi lúc về chân lý này- vạn pháp vốn là vô thường - như vậy khi trải qua tiến trình của sự chết, bạn sẽ có thể tự nhủ bản thân rằng, cả cái chết và trạng thái trung gian cũng là vô thường, đặc tính của luân hồi chính là như vậy. Nếu những người thân không trò chuyện với bạn thì sao đây? Bạn sẽ không cảm thấy phiền lòng. Bạn sẽ nhận thấy rằng, đó chỉ là những chấp trước và ảo tưởng của bản thân, chúng bảo bạn rằng bạn phải nói chuyện với những người thân

nhưng họ lại không quan tâm đến bạn, không muốn nói chuyện với bạn. Thấy được như vậy, bạn sẽ nhẹ lòng hơn rất nhiều, bạn sẽ tự tìm cho mình một con đường, một hành trình của riêng bạn. Như vậy mọi thứ sẽ trở nên dễ dàng.

Nhưng nếu ngay lúc còn sống, bạn không thể xả bỏ những bám chấp thế gian, thì làm sao bạn có thể xả bỏ chúng khi rơi vào trạng thái Bardo trung âm. Bởi lẽ ở giai đoạn này, những khó khăn bạn gặp phải sẽ nhiều hơn đáng kể so với khi còn sống. Bạn sẽ không còn xác thân vật chất để nương tựa vào, không còn những đối tượng vật chất để giao lưu, tương tác. Những khó khăn trở ngại của bạn sẽ tăng gấp bội. Ngay lúc này, khi còn sống, bạn chỉ có duy nhất một vấn đề, đó là phát tâm tu tập thực hành để chuẩn bị tư lương cho hành trình siêu vượt Bardo. Nhưng nếu bạn không giải quyết được vấn đề duy nhất này lúc sống thì khi bước vào giai đoạn Bardo, lẽ dĩ nhiên bạn sẽ gặp vô vàn trở ngại đòi hỏi bạn phải đồng thời giải quyết rất nhiều vấn đề, điều này hầu như không thể thực hiện được.

4. Những khả năng, đặc điểm và chương ngại của Thân trung âm

Khi còn sống, không chỉ thân vật lý và cả năng lượng khí, tất cả mọi thứ đều ngăn ngại việc ta đọc được suy nghĩ của người khác. Nhưng các vong linh lại làm được điều đó. Bạn có thể đọc ý nghĩ của mọi người, có thể nghe thấy những gì mọi người nói. Bạn rất buồn nhưng không biết phải làm sao. Đó là lý do mà chúng ta gọi đây là giai đoạn hoang mang vô định. Rồi bạn đi khắp nơi làm mọi việc mà không hay biết là mình đã chết. Mặc dù bạn vẫn nhìn được nhưng bạn đã chết hẳn. Bạn có thể nhìn, có cảm giác, có thể hiểu được mọi thứ như khi bạn còn sống nhưng mọi thứ đã thay đổi. Bạn đã hoàn toàn mất kiểm soát!!! Chỉ cần tưởng tượng bạn cũng có thể thấy được điều đó sẽ khủng khiếp như thế nào.

Lúc này đây chúng ta còn có thân thể là sự hỗ trợ lớn nhất mà chúng ta có được, ý nghĩ của chúng ta có thể lang thang khắp nơi nhưng cơ thể thì sẽ không đi theo sự suy nghĩ đó vì nó đang ở thể rắn. Các suy nghĩ ý niệm cứ lưu xuất đi rồi quay trở lại cơ thể, cơ thể

giúp tâm lý hoạt động và suy nghĩ. Nhưng vào thời điểm này của Bardo tái sinh bạn không còn cơ thể cho nên đến lúc bạn vừa nghĩ đến các nước khác như Mỹ, Anh, Ấn Độ thì bạn sẽ lập tức có mặt ở đó mà không có sự lựa chọn nào khác. Chẳng hạn như dù bạn nói với bố mẹ mình:” Con đã về, có chuyện gì xảy ra thế? Xin hãy giúp con!” Nhưng họ sẽ không trả lời vì không nghe thấy bạn. Mặc dù vậy bạn tự nhủ: “Bây giờ tôi đang ở cùng bố mẹ và gia đình tôi, tôi muốn ở bên họ dù họ có nhìn thấy tôi hay không, dù họ có đáp lại tôi hay không”. Đôi lúc bạn lại tự nhủ: “Không sao, cho dù việc họ không trả lời là điều thật sự đáng thất vọng, nhưng mình vẫn muốn ở bên họ, đây là nhà của mình, đây là vợ mình, đây là chồng mình, là các con mình, là tài sản của mình” thế nên bạn ở lại đó. Bạn muốn ở lại nhà nhưng ngay khi bạn vừa nghĩ đến một nơi nào khác, bạn sẽ lập tức đến đó, không thể quay về. Thời khắc này thật vô cùng khó khăn khổ sở.

*Cùng với những khả năng toàn diện,
Và vô vàn năng lực thần thông
Thần thức có thể đến mọi nơi mặc lòng
Chẳng ngại ngại, trừ núi Tu Di
Bồ Đề Đạo Tràng và Thai Tạng
Lòng kiên thành tha thiết nguyện Thượng sư
Rủ lòng từ gia trì bi mẫn
Giúp chúng con giác tỉnh vạn pháp là như huyễn*

Như lời kệ dạy, các chúng sinh trong giai đoạn Thân Trung Âm đều có những khả năng đặc biệt, là những hình thức, khía cạnh của sự hoàn thiện. Bởi không còn sự ngăn ngại của xác thân, khi trải qua trạng thái Bardo này, bạn có thể có được phần nào trí tuệ toàn tri và khả năng nhìn thấu tâm người khác và nhìn xuyên qua khoảng cách không gian xa hàng vạn dặm. Vì vậy trong giai đoạn này, người chết có thể bay lượn trong không gian, hoặc đi đến bất cứ nơi nào mình muốn chỉ trong chốc lát. Chẳng hạn như, chỉ trong tích tắc, người chết có thể dạo quanh thế giới vài vòng. Quả thật đó là năng lực phi phàm, nhưng đó không phải thành tựu đạt được từ tu tập, mà là do chúng ta không còn thân thể, thứ mà

chúng ta luôn luôn bám chấp và mắc kẹt vào đó lúc sinh thời. Trong giai đoạn Bardo tái sinh, thần thức của người chết đã bỏ lại thân tứ đại nên nó có thể tự do hoạt động hay đi lại khắp nơi không bị chướng ngại, trừ hai nơi mà thần thức không thể vượt qua đó là Kim Cương Toà và mẫu thai.

Trong giai đoạn này, thần thức có thể du hành khắp nơi vòng quanh thế giới và đọc được tư tưởng của mọi người. Khi ấy bạn cần luôn luôn tỉnh giác và ý thức được rằng mọi thứ đều chỉ là giả tạo hư huyền. Điều này rất quan trọng. Nếu không làm được như vậy bạn có thể thức nhắc mình bằng năng lực thiền định của tâm. Bạn cần thực hành, cần tu tập để luôn luôn tỉnh giác. Hầu hết mọi người thường xa lạ và không thuần thục thực hành tỉnh thức nên khó có thể đạt được sự tỉnh giác trong giai đoạn trung ấm. Tuy vậy chúng ta hãy cầu nguyện và hi vọng rằng mình có thể kiểm soát được tâm nhị nguyên phân biệt để nhận ra rằng vạn pháp chỉ là như huyền.

Thần thức không thể vượt qua được Kim Cương Toà và Thai Tạng Giới

Đôi khi, Kim Cương Toà chỉ cho Pháp giới. Ở đây nó không dùng để chỉ Kim Cương Toà tại Bồ Đề Đạo Tràng tại Behar Ấn Độ, nơi đức Phật thành đạo. Có một số bậc thầy cho rằng đó chính là Bồ Đề Đạo Tràng ở Behar. Tôi không chắc chắn lắm về điều này. Nhiều khả năng đó là Kim Cương Toà của pháp giới, đối với tôi như vậy có ý nghĩa hơn là để chỉ Bồ Đề Đạo Tràng như một địa điểm lịch sử cụ thể ở Ấn Độ.

Mẫu thai là nơi thần thức của người chết được đưa đến theo nghiệp lực, đó là người mẹ hiện đời. Có thể điều này được hiểu, được mô tả theo cách khác, mẹ ở đây có thể biểu trưng cho Phật Mẫu Bát Nhã. Mẫu thai biểu trưng cho sự chứa đựng, xét theo nghĩa tuyệt đối đó là toàn bộ pháp giới. Những chúng sinh thông thường ở trong giai đoạn Bardo tái sinh có rất nhiều năng lực. Họ có thể tới bất cứ nơi nào theo mong muốn nhưng không vượt qua được những nơi này. Bởi họ chưa đạt được giác ngộ nên hiển nhiên những chúng sinh này không thể nhập pháp giới tuyệt đối. Như vậy Mẫu thai không nhằm chỉ bụng mẹ

theo nghĩa thông thường. Một số người cho là như vậy, nhưng một số bậc Thượng sư khác lại cho rằng: từ này mang ý nghĩa chỉ từ cung người mẹ. Tôi không chắc lắm về điều này. Dù sao đây cũng chỉ là thông tin để tham khảo.

Không nhìn thấy mặt trăng, mặt trời

Ngoài ra khi ở trong trạng thái trung âm, chúng ta sẽ không thấy được mặt trăng và mặt trời. Hiện tại trong đời sống, do công nghiệp nên chúng ta có thể nhìn thấy mặt trăng và mặt trời. Mặt trời là hình thức thể hiện biểu trưng cho giọt tinh chất minh điểm đỏ, là căn bản cho sự sống của ta do người mẹ đem lại. Tất cả chúng ta đều có yếu tố căn bản này. Bởi vậy tất cả chúng ta đều có khả năng nhìn thấy mặt trời. Mặt trăng là hình thức thể hiện của giọt tinh chất minh điểm trắng, năng lượng phụ tính nhận được từ người cha. Vì trong thân trung âm, yếu tố căn bản của người cha và người mẹ này không còn tồn tại, chúng đã hoàn toàn bị tan rã, bởi vậy, chúng sinh trong giai đoạn này không có khả năng nhìn thấy mặt trăng và mặt trời.

Không có bóng ảnh của chính mình

Một thực tế nữa là chúng sinh trong giai đoạn này, vì không còn thân vật lý nên cũng không hề có bóng ảnh của chính mình. Do không còn phàm thân nặng nề chướng ngại nên họ có khả năng du hành thậm chí vài vòng quanh thế giới chỉ trong tích tắc. Họ có thể có những năng lực đặc biệt, giống như thần thông, nhưng những năng lực này có được không phải từ sự thành tựu tu chứng mà chỉ đơn giản là do không còn sự ngăn ngại của thân vật lý. Vì lý do đó, bỗng nhiên họ có được những năng lực mạnh mẽ phi thường. Bài ca Bardo dạy rất rõ về nỗi khổ này:

Khi không còn hai vàng nhật nguyệt

Sẽ không còn hình bóng của thân

Vừa khởi niệm lập tức xuất thân

*Đưa ta tới triệu ngàn thế giới
Khi thân thức chịu luồng quét thổi
Như sợi lông trước gió phát phơ
Lòng kiên thành con tha thiết nguyện cầu
Xin Thượng sư rủ lòng thương bi mẫn
Giúp chúng con làm chủ thọ tâm mình*

Quay lại nói về mặt trăng và mặt trời. Chúng ta có xu hướng bám chấp mạnh mẽ vào hình ảnh mặt trăng và mặt trời vì cho rằng chúng tồn tại thật, song điều này chỉ là ảo tưởng của chính chúng ta. Chúng ta không nên nghĩ rằng mặt trăng và mặt trời là thật tồn tại mặc dù chúng là sự hóa hiện của giọt tinh chất minh điểm trắng và đỏ. Cả mặt trăng và mặt trời vốn đều không có thực thể, bởi vậy mặt trăng và mặt trời đều được bao hàm trong *tính không*. Hiểu được như vậy đối với chúng ta vô cùng quan trọng. Nó giúp cho hiểu biết của chúng ta được trọn vẹn và sâu sắc.

Tâm thức vô cùng phóng chiếu diên đảo

Trở ngại lớn nhất của chúng ta trong giai đoạn này là tâm thức vô cùng phóng chiếu, diên đảo. Chúng ta phải dùng kỹ luật để điều phục và chế ngự tâm thức. Là một hành giả tâm linh, chúng ta cần biết cách vận dụng công phu tu tập của mình để đưa tâm thức vào khuôn khổ kỹ luật, ngăn cho tâm không bị phóng cuồng, vọng động, đặc biệt trong giai đoạn này.

Chỉ có thể ngửi mùi hương để được no đủ

Chúng sinh ở giai đoạn này không thể thụ nhận trực tiếp đồ ăn, thức uống như thông thường khi còn sống. Thay vào đấy, họ chỉ có thể thụ nhận bằng cách cảm nhận mùi hương, nhờ duyên theo đó mà được no đủ. Cho nên khi chúng ta cúng dường hương thơm bằng

cách đốt loại thực phẩm, mùi hương tỏa ra sẽ giúp thỏa mãn cơn đói khát và khiến họ mãn nguyện.

Khả năng thị giác của thần thức cũng không giống như khi còn sống mà rất khác thường, thay đổi luôn luôn, không rõ ràng và xác thực như khi còn sống. Do người chết không còn thân, không còn các căn để thụ nhận trực tiếp các xúc trần nên rất khó duy trì những hình ảnh mà họ nhìn thấy. Mọi thứ lúc này đều mong manh, vô định và không có thực thể. Vì lẽ đó, tâm thức của người chết càng trở nên loạn động, bất an khiến họ vô cùng khổ sở buồn rầu. Họ không biết điều gì đang xảy đến với mình vì mọi thứ dường như đều rất khác thường. Bạn có thể hình dung khi đó cảm giác đau buồn và vô định mà người chết cảm thấy là ghê gớm nhường nào. Chỉ cần thần thức người chết khởi lên ý nghĩ về nơi nào, nó sẽ lập tức đi đến nơi đó. Nếu thần thức khởi lên ý nghĩ về Ấn Độ, Nepal, Trung Quốc, Việt Nam, Mỹ... hay đến bất cứ thành phố nào trên thế giới, thần thức sẽ lập tức đến đó chỉ trong vòng sát na. Dù cho không muốn nhưng thần thức vẫn phải đến đó, không có sự lựa chọn nào khác. Điều này khiến cho thần thức hoang mang không biết phải làm gì, không biết điều gì đang xảy ra. Mọi thứ đều như đang bị đảo lộn và trở nên kì lạ, làm cho thần thức rất khổ sở. Khi đó, bạn hoàn toàn không thể tập trung, không thể an định vào một thứ gì. Và bạn sẽ không thể tự quyết định việc mình đi đâu, về đâu. Bạn sẽ không thể tự quyết định hoặc trì hoãn bởi lẽ khởi nên ý nghĩ về nơi nào, ngay lập tức bạn sẽ tới đó. Lúc sống, nếu muốn sang Pháp bạn không thể đi ngay mà sẽ phải hoàn thành nhiều thủ tục rất phức tạp liên quan đến bản thân, đến thân vật lý của bạn, chẳng hạn bạn sẽ phải xin Visa, mua vé máy bay, sẽ phải qua cục xuất nhập cảnh và hải quan để kiểm tra... Nhưng một khi ở trong trạng thái trung ám, bạn sẽ không phải trải qua những thủ tục này. Chỉ cần khởi nghĩ về nước Pháp, bạn lập tức sẽ đến đó dù bạn muốn hay không. Điều này khiến bạn sợ hãi và buồn rầu vì bạn không hề có sự lựa chọn.

Cảm giác sợ hãi, đau khổ dần gia tăng

Cảm giác sợ hãi, đau khổ sẽ gia tăng trong giai đoạn này. Khi đó, bạn cần tĩnh tâm để nhận thức được về những gì đang thực sự xảy ra. Bạn cần hiểu rằng mình đã chết và đang trải qua trạng thái trung gian của tiến trình chết. Đối với một vài người, khoảng thời gian này có thể rất ngắn. Nhưng đối với hầu hết nhiều người, giai đoạn trung ám thân thường kéo dài, từ vài ngày cho đến vài tuần. Khi đó, thần thức phải trải qua rất nhiều đau khổ. Vì vô minh che chướng một thời gian dài, thần thức không thể quay về với những suy nghĩ và nhận thức về thực tế những gì đang xảy ra. Thần thức chỉ cảm thấy sợ hãi, rối ren, mất tự chủ, vô phương hướng... Bởi vậy, chúng ta thật sự mong nguyện rằng mình có thể tỉnh thức để vận dụng công phu tu tập thực hành trong giai đoạn này, từ đó làm chủ được mình và thực chứng những gì mình đang trải nghiệm.

Thần thức đôi lúc vô cùng sáng suốt, đôi lúc lại hoàn toàn mất nhận thức:

*Đôi khi tâm thức trở nên thật sáng
Nhưng sát na không nhớ ký ức nào
Khi tự hỏi mình còn sống hay đã chết
Lòng kiên thành con tha thiết nguyện xin
Thượng sư xót thương phù hộ chúng con
Nhận ra rằng mình thực sự đã chết.*

Ở giai đoạn này, đôi khi thần thức cảm thấy vô cùng sáng suốt, có thể nhận biết và nhớ rõ về mọi thứ. Nhưng rồi bỗng nhiên, thần thức lại thấy mọi thứ trở nên mờ nhạt, hắc ám, không thể thấy gì, không hay biết gì, không nhận thức được bất cứ điều gì. Mọi thứ đều mờ lung, những khái niệm suy nghĩ đều mơ hồ như ảo tưởng. Rồi đột nhiên, thần thức có thể nhớ lại mọi thứ, thấy rõ mọi điều đang xảy ra và dường như có thể thấy được toàn bộ thế giới và những gì đang diễn ra trong đó. Nhưng chỉ trong khoảnh khắc, mọi thứ lại trở về là một màn đen tăm tối, mờ lung mịt mờ. Đối với họ, điều này thật vô cùng mệt mỏi. Không chỉ như vậy, sau khi trải qua những kinh nghiệm này trong một khoảng thời gian nhất định, người chết sẽ bắt đầu đặt câu hỏi với chính mình rằng: liệu mình còn

sống hay đã chết? Họ bắt đầu nghi hoặc, tự nhủ rằng mình đang trải qua rất nhiều điều bất thường, như vậy phải chăng mình đã chết? Khi thần thức chuyển sang trạng thái minh bạch, sáng tỏ, nó bắt đầu đặt cho mình hàng loạt những câu hỏi như thế.

5. Thần thức đau khổ tột cùng vì nhận ra mình đã chết

Vào lúc này, chúng ta cần thực sự cầu nguyện có đủ khả năng nhận thức được về cái chết của bản thân và chấm dứt những hoài nghi trong vòng luân quần rồi ren mê mờ khiến tâm thức vô cùng mệt mỏi. Ngay khi nhận ra rằng mình đã chết, thần thức sẽ có cảm giác đau đớn tột đỉnh. Toàn bộ quá trình của cái chết mà thần thức vừa trải qua đã hoàn toàn bị quên lãng, bởi vậy, thần thức cảm thấy vô cùng choáng váng, bất ngờ khi nhận ra mình đã chết thật sự. Thần thức đau đớn, hoang mang và không thể tin được điều này. Thậm chí, đối với một số người họ có thể hốt nhiên cảm thấy rụng rời đến mức ngất lịm. Một lần nữa, thời điểm này chính là lúc chúng ta cần tỉnh thức và nhắc nhở cho mình bài học về vô thường, về giáo lý Bardo và giáo lý Đại Thủ Ấn. Vì vậy bài kệ cầu nguyện Bardo dạy:

*Sau bốn ngày rưỡi, khi nhận thức mình thật sự đã chết,
Chúng con choáng váng bởi tuyệt vọng tột cùng
Và không ngừng đi tìm chốn tựa nương
Lòng kiên thành con nguyện xin tha thiết
Xin Thượng sư rủ lòng từ thương xót
Gia trì chúng con nhận biết quy y
Và an trụ ở nơi tự tính giác*

Thông thường, hơn 4 ngày rưỡi của mỗi tuần, thần thức người chết cảm thấy ngây ngất, mê mờ như trạng thái của người say, không ý thức được về mọi thứ xung quanh, vì tất cả đối với thần thức đều hỗn loạn, mờ mịt. Sau khi trải qua giai đoạn này, họ lại bắt đầu

tỉnh táo và nhìn rõ mọi thứ. Họ sẽ nhìn thấy gia đình và các thành viên trong gia đình đang than khóc, gọi tên mình, bàn tán về cái chết của mình, sẽ thấy những người thân mở rương hòm nơi họ cất giấu tiền bạc, tài sản, và nhìn chúng bị đem đi phân phát... Chính nhờ điều này, họ biết được rằng mình đã chết thật sự. Khi đó người chết cảm thấy vô cùng buồn khổ và bám chặt mạnh mẽ vào gia đình, tài sản, vợ con và thậm chí cả xác thân của chính mình vừa bị bỏ lại. Họ đã nhìn thấy thi thể mình nằm bất động ở kia. Bất cứ ai cũng sẽ phải trải qua giai đoạn đó, đây là điều tất yếu của vòng quay luân hồi khi chúng ta hoán đổi từ thân này sang thân khác. Trong vòng luân hồi lần quản trải nghiệm này sẽ lặp đi lặp lại nhiều lần. Điều này cũng có mặt tích cực ở chỗ người chết hiểu ra rằng mình đã chết nhờ vậy mà loại trừ được một mê lầm lớn lao.

Cũng chính vào lúc này, người chết thật sự muốn phát nguyện quy y, bởi tự biết rằng mình không thể nương tựa vào gia đình, người thân, tài sản, bạn bè hay bất cứ điều gì khác, lại càng không thể nương tựa vào thân tứ đại phàm phu mà mình đã bỏ lại. Người chết cảm thấy vô vọng, bơ vơ không nơi bám víu, vô cùng đau đớn và buồn khổ. Họ sẽ bán loạn kiếm tìm khắp nơi như con thú hoang mong tìm được một nơi bầu vú, tựa nương để được cứu giúp và che chở.

Cần nhớ lại giáo lý và thực hành quy y tự tính tâm

Ngay lúc này, bạn cần nhớ lại giáo lý và sự thực hành quy y chân chính, đó là quay về nương tựa nơi bản tâm, nơi tự tính tâm nguyên thủy của chính mình, chúng ta gọi đó là *Pháp tính diệu minh thường trụ*, hay là Đại Thủ Ấn, luôn tiềm ẩn trong mỗi chúng ta. Mặc dầu đang ở trong trạng thái trung ấm, đang phải trải qua vô vàn nỗi sợ hãi và đầy rẫy những khó khăn, mặc dù không còn xác thân phàm phu để bám víu, nương tựa, nhưng điều mà bạn thực sự vốn có đó chính là *Pháp tính diệu minh thường trụ*, đó là Chân Tâm, là Đại Thủ Ấn luôn luôn song hành cùng bạn trên mọi nẻo đường, dù bạn đi bất cứ đâu và đang trải qua bất cứ giai đoạn nào. Bởi vậy, vào lúc này bạn cần ghi nhớ và thiền quán về những gì mình đã tu học trong đời sống vừa qua với các pháp thực tập về Đại Thủ Ấn, Đại Toàn

Thiền và Trung Quán. Bạn đã thực tập miên mật các pháp tu này trong toàn bộ đời sống của mình thì đây chính là giờ phút bạn cần đạt được chứng ngộ nhờ những gì mình đã thực tập. Lúc này đây bạn cần biết cách buông xả, để tâm trở về với tự tính tự nhiên vốn có. Thêm vào đó, bạn cần thực hành quy y tức là an trụ trong thể tính tâm. Đây là điều mấu chốt mà bạn cần ghi nhận. Nếu như không biết an trụ tâm, không biết quay về nương tựa nơi tự tính tâm, thì tâm thức của bạn lúc này sẽ phóng cuồng điên đảo như con thú hoang, khiến bạn phải trải qua những kinh nghiệm vô cùng kinh hoàng, khiếp sợ. Bạn bị cuốn phăng đi bởi những cảm thụ này mà thêm khát một nơi chốn, một đối tượng có thể tựa nương, che chở cho mình nhưng sẽ không có bất cứ nơi nào, không một ai có thể giúp bạn lúc này.

Trong giai đoạn trung ấm thân, chúng ta sẽ thấy những giáo pháp tu tập tâm linh khi ta còn sống thiết yếu nhường nào. Điều tối quan trọng là, ngay từ giờ phút hiện tại, chúng ta cần nhận thức được về sự cần thiết của việc tu tập và trưởng dưỡng tâm linh. Chẳng hạn như chúng ta cần hiểu ý nghĩa của việc Quy Y và thực tập Quy Y một cách đúng đắn, chỉ như vậy, chúng ta mới có thể vận dụng công phu tu tập khi trải qua giai đoạn trung ấm. Tương tự như thế, các phép tu Giác tính Rigpa, Đại Toàn Thiền và giác ngộ về lý vô thường... cũng vô cùng quan trọng. Tóm lại, chúng ta cần hiểu biết sâu sắc và thực hành tất cả những pháp tu tập này như một sự chuẩn bị cho giai đoạn trung gian của cái chết mà bất cứ ai rồi cũng sẽ trải qua. Nếu không có sự chuẩn bị, không làm quen và không thuần thục từ trước, lẽ dĩ nhiên bạn sẽ gặp phải vô vàn rắc rối trong giai đoạn trung gian của cái chết. Bạn sẽ không chỉ đối mặt với sự sợ hãi, thống khổ trong từng giây từng phút, mà cuối cùng bạn cũng sẽ không đạt được giải thoát hay bất cứ thành tựu nào. Cho nên tôi khuyến thỉnh các bạn hãy bắt tay ngay vào việc tu tập rèn luyện tâm linh khi chúng ta đang hội đủ những điều kiện cần thiết như cuộc sống, sức khỏe, và những thuận duyên khác trên con đường giải thoát.

Chúng ta phải biết quy y quay về nương tựa nơi tự tính tâm bản lai của chính mình. Đây là điều vô cùng quan trọng và thiết yếu, là điều tôi vẫn thường xuyên nhắc nhở các

bạn. Nếu như chúng ta không có hiểu biết đúng đắn về quy y, thay vì quy tự tính tâm chúng ta sẽ lừa dối chính mình nếu cho rằng quy y là nương tựa vào một ai khác, một đối tượng nào khác ở bên ngoài, và người đó sẽ có khả năng bảo vệ, nâng đỡ cho bạn. Nếu bạn tin tưởng một cách thái quá vào điều này, thì đó chính là mê tín mà không phải là thực hành quy y chân chính. Thậm chí nếu bạn tin rằng chư Phật, chư Bồ Tát và Kim Cương Thượng sư luôn có mặt để nâng đỡ và ra tay cứu giúp bạn, mặc dù điều này có xảy ra vào những thời điểm nhất định, nhưng nếu bạn quá cuồng tín về điều này thì sẽ không giúp gì được cho bạn. Nói một cách rõ ràng, bạn phải quy y tự tính tâm nơi chính mình! Trong giai đoạn mấu chốt của thân trung ấm, chỉ cần có một chút chính kiến này cũng sẽ giúp bạn rất nhiều khi phải trải qua những nỗi sợ hãi dày vò bủa vây lấy bạn. Bạn sẽ không phải lang thang khắp nơi điên đảo tìm cầu đối tượng quy y ở bên ngoài. Bạn sẽ biết cách quay về quy y Tự Tính tâm.

Thông thường Thân Trung Ấm diễn ra tối đa trong 49 ngày

Điều này sẽ liên tục xảy ra. Thường thì trong thời gian từ 1 tuần cho đến 49 ngày như chúng ta vẫn thường nói, 49 ngày là thời gian tối đa chúng ta ở trong Bardo. Đôi khi, tất nhiên chúng ta có thể mắc kẹt trong trạng thái này một năm, mười năm và nhiều hơn thế, điều đó tùy thuộc vào nghiệp của bạn, nhưng nói chung thì thời gian tối đa là 49 ngày và đối một số người thì ít hơn.

Bạn chính là người phải giúp đỡ bản thân, không ai có thể cho bạn sự trợ giúp cuối cùng

Tất cả các bạn phải có ý thức rằng các bạn đang đơn thương độc mã. Bạn chính là người phải giúp đỡ bản thân, không ai có thể cho bạn sự trợ giúp cuối cùng, mà chỉ duy nhất bản thân bạn mới giúp được chính bạn. Bạn đến với thế giới này một mình, bạn sống rồi chết và rời khỏi cuộc đời này cũng một mình, vì thế chúng ta phải biết tự lo cho bản

thân. Dù bạn sống trong xã hội nào, dù bạn thuộc về dân tộc nào cũng không quan trọng. Điều mấu chốt là bạn phải có sức mạnh để tự chăm sóc bản thân.

Ít nhất bạn phải nhận ra là mình đã chết

Điều này hoàn toàn phụ thuộc vào sự gia trì của chân lý vũ trụ hay bậc Thượng Sư, hay sự thực hành và chứng ngộ *tính không*. Đó là tất cả những gì bạn cần và cũng là lý do mà ở phần đầu tiên của tất cả các thực hành, chúng ta luôn bày tỏ lòng tôn kính đối với những bậc giác ngộ giải thoát hết thảy hữu tình bằng những phương tiện thiện xảo. Tuy nhiên, chúng ta cần phải hiểu rằng bậc thầy giác ngộ, phương tiện thiện xảo (pháp tu) và chúng sinh được cứu độ đều là duyên hợp như huyễn, không có thật. Tô lòng tôn kính đối với Thượng Sư như huyễn, pháp tu như huyễn bởi không có gì không phải là huyễn hóa.

Nếu tâm thức lang bạt trong Bardo

Không tinh thức được về sự chết

Khi thân quyến bạn bè không giao tiếp

Khiến tâm thức tuyệt vọng tràn trề

Lòng kiên thành tha thiết nguyện Thượng Sư

Rủ lòng từ gia trì bi mẫn

Cho con dứt mọi tham ái sân si.

Như lời kệ trên đây dạy rằng, đặc biệt trong giai đoạn này, sẽ rất khó cho bạn để nhận ra là mình đã chết, và bạn rất hoang mang. Vậy đây là giai đoạn mà ít nhất chúng ta phải nhận ra mình đã chết, điều này rất quan trọng. Khoan nói đến sự chứng ngộ tự tính tâm hay Mahamudra... đơn giản chỉ việc nhận ra mình đã chết hay chưa đã là một sự vật lộn, một thành tựu đầy khó khăn bởi vì chúng ta không nhận hiểu được bất cứ điều gì khi chúng ta còn sống. Vì thế, quan trọng là chúng ta phải thực sự làm quen với việc thực hành chánh niệm tỉnh giác và thiền định khi đang còn sống.

Thần thức bắt đầu nhận ra mình đã chết

Sau bốn ngày hoặc bốn ngày rưỡi, nói chung bạn sẽ nhận ra mình đã chết thông qua một vài dấu hiệu. Bởi vì sau hàng loạt những hoang mang khổ não, hiểu lầm và sân giận... Khi vong linh nghĩ rằng mình đang bước đi nhưng lại không nhìn thấy dấu chân và những việc khác tương tự như thế xảy ra đã thức tỉnh họ. Họ nghĩ “có điều gì đó không ổn bởi vì tôi không có dấu chân”, sau đó họ đi tiếp và cố gắng để lại dấu vết. Họ tiến đến bức tường và đặt tay lên để cố tạo ra dấu vết nhưng không có dấu vết nào cả. Có nhiều điều xảy ra tương tự khiến thần thức thức tỉnh và tự nhủ: “Ôi, chắc là mình đã chết vì thể thân xác mình mới không còn nữa !!”. Sau từ 4 đến 5 ngày thì hầu hết các vong linh sẽ nhận ra là họ đã chết.

Sau đó người chết có thể cảm thấy khôn khổ hơn nhiều lần. Tất nhiên, trước đó họ đã phải chịu đựng rất nhiều do hoang mang, sân giận và những nỗi khổ mà tôi đã kể ở trên. Nhưng sau đấy thì họ bắt đầu cảm thấy rất buồn và vô cùng sợ hãi khi biết mình đã chết, bởi khi còn sống họ không hề muốn chết giống như chúng ta hiện nay vậy. Nếu có ai đó tiên đoán bạn sẽ chết vào ngày mai thì đây sẽ là một hung tin khiến bạn sợ hãi không ăn không ngủ được. Tương tự như vậy với người đã chết, nhận ra mình đã chết là tin rất xấu và là nỗi đau khổ lớn lao đối với họ. Sau khi trải qua rất nhiều thống khổ, tất nhiên thần thức sẽ cố sức để tìm cách thoát khỏi hoàn cảnh này, không còn hy vọng quay về nhà bởi vì không người thân nào đáp lời họ và không có cách nào để mang theo bất cứ thứ gì, dù chỉ là cây kim sợi chỉ.

Sự phóng chiếu của sân giận, dục vọng và sự vô minh

Đừng nói đến vợ chồng, gia đình hay bất cứ thứ gì mà người chết để lại, thậm chí chỉ là nghĩ đến điều đó cũng chẳng ích lợi gì. Tất nhiên tâm thức lúc này thật sự vô cùng chán nản và người chết bắt đầu nghĩ đến việc giờ đây phải làm gì và cố hết sức để thoát khỏi tình cảnh trước mắt, tức là thoát khỏi trạng thái Bardo tái sinh vì nó thật sự rất kinh

khủng. Vào khoảnh khắc đó, thần thức sẽ phải chịu đựng rất nhiều khổ đau do sự phản chiếu của sân giận, dục vọng và vô minh. Chẳng hạn, sự phản chiếu của vô minh là cảnh tượng vô cùng tăm tối, không có lấy dù chỉ là chút ánh sáng yếu ớt. Cho dù có ánh sáng ở đây, họ cũng không thể nhìn thấy ánh sáng. Bởi vì họ không còn thân thể vốn nắm giữ năng lượng phụ tính, cho nên họ không còn thấy được mặt trăng. Và bởi không còn thân thể nên họ không có giọt đỏ mang năng lượng mẫu tính, vì thế họ không còn đặc quyền có được ánh sáng mặt trời. Không có mặt trời và mặt trăng, họ không có gì cả. Không có ánh sáng chính là sự phản chiếu của vô minh. Không chỉ thiếu mặt trời và mặt trăng mà tất cả xung quanh toàn là bóng tối bao trùm dày đặc khiến họ cảm thấy vô cùng sợ hãi.

Sự phản chiếu của sân hận đôi khi đến trong màu sắc hơi trắng, không phải là ánh sáng nhưng bạn có thể gọi đó là ánh sáng trắng mờ mờ, cảm giác hơi trắng, và đôi lúc sự phản chiếu của dục vọng có màu hơi đỏ, nhưng tất nhiên điều đó không có nghĩa là ánh sáng mà chỉ là cảm giác. Những thứ như thế đến và làm cho bạn cảm thấy khủng khiếp bởi vì bạn sợ hãi thứ ánh sáng này. Đôi khi bạn cảm thấy như đang rơi xuống từ vách đá cao hàng trăm triệu mét mà không được lựa chọn hay sự trợ giúp nào. Và cũng có lúc bạn nghe thấy những âm thanh rất ghê sợ như hàng triệu tiếng sấm cùng một lúc khiến bạn cảm thấy cực kỳ kinh khủng và vô cùng khiếp sợ. Tất cả những điều đó khiến thần thức cảm thấy vô cùng buồn bã và tuyệt vọng.

Dần quên những ký ức về đời sống trước

Tuy nhiên thần thức vẫn có ký ức của kiếp sống trước khi họ còn sống. Ví dụ, nếu là một người đến từ Paris và từng ở phố nào đó thì tất cả những ký ức về những đường phố và nhà cửa, tất cả những thứ này vẫn sẽ còn lưu lại cho tới nửa chặng đường và sau nửa chặng đường đó ký ức về kiếp trước của bạn sẽ dần dần còn lại ít hơn. Ví dụ, bạn sẽ trải qua trạng thái trung gian trong 49 ngày, trong 20 ngày đầu ký ức sẽ rất rõ ràng, bạn sẽ có những ký ức rõ nét về gia đình mặc dù sau đó bạn không thể nhìn thấy, không có lý do để thấy họ nhiều nữa, nhưng đôi khi ký ức vẫn còn đó. Ký ức và những bám chấp vẫn ở đó

nhưng sự bám chấp tồn tại lâu hơn và sau khi trải qua 20 ngày, ở nửa chặng đường sau, bạn có xu hướng từ từ đánh mất hay quên đi sự quan tâm đến những sự kiện trong đời sống trước đó.

6. Cơ hội thực chứng Bardo Báo thân

Thực hành hai giai đoạn phát triển và thành tựu trong Bardo tái sinh

Khi nhận diện được thân trung ấm và mình đang ở trong tiến trình này, bạn cần nhớ lại các thực hành thiền định ở giai đoạn phát triển, chẳng hạn như thực hành quán tưởng. Đây là khoảng thời gian vô cùng trọng yếu đòi hỏi bạn phải vận dụng năng lực quán tưởng tự thân là Bồn tôn hay một vị Phật, tức là quán tưởng phàm thân của mình chuyển hóa thành báo thân trang nghiêm, thanh tịnh của Đức Phật hay Bồn tôn đó, đồng thời chuyển hóa toàn bộ Bardo thành sự thực hành Đại Thủ Ấn, giai đoạn thành tựu. Như vậy đây là 2 điểm then chốt và hai Pháp tu vô cùng trọng yếu mà bạn phải vận dụng để có thể đạt được giải thoát giác ngộ ngay trong tiến trình Bardo chết. Ngoài ra điều quan trọng nữa là bạn cần nhớ lại và nối tiếp công phu, vận dụng không gián đoạn tất cả những pháp tu mà bạn đã thụ nhận, đã thực hành trong đời sống này và giai đoạn trung gian sau khi chết. Đó là điều mà sau cùng bạn cần khắc cốt ghi tâm. Nếu không thể vận dụng công phu tu tập, bạn sẽ không có nhiều hi vọng tận dụng những cơ hội quý báu để đạt được giác ngộ, để siêu tam giới, vượt luân hồi ngay trong tiến trình của sự chết.

Trong lúc này bạn cần giác ngộ về sự hợp nhất bất nhị giữa giai đoạn phát triển và giai đoạn thành tựu, sự hợp nhất đó chính là Đại Thủ Ấn. Mặc dù quán tưởng tự thân là Đức Phật, Bồn tôn đóng vai trò vô cùng quan trọng nhưng đồng thời bạn cần ghi nhớ vận dụng thực hành giai đoạn thành tựu, nghĩa là toàn bộ Bardo cần phải được thiền định và hợp nhất bất khả phân với giai đoạn thành tựu.

Một cách rất ráo bạn cần giác ngộ về sự hợp nhất bất khả phân. Nếu bạn vẫn còn thấy mình như một vị Phật một vị Bồ Tôn nhưng tách rời và riêng biệt với Bardo hay pháp Đại Thủ Ấn, nếu bạn vẫn còn kẹt dính với tư tưởng nhị nguyên, bạn chưa phải là một hành giả thành tựu giác ngộ, bạn vẫn chưa thể thành tựu Đại Thủ Ấn.

*Khi Bardo được hiểu chính Bardo
Quán tưởng thân con cũng chính là Bồ tôn
Rồi thiền định về chân quang tự tính
Nguyện chúng con để hầu thiền định
Hợp nhất Bồ tôn với tự tính chân quang
Lòng kiên thành con tha thiết nguyện xin
Bậc Thượng sư rủ lòng từ bi mãi
Gia trì chúng con hiển lộ chân thật
Báo thân như huyễn thanh tịnh sạch lâu*

Đích đến tối hậu là bạn phải thực chứng sự hợp nhất bất nhị. Đó là sự thành tựu thực hành hợp nhất và giác ngộ rất ráo. Nói một cách khác, thành tựu sự hợp nhất bất nhị chính là thành tựu thực hành Báo thân Phật. Bằng cách tu tập thành tựu Báo thân, bạn có thể chứng đạt giác ngộ giải thoát để từ đó làm lợi ích cho vô lượng hữu tình thông qua những hình thức thị hiện trên thế gian của Báo thân, hay chính là Hóa thân Phật. Cuối cùng, mục đích tối hậu của sự thực hành Phật pháp, đặc biệt của Kim Cương thừa là để giúp đỡ chúng sinh thoát khỏi khổ đau, để giải thoát chúng sinh khỏi biển khổ luân hồi. Bởi vậy, kể cả trong tiến trình trung gian Bardo của cái chết, bạn cũng có thể chuyển hóa mình trở thành trí tuệ báo thân, để sau đó từ trí tuệ báo thân thị hiện hình tướng hóa thân Phật, làm lợi ích hết thảy chúng sinh. Một cách hiển nhiên bạn sẽ là hữu tình đầu tiên được lợi ích từ sự thành tựu giác ngộ này, và đồng thời tất cả chúng sinh khác cũng sẽ được như vậy. Ngoài ra câu kệ này cũng có thể được hiểu theo nghĩa diễn giải về Bardo báo thân, Bardo thứ hai trong số ba phạm trù Bardo mà tôi đã giảng ở phần trước.

Bài kệ cũng dạy rằng bạn cần quán tưởng tự thân là một vị Phật Bản tôn, bạn có thể lựa chọn bất cứ Bản tôn nào mà mình cảm thấy quen thuộc. Khi quán tưởng như vậy, bạn không nên coi Bản tôn tồn tại độc lập, tách rời với *Pháp tính diệu minh thường trụ*. Khi quán tưởng mình là Bản tôn, bạn cần quán tưởng Bản Tôn và *pháp tính thường trụ* hòa nhập vào nhau một cách hoàn hảo thành bất nhị - tức là Đại Thủ Ấn Mahamudra. Khi đó sẽ không còn tồn tại Bardo, khái niệm về Bardo. Nếu khởi niệm thấy mình đang trong trạng thái Bardo, đang trải qua giai đoạn Bardo, lập tức bạn phải nhớ thực hành giai đoạn phát triển và giai đoạn thành tựu để chánh niệm tinh giác đều phục tâm thức của mình. Như vậy ngay lập tức bạn hãy vận dụng năng lực thiền định để trực tiếp thể nhập đại hợp nhất, thể nhập đại định, tức là Đại Thủ Ấn. Vào giai đoạn này nếu là một hành giả cao cấp đã thành tựu chứng ngộ, bạn có thể đạt được giải thoát bằng thực hành pháp tu báo thân, pháp tu hợp nhất Bản tôn với *Pháp tính diệu minh thường trụ*. Đó chính là pháp thực hành báo thân. Thông thường, trong cuộc sống của chúng ta như lúc này chẳng hạn, chúng ta thường thực hành quán tưởng báo thân bằng cách thiền định quán tưởng mình là Đức Phật Kim Cương Trì, Đức Quan Âm, Đức Liên Hoa Sanh hay Đức Kim Cương Hối Phật Mẫu... Quán tưởng như vậy chưa đủ. như câu kệ này dạy rằng chúng ta không nên dừng lại ở việc quán Bản tôn chỉ là Bản tôn, chúng ta phải tiếp tục quán tưởng Bản Tôn hòa tan vào *pháp tính diệu minh thường trụ*.

Như vậy bạn không nên chỉ quán tưởng tự thân là Bản tôn và dừng lại ở đó, bạn cần quán tưởng bản tôn hòa nhập trong *Pháp tính diệu minh thường trụ*. Nếu chỉ quán tưởng về Bản tôn, chúng ta có vô số Bản tôn và tất cả những Bản tôn này đều được thể hiện dưới hình thức tranh vẽ, tôn tượng, hay dù cho đó là thangka, nghệ thuật biểu đạt giải thoát giác ngộ cao quý, thì tất cả những điều đó đều không phải cái đích cuối cùng của giác ngộ, tất cả những việc quán tưởng này vẫn còn nằm trong thế giới đối đãi nhị nguyên, vì vậy đều là vô nghĩa. Để đi đến cái đích rốt ráo, bạn cần hòa nhập Bản tôn vào *Pháp tính diệu minh thường trụ*, như vậy bạn mới đạt được thành tựu pháp tu Báo thân. Đó là những gì chúng ta đang tu tập, ngay trong đời sống này. Sau đó, ở giai đoạn trung gian Bardo, chúng ta vẫn cần tiếp tục công phu tu tập như vậy không gián đoạn. Chẳng hạn như, khi

bạn nhận ra rằng lúc này mình đang ở trong trạng thái trung ấm, lúc này mình đã chết và đang trải qua tiến trình Bardo, ngay khi nhận ra điều đó, bạn cần lập tức vận dụng công phu thiền định pháp tu Báo thân mà bạn vẫn thường tu tập. Tất cả các pháp thực hành quán tưởng, pháp tu tịnh hóa Phật Kim Cương Tát đỏa, Bồn tôn Quan Âm tứ thủ, Liên Hoa Sinh Thượng Sư, hay bất kỳ pháp tu nào khác, dù chúng ta không gọi chúng là pháp tu Báo thân Phật Bồn Tôn, nhưng thực chất tất cả những pháp tu này đều chính là pháp tu về Báo thân. Nếu không phải bạn đang tu tập như vậy thì thực chất bạn đang lãng phí thời gian vàng ngọc của mình.

Nếu hiểu theo cách này, thân như huyễn thanh tịnh là chỉ cho báo thân Phật Bồn Tôn, không phải hóa thân. Theo cách hiểu khác, thân như huyễn thanh tịnh là hình thức thị hiện của báo thân Phật Bồn Tôn, tức chính là Hóa thân Phật với mục đích giải thoát vạn loại hữu tình khỏi luân hồi khổ đau. Còn nếu giải thích theo cách hiểu thứ hai này, thân như huyễn thanh tịnh mang ý nghĩa chỉ Báo thân Phật, trong hình thức Báo thân này, chúng ta có thể chứng đạt giác ngộ và thành tựu Đại giải thoát. Như vậy tức là, bằng pháp tu thiện xảo về Báo thân, vào giai đoạn này trên tiến trình của Bardo, chúng ta có thể đạt được giác ngộ giải thoát. Đây là một trong những cơ hội, một trong những thời khắc giải thoát vô cùng quý báu. Trên tiến trình của Bardo, chúng ta có một số cơ hội thành tựu hy hữu như vậy. Chẳng hạn, đầu tiên, bạn có thể thể nhập Pháp thân bằng phương thiện thiện xảo của Pháp thân, nhưng bạn đã bỏ lỡ tất cả những cơ hội đó. Và lúc này, đến giai đoạn cuối, bạn lại có một cơ hội giải thoát khác, thông qua phương thiện thiện xảo của pháp tu Báo thân. Nhưng, như tôi đã giảng ở phần trước, hầu như tất cả chúng ta đều không tận dụng được cơ hội ngàn vàng này để chứng đạt giác ngộ bằng phương thiện thiện xảo của tu tập quán tưởng. Tôi cho rằng chúng ta hầu như không thể, bởi chúng ta không thuần thực với quán tưởng, thiền định và tu tập hợp nhất hay quán hòa tan. Còn nếu như bạn đã nhuần nhuyễn tất cả những năng lực này, thì chắc chắn rằng bạn sẽ được giải thoát.

Để có thể tu tập quán tưởng Bồn Tôn, trước tiên bạn cần quán tưởng tự thân là vị Bồn Tôn, khi đó bạn không được nhìn nhận mình là thân phàm phu vật lý nữa mà phải nhìn

thấy chính mình là vị Bồ Tôn với Báo thân trang nghiêm thanh tịnh. Nhưng bạn không nên chỉ dừng ở việc quán tưởng ở mức độ như vậy. Bạn phải tiếp tục quán tưởng Bồ Tôn tan vào *Pháp tính thường trụ*. Như vậy sau khi quán tưởng mình là một với Bồ Tôn không sai khác, bạn quán Bồ Tôn hòa tan vào chân tâm bất nhị. Đây là điểm vô cùng quan trọng mà bạn cần thực hành sau khi quán tưởng. Như vậy, bạn mới có thể hoàn thiện pháp tu quán tưởng Bồ Tôn hay còn gọi là phương pháp tu tập Báo Thân thù thắng.

Nếu đã thuần thực công phu tu tập thiền định, thực hành quán tưởng, trì niệm chân ngôn cũng như những công hạnh khác ngay trong đời sống, bạn sẽ thấy rằng những pháp thực hành này vô cùng hữu dụng và đem lại lợi ích lớn lao cho bạn trong quá trình Bardo của cái chết. Một vài người từng thỉnh cầu tôi khai thị về ý nghĩa mục đích của việc quán tưởng Bồ Tôn. Dĩ nhiên, với mỗi thời điểm, mỗi căn cơ khác nhau, tôi có những câu trả lời khác nhau cho câu hỏi này. Tuy nhiên, tôi vẫn muốn nhấn mạnh rằng, việc thực hành quán tưởng trong đời sống hàng ngày và vận dụng công phu quán tưởng trong quá trình Bardo chết là vô cùng quan trọng. Chính trong quá trình này, bạn cần thực hành năng lực quán tưởng hơn bao giờ hết. Lý do bởi vì, từng giây từng phút, tâm phàm phu của chúng ta luôn đầy ắp vọng tưởng. Tất cả những quan kiến chấp trước, chỗ thấy biết của chúng ta đối với bản thân, đối với vạn pháp đều là vọng tưởng vô minh. Vì vậy, từ hôm nay trở đi chúng ta nên chuyển hóa cái nhìn phàm phu, quan kiến thế gian thông thường đó thành những quan kiến về chư Phật, chư Bồ Tôn, chúng ta cần chuyển hóa những vọng tưởng vô minh thành hình ảnh quán tưởng thiêng liêng, vi diệu về Bồ Tôn. Dù cho việc quán tưởng Bồ Tôn vẫn còn nằm trong phạm trù nhị nguyên đối đãi và bản chất vẫn chỉ là vọng tưởng, nhưng như vậy sẽ hữu ích cho việc giải thoát hơn rất nhiều so với những quan kiến phàm phu thông thường.

Nếu vào giai đoạn này, bạn lại thất bại, lại tiếp tục để tuột mất cơ hội, thì sau đó, bạn sẽ phải trải qua tiếp giai đoạn Bardo ở cấp thấp hơn, với tất cả những trải nghiệm khủng khiếp, đáng sợ tột đỉnh. Sẽ không cần phải mô tả chi tiết từng giai đoạn, bởi tất cả tên gọi đáng sợ của giai đoạn này đều đã được chuyển ngữ, và khá rõ nghĩa. Như vậy, bạn đã bị

tuột mất tất cả mọi cơ hội và không may thay, nối tiếp giai đoạn này, bạn bước vào những trải nghiệm thật sự kinh hoàng rùng rợn và thâm thâm.

Khi tuột mất cơ hội giác ngộ thứ ba

Nhưng vì chúng sinh vô minh thiếu lòng tin, thiếu tín tâm dâng hiến, thiếu nỗ lực tinh tấn tu tập, thiếu những thiện duyên, điều kiện đầy đủ để tiến tu, vì vậy, phàm phu chúng ta chỉ quen với cuộc sống hưởng thụ, để trôi đi những thời khắc vô cùng quý giá của kiếp người. Đắm chìm trong những trò giải trí, tiêu khiển mong giải khuây và giết thời gian. Rồi một khi cái chết thành linh ập đến, khi rơi vào trạng thái trung gian của cái chết, chúng ta chỉ biết bối rối, hoang mang không hề biết con đường cần phải đi, chúng ta không nơi nương tựa, không sự trợ giúp để vượt qua tiến trình này một cách an nhiên, tự tại. Không chỉ có vậy, chúng ta còn để tuột mất cơ hội chúng đạt giải thoát, giác ngộ trong giai đoạn thứ hai của Bardo chết, thông qua phương pháp tu tập thiện xảo về Báo thân như tôi vừa nêu trên. Thực tế là, hầu hết chúng ta đều không thể tận dụng cơ hội hy hữu này. Và một khi đã mất cơ hội đó, ở giai đoạn tiếp theo bạn sẽ phải trải nghiệm những cảm giác sợ hãi, kinh hoàng tột đỉnh, vì ngay trong giai đoạn này, bạn đã không thể nhận ra tự tính chân tâm của mình, không thể giác ngộ Phật tính nơi mình trong Báo thân. Tôi muốn lấy một ví dụ cụ thể, ngay lúc này, vì bạn còn vô minh, mê mờ nên bạn luôn luôn có xu hướng sợ hãi, bất an. Bất cứ điều gì cũng có thể dễ dàng khiến bạn hoảng sợ. Như bây giờ, nhờ có ánh sáng ban ngày, nhờ vào ánh điện, nhờ có bạn bè xung quanh, nhờ có mái ấm của căn nhà và những tiện nghi khác che chở, tóm lại là nhờ tất cả mọi hoàn cảnh điều kiện thuận lợi bên ngoài, nên chúng ta cảm thấy tương đối yên ổn, nhưng cảm giác đó chỉ là tạm bợ, hư ngụy. Tôi muốn nói rằng đó không phải là sự an ổn tuyệt đối mà nó chỉ là sự yên ổn giả tạo nhất thời, do bạn cảm thấy một cách tương đối mà thôi. Thực tế là, bạn luôn luôn sợ hãi từ trong tiềm thức. Sự sợ hãi, bất an luôn luôn ngự trị trong bạn và có thể dấy khởi bất cứ lúc nào. Bạn không thể dập tắt cảm thụ này, nó như một cái vòng lẩn quẩn biến hóa không ngừng. Mọi sự vật hiện tượng tồn tại trên thế gian này đối với bạn đều chứa đựng những nỗi sợ hãi, bất an. Tuy nhiên, trong một số hoàn cảnh và điều kiện nhất định, dường

như bạn có thể cảm thấy tương đối an ổn. Chẳng hạn như, mái nhà có thể cho bạn cảm giác an toàn, bạn thường tự nhủ:”Ồ, tôi đang được an toàn, tôi đang được đảm bảo, vì có mái nhà trên đầu che chở cho tôi.” Thực chất không phải như vậy. Mái nhà chỉ tạo cảm giác an toàn nhất thời, hư ngụy, nó chỉ như sự tự huyễn hoặc của chính bạn rằng:”Ồ mình đang được an toàn”. Dù vậy trong bạn vẫn luôn tiềm ẩn một nỗi sợ hãi vô cùng mạnh mẽ. Bạn sẽ ra sao nếu không có mái nhà che chở? Lập tức sự sợ hãi trong bạn sẽ dậy khởi, và sẽ không thể hết bình tâm trở lại, sẽ lo lắng, hoảng hốt, bất an khi mất đi tất cả những yếu tố bên ngoài kia như nhà cửa, bạn bè, người thân... Bạn sẽ chẳng biết làm gì khác mà chỉ biết run sợ, bấn loạn, trống trải, vô vọng... Đây chính là bản chất của chúng ta, nỗi sợ hãi luôn chế ngự và thao túng chúng ta. Chúng ta không được an ổn, tự tại như vẻ bề ngoài, hay như ta vẫn hằng tưởng.

Như vậy khi trải qua cái chết, khi bạn rơi vào trạng thái Bardo của cái chết, bản chất và tiềm thức sâu xa nơi bạn sẽ tự hiển lộ, những thói quen, xu hướng từ trong tiềm thức của bạn sẽ dậy khởi. Lý do là vì, trong giai đoạn đó, bạn không còn nhiều yếu tố bên ngoài ràng buộc như nhà cửa, vợ chồng, người thân, bạn bè, thậm chí thân thể vật lý cũng không còn để bạn có thể nương tựa. Bạn không còn bất cứ thứ gì ngoại trừ sự sợ hãi ngập tràn. Ngay lúc này, khi còn đang sống, bạn được hỗ trợ, che chở tạm thời, tất cả những thứ mà khi bạn chết bạn không thể có được. Mặc dù vậy, ngay lúc còn đang sống, thường xuyên bạn vẫn cảm thấy vô vàn nỗi sợ hãi. Chẳng hạn như, rất nhiều người trong chúng ta không thể ngủ một mình, nhất là khi đêm đến. Một số người không dám đi dạo một mình trong vườn lúc đêm tối, bởi họ cảm giác sợ hãi lạ lùng. Nhờ có ánh đèn điện hoặc ánh sáng ban ngày, chúng ta mới cảm thấy an tâm một chút, tuy nhiên đó chỉ là cảm giác. Tất cả những điều này mang ý nghĩa là, chúng ta luôn luôn lo sợ, cuộc sống của chúng ta luôn ngập tràn nỗi lo lắng bất an. Khi cái chết ập đến, khi rơi vào trạng thái trung gian này, nỗi sợ hãi của chúng ta sẽ nhân lên gấp bội, vì lúc này chúng ta phải đối mặt với muôn vàn khó khăn không giống như khi còn sống. Người ta gọi đó là những giờ phút đáng sợ trong quá trình Bardo chết. Sự sợ hãi đến từ vô minh, không phải từ bất cứ điều gì khác. Đây là điểm yếu của bạn. Sự sợ hãi bộc lộ điểm yếu của chính bạn, đây là một sự thật hiển nhiên. Nếu

bạn yếu đuối, mê mờ, sự sợ hãi sẽ đẩy khởi, nếu bạn mạnh mẽ, vô úy, sự sợ hãi sẽ không có chỗ để lẩn át, hoành hành.

Nếu bạn có đủ sức mạnh từ nội tâm, bạn sẽ không sợ hãi, dao động dù bên ngoài mọi điều ghê gớm, đáng sợ đang xảy ra. Chẳng hạn như, khi có cả bầy chó sủa lên ghê rợn và ráo riết chạy đuổi theo bạn, nếu bạn không hoảng sợ, bạn chỉ cần bình tĩnh an nhiên dừng lại, bầy chó lập tức sẽ tản đi chỗ khác. Lúc đầu, bầy chó muốn truy đuổi bạn, nhưng vì bạn không sợ hãi, tâm bạn vô úy nên cuối cùng chính điều này đã giúp xua đuổi chúng. Nếu bạn không mạnh mẽ, đương nhiên bầy chó sẽ tức khắc tấn công bạn, cắn xé bạn, ăn tươi nuốt sống bạn, khiến bạn càng sợ hãi và hoảng loạn hơn nữa. Tương tự như vậy, một khi tâm bạn đẩy khởi sợ hãi, hàng loạt cảm giác bất an khác cũng sẽ đồng loạt xuất hiện vì chúng được chiêu vờ bởi sự yếu đuối trong tâm bạn.

7. Bốn loại âm thanh ghê rợn gây ra bởi tâm vọng tưởng, tứ đại và ác nghiệp

Có 4 loại âm thanh ghê rợn trong giai đoạn này của Bardo. Âm thanh thứ nhất giống như tiếng vỡ, tiếng đập chát chúa hay tiếng núi lở âm âm. Âm thanh này do vọng tưởng của chính bạn cùng hai nguyên tố Khí và Địa đại tạo nên. Hai nguyên tố này, khi cộng hưởng bởi các ác nghiệp, sẽ hình thành nên những âm thanh lớn vô cùng đáng sợ và rùng rợn.

Âm thanh ghê rợn thứ hai được tạo thành bởi Khí và Thủy đại. Khí và Thủy đại bị ảnh hưởng bởi các ác nghiệp, bạn sẽ thấy âm thanh được tạo ra giống như tiếng những đợt sóng khủng khiếp của đại dương đang phần nổi. Dĩ nhiên là không hề có đại dương, không hề có sóng biển, nhưng bạn có cảm giác mình đang chơi voi giữa những đợt sóng triều vĩ đại khiến bạn vô cùng sợ hãi.

Âm thanh ghê rợn thứ 3, được ví như cơn cuồng phong của ngày tận thế, hay cơn bão tố khủng khiếp mà bạn sẽ phải trải nghiệm. Khi đang chơi vui vô định không nơi bầu vịu, bạn chợt trải nghiệm về âm thanh khủng khiếp như cơn bão lớn, hay cơn lốc xoáy đang ào ào ập đến với vòi rồng cuốn phăng và hủy diệt tất cả. Lúc đó, không nơi chốn quy y, nương tựa, không bạn bè, người thân bên cạnh, bạn đơn độc một mình trong âm thanh rú gầm khủng khiếp ấy. Âm thanh đó phát xuất từ Phong đại, chúng ta gọi đó là yếu tố khí của Phong đại. Như vậy âm thanh đầu tiên là khí của Địa đại, thứ hai là khí của Thủy Đại, thứ ba là khí của Phong đại. Khi gặp những ác nghiệp, yếu tố này được cộng hưởng và tạo ra âm thanh khủng khiếp của bão tố, cuồng phong. Cùng lúc này, bạn sẽ nghe thấy tiếng nổ lớn như có hàng ngàn tiếng sấm phát ra cùng lúc. Bạn sợ hãi tột độ mà hoàn toàn không hiểu điều gì đang xảy đến với mình. Tất cả những trải nghiệm đến với bạn đều vô cùng sống động, trực tiếp và bạn cảm nhận một cách chắc chắn là chúng có thực, bạn nghe thấy tất cả mọi âm thanh ghê rợn đó nhưng không có cách nào thoát khỏi chúng.

Âm thanh khủng khiếp thứ tư liên quan đến yếu tố Khí của Hỏa Đại. Khi Khí của Hỏa Đại bị cộng hưởng bởi những ác nghiệp, âm thanh của nó giống như tiếng đám cháy lớn của rừng đại ngàn, thật vô cùng đáng sợ. Lúc này đây, khi chỉ dừng lại ở luận bàn, chúng ta thấy điều đó thật đơn giản và chỉ như lời nói thoáng qua. Tuy nhiên, khi thực tế xảy ra với bạn trong tiến trình Bardo chết và tái sinh, âm thanh đó thực sự vô cùng khủng khiếp, tương như bạn nghe thấy đám cháy rừng cuồng nộ đang ập đến từ xa vạn dặm. Bạn nghe thấy âm thanh đáng sợ đó thật rõ ràng nhưng không có cách nào chạy trốn, bạn chỉ biết lặng im chờ đợi với tâm trạng sợ hãi hoảng loạn.

Thực hành hòa nhập tất cả âm thanh vào trong Đại Thủ Ấn

*Khi muôn ngàn ngọn núi va nhau
Sụp đổ ầm ầm, đại dương gào thét
Những khu rừng lửa cháy bùng mãnh liệt
Cơn giông tố thảm khốc nổi lên*

*Lòng kiên thành con tha thiết nguyện xin
Bậc Thượng sư rủ lòng thương bi mẫn
Gia trì chúng con nhận ra chân thật
Đó là âm thanh của tự tính chân như...*

Đây là 4 âm thanh ghê rợn mà bạn sẽ nghe thấy trong giai đoạn này của Bardo. Khi trải nghiệm về chúng, một lần nữa bạn sẽ lại có cơ hội đạt được giải thoát. Tôi khuyến nghị bạn hãy tĩnh tâm để lắng nghe chúng, đưa chúng vào trong sự thực hành tu tập của mình bằng cách lắng nghe và giác ngộ bản chất *tính không* của mọi âm thanh để hòa nhập tất cả âm thanh vào trong Đại Thủ Ấn...

Trích “Bí Mật Nghệ Thuật Sinh Tử”

¹ Tiêu đề do BBT LHQ đặt để tiện cho người đọc.