

# DAGPO RINPOCHE

Biên dịch: Hoang Phong



Thể dạng trung gian  
giữa cái **Chết**  
và sự **Sinh**



**DAGPO RINPOCHE**

Biên dịch: Hoang Phong

**Thể dạng trung gian**  
**giữa cái Chết**  
**và sự Sinh**

## MỤC LỤC

|  |     |
|--|-----|
| Lời mở đầu .....   | 6   |
| Chương 1: Khái niệm về "Thể dạng trung gian"<br>giữa cái Chết và sự Sinh trong Phật giáo ..... | 9   |
| Chương 2 : Chết – Thể dạng trung gian – Tái sinh .....   | 33  |
| Chương 3 : Chuẩn bị như thế nào<br>cho cái Chết của mình .....                                 | 169 |
| Chương 4: Làm thế nào để giúp đỡ<br>người hấp hối .....  | 212 |
| Vài nét về dịch giả .....  | 256 |

## Lời mở đầu

Tái sinh hay luân hồi đối với người Phật giáo là một sự kiện hiển nhiên. Thật vậy nếu không có tái sinh sẽ không thể nào giải thích được hiện tượng đa dạng của chúng sinh. Nếu không có sự tái sinh chi phối và tác động bởi quy luật nhân quả thì nhất định thế giới này phải là một thế giới bất công và phi lý.

Thế nhưng quá trình của cái chết và sự tái sinh xảy ra như thế nào ? Những gì xảy ra giữa hai quá trình ấy ? Phật giáo Đại thừa nói chung và nhất là Phật giáo Tan-tra, còn gọi là Kim cương thừa, đặc biệt quan tâm đến hai quá trình vừa kể và giai đoạn kết nối giữa hai quá trình ấy. Tan-tra thừa dựa vào các phương pháp quan sát, phân tích và nhất là thiền định để tìm hiểu các diễn biến của cả ba quá trình này - quá trình của cái chết, " giai đoạn trung gian " và quá trình của sự sinh - và hướng chúng vào việc tu tập.

Quyển sách nhỏ này góp lại ba bài thuyết giảng liên quan đến chủ đề trên đây của vị Lạt-ma Tây tạng là Dagpo

Rimpoché hiện cư ngụ tại Âu châu. Trong mục đích giúp người đọc dễ theo dõi các bài giảng này, một chương nhỏ được ghép thêm vào phần đầu của quyển sách trình bày sơ lược quan điểm và cách mô tả của các tông phái Phật giáo về giai đoạn xảy ra giữa cái chết và sự sinh như vừa nêu lên. Tóm lại quyển sách sẽ gồm bốn chương như sau :

**Chương 1 : Khái niệm về " thể dạng trung gian " trong Phật giáo, (Hoang Phong).**

**Chương 2 : Chết - Thể dạng trung gian - Tái sinh, (Dagpo Rimpoché).**

**Chương 3 : Chuẩn bị như thế nào cho cái chết của mình, (Dagpo Rimpoché).**

**Chương 4 : Làm thế nào để giúp đỡ người hấp hối, (Dagpo Rimpoché).**

Dagpo Rimpoché hiện nay là một gương mặt lớn của Phật giáo Tây tạng tại Âu châu. Khi vừa mới một tuổi Dagpo Rimpoché đã được Đức Đạt-Lai Lạt-Ma thứ XIII xác nhận là vị hóa thân (toulku) của Ngài Mã-nhĩ-ba (Marpa, 1012-1097), một vị Đại sư của Tây tạng và là thầy của Đại sư Mật-lặc Nhật-ba (Milarepa, 1052-1135). Dagpo Rimpoché sinh năm 1932, vào chùa từ lúc sáu tuổi, học tại các tu viện đại học danh tiếng nhất ở Tây tạng, tốt nghiệp tiến sĩ

Thể dạng trung gian giữa cái Chết và sự Sinh

**Phật học. Ngài rời Tây Tạng vượt sang Ấn vào năm 1959  
và sau đó thì lưu trú tại Pháp từ năm 1960.**

*Hoang Phong, 08.02.11*

# **Chương 1: Khái niệm về "Thể dạng trung gian" giữa cái Chết và sự Sinh trong Phật giáo**

Tất cả mọi hiện tượng đều tương liên với nhau và biến đổi, không có một sự gián đoạn hay ngưng nghỉ nào, không có gì bớt đi cũng không có gì thêm vào, chỉ có nguyên nhân này sinh ra hậu quả kia, rồi hậu quả kia lại tạo ra nguyên nhân khác. Đó là cái nhìn của Phật giáo đối với tất cả các hiện tượng trong vũ trụ cũng như đối với sự sống và cái chết của từng cá thể.

Thế nhưng con người thường không chấp nhận quy luật biến đổi liên tục ấy của mọi hiện tượng và xem sự sinh là một biến cố mới mẻ đánh dấu một sự khởi đầu, cái chết là một sự chấm dứt hay xóa bỏ. Trên thực tế sự sinh không xảy ra một cách vô cớ mà cần phải có một nguyên nhân từ trước và hội đủ một số điều kiện nào đó. Mặt khác nếu sự sinh tạo ra các nguyên nhân và điều kiện cần thiết giúp cho cái chết có thể xảy ra, thì chính cái chết nhất định cũng tạo



ra các nguyên nhân khác và các điều kiện khác giúp một sự sinh mới có thể hình thành. Quá trình diễn tiến của sự sinh đưa đến cái chết thì mọi người đều biết, thế nhưng quá trình của cái chết đưa đến sự sinh lại là một câu hỏi rất lớn, một " khoảng trống " khó nắm bắt.

Dựa vào các phương pháp quan sát, phân tích và các kỹ thuật thiền định, Tan-tra thừa, còn gọi là Kim cương thừa, ra sức tìm hiểu thật chi tiết các hiện tượng biến động xảy ra giữa hai biến cố trên đây, tức những gì xảy ra giữa cái chết và sự sinh của một cá thể. Hơn thế nữa Tan-tra thừa còn đưa ra các phép tu tập giúp chủ động được các thể dạng xảy ra trong các giai đoạn của quá trình đó để hướng chúng vào sự tu tập với mục đích " chặn đứng " hay " ngắt bỏ " quá trình của sự sinh để đạt được sự Giải thoát thật sự.

Một cách tổng quát đối với Phật giáo Đại thừa nói chung và nhất là đối với Tan-tra thừa, các hiện tượng xảy ra giữa " cái chết " và " sự sinh " được phân chia thành ba giai đoạn :

a) giai đoạn thuộc quá trình của cái chết : tức quá trình tan biến của thân xác và tâm thức thuộc kiếp sống hiện tại.

b) **Giai đoạn trung gian** : tiếng Phạn gọi là **Antarabhava**, tiếng Tây tạng gọi là **Bardo** : tức là giai đoạn chuyển tiếp

giữa quá trình trên đây và quá trình hình thành còn gọi là sự sinh xảy ra sau đó.

c) giai đoạn thuộc quá trình của sự sinh tức là quá trình diễn tiến của sự thụ thai và sự hình thành một cá thể thuộc vào kiếp sống sau.

**Thể dạng trung gian** còn gọi là **Trung hữu** hay **Trung ấm** là một hiện tượng cấu hợp, do đó nó cũng vô thường và sinh diệt như tất cả các hiện tượng khác. Tuy nhiên khái niệm về thể dạng Trung gian của các tông phái Phật giáo không hoàn toàn thống nhất. Sau đây là phần trình bày thật sơ lược vài nét chính về thể dạng trung gian đối với Phật giáo Nguyên thủy, Đại thừa nói chung và Tan-tra thừa.

### **A- Khái niệm về thể dạng trung gian đối với Phật giáo Nguyên thủy và Đại thừa**

Phật giáo Nguyên thủy hay Theravada còn gọi là Phật giáo Nam tông không chấp nhận sự hiện hữu của thể dạng trung gian (*antarabhava*). Đối với Phật giáo Nguyên thủy, *dòng tiếp nối liên tục của tri thức (continuum of consciousness)* trực tiếp chuyển tải nghiệp của một cá thể từ cái chết sang sự sinh (thụ thai) không có sự gián đoạn nào tức không trải qua một thể dạng trung gian nào cả. Sự

" chuyển tiếp " giữa thể dạng hiện hữu trước sang thể dạng hiện hữu tiếp theo sau xảy ra rất nhanh chỉ trong khoảnh khắc của " *một chớp mắt hay một tia chớp* ".

Tóm lại Phật giáo Nguyên thủy không quan tâm đến những gì xảy ra giữa cái chết và sự sinh. Có thể đây là một sự thiếu sót, vì khi quan sát và theo dõi diễn tiến của một cái chết bình thường, người ta thấy quá trình đó không xảy ra đột ngột như một " *tia chớp* ", và đối với sự sinh thì các điều kiện thuận lợi giúp tinh trùng, noãn cầu và dòng tiếp nối liên tục của tri thức kết hợp với nhau không xảy ra trong " *chớp mắt* ".

Khái niệm về thể dạng trung gian xuất hiện trước nhất trong học phái Nhất thiết hữu bộ (Sarvastivadin), khoảng ba trăm năm sau khi Đức Phật tịch diệt. Có thể tập *A-tì Đạt-ma Câu-xá luận (Abhidharmakosa)* do Thế thân (Vasubandhu - thế kỷ thứ III-IV) biên soạn là tập sách đầu tiên nêu lên khái niệm về thể dạng trung gian xảy ra giữa cái chết và sự sinh. Thể dạng này tượng trưng bởi một sinh linh cấu tạo bằng " khí " và " tri thức " (consciousness), mang hình hài của cá thể mà nó sắp tái sinh và " sống " được bảy ngày. Sinh linh trong thể dạng trung gian ấy có thể nhận biết được các sinh linh cùng một thể loại với nó. Sau bảy ngày thì nguyên nhân của nghiệp bắt đầu " chín ", sinh linh ở thể

dạng trung gian trên đây sẽ chuyển sang thể dạng tái sinh trong những điều kiện phù hợp với nghiệp của nó.

Cũng theo học phái Nhất thiết hữu bộ, các sinh linh trong hai cõi dục giới và hình tướng đều phải trải qua một thể dạng trung gian *antarabhava* giữa quá trình tan biến của cái chết và quá trình hình thành của sự sinh. Ngoài khái niệm về thể dạng trung gian trên đây do học phái Nhất thiết hữu bộ chủ trương, còn có thêm một học phái xưa khác là Tụ ngã bộ (*Pudgalavadin*) cũng chủ trương bắt buộc phải có một thể dạng trung gian chuyển tải dòng tiếp nối liên tục của tri thức từ một cá thể (*pudgala*) này sang một cá thể khác.

Trong số các tông phái Đại thừa, Duy thức học (Yogacara - Cittamatra) đặc biệt nghiên cứu và chú trọng đến thể dạng trung gian *antarabhava*. Học phái Duy thức nêu lên khái niệm về một " cơ sở " giữ vai trò " hỗ trợ " hay " chuyển tải " tri thức (consciousness) xuyên qua các thể dạng hiện hữu khác nhau. Cơ sở này chính là *a-lại-da thức* (*alayavijnana*). chuyển tải các vết hằn (tiếng Phạn : *vasana* - kinh sách tiếng Việt gọi là *tập khí*) của nghiệp và các chủng tử (tiếng Phạn : *bija*) tạo ra thể dạng tương lai của một cá thể. Tóm lại trên một khía cạnh nào đó có thể hiểu *a-lại-da thức* là *dòng tiếp nối liên tục của tri thức*

(continuum of consciousness) của một cá thể, vận hành xuyên qua thể dạng trung gian. Tan-tra thừa " mô tả " các cơ sở chuyển tải trên đây dưới hình thức các " khí " cực tinh tế.

Vô trước (Asanga, thế kỷ thứ V) trong tập *A-tì Đạt-ma tập luận (Abhidharmasamuccaya)* cho biết trong trường hợp cái chết xảy đến với một người mang nhiều nghiệp tiêu cực nửa phần cơ thể bên trên của người này mất hơi ấm trước nhất, trái lại trong trường hợp cái chết xảy đến với một người đạo hạnh thì hơi ấm khởi sự suy giảm trước hết từ nửa phần bên dưới của cơ thể. Vô trước còn cho biết thêm " *đối với người hung ác, sinh linh trong thể dạng trung gian mang hình tướng một con bò mộng đen tuyền hoặc tương tự như bóng tối dày đặc, [trái lại] đối với người đạo hạnh [sinh linh trong thể dạng trung gian] sẽ giống như một tấm vải trắng hay ánh sáng trắng rạng rỡ* " (trích trong tập *Abhidharmasamuccaya*, dựa theo bản dịch của W. Rahula). Sinh linh trong thể dạng trung gian " sống " bảy ngày, hoặc nhiều hơn, tuy nhiên cũng có thể " chết " trước thời hạn đó. Sinh linh này rất linh động vì không có chướng ngại nào ngăn cản được sự di chuyển của nó.

Sinh linh trong thể dạng trung gian " chết " đúng vào lúc hình thành sự thụ thai. Dục vọng, lòng mong muốn

được tái sinh và sự bám víu vào một nơi chốn nào đó là những động cơ thúc đẩy các sinh linh trong giai đoạn trung gian đi tìm các điều kiện tái sinh phù hợp với nghiệp của mình. Thời điểm khi xảy ra sự sinh (thụ thai) đánh dấu sự chấm dứt của thể dạng trung gian và xác định sự thâm nhập của tri thức vào phôi vừa được hình thành. Cũng bắt đầu từ thời điểm trên đây phôi hàm chứa một tri thức mới, tượng trưng cho quả phát sinh từ nghiệp trong các kiếp trước. Thông thường thể dạng trung gian kéo dài 7 ngày, tối đa 49 ngày sau khi chết. Tuy nhiên theo sự tin tưởng của một số tông phái Phật giáo Nhật bản thời gian này có thể lên đến 77 ngày.

### ***B- Thể dạng trung gian đối với Tan-tra thừa***

Khái niệm về thể dạng trung gian được Tan-tra thừa và nhất là Tối thượng du-già Tan-tra nghiên cứu, tu tập và quảng bá rộng rãi. Tan-tra thừa sử dụng các phương pháp quan sát, phân tích và thiền định để tìm hiểu các hiện tượng liên quan đến quá trình của cái chết và sự sinh để ứng dụng vào việc tu tập. Cái chết theo Tan-tra thừa là một quá trình tan biến tuần tự của thân xác vật chất và tâm thức, các hiện tượng tan biến này được phân loại thành nhiều cấp bậc từ thô thiển đến tinh tế và cực tinh tế.

Sự tan biến thể xác có nghĩa là thân xác vẫn còn đó thể nhưng các thành phần vật chất tạo ra thể xác không còn hội đủ khả năng để " hỗ trợ " hay " chuyển tải " tâm thức nữa. Sự tan biến của tâm thức hay các thể dạng tâm thần có nghĩa là " khí lực " hay các loại " khí " mất dần khả năng " chuyển tải " các loại cảm nhận và khái niệm. Hai loại hiện tượng tan biến vật chất và tâm thần trên đây diễn tiến song hành với nhau : sự tan biến của các khả năng vật chất xảy ra cùng lúc với sự tan biến của các khả năng tâm thức. Sự tan biến hoàn toàn các khả năng của các thành phần vật chất và tâm thức đánh dấu sự chấm dứt của quá trình của cái chết, tức cái chết thực sự đã xảy ra.

Các hiện tượng tan biến trên đây không nhất thiết chỉ xảy ra trong quá trình của cái chết mà còn thường xuyên xảy ra trong cuộc sống thường nhật, chẳng hạn như khi chợp mắt để ngủ hay khi bất chợt rơi vào sự bất tỉnh. Vì thế khái niệm về thể dạng trung gian *antarabhava* không nhất thiết chỉ dùng để mô tả giai đoạn trung gian sau khi chết (post-mortem) mà còn dùng để chỉ định các sự biến đổi quan trọng khác của tri thức có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong cuộc sống hàng ngày.

Tóm lại thể dạng trung gian chỉ định một giai đoạn " chuyển tiếp " không hề xác định một sự " chấm dứt " nào

cả. Theo Tan-tra thừa việc tu tập cũng là một hành động liên tục, do đó phải lợi dụng bất cứ thể dạng tâm thức nào xảy ra trong các quá trình trên đây để làm hiển lộ " *ánh sáng trong suốt* " (tiếng Phạn : prabhavasvara, tiếng Tây tạng : 'od-gsal) của tâm thức căn bản hay nguyên thủy. Vì thế các biến đổi quan trọng của tri thức trong giai đoạn trung gian được xem như các " dịp may " hay các " biến cố " thuận lợi giúp người tu tập có thể làm hiển lộ và trực tiếp cảm nhận thể dạng tự nhiên của ánh sáng trong suốt.

Sau đây là các khái niệm về thể dạng trung gian ***bardo*** theo các trường phái Tan-tra khác nhau :

Ninh-mã phái (Nyingmapa) là một trường phái xưa, xuất hiện rất sớm khi Phật giáo bắt đầu bành trướng ở Tây tạng vào khoảng thế kỷ thứ VIII-IX. Trường phái này nghiên cứu rất tỉ mỉ thể dạng bardo. Rất nhiều kinh sách thuộc chi phái Dzogchen trong Ninh-mã phái mô tả rất chi tiết về thể dạng trung gian này. Trong số các kinh sách vừa kể có một tập rất nổi tiếng là *Bar-do thos-grol*, còn viết là *Bardo thödol*, có nghĩa là " *Giải thoát khỏi thể dạng trung gian bằng cách nghe* ". Thế nhưng tập sách này khi được dịch sang nhiều thứ tiếng khác nhau lại thường mang tựa đề không trung thực với nguyên bản, chẳng hạn như " *Tử thư Tây tạng* ", " *Le livre de la mort tibétaine* ", " *The Tibetan*



*book of the Dead* ", v.v..., cách dịch không chính xác này có thể gây ra hiểu lầm về nội dung của quyển sách.

Theo Phật giáo Tây tạng có tất cả sáu thể dạng trung gian, thể nhưng thường thì được gom lại thành bốn thể dạng như sau :

**I- Thể dạng bardo tự nhiên của sự sống** (tiếng Phạn : *jatyantarabhava*, tiếng Tây tạng : *skyes-gnas bar-do*) : đó là giai đoạn khởi đầu từ giây phút thụ thai cho đến lúc hội đủ các điều kiện làm phát sinh ra cái chết.

Sở dĩ thể dạng bardo của sự sống giữ được tình trạng tương đối " ổn định " trong một khoảng thời gian nào đó là nhờ vào những nghiệp làm phát sinh ra sự sống ấy vẫn còn bảo tồn được tiềm năng tác động của chúng để duy trì sự sống ấy trong một cõi thuộc sáu cõi luân hồi. Nói một cách khác khi nào các nghiệp ô nhiễm làm phát sinh ra sự sống còn duy trì được một số hiệu năng thì khi ấy sự sống vẫn còn tiếp tục giữ được một sự tương tác thăng bằng nào đó để hiện hữu. Vì thế cũng nên hiểu rằng sự sống dưới thể dạng con người, tức thể dạng bardo của sự sống, đòi hỏi các nghiệp đang tác động phải bảo tồn được một tư thế kết hợp bền vững nào đó. Tư thế kết hợp và tương tác của vô số nghiệp tạo ra sự sống này rất mong manh, và vì lẽ rất mong

manh nên sự sống đó thật quý giá. Đó là phương tiện tối cần thiết giúp một cá thể có thể đạt được sự Giác ngộ ngay trong kiếp nhân sinh này, hay trong thể dạng bardo của cái chết. Hoặc trong trường hợp kém may mắn hơn cá thể ấy ít ra cũng sẽ tái sinh trong những điều kiện thuận lợi để có thể tiếp tục tu tập trong kiếp sống sau.

Tình trạng trung gian bardo của sự sống có thể phân chia thành nhiều thể dạng khác nhau căn cứ vào tình trạng biến đổi của các thể dạng tri thức trong cuộc sống thường nhật, có tất cả ba thể dạng chính yếu như sau :

**1- *Thể dạng bardo tự nhiên*** (tiếng Phạn : jatyantarabhava, tiếng Tây tạng : rang-bzhin-gyi bar-do) : là thể dạng tri thức tự nhiên trong lúc tỉnh, tức là ngoài các giấc ngủ.

**2- *Thể dạng bardo khi chiêm bao*** (tiếng Phạn : svapanantarabhava, tiếng Tây tạng : rmi-lam bar-do) : là quá trình xảy ra lúc " chợp mắt " khi khởi sự ngủ, quá trình này tuy rất ngắn nhưng khá tương tự với quá trình của các hiện tượng tan biến khi xảy ra cái chết. Khi năm khả năng tri thức của giác cảm tan biến vào a-lại-da thức trong lúc vừa chợp mắt, ánh sáng trong suốt sẽ phát hiện. Thế nhưng quá trình đó diễn tiến quá nhanh khiến hầu hết những người

không tu tập không thể nhận biết được và họ chìm vào giấc ngủ thật nhanh chóng ngay sau đó.

Một số người tu tập thiền định du-già có thể " dừng lại " trong ánh sáng trong suốt của giấc ngủ và biến giấc ngủ trở thành một thể dạng tâm thức rạng ngời. Đây cũng là một trong các phép tập luyện Tan-tra giúp họ lưu lại lâu dài hơn trong giai đoạn ánh sáng trong suốt khi quá trình của cái chết xảy đến với họ sau này.

Ngoài ra trên một khía cạnh nào đó giai đoạn ngắn ngủi trước khi tỉnh giấc cũng có thể xem như thể dạng bardo của sự hình thành. Trong một số trường hợp các giấc mơ hàm chứa các khí thật tinh tế giúp tâm thức hiển hiện dưới thể dạng " thân xác giấc mơ " (*corps de rêve - dreaming body*). Thân xác hiển hiện trong giấc mơ rất linh động có thể di chuyển đến bất cứ nơi nào. Các phép luyện tập du già giúp chủ động được những gì hiển hiện ra trong giấc mơ và phát huy được sự sáng suốt để quán nhận được bản chất ảo giác của những thứ ấy.

**3- Thể dạng bardo khi thiền định** (tiếng Phạn : *samadhyantarabhava*, tiếng Tây tạng : *bsam-gtan bar-do*) : là một thể dạng tri thức mang đặc tính trung gian giữa hai thể dạng khác nhau : một là thể dạng tri thức bình thường

mang tính cách nhị nguyên và thô thiển trong lúc tỉnh và một là thể dạng hiển hiện của tánh không trong sáng và rạng ngời gọi là *rigpa* (tiếng Tây tạng *rig-pa*) là ánh sáng trong suốt của trí tuệ nguyên thủy. Khả năng duy trì sự thăng bằng của thể dạng *rigpa* trong lúc thiền định và trong các giấc ngủ giúp người tu tập khi chết lưu lại lâu dài hơn trong thể dạng trong suốt của cái chết. Học phái Dzogchen đưa ra nhiều phép tu tập giúp phát triển khả năng lưu lại trong dòng chảy tự nhiên của *rigpa* nhằm mục đích tạo ra các điều kiện thuận lợi để tinh khiết hóa mọi sự nhận thức cũng như các xu hướng tiêu cực của nghiệp.

**II- Thể dạng đầu đón của bardo khi xảy ra cái chết** (tiếng Phạn : *mumursantarabhava*, tiếng Tây tạng : '*chi-kha'i bar-do*) : là thể dạng bắt đầu từ lúc xảy ra các dấu hiệu không còn đảo ngược được của cái chết kéo dài cho đến hết giai đoạn hiển hiện của ánh sáng trong suốt căn bản. Toàn thể giai đoạn đầu đón của bardo có thể xem là giai đoạn " hấp hối ", trong giai đoạn này các sự tan biến " bên trong " và " bên ngoài " tuần tự xảy ra đưa đến cái chết thật sự. Trong các trường hợp bất đắc kỳ tử giai đoạn này diễn tiến thật nhanh.

Sau đây là các hiện tượng tan biến của các thành phần thân xác và tâm thức cấu tạo một cá thể :

### ***1- Sự tan biến của các thành phần cấu hợp thân xác :***

Sự suy thoái tuần tự của bốn thành phần cấu hợp thân xác là đất, nước, lửa và khí tạo ra các hiện tượng hòa tan " bên ngoài ". Đồng thời với các sự tan biến đó, hệ thống kinh mạch và các " luân xa " (tiếng Phạn : cakra) cũng thoái hóa theo. Sự tan biến vật chất bên ngoài như vừa kể sẽ làm phát sinh các dấu hiệu " bên trong " :

1) Khi thành phần đất tan vào thành phần nước, thân xác trở nên nặng nề, tay chân bủn rủn không cử động được nữa, người hấp hối có cảm giác thân xác nặng nề như bị lún sâu xuống đất. Thị giác suy thoái, hình ảnh do mắt ghi nhận trở nên mờ ảo. Dấu hiệu bên trong là sự cảm nhận các loại ảo ảnh.

2) Khi thành phần nước tan biến vào thành phần lửa, các chất lỏng của cơ thể chẳng hạn như nước miếng, các chất nhờn,... chảy ra ngoài và bị khô. Người hấp hối mất hết các cảm nhận xúc giác. Thính giác suy thoái không nghe được rõ. Dấu hiệu bên trong là sự cảm nhận một làn khói mỏng đang tỏa rộng.

3) Khi thành phần lửa tan vào thành phần khí, hơi ẩm giảm xuống và tan biến, người hấp hối cảm thấy lạnh. Mọi sự nhận thức tan biến, mũi không ngửi thấy mùi. Dấu hiệu

bên trong là các tia lửa bắn tung toé hay đom đóm bay loạn.

4) Khi thành phần khí tan vào không gian, hơi thở trở nên hỗn hển, khò khè, thở hắt ra và sau cùng là ngưng thở. Mọi ý chí biến mất, lưỡi co rút lại và không còn cảm nhận được vị. Người hấp hối hoàn toàn không còn cảm nhận được mọi sự va chạm vào cơ thể. Dấu hiệu bên trong là sự cảm nhận một ngọn lửa của chiếc đèn dầu hay một ngọn nến đang bập bùng trước gió.

Các học phái Tan-tra xưa cho rằng vào thời điểm này máu huyết kết hợp lại và ba giọt máu chui vào kinh trung tâm tại vị trí tim, trong khi đó hơi thở ngán dần và ngưng bật.

Khi hoàn toàn ngưng thở tim cũng ngưng đập. Đây là thời điểm đánh dấu cái chết xảy ra theo các " tiêu chuẩn y khoa " Tây phương. Thế nhưng theo Tan-tra thừa quá trình của cái chết vẫn còn đang tiếp diễn.

## ***2- Các hiện tượng tan biến xảy ra sau khi các cấu hợp vật chất đã tan biến :***

Sau khi các cấu hợp vật chất tan biến có nghĩa là mất hết khả năng chuyển tải tri thức thì các hiện tượng tan biến vẫn tiếp tục nhưng thuộc lãnh vực " bên trong ", liên quan đến các hiện tượng tinh tế của tri thức. Đồng thời với hiện

tượng tan biến này phát hiện một cách tuần tự sự rạng ngời căn bản của tâm thức. Các sự tan biến trên đây gồm ba giai đoạn :

a) *Giai đoạn bên ngoài* (tiếng Tây tạng : *snang-ba*) liên quan đến giọt (tiếng Phạn : *bindu*, tiếng Tây tạng : *thig-le*) bồ đề tâm màu trắng di chuyển từ đỉnh đầu xuống vị trí tim. Dấu hiệu bên trong là sự cảm nhận một màu trắng rực rỡ như ánh trăng vắng vặc của bầu trời mùa thu. Tiếp theo đó ba mươi ba thể dạng tư duy liên quan đến sự giận dữ cũng tan biến hết, trong số này có thể kể ra : sự buông bỏ các đối tượng của sự thèm khát, sự khổ đau, sự sợ hãi, các cảm giác như đói, khát, căn bản hiểu biết, sự xấu hổ, tình thương, v.v...

b) *Giai đoạn thăng tiến* (tiếng Tây tạng : *mched-pa*) liên quan đến sự di chuyển của giọt bồ đề tâm màu đỏ thuộc vị trí cơ quan sinh dục hay rốn ngược lên vị trí của tim. Dấu hiệu bên trong là sự cảm nhận một màu đỏ tương tự như lúc mặt trời lặn. Bốn mươi khái niệm nhận thức phát sinh từ dục vọng tan biến, trong số này có thể kể ra : sự thèm khát vật chất, hân hoan, kinh ngạc, cười, kiêu hãnh, tình bạn hữu, sự kết hợp vì yêu thương lẫn nhau, sự quyến rũ, đạo đức, sự can đảm, v.v...

c) *Giai đoạn thu đạt được* (tiếng Tây tạng : *thob-pa*) liên quan đến sự phối hợp giữa giọt trắng và giọt đỏ nơi vị trí của tim. Dấu hiệu bên trong là sự cảm nhận một bầu trời tăm tối và đen sẫm. Bảy khái niệm phát sinh từ vô minh bắt đầu tan biến, gồm có : sự thèm khát mãnh liệt, sự quên lãng, sự khinh miệt, sự cầm nín (mutisme), sự buồn bã, sự lười biếng, sự nghi ngờ, đây là bảy loại khái niệm phát sinh từ sự ngu đần. Sự tan biến đó tượng trưng cho sự hòa tan của tri-thức-không-gian vào thể dạng ánh sáng căn bản rigpa, tương tự như bầu trời lúc rạng đông chan hòa sự rạng rỡ căn bản của cái chết. Kinh mạch trung tâm nơi vị trí tim được tháo gỡ đánh dấu thời điểm xảy ra cái chết thật sự.

Đối với một người tu tập cao thâm đã từng lưu lại một cách bền vững trong sự rạng rỡ tự nhiên của thể dạng rigpa và đã từng cảm nhận được " ánh sáng trong suốt con " trong những lúc tu tập khi còn sống sẽ nhận ra " ánh sáng trong suốt mẹ " của cái chết và hội nhập với ánh sáng đó, và nhờ đó sẽ đạt được pháp thân (dharmakaya) tức là tự giải thoát cho mình. Thể dạng trung gian bardo cũng sẽ chấm dứt đối với họ vào thời điểm này. Đối với những người không tu tập hoặc khả năng tu tập còn kém, sau khi cảm nhận được sự rạng rỡ rigpa sẽ nhanh chóng rơi vào một thể dạng vô thức, và tùy theo trường hợp thể dạng này có thể kéo dài



lâu hay mau.

**III- Thể dạng bardo của hiện thực tuyệt đối** (tiếng Phạn : *dharmatantarabhava*, tiếng Tây tạng : *chos-nyid-kyi*) : là thể dạng khi cảm nhận được ánh sáng trong suốt căn bản của pháp thân (*dharmakaya*) trong lúc tri thức tan biến vào sự rạng rỡ. Đó là thể dạng tinh khiết và rạng rỡ của tâm thức nguyên thủy, tương tự như bầu trời quang đặng không một bóng mây. Theo các học phái Tan-tra xưa, thân xác của người chết bỗng chuyển động thật nhẹ và một giọt máu chảy ra từ lỗ mũi bên phải và một giọt trắng chảy ra khỏi đường bí hiểm (tức cơ quan sinh dục), thể dạng rạng ngời tự nhiên tức là *rigpa* bốc lên từ tim và thoát ra ngoài bằng cửa ngõ của hai mắt, đây là giai đoạn của ánh sáng trong suốt của ứng thân (*sambhogakaya*), giai đoạn này gồm có bốn sự tan biến.

**1) Sự tan biến của không gian trong sự rạng ngời** (tiếng Tây tạng : *nam-mkha' 'od-gsal-la thim-pa*) : trong giai đoạn này không còn lưu lại một sự vướng mắc vật chất nào thuộc thể dạng bên ngoài, tri thức " khoác lên " cho mình một hình tướng rạng ngời, hiển hiện dưới hình dạng những tấm gương óng ả, muôn màu và lấp lánh. Người tu tập nhận biết được các hiện tượng đó là những biểu hiện của chính mình và nhân đó tự giải thoát cho mình. Nếu không

thành công sẽ chuyển sang thể dạng tan biến tiếp theo.

**2) Sự tan biến của ánh sáng rạng ngời trong sự kết hợp** (tiếng Tây tạng : ‘od-gsal zung-‘jug la thim) : trong giai đoạn này nhiều bầu ánh sáng kết hợp lại và làm hiển lộ các mạn-đà-la (mandala) của các thân chư Phật gồm cả các chư Phật hung tợn và hiền hoà, trong khi đó các tiếng vang rền kinh khiếp nổi lên và ánh sáng tràn ngập không gian. Người tu tập không nên hốt hoảng và xem đây chỉ là những biểu hiện phát xuất từ chính mình. Trong giai đoạn này lần lượt phát hiện các mạn-đà-la của chư Phật như : Tỳ-lô Giá-na (Vairocana), Kim-cang Tát-đóa - A-súc Bộ Phật (Vajrasattva-Aksobhya), Nam Phật (Ratnasambhava), A-di-đà Phật (Amitabha), Ly-bồ-uy Như lai (Amoghasiddhi), v.v... Từ nơi tim của người tu tập phát hiện các tia sáng rạng ngời chiếu thẳng vào tim của các thần linh phù trợ tức chư Phật trên đây, tuần tự từng vị một. Nếu người quá vắng đủ khả năng lưu lại thật bền vững trong một trong các thể dạng chư Phật tuần tự xuất hiện như vừa kể, thì vị Phật phù trợ ấy sẽ tan biến vào người quá vắng giúp cho người này đạt được sự Giác ngộ.

**3) Sự tan biến của sự kết hợp vào trí tuệ** (tiếng Tây tạng : zung-‘jug ye-shes la thim) : trong giai đoạn tan biến này nhiều tia sáng phát ra từ tim làm phát hiện sự quán thấy

những tấm gương phản chiếu như những tấm gương, các tấm gương màu trắng nằm vào vị trí bên dưới, sau đó là các tấm gương màu vàng, màu đỏ và trên hết là màu xanh dương. Đây là các biểu hiện của sự "kết hợp của bốn thứ trí tuệ". Trí tuệ tượng trưng bằng màu xanh lá cây chưa hiển hiện vì đây là trí tuệ cao nhất gọi là trí tuệ hoàn thiện (viên mãn).

**4) Sự tan biến của trí tuệ vào sự hiện diện đột khởi** (tiếng Tây tạng : ye-shes lhun-grub-la thim) : trong giai đoạn này các biểu hiện vừa kể trên đây kết hợp lại thành một cái tán (cái lọng) thật lớn. Phần bên trên là không gian tinh khiết của pháp thân, tượng trưng bằng bầu trời trong sáng không mây, bên dưới là các thân linh phù trợ hiện hòa và hung tợn biểu hiện của ứng thân (sambhogakaya), bên dưới là vùng tinh khiết tự nhiên của hóa thân (nirmanakaya), và sau cùng nơi vị trí thấp nhất là các biểu hiện ảo giác của sáu cõi luân hồi. Tuy nhiên đây chỉ là những biểu hiện bên ngoài của *Căn bản tâm thức nguyên thủy* của người quá vãng, liên quan đến *Căn bản của tám phương thức biểu hiện*. Người tu tập dựa vào khả năng tu tập từ trước có thể lưu lại vũng vàng trong thể dạng đó với tất cả sự tự tin và sẽ đạt được sự Giải thoát. Tám phương thức biểu hiện sẽ tan biến vào sự tinh khiết nguyên thủy làm hiển lộ pháp

thân (dharmakaya).

**IV- Thể dạng bardo của sự hình thành** (tiếng Phạn : *bhavantarabhava*, tiếng Tây tạng : *srid-pa bar-do*) : Đây là thể dạng thông thường xảy ra đối với tất cả mọi người không tu tập hoặc có tu tập nhưng không đủ khả năng khai thác được các thể dạng diễn tiến quá nhanh trên đây để đạt được sự Giải thoát. Những người này phải trải qua quá trình hình thành, tức quá trình đảo ngược với quá trình tan biến đã được mô tả trên đây và phải mang một thân bardo (tiếng Phạn : *antarabhavavayukaya*, tiếng Tây tạng : *bar-do'i rlung-lus*, tiếng Việt : thân trung hữu), gồm có khí tinh tế phối hợp với tri thức. Có thể xem thân bardo hay trung hữu là một ***sinh linh hàm chứa các khả năng giác cảm*** tức có thể nhận biết và di chuyển khắp mọi nơi không bị một sự ngăn cản nào, các biểu hiện của nó tương tự như những ảo giác phát sinh trong giấc mơ. Người tu tập quá vãng có thể nhân cơ hội này để đạt được sự Giải thoát qua một trong sáu lãnh vực tinh khiết của hoá thân (nirmanakaya). Thể dạng bardo sẽ chấm dứt ngay sau đó.

Đối với những người không tu tập, tâm thức hỗn loạn phục hồi nhanh chóng và đủ mọi thứ tư duy và hình ảnh phát sinh từ xung năng của nghiệp hiển hiện trở lại. Người quá vãng cảm biết được mình đã chết khiến họ rất đau khổ,

nhất là biết mình không còn khả năng giao tiếp và trao đổi với người sống và khi nhìn thấy họ thờ ơ với mình. Các sinh linh trong thể dạng bardo có thể di chuyển đến bất cứ nơi nào với tốc độ của sự suy nghĩ, trừ ra nơi chốn sẽ xảy ra sự tái sinh của mình. Cách sinh linh này sống bằng mùi bốc ra từ thực phẩm mà người sống cúng dường cho họ và thường xuyên bị giao động bởi ảnh hưởng tác động của mọi thứ nghiệp, họ bị chao đảo như " *một cái lông chim bị gió thổi tung* ". Các sinh linh này có thể gặp nhau và nhận biết ra nhau, đồng thời cũng họ cũng gặp các sinh linh thuộc các cõi khác, chẳng hạn như cõi naga quý (quý đỏi). Họ không tìm thấy một nơi nào có thể giúp họ dung thân, tâm thức họ luôn bất an, bị chấn động bởi mọi thứ xúc cảm.

Các xung năng của nghiệp có thể tạo ra những cảnh tượng khiếp đảm, chẳng hạn như các vực sâu màu đỏ, màu trắng hay đen, cảnh bị quỷ dữ đuổi bắt, mưa đá, thú dữ... Trong từng mỗi giai đoạn kéo dài bảy ngày, bốn thành phần cấu hợp sẽ tạo ra bốn loại khiếp đảm tượng trưng bởi các cảnh tượng : núi non sụp lở (thành phần đất), bị cuốn trôi trong các dòng thác hung hãn (nước), rơi trong than hồng và lửa đỏ (thành phần lửa) và những nỗi khổ đau mênh mông (khí). Do đó các sinh linh trong thể dạng bardo cũng phải trải qua các quá trình tan biến và hình thành tương tự

như cái chết và sự sinh, tuy nhiên các hiện tượng này hoàn toàn thuộc lãnh vực tâm thần. Người sống có thể giúp đỡ các sinh linh đang vướng mắc trong thể dạng bardo hướng vào sự tái sinh với các điều kiện thuận lợi bằng cách hồi hướng công đức của mình cho họ.

Hiện tượng tái sinh xảy ra như sau : sinh linh trong thể dạng bardo bị thu hút bởi hình ảnh của cha và mẹ mình trong tương lai đang giao hợp. Nếu sinh linh bardo sẽ tái sinh dưới thể dạng nam tính, họ sẽ bị thu hút và phát lộ sự thèm khát mãnh liệt đối với người mẹ tương lai của mình, và ngược lại nếu sinh linh bardo sẽ tái sinh dưới thể dạng nữ tính sẽ phát lộ sự thèm muốn đối với người cha tương lai của mình. Sinh linh bardo bị hút vào điễm giao hợp và đồng thời xảy ra hiện tượng kết hợp hai giọt trắng và đỏ, tri thức bị ép chặt vào giữa hai giọt. Quá trình đảo ngược với quá trình tan biến của cái chết tiếp tục diễn tiến thêm góp phần vào sự hình thành một cá thể. Đồng thời với sự diễn tiến của quá trình hình thành trên đây các kinh mạch, luân xa (chakra) và khí cũng được thành lập.

Dầu sao cũng cần ghi chú thêm là cách mô tả các thể dạng bardo của các học phái Tan-tra xưa (như đã được trình bày sơ lược trên đây) và của các học phái Tan-tra mới đại diện bởi Tỏi thượng du-già Tan-tra có một số khác biệt trên

chi tiết. Tuy nhiên sự khác biệt quan trọng đáng ghi nhận hơn hết chỉ thuộc vào lãnh vực thực hành tức là các phép tu tập nhiều hơn, nhất là đối với Tối thượng du-già Tan-tra.

*Bures-Sur-Yvette, 26.01.11*

*Hoang Phong chuyển ngữ*

## **Chương 2 : Chết – Thể dạng trung gian – Tái sinh**

Bài chuyển ngữ dưới đây được trích từ một tài liệu ghi chép lại các buổi thuyết trình của ông trong hai ngày 29 và 30 tháng 6 năm 1985 tại ngôi chùa của Tổng hội Phật giáo Pháp trong công viên Vincennes tại Paris. Thông dịch và ghi chép : **Marie-Stelle Boussemart.**

*Thứ bảy 29 tháng 6 năm 1985*

Chúng ta có hai ngày cùng nhau học hỏi, vậy mỗi người trong chúng ta hãy cố gắng mang lại cho mình một chút lợi ích nào đó. Muốn thế chúng ta cần có một động cơ thúc đẩy.

Vậy làm thế nào để tạo cho mình một động cơ cần thiết ?

Trước hết phải nhìn vào cơ sở hỗ trợ cho sự sống này của chính mình để hiểu rằng muốn được mang thân xác con người phải hội đủ thật nhiều điều kiện quý hiếm. Thật sự



ra điều này ai cũng biết, thế nhưng không mấy ai nghĩ đến hoặc chỉ ý thức một cách mơ hồ. Vậy trước hết chúng ta phải ý thức được tầm quan trọng đó.

Nếu không làm gì thì ta cũng sẽ chẳng gặt hái được gì cả. Nếu biết sử dụng "cơ sở" sẵn có này [tức sự hiện hữu dưới thể dạng con người] để cố gắng một cách thiết thực thì sẽ mang lại cho mình nhiều điều lợi ích : sự sống của mình trở nên tốt đẹp hơn, sự tái sinh trong tương lai cũng thuận lợi hơn, và biết đâu có thể đạt được cả sự Giải thoát toàn vẹn.

Những bằng chứng nào cho thấy chắc chắn là ta sẽ đủ khả năng thành công ? Cứ nhìn vào những gì ta đã thực hiện được trước đây. Có lẽ mỗi người trong chúng ta đều từng học hỏi hay làm một việc nào đó và đạt được kết quả. Nếu đã từng gặt hái được kết quả, hôm nay sự cố gắng của ta nhất định cũng sẽ mang lại kết quả, hơn thế nữa kết quả mà chúng ta sắp gặt hái sẽ lợi ích hơn nhiều so với những gì trước kia.

Chúng ta đang có cơ duyên gặt hái được những lợi ích thiết thực, vì thế cũng nên cố gắng với tất cả khả năng sẵn có của mình. Biết đâu nhờ vào các khả năng đó ta có thể đạt được thể dạng của một vị Phật ngay trong kiếp sống

này, nếu không ít ra ta cũng khám phá được con đường quán thấy của Đại thừa - có nghĩa là con đường giải thoát khỏi cõi ta-bà, không còn phải quay lại với những chu kỳ hiện hữu bất tận, ngoài sự mong muốn của mình. Nếu tệ hơn thế nữa trong trường hợp không đủ sức tìm được con đường quán thấy của Đại thừa đi nữa, tối thiểu ta cũng thực hiện được một tâm thức tỉnh ngộ trong kiếp sống này. Nếu không cố gắng làm được một cái gì đó thì cuộc sống dưới thể dạng con người của chúng ta quả thật là vô vị.

Vì thế chúng ta cần phải cố gắng, vì nếu cứ để bị trôi buộc trong cõi ta-bà, chẳng những không bao giờ ta tìm thấy hạnh phúc mà lúc nào cũng phải đương đầu với khổ đau. Trong cõi ta-bà, luôn luôn ta phải đối đầu với mọi thứ khó khăn và buồn phiền, nhất là khổ đau vì phải chết, phải sinh, bị bệnh tật và già nua.

Vì thế nên sử dụng ngay các khả năng hiện có để thực hiện mục đích vạch ra trên đây. Tại sao phải bắt tay ngay ? Bởi vì không thể nào biết chắc ta sẽ còn giữ được các điều kiện thuận lợi như hiện nay. Trong tương lai nếu muốn hội đủ các điều kiện thuận lợi mà hiện ta đang có quả thật là một chuyện vô cùng bất bēnh.

Vì thế không nên nghĩ rằng kiếp người của ta còn dài

mà tha hồ làm những gì muốn để khát lại việc tu tập thêm vài năm nữa. Đây là một cách tính toán kém thận trọng, ta không thể biết trước những gì sẽ xảy ra, biết đâu ta sẽ chết trước ngày dự trù sẽ tu tập. Thật thế tu tập là việc cấp bách, không nên chần chừ.

Vậy tu tập là thế nào ? Đây là cách biến cải hành vi của mình. Sự biến cải ấy gồm ba khía cạnh tu tập :

- tu tập dựa vào thân xác
- tu tập dựa vào ngôn từ
- tu tập dựa vào sự sinh hoạt tâm linh

Ba khía cạnh tu tập này nhất thiết phải mang lại một ý nghĩa hay một phẩm tính cao cả nào đó.

Vì thế tu tập không phải chỉ nhắm vào lợi ích của riêng mình mà đúng hơn phải hướng vào tất cả chúng sinh. Một người Phật giáo phải hiểu rằng việc tu tập giúp mình trở thành một vị Phật để đủ khả năng mang lại sự an lành cho tất cả chúng sinh.

Những người không theo Phật giáo cũng nên hiểu rằng muốn giúp đỡ tất cả mọi sinh linh loại bỏ khổ đau và đạt được hạnh phúc đương nhiên phải cần đến một số khả năng nào đó, vì thế phải cải thiện nội tâm mình để khám phá ra

những khả năng ấy.

\* \* \*

Đến đây chúng ta hãy đi thẳng vào chủ đề được nêu lên, đây là **cái chết, thể dạng trung gian và sự đầu thai**.

Tại sao lại đề cập đến ba thể dạng trên đây ? Nếu không tin có đầu thai, đương nhiên chủ đề trên đây hóa thành vô nghĩa, vì thế muốn tiếp tục cuộc bàn thảo ít ra chúng ta cũng phải chấp nhận trong cuộc sống vào một lúc nào đó cái chết xảy đến, và một nơi nào đó sự sinh xảy ra, những gì xảy ra giữa hai sự kiện đó ta cứ tạm gọi là một giai đoạn trung gian. Đứng trước các sự kiện trên đây tất nhiên ta phải tỏ ra một thái độ, phải phản ứng như thế nào cho thích hợp. Đây là lý do giải thích tại sao ta phải tu tập.

Muốn phản ứng thích nghi, hành động đúng lúc và tạo cho mình một thái độ phù hợp trước các hoàn cảnh ấy tất nhiên phải hiểu cái chết xảy ra như thế nào, thể dạng trung gian và sự sinh là gì.

Đây là lý do giải thích tại sao chủ đề trên đây đã được chọn lựa. Lý do thứ hai là Đức Đạt-lai Lạt-ma sắp thuyết trình và làm lễ thụ pháp tại Thụy sĩ cho những ai muốn tu tập Phật giáo Tan-tra, trong số những người tham dự

gồm phần lớn quý vị đang ngồi đây. Những gì tôi trình bày hôm nay là để chuẩn bị cho quý vị theo dõi các buổi thuyết giảng của Đức Đạt-lai Lạt-ma được dễ dàng hơn và mang lại nhiều kết quả hơn. Dù rằng chủ đề thảo luận liên quan đến Phật giáo Tan-tra thế nhưng tôi không đi sâu vào chi tiết trên một vài khía cạnh nào đó ; trên nguyên tắc một số các chi tiết này chỉ đem ra giảng dạy cho những người có căn bản và đã được thụ pháp. Tuy nhiên tôi vẫn cố gắng trình bày, được đến đâu hay đến đấy, bởi vì Tan-tra không có gì là bí mật cả, tôi trình bày vì muốn chuẩn bị tối đa cho quý vị.

Tan-tra gồm có nhiều học phái, những gì tôi sắp trình bày là "Anouttarayogatantra" tức là "Tối thượng du-già Tan-tra", một cấp bậc Tan-tra đặc thù và cao hơn hết. Một cách tổng quát, cái chết, thể dạng trung gian và sự tái sinh xảy ra ngoài ý muốn đối với các người bình thường, thế nhưng đối với người tu tập Tan-tra thay vì bị bắt buộc họ có thể chuyển các giai đoạn ấy thành con đường tu tập theo ý muốn của mình.

Nếu đủ khả năng người tu tập có thể đạt được thể dạng một vị Phật ngay trong kiếp nhân sinh này. Trong trường hợp không thực hiện được mục đích trên đây trong lúc còn sống, khi cái chết xảy ra vẫn có thể chuyển hóa

quá trình diễn tiến của nó trở thành con đường tu tập giúp mình không hóa thành thân xác bardo [thân xác chuyển tiếp chuẩn bị cho sự tái sinh] trong thể dạng trung gian, mà đạt được thể dạng của một vị Phật ngay sau khi cái chết xảy ra. Trong trường hợp biết tu tập Tan-tra như trên đây “cái chết” không còn là cái chết theo định nghĩa thông thường, những biểu hiện của nó đã biến thành con đường tu tập hướng vào thể dạng một vị Phật.

Trong trường hợp không đủ khả năng vượt khỏi giai đoạn trung gian để trở thành thể dạng một vị Phật, ít ra người tu tập Tan-tra cũng có thể hướng quá trình đó vào con đường tu tập giúp mình đạt được thể dạng một vị Phật trong kiếp sống sau. Trong trường hợp này thể dạng trung gian sẽ trở thành một phương tiện tu tập với đầy đủ ý nghĩa của nó và dù phải tái sinh sau đó người tu tập vẫn giữ được sự liên tục trong kiếp sống mới, có nghĩa là sẽ tái sinh trong những điều kiện thuận lợi giúp mình tiếp tục đi theo con đường Tan-tra, và nhờ đó có thể trở thành một vị Phật trong kiếp tái sinh.

Dưới góc nhìn đó tu tập Tan-tra là một cách biến cái chết, thể dạng trung gian và sự tái sinh trở thành con đường tu tập. Thế nhưng trên phương diện thực hành phải được khai tâm và thụ pháp Tan-tra. Vì thế trong vài tuần nữa, một

số quý vị đang hiện diện hôm nay sẽ được thụ pháp dưới sự chủ lễ của Đức Đạt-lai Lạt-ma tại Thụy sĩ. Tuy nhiên, trong khi hành lễ thụ pháp nếu nắm vững được ý nghĩa của các nghi thức, nhất là hiểu tại sao phải thụ pháp và sự thụ pháp sẽ mang lại những sức mạnh và khả năng nào, hiểu được như thế thì việc thụ pháp sẽ hiệu quả hơn. Trong khi chờ đợi được Đức Đạt-lai Lạt-ma khai tâm tôi, cố gắng giải thích thêm cho quý vị chính là vì lý do đó.

Trước hết là nghi thức tiếp nhận thụ pháp Tan-tra. Tiếp theo đó là các nghi thức giúp biến cải cái chết, thể dạng *bardo* tức thể dạng trung gian và sau hết là sự tái sinh. Các phương tiện góp phần vào việc biến cải là kinh sách Tan-tra, một cách chính xác hơn là các phép tu tập về giai đoạn *tao tác* [sinh, hình thành] và giai đoạn *hoàn thiện* [viên mãn, thể dạng của một vị Phật]. Sau khi đã biến cải, kết quả mang lại là ba thể dạng của Phật, tức là *Tam thân Phật*.

Nếu muốn biến cải cái chết, thể dạng trung gian và sự sinh, trước hết phải hiểu được những thứ ấy là gì. Vì thế chúng ta hãy tìm hiểu về ba giai đoạn ấy, trước hết là giai đoạn thứ nhất tức là cái chết.

## **Cái Chết**

Chúng ta thử tìm hiểu cái chết xem sao. Thật đáng tiếc khi bắt buộc phải nói đến cái chết vì chủ đề này nhất định không phải là một chủ đề mang lại thích thú, thể nhưng phải thực tế : cái chết là chuyện có thực. Nói về cái chết thật khó nghe, nhưng cứ mặc, phải cố gắng vậy.

Muốn thực hiện sự tu tập trên đây - tức biến cái chết, thể dạng trung gian và sự sinh - để đạt được Tam Thân Phật đòi hỏi phải có một cơ sở hỗ trợ tức là sự hiện hữu dưới thể dạng con người.

Thể dạng con người mà chúng ta đang có là một cơ sở tối cần thiết. Muốn thực hiện sự biến cải phải cần đến sáu yếu tố, trong số sáu yếu tố này có bốn yếu tố mà ta thường nghe nói đến : đây là *đất*, *nước*, *lửa* và *khí*, và hai yếu tố khác là *hệ thống kinh mạch* và *các giọt* [sẽ được giải thích bên dưới] . Người ta cho biết là chỉ có các sinh linh sống trong cõi hiện hữu của chúng ta, được cấu tạo bằng sáu yếu tố trên đây mới có thể tu tập để đạt được thể dạng một vị Phật trong một kiếp sống duy nhất. Đây là thêm một lý do nữa khiến ta ý thức được thể dạng con người thật vô cùng quý giá.

Cái chết là sự tách rời giữa tâm thức và thân xác. Trên



nguyên tắc thời điểm khi tâm thức rời khỏi thân xác chỉ định giây phút cái chết xảy ra. Thế nhưng trên thực tế sự rời bỏ đó xảy ra một cách rất tuần tự, vì thế cần phải tìm hiểu quá trình rời bỏ ấy diễn tiến như thế nào trước khi đưa đến cái chết thật sự.

Muốn theo dõi quá trình trên đây, ta phải nắm vững sự cấu tạo của thân xác. Thân xác không phải là một tổng thể thuần nhất mà được kết hợp bằng nhiều thành phần khác nhau, vì thế phải tìm hiểu xem một cá thể thực sự là gì, cái mà ta gọi là "cái tôi" (cái ngã) là gì, cái mà ta thường tự cho là "tôi" thật sự đây là gì, "ai" được tạo thành bởi thân xác và tâm thức đang hiện hữu này, hoặc "ai" được chỉ định để đại diện cho cơ sở cấu tạo bởi thân xác và tâm thức. Tóm lại một cá thể gồm thật nhiều thành phần khác nhau và rất phức tạp.

### ***Hai mươi lăm thành phần***

Tùy theo kinh sách các bảng liệt kê và mô tả có hơi khác nhau, thế nhưng nhằm mục đích giản dị hóa vấn đề chúng ta có thể xem một cá thể gồm có hai mươi lăm thành phần thô thiển.

Trước hết chúng ta liệt kê tổng quát hai mươi lăm thành phần cấu tạo thô thiển, sau đó sẽ tìm hiểu và theo dõi sự tan

biến tuân tợ của chúng cho đến khi xảy ra cái chết, có nghĩa là quan sát tiềm năng của chúng tan biến như thế nào.

***a) Năm thể dạng thô thiển đầu tiên hay Ngũ uẩn***

Có lẽ tất cả quý vị đều hiểu ngũ uẩn là gì, thế nhưng cũng xin một vị trong cử tọa vui lòng nhắc lại. Vị nào có tiếng nói thật to càng tốt, giúp mọi người nghe thấy... Tại Pháp ít khi tôi mời được người tham gia khi thuyết giảng, thế nhưng tại nhiều quốc gia khác như nước Ý chẳng hạn, tôi vẫn thường kêu gọi cử tọa tham gia, họ rất tích cực, một số vị kê ra vanh vách các bảng liệt kê chi tiết nêu lên trong giáo lý của Đức Phật. Tôi thường sử dụng phương pháp đối thoại khi thuyết giảng : tôi đưa ra câu hỏi, cử tọa trả lời. Tôi nghĩ rằng phương pháp ấy rất tích cực và linh động.

Vậy năm thứ cấu hợp là gì ?

- \* Cấu hợp hình tướng,
  - \* Cấu hợp giác cảm,
  - \* Cấu hợp của sự nhận biết,
  - \* Cấu hợp của sự tạo tác duy ý [còn gọi là "tác ý" hay "tác trí"],
  - \* Cấu hợp tri thức (consciousness).
- **Cấu hợp hình tướng :**

Nên ghi nhớ là cấu hợp hình tướng không phải chỉ gồm những gì thuộc hình tướng mà còn bao gồm âm thanh, mùi, vị và giác cảm. Tuy nhiên phải phân biệt rõ rệt, âm thanh [giọng nói], mùi [mùi của cơ thể], vị [cảm giác ở lưỡi], giác cảm [trên da thịt]... là những gì thuộc vào thành phần tạo ra cá thể, các thứ ấy khác với những gì như mùi, vị, sự va chạm... phát xuất từ nguồn gốc thuộc môi trường bên ngoài.

**- Cấu hợp giác cảm :**

Quá dễ không cần giải thích thêm.

**- Cấu hợp của sự nhận biết :**

Cấu hợp này phức tạp hơn. Nên nhớ yếu tố tâm thần của sự “nhận biết” là yếu tố giúp tri thức khi tiếp xúc với đối tượng có thể nắm bắt [nhận ra] được các đặc tính của đối tượng ấy. Vị nào từng nghiên cứu về tâm thức và các loại yếu tố tâm thần sẽ hiểu dễ dàng thế nào là một yếu tố tâm thần đối với sự nhận biết [sự diễn đạt bị chi phối bởi tác động của nghiệp]. Đối với các vị khác có lẽ hơi khó.

**- Cấu hợp của sự tạo tác duy ý [tác ý]:**

Gồm hai thể loại thành phần khác nhau : một thể loại mang bản chất tâm thần, một thể loại không mang bản chất tâm thần. Đối với thể loại thứ nhất có thể nêu lên thí dụ của

nghiệp tức là hành động “duy ý” [cố tình - volition] giúp tri thức hướng vào đối tượng. Đây là thành phần năng động của tâm thức (esprit- spirit). Đối với thể loại không mang bản chất tâm thần có thể kể ra sự sống, đây là thí dụ điển hình và dễ hiểu nhất.

**- Cấu hợp tri thức :**

Khá dễ hiểu. Cấu hợp này gồm sáu thể dạng : đây là sáu loại tri thức, từ tri thức thị giác đến tri thức tâm thần [năm tri thức của ngũ giác và một tri thức thuộc tâm thức].

Chúng ta tiếp tục liệt kê các thành phần khác trong số hai mươi lăm thành phần :

**b) Sau năm thứ cấu hợp trên đây, ta có *bốn thành phần*** là : đất, nước, lửa và khí. "Đất" tượng trưng cho các thành phần cứng, "lửa" tượng trưng cho hơi ấm, vân vân...

**c) *Sáu căn bản hiểu biết***, gồm các căn bản hiểu biết dựa vào ngũ giác : từ thị giác đến tâm thần [căn bản hiểu biết của ngũ giác và của tâm thức]

**d) *Năm đối tượng*** : hình tướng, âm thanh, mùi, vị và các cảm nhận do xúc giác.

**e) *Năm “tri tuệ tiên khởi căn bản”*** : có nghĩa là năm thể loại nhận thức. Có nhiều thứ nhận thức khác nhau,

chẳng hạn như loại nhận thức dựa vào đó các đối tượng hiển hiện ra, nhận thức này gọi là "Trí tuệ như tấm gương lớn" ["Đại viên kính trí"]. [theo Tan-tra thừa trí tuệ gồm năm thể loại khác nhau, thế nhưng Dagpo Rimpoché không trình bày chi tiết vì rất phức tạp. Ngoài ra cũng cần chú ý là "trí tuệ *tiên khởi căn bản*" là trí tuệ *tự nhiên* của người bình thường, không phải là Trí tuệ phát sinh do sự tu tập].

Tóm lại năm thành phần thô thiển đầu tiên trong số hai mươi lăm thành phần thô thiển là năm cấu hợp [ngũ uẩn]. Hai mươi lăm thành phần thô thiển được phân bố thành năm nhóm, mỗi nhóm dẫn đầu bằng một trong số năm cấu hợp. Thí dụ, nhóm thứ nhất gồm có các hiện tượng liên quan với hình tướng.

Người ta trình bày các hiện tượng tan biến bằng cách diễn đạt như sau "các hiện tượng liên quan đến cấu hợp hình tướng sắp bị tan biến", có nghĩa là các thành phần ấy mất dần khả năng và sức mạnh của chúng.

Hiện tượng tan biến diễn tiến như thế nào ? Trước hết nhóm cấu hợp hình tướng gồm các thành phần thô thiển tan biến, tiếp theo là các nhóm khác tuần tự thay nhau tan biến. Thế nhưng khi mỗi nhóm tan biến, toàn thể các thành phần tạo ra nhóm đó đồng loạt tan biến cùng một lúc. Mỗi

nhóm trong khi tan biến sẽ làm phát sinh **nhều** dấu hiệu bên ngoài và **một** dấu hiệu bên trong.

Xin nhắc lại trước hết cần nhớ có tất cả hai mươi lăm thành phần, sau đó là sự tan biến của chúng tuần tự theo từng nhóm, tất cả các thành phần cấu hợp thay nhau mất dần khả năng và sức mạnh của chúng. Nếu nắm vững các diễn biến trên đây từ đầu, sau này sẽ dễ theo dõi hơn.

Phần thuyết giảng sau đây sẽ được trình bày như thế nào ? Tôi sẽ giải thích chi tiết từng giai đoạn, sau đó chúng ta tập thiền định, thế nhưng vì đây là lần đầu quý vị tập thiền định nên chưa thể nhớ hết các diễn biến nhất là các dấu hiệu bên ngoài và bên trong sẽ xảy ra, tuy nhiên quý vị đừng ngại, trước khi thiền định tôi sẽ nhắc lại các điểm quan trọng.

**1- Sự Tan biến thứ nhất** : còn gọi là sự tan biến của nhóm cấu hợp hình tướng, tức là sự tan biến của các thành phần liên quan đến hình tướng. Biến cố này gồm có năm thể dạng tan biến sau đây :

- Cấu hợp hình tướng,
- "Trí tuệ tiên khởi căn bản như tấm gương sáng" ["Đại viên kính trí (ardasa-jnana)]
- Thành phần "đất",

- Giác cảm thị giác,
- Các hình tướng thuộc vào sự tiếp nối liên tục của một cá thể.

Tất cả năm thể dạng cùng theo nhau tan biến một lúc.

Như tôi vừa trình bày, cách phát biểu sẽ như sau : "cấu hợp hình tướng sắp bị tan biến". Và cũng xin nhắc lại khi tôi nói đến sự kiện tan biến hay tan mất đây có nghĩa là các thành phần mất đi các khả năng của chúng [thí dụ thành phần đất tan biến có nghĩa là khả năng của các thành phần cứng bị tan biến, nhưng thân xác vẫn còn đây]. Thế nhưng những khả năng ấy là gì ?

Thí dụ trong lúc này hình tướng hay thân xác của ta đang bảo tồn được khả năng chuyển tải (chống đỡ) tâm thức hay tri thức. Khi cấu hợp hình tướng tan biến, khả năng chuyển tải của nó sẽ bị mất đi, hình tướng hay thân xác không còn chuyển tải được tâm thức nữa.

Vậy khi phát biểu cấu hợp hình tướng tan biến, tức có nghĩa đây là một hiện tượng nhất thiết liên quan đến quá trình đưa đến cái chết. Dấu hiệu phát sinh là tứ chi teo ốm, cơ thể trở nên yếu ớt, sức lực kém hẳn đi. Thế nhưng không nên lầm lẫn các dấu hiệu này như những diễn biến bình thường của sự già nua.

Khi quan sát người hấp hối nếu ta thấy tứ chi của người này teo ốm đi, sức lực giảm xuống, tức đây là các dấu hiệu đó cho thấy cấu hợp hình tướng không còn hội đủ khả năng chuyển tải tâm thức như trước nữa.

Đồng thời "trí tuệ tương tự như tấm gương" tức "trí tuệ tiên khởi căn bản" cũng tan biến theo. Vậy "trí tuệ giống như tấm gương" là gì ? Có nghĩa là trí tuệ phản chiếu [ghi nhận] hình ảnh của bất cứ một vật thể nào, tương tự như một tấm gương phản chiếu các vật thể đặt đối diện với nó. Cũng tương tự như thế, các đối tượng đủ loại có thể hiển hiện lên trong tâm thức một cách rõ rệt và tự động qua sự nhận thức. Đây là các loại nhận thức mà chúng ta đang có trong lúc này, nhờ các sự nhận thức đó nhiều đối tượng khác nhau có thể hiển hiện lên trong tâm thức ta một cách đồng loạt.

Khi "trí tuệ như tấm gương" hay "trí tuệ tiên khởi căn bản" tan biến tức có nghĩa là mất dần khả năng nhận thức [người hấp hối không còn nhận biết được gì nữa], các dấu hiệu nào sẽ xảy ra ? Đó là thị giác bị suy yếu, người hấp hối không còn nhận biết được các vật thể chung quanh. Tuy nhiên không có nghĩa là khả năng thị giác hoàn toàn mất hết, đúng hơn chỉ bị suy giảm, hình ảnh nhìn thấy rất lờ mờ và thấp thoáng, chỉ nhìn thấy các vật thể bằng đường viền



chung quanh, không còn phân biệt được vật thể này với vật thể khác, màu sắc cũng nhoè đi không còn nhận biết được một vật thể có màu đen hay màu trắng so, không còn phân biệt được màu của vật thể này có khác với màu của một vật thể khác đặt bên cạnh hay không, v.v.

Đồng thời với các dấu hiệu đang xảy ra như trên đây, thành phần "đất" bắt đầu tan biến. Dấu hiệu xác nhận sự tan biến của thành phần "đất" đang xảy ra là tứ chi uể oải, mềm nhũn. Chẳng hạn chúng ta có thể cầm nắm dễ dàng các vật thể, thế nhưng tay của người hấp hối trong giai đoạn này không còn giữ được chức năng đó, hai tay không còn nắm lại được.

Đồng thời cơ thể khô lại, người hấp hối cảm thấy miệng khô và khát nước, toàn thân như lún sâu xuống đất. Người hấp hối thường nhờ người thân chung quanh nâng họ đặt lên gối, thế nhưng họ vẫn cảm thấy như đang bị lún xuống giường, lọt xuống đất. Các dấu hiệu trên đây chứng tỏ thành phần "đất" đang mất hết khả năng chống đỡ tri thức.

Đồng thời khả năng thị giác tan biến. Trước đó thị giác vẫn còn giữ được khả năng nhận biết và còn chuyển tải được tri thức thị giác, thế nhưng trong giai đoạn này đang tan biến hết. Thị giác mất khả năng, người hấp hối không

còn mở hay nhắm mắt được nữa.

Sau cùng các hình tướng thuộc sự tiếp nối liên tục của cá thể cũng đồng loạt tan biến. Dấu hiệu đặc biệt của sự tan biến này là người hấp hối mất hết vẻ tinh anh, da dẻ giống như xác chết.

Tôi vừa cho biết các hình tướng thuộc dòng tiếp nối liên tục của cá thể tan biến. Vậy vị trí của chúng so với tổng thể hai mươi lăm thành phần thô thiển như thế nào ? Tôi đã trình bày về năm đối tượng là hình tướng, âm thanh, v.v....., tất cả những thứ ấy đều thuộc vào nhóm thứ nhất [cấu hợp hình tướng].

Những gì tôi vừa mô tả là các dấu hiệu bên ngoài. Khi các dấu hiệu này xảy ra trong giai đoạn tan biến thứ nhất tức sự tan biến của cấu hợp hình tướng, sẽ phát sinh đồng lúc một dấu hiệu bên trong : **người hấp hối có cảm giác như trông thấy một ảo ảnh**. Đây không phải là một cảm nhận của giác quan thị giác mà đúng hơn là một cảm nhận tâm thần. Sự cảm nhận này của người hấp hối tương tự như ảo ảnh của nước mà chúng ta nhìn thấy trên mặt cát hay mặt đường nhựa khi tiết trời nóng bức. Vì sức nóng và ánh nắng mặt trời khiến ta có cảm giác nhìn thấy từ xa loang loáng hình như có nước trên mặt đường, thực ra không

đúng. Chính đây là loại ảo giác mà người hấp hối cảm nhận được trong giai đoạn tan biến thứ nhất vừa mô tả trên đây.

Tôi vừa mô tả các dấu bên ngoài và bên trong. Tại sao gọi là các dấu hiệu bên ngoài ? Bởi vì đây là các dấu hiệu mà người hấp hối và cả những người chung quanh đều nhận ra được. Đối với dấu hiệu bên trong chỉ có người hấp hối mới nhận thấy được.

Đối với một người tu tập Đạo Pháp khi các dấu hiệu bên ngoài phát hiện họ nhận ra ngay và tự nhủ : "ảo ảnh đang xuất hiện, đây là dấu hiệu bên trong đầu tiên". Người không tập luyện Tan-tra chỉ nhận thấy như thế nhưng đành chịu, không biết phải làm gì. Ngược lại, người tu tập Tan-tra khi nhận biết được mình đang trong giai đoạn này có thể biến ảo ảnh trở thành sự quán thấy tánh không. Điều đó có nghĩa là người tu tập cảm nhận được ảo ảnh và hiểu rằng đây chỉ là một thứ gì đó không tự nó hiện hữu, nói cách khác là nó không hiện hữu từ bản chất. Đây là phép thiền định về tánh không.

Tóm lại trong giai đoạn tan biến của cấu hợp hình tướng trên đây, xảy ra năm dấu hiệu bên ngoài và một dấu hiệu bên trong.

**2- Sự tan biến thứ hai** : tức là sự tan biến liên quan

đến các cấu hợp giác cảm. Tương tự như sự tan biến của các thành phần của cấu hợp hình tướng, năm thể dạng tan biến của cấu hợp giác cảm cũng xảy ra đồng loạt :

- Cấu hợp xúc giác,
- "Trí tuệ bình đẳng tiên khởi căn bản" ["Bình đẳng tính trí" (Samata-jnana) căn bản]
- Thành phần "nước",
- Giác cảm thính giác,
- Âm thanh thuộc thành phần của sự tiếp nối liên tục của cá thể, [âm thanh bên trong không phải âm thanh phát ra từ môi trường bên ngoài].

Song hành với sự tan biến đồng loạt đó xảy ra năm dấu hiệu bên ngoài và một dấu hiệu bên trong.

Trước hết cấu hợp xúc giác tan biến, các giác cảm phát sinh từ xúc giác không còn giữ được hiệu năng ; nói cách khác người hấp hối không còn nhận biết được những thứ cảm giác trên thân xác như dễ chịu, trung hòa hay khó chịu. Đó là hậu quả do sự tan biến của cấu hợp giác cảm khiến người hấp hối không còn cảm nhận được ba thứ giác cảm trên đây (thích thú, trung hòa và khó chịu).

Đồng thời "trí tuệ bình đẳng tiên khởi căn bản" cũng

tan biến. Dấu hiệu bên ngoài của sự tan biến này là gì ? Cũng cần nhắc lại có một thể loại nhận thức giúp **nhớ lại** [nhận biết được] các giác cảm thích thú, khó chịu và trung hòa đi kèm các thứ nhận thức tâm thần khác khi xảy ra. Chính khả năng nhận thức [**nhớ lại** hay nhận biết] ấy bị tan biến. Sự tan biến của “trí tuệ bình đẳng tiên khởi căn bản” khiến người hấp hối không còn cảm nhận được các giác cảm tâm thần như thích thú, khó chịu hay trung hòa. Tôi cũng xin nhắc lại đây là giai đoạn các giác cảm thô thiên đang mất hết khả năng [tức đã tan biến].

Tiếp theo đó thành phần "nước" tan biến. Dấu hiệu bên ngoài là sự hóa khô của tất cả các chất lỏng : máu, nước tiểu, nước dãi... Miệng và lưỡi bị khô, người hấp hối than khát nước, nhiều vết thâm đen hiện ra ở răng. Trong khi thành phần "nước" mất hết khả năng, phát hiện dấu hiệu bên ngoài là môi trên cong ngược lên. Người chung quanh có thể nhận ra dấu hiệu này dễ dàng.

Tiếp theo đó giác cảm thính giác tan biến, dấu hiệu bên ngoài là người hấp hối không còn cảm nhận âm thanh được nữa dù là âm thanh phát xuất từ môi trường bên ngoài hay âm thanh nội tâm.

Sau cùng và đồng thời âm thanh thường trực thuộc

thành phần của sự tiếp nối liên tục của cá thể cũng tan biến [âm thanh nội tâm]. Trong suốt cuộc sống, thường xuyên có một thứ âm thanh vang lên trong mỗi cá thể. Muốn nhận ra [nghe thấy] âm thanh đó rất dễ chỉ cần bịt chặt hai tai lại sẽ nghe thấy tiếng "ù - ù" vang rền trong đầu. Sự kiện chấm dứt của âm thanh "ù - ù" thường xuyên âm vang suốt trong cuộc sống thường nhật tượng trưng cho một dấu hiệu bên ngoài. Từ thời điểm này người hấp hối hoàn toàn không còn nghe thấy gì nữa. Theo truyền thống Tây tạng, khi có một người sắp qua đời, các người chung quanh giúp người hấp hối bằng cách nói với họ, khuyên nhủ họ, nhắc lại cho họ Đạo Pháp, gọi lại các thành quả tu tập trước đây của họ... Cách giúp đỡ bằng lời nói phải thực thi trước khi xảy ra giai đoạn tan biến trên đây, vì kể từ thời điểm này người hấp hối không còn nghe thấy gì nữa.

Nếu người chung quanh không đủ khả năng khuyên nhủ về giáo lý cũng nên cố gắng niệm kinh Tan-tra [khi người hấp hối còn nghe được]. Cũng cần nhắc thêm chằng những nên tụng niệm kinh Man-tra cho người sắp chết mà cho cả súc vật hấp hối nữa. Dầu sao cũng cần nhớ nếu tụng niệm hay khuyên nhủ cũng phải thực hiện trước giai đoạn tan biến trên đây vì sau đó người hấp hối không còn khả năng thính giác nữa.

Ngoài các dấu hiệu bên ngoài như vừa mô tả, sau đây là dấu hiệu bên trong : **người hấp hối có cảm giác nhìn thấy một làn khói mỏng**. Để giúp hình dung cảm giác của người hấp hối ta có thể tưởng tượng hình ảnh một đồng củi đang cháy tỏa khói mù mịt trong một gian phòng, khi lửa tắt khói tan dần, sau cùng chỉ còn vương lại một làn khói mỏng trên trần. Hình ảnh làn khói trên trần nhà là dấu hiệu bên trong mà người hấp hối cảm nhận được.

**3- Sự tan biến thứ ba** : là sự tan biến của các hiện tượng liên quan với cấu hợp của sự nhận biết, gồm năm thể dạng tan biến sau đây :

- Cấu hợp của sự nhận biết,
- “Trí tuệ phán đoán tiên khởi căn bản” [“Điều quan sát trí” (pratyaveksana-jnana), hay trí tuệ suy xét],
- Thành phần “lửa”,
- Giác cảm nhận biết mùi,
- Các mùi thuộc thành phần tiếp nối liên tục của thân xác, [mùi phát sinh từ thân thể].

Tôi cũng xin nhắc lại khi nói đến sự tan biến của cấu hợp giác cảm và cấu hợp nhận biết đây có nghĩa là các giác cảm và các sự nhận biết ở **thể dạng thô thiên**. **Thể dạng**

**tinh tế** hơn của các yếu tố tâm thần [tức các giác cảm và nhận biết tinh tế] vẫn tồn tại. Cần ghi nhớ sự kiện này vì rất quan trọng. Dấu hiệu bên ngoài thuộc vào giai đoạn này là người hấp hối không còn nhận ra các người thân, không còn nhìn ra cha mẹ mình và những người trước đây từng chung đụng với mình.

Khi "trí tuệ phán đoán" trước đây giúp ta nhớ được tên cha mẹ, bạn hữu, v.v. tan biến, tức có nghĩa là sức mạnh của "trí tuệ phán đoán tiên khởi căn bản" không còn nữa và người hấp hối không còn nhớ được tên các người thân thuộc.

Thành phần "lửa" tan biến : hơi ấm của cơ thể giảm dần, đồng thời phát hiện dấu hiệu bên ngoài : người hấp hối không còn tiêu hoá được nữa, không hấp thụ được các chất cứng và cả các chất lỏng.

Đồng thời khả năng khừu giác tan biến. Dấu hiệu bên ngoài là hơi thở của người hấp hối trở nên hỗn hển, không đều và không hít được không khí hữu hiệu. Hơi thở vào rất yếu, ngắn và chậm, trái lại hơi thở ra dài hơn so với hơi thở vào. Vào thời điểm này người hấp hối bắt đầu thở hắt ra phát lên các tiếng thở dốc đặc biệt của người sắp chết.

Sau cùng là sự tan biến của của mùi thuộc vào thành



phần tiếp nối liên tục của cá thể. Người hấp hối từ thời điểm này không còn cảm nhận được gì nữa, cũng không nhận biết được mùi. Dấu hiệu bên trong là người hấp hối nhìn thấy **các đóm lửa bắn tung toé**, hay một đám **ruồi nhặng đang bay**, hay các con **đom đóm bay loạn trong tối**.

\* \* \*

Trước khi chấm dứt buổi giảng sáng nay để nghỉ trưa, chúng ta nguyện cầu trường thọ cho Đức Đạt-lai Lạt-ma. Chúng ta không nên quên các buổi giảng này được tổ chức là để chuẩn bị cho buổi lễ thụ pháp do chính Ngài chủ lễ. Những lời nguyện cầu này tượng trưng lòng thành của chúng ta ước mong Đức Đạt-lai Lạt-ma được trường thọ, và mở rộng hơn là ước mong tất cả các vị Thầy khác nữa đang xả thân vì sự tồn vong của Đạo Pháp được trường thọ. Tuy nhiên chúng ta không chỉ nguyện cầu cho các vị Thầy quảng bá Đạo Pháp được trường thọ mà cho tất cả các sinh linh khác trong vũ trụ xứng đáng như những vị Thầy tâm linh đang hy sinh đời mình vì lợi ích của tất cả chúng sinh cũng đều được trường thọ. Hơn nữa chúng ta không phải chỉ nguyện cầu cho những vị xứng đáng được tôn vinh là các vị “Thầy” mà cho tất cả các sinh linh bình dị khác đang âm thầm chăm lo cho sự an vui của tất cả chúng sinh.

Thế nhưng khi tụng niệm quý vị phải nhìn vào giấy, vừa đọc lại vừa suy nghĩ đến lời mình đọc, như thể quả thật khó. Vậy tốt nhất hãy tạo ra trong tâm thức mình những xúc cảm sâu xa và lòng ước mong chân thành trước khi cầm giấy để xướng lên những lời nguyện cầu trên đây. Bài kinh nguyện cầu trường thọ này là một gia tài quý giá, do hai vị đại sư Kyabdjé Ling Rimpoché và Kyabdjé Trijang Rimpoché trước tác.

[Tất cả mọi người đều tụng niệm]

\* \* \*

Sáng nay chúng ta đã khơi động được niềm hăng say tu tập, thế nhưng sự gián đoạn khi nghỉ trưa có thể khiến chúng ta phân tâm. Vậy nếu muốn tránh sự xao lãng để tập trung tâm thức tìm lại niềm hăng say của buổi sáng, quý vị nào là người Phật giáo hãy nghĩ đến bốn phận mình phải cố gắng tu tập để đạt được thể dạng của một vị Phật hầu phát huy khả năng mang lại an vui cho chúng sinh.

Sáng nay chúng ta đề cập đến nhiều thể loại tan biến, mô tả các quá trình tan biến của các cấu hợp hình tướng, giác cảm và nhận biết. Vậy chúng ta tiếp tục xét đến các thứ tan biến khác xem sao.

**4- Tan biến thứ tư** : đó là năm thứ tan biến liên quan đến cấu hợp tác ý [hay tác trí, hay tạo tác duy ý]. Sự tan biến này gồm năm thể dạng sau đây :

- Cấu hợp tác ý,
- "Trí tuệ tác ý tiên khởi căn bản" ["Thành sở tác trí" (krtyanusthana-jnana) còn gọi là trí tuệ của sự tạo tác duy ý],
- Thành phần "khí",
- Giác cảm vị giác,
- Vị thuộc thuộc thành phần tiếp nối liên tục của cá thể.

Cấu hợp của sự tạo tác duy ý khởi sự tan biến, tiếng Tây tạng gọi cấu hợp này là *doutché gyi poungpo* ('*du byed kyi phungpo*). Ý nghĩa đại cương của chữ Douché là sự sinh hoạt. Dấu hiệu bên ngoài là thân xác trở nên hoàn toàn bất động, không thể cử động được nữa.

Đồng thời "trí tuệ tác ý tiên khởi căn bản" tan biến, có nghĩa là sự tan biến của khả năng nhận thức giúp ta nhớ lại các hành động còn phải thực thi trong cuộc sống bình thường. Dấu hiệu chứng tỏ khả năng đó bị mất đi là dấu hiệu bên ngoài, người hấp hối mất hết ý niệm về những gì phải làm.

Thành phần "khí" cũng đồng loạt tan biến. Dấu hiệu

bên ngoài là hầu hết các "khí" luân chuyển trong cơ thể đều quy tụ lại ở vị trí tim.

Một cách chính xác hơn có mười loại "khí" luân chuyển trong cơ thể, tất cả đều quy tụ lại ở vị trí giữa ngực. Tuy nhiên chúng ta không mô tả chi tiết sự vận hành đó vì khá phức tạp, chỉ cần nêu lên một biến cố bên ngoài khá quan trọng đây là hơi thở thô thiển hoàn toàn ngưng bật [người hấp hối hết thở].

Giác cảm về vị tan biến, đây cũng là một dấu hiệu bên ngoài, lưỡi trở nên dày cộm và co rút lại, cuống lưỡi trở nên tím ngắt.

Sau hết, vị thuộc thành phần tiếp nối liên tục của cá thể cũng tan biến. Dấu hiệu bên ngoài là người hấp hối không còn nhận biết được vị.

Hơn nữa trong khi xảy ra sự tan biến thứ tư, giác cảm liên quan đến thân xác cũng tan biến. Dấu hiệu bên ngoài là người hấp hối mất hết giác cảm trên thân xác, Có vật gì đụng chạm vào thân thể cũng không hay biết, dù sự va chạm gây ra khó chịu hay êm ái cũng không nhận ra.

Dấu hiệu bên trong của giai đoạn tan biến này là gì ? Người sắp chết có cảm giác như **trông thấy một ngọn lửa của một chiếc đèn dầu lay động và bập bùng** trong gió.

Kinh sách dùng cách diễn đạt như sau : một thành phần này "tan biến" (résorption) hay "hòa tan" (dissolution) trong một thành phần khác. Vậy thiết nghĩ cũng cần phải hiểu rõ cách diễn đạt ấy có nghĩa là gì. Thí dụ khi nói thành phần "đất" tan biến vào thành phần "nước" có nghĩa là thành phần "đất" mất đi khả năng chống đỡ [chuyên tải] tâm thức hay tri thức. Thành phần "đất" không còn đảm đang được vai trò chuyên tải của nó nữa, đồng thời với hiện tượng đó người ta có cảm giác như thành phần "nước" trở nên quan trọng hơn, hàm chứa khả năng lớn hơn, giữ một vai trò quan trọng hơn. Thế nhưng thực ra khả năng của thành phần "nước" không hề gia tăng thêm, tác động của nó chỉ trở nên lộ liễu hơn và dễ nhận thấy hơn [sau khi thành phần "đất" đã bị tan biến].

Chúng ta vừa tìm hiểu quá trình tan biến của bốn cấu hợp đầu tiên là hình tướng, giác cảm, sự nhận biết và sự tạo tác duy ý.

**5- Sự tan biến thứ năm** : đây là sự tan biến liên quan đến cấu hợp tri thức. Sự tan biến này cũng gồm có năm thể dạng như sau :

- Cấu hợp của tri thức,
- “Trí tuệ dharmadatou tiên khởi căn bản”, [còn gọi là

“Trí tuệ Như lai tạng” hay “Pháp giới trí” căn bản]

- Thành phần “không gian”,
- Giác cảm tâm thần [sự vận hành của tâm thức],
- Căn bản hiểu biết các pháp [dharma].

Đối với sự tan biến thứ năm tức là sự tan biến của tri thức, chúng ta không sử dụng cách mô tả sự tan biến đối với bốn thứ cấu hợp trên đây mà bắt buộc phải sử dụng đến một cách tiếp cận khác. Thay vì mô tả sự tan biến của năm hiện tượng liên quan đến cấu hợp của tri thức, chúng ta sẽ mô tả sự tan biến của tám mươi sự nhận thức gián tiếp hay tám mươi ý niệm, tức là các thể loại nhận thức thuộc loại thô thiển. Chúng ta có thể kể ra đầy đủ tất cả tám mươi khái niệm nhận thức trên đây thế nhưng sẽ quá dài dòng. Chỉ cần hiểu là trong giai đoạn này một số lớn các khả năng nhận thức thô thiển suy yếu trầm trọng.

Trong khi xảy ra sự tan biến thứ năm, tám mươi ý niệm tan biến trước nhất, và người ta bảo rằng chúng tan biến vào các "**thể dạng bên ngoài**" (“appareance” - “appearance”) [hiển lộ ra bên ngoài].

Trong giai đoạn đầu của sự tan biến của tám mươi ý niệm thô thiển, dấu hiệu bên trong là : **người hấp hối nhìn thấy một ngọn đèn dầu thếp nhưng ngọn lửa thật im**

**không bị lay động** [nguyên nghĩa và cũng được ghi chép trong kinh sách Tan-tra là ngọn lửa của một chiếc đèn thấp bằng “bơ” lấy ra từ sữa]. Sau đó khi tất cả các khái niệm thô thiển hoàn toàn tan biến, người hấp hối có cảm giác như trông thấy một thứ ánh sáng màu trắng, tương tự như trắng rằm.

Khi tám mươi ý niệm nhận biết - tức các khái niệm thô thiển - tan biến, "khí" thô thiển trước đây luân chuyển trong cơ thể và giữ vai trò chuyển tải cũng kết tụ lại và tan biến dần.

Sau khi tám mươi ý niệm thô thiển tan biến hết các "biểu hiện bên ngoài" sẽ phát lộ.

**Thể dạng bên ngoài** (appearance) là một sự nhận thức gián tiếp thể nhưng tinh tế hơn tám mươi ý niệm. Trong lúc đó, tức trong khi các “khí” thô thiển kết tụ lại, giọt trắng từ đỉnh đầu theo kinh mạch trung tâm di chuyển xuống phía dưới. Giọt trắng này phát sinh từ tinh dịch của cha, và trong cuộc sống bình thường vị trí của nó ở đỉnh đầu. Đó là một giọt màu trắng thật nhỏ không thể nhìn thấy bằng mắt thường. Khi giọt trắng rời vị trí đỉnh đầu di chuyển xuống phía dưới sẽ tạo ra cho người hấp hối cảm giác như nhìn thấy màu trắng.

Những gì trình bày trên đây được mô tả trong kinh sách Tan-tra. Sự mô tả đó dựa vào các khái niệm mà chúng ta ít khi được nghe, nhất là đối với khái niệm về các *cakra* [luân xa] trong cơ thể. Các *cakra* này chiếm một số vị trí trong hệ *kinh mạch* của cơ thể. Trong cuộc sống bình thường giọt trắng nằm vị trí bên trên của *cakra* nơi đỉnh đầu, thế nhưng trong khi xảy ra sự tan biến thứ năm, *cakra* này sẽ mở ra, nhờ đó giọt trắng thoát ra và di chuyển xuống dưới theo kinh trung tâm và dừng lại phía bên trên của một *cakra* khác nơi trung tâm của ngực. Trong lúc giọt trắng di chuyển xuống phía dưới, người hấp hối có cảm giác nhìn thấy màu trắng và đây là một “biểu hiện bên ngoài”.

**6- Sự tan biến thứ sáu** : tức “thể dạng bên ngoài” tan biến trong sự “**tăng trưởng**” (accroissement - increase, growth). Xin nhắc lại “thể dạng bên ngoài” là một thể loại nhận thức tuy gián tiếp nhưng tinh tế. Thể dạng bên ngoài tan biến có nghĩa mất hết khiến thể dạng xảy ra sau đó phát lộ rõ rệt hơn.

Dấu hiệu bên trong của sự tan biến này là người hấp hối có cảm giác toàn thể **không gian chan hòa một thứ ánh sáng màu đỏ đậm**, tương tự như ánh sáng lúc bình minh khi mặt trời chưa hoàn toàn lộ dạng, toàn thể bầu trời thật quang đãng, không mây và chan hòa ánh sáng màu đỏ



hay đỏ cam.

Tại sao trong giai đoạn này người hấp hối lại có cảm giác nhìn thấy không gian chan hòa màu đỏ thật tươi ?

Bởi vì nơi vị trí của rốn có một *cakra* khác và trong cuộc sống bình thường tại vị trí này có một giọt màu đỏ nằm bên dưới *cakra* rốn. Giọt đỏ phát sinh từ mẹ mang bản chất “lửa”. Thế nhưng trong gian đoạn tan biến thứ sáu, *cakra* bí mật và *cakra* nơi rốn mở ra và giọt đỏ di chuyển ngược lên phía trên và sau cùng dừng lại bên dưới của *cakra* nơi vị trí ngực. Trong lúc giọt đỏ di chuyển người hấp hối nhìn thấy không gian chan hòa màu đỏ như vừa mô tả.

Người không tu tập, khi hấp hối sẽ trải qua toàn bộ tất cả các quá trình và các sự cảm nhận đã được mô tả thế nhưng tất cả chỉ vụn vụn có thể, họ không biết sử dụng các quá trình cũng như các cảm nhận ấy để biến chúng thành con đường tu tập. Trái lại đối với những người được tập luyện từ trước, thông suốt một số phương pháp thiền định, trong khi thể dạng *bên ngoài* và sự *tăng trưởng* phát lộ, họ hiểu ngay đây chỉ là những *cảm nhận* [*nhận thức*] hoàn toàn không mang bản thể nội tại, bản chất của chúng không tự tại. Người tu tập dựa vào đây để thiền định về tánh không.

**7- Sự tan biến thứ bảy** : sự tăng trưởng của thể dạng

bên ngoài tan biến và mất hết khả năng. Xin nhắc lại sự *tăng trưởng* là một *thể loại nhận thức* tinh tế. Đồng thời phát hiện một thể dạng khác gọi là “**gần thu đạt được**” (obtention proche - near achievement). Xin nhắc lại vị trí của hai giọt đỏ và trắng : giọt đỏ nằm bên dưới và giọt trắng nằm bên trên *cakra* ở ngực, tâm thức cực tinh tế nằm bên trong *cakra* này. Cũng cần nói thêm là nơi *cakra* ở vị trí ngực có sáu nút thắt, ba nằm bên trên và ba nằm bên dưới, ở giữa là tâm thức [xin chú ý theo Tan-tra tâm thức nằm ở vị trí ngực, không nằm “trên đầu” như ta thường tưởng] và “khí” cực tinh tế.

Khi thể dạng bên ngoài gia tăng trưởng và mất dần sức mạnh [khả năng hay hiệu lực] của nó, sáu nút thắt sẽ được tháo gỡ giúp cho giọt trắng di chuyển xuống thấp hơn một chút và giọt đỏ di chuyển lên cao hơn một chút, so với vị trí trước đó của chúng. Hai giọt đỏ và trắng ép chặt tâm thức và “khí” cực tinh tế : tương tự như tâm thức và “khí” thật tinh tế bị khóa chặt trong một cái hộp bởi hai giọt trắng và đỏ. Người hấp hối **có cảm giác như rơi vào bóng tối** và **cảm thấy như bất tỉnh**, hoàn toàn không còn một cảm nhận nào nữa ; đây là dấu hiệu bên trong của giai đoạn tan biến này.

**8- Giai đoạn tan biến thứ tám** : tâm thức thuộc thể

dạng [sự nhận thức] “gần thu đạt được” tan biến vào “**ánh sáng trong suốt của cái chết**”. Nói cách khác, thể dạng gần như đạt được [tức một thể loại nhận thức] mất hết khả năng của nó và đồng thời tạo điều kiện cho ánh sáng trong suốt của cái chết hiển lộ.

Trong thời điểm này "khí" và tâm thức thật tinh tế khởi sự tác động. Người hấp hối cảm thấy không gian mở rộng đến vô cực, một thứ không gian hoàn toàn tinh khiết và không màu sắc.

Vào giai đoạn này tức đúng vào khởi điểm phát sinh ánh sáng trong suốt **cái chết thật sự** xảy ra. Người ta còn gọi đây là “**dharmakaya căn bản**” [“pháp thân căn bản”].

Trên nguyên tắc một người bình thường lưu lại trong thể dạng này tức giai đoạn ánh sáng trong suốt trong ba ngày liền. Đối với họ, sự cảm nhận không gian vô tận và tinh khiết trong giai đoạn này chỉ là một sự cảm nhận máy móc [và thụ động]. Ngược lại, một người tu tập có thể chuyển sự quán thấy ấy trở thành một phép thiền định về tánh không.

Đây là giai đoạn của cái chết thật sự [kết thúc quá trình của cái chết], đối với một người bình thường nó có thể xảy ra rất ngắn hay kéo dài thêm đôi chút, thế nhưng trung bình

không hơn ba ngày. Khi cá thể ra khỏi ánh sáng trong suốt của cái chết, giai đoạn này cũng chấm dứt theo. Đồng thời khởi sự giai đoạn trung gian, người chết trở thành một sinh linh trong thể dạng này.

Tóm lại, chúng ta vừa theo dõi các giai đoạn đưa đến cái chết. Muốn lợi dụng các giai đoạn đó để tu tập phải ghi nhớ nằm lòng sự diễn biến tuần tự của các giai đoạn. Ngoài ra cũng phải nhớ lại các dấu hiệu bên ngoài và bên trong. Thế nhưng nếu không thể nhớ hết tất cả các dấu hiệu, tôi thiếu cũng phải nhớ được các dấu hiệu bên trong và quá trình diễn tiến tuần tự của các thành phần tan biến, chẳng hạn nhóm gồm các thành phần liên quan với cấu hợp hình tướng tan biến vào nhóm gồm các thành phần liên quan với cấu hợp giác cảm..., tiếp tục như thế cho đến lúc thể dạng "gần thu đạt được" tan biến vào thể dạng ánh sáng trong suốt của cái chết.

Nếu quý vị còn thắc mắc về một điểm nào trong phần vừa trình bày xin cứ nêu lên câu hỏi ?

**Một thí nghiệm giả :** Có một điểm tôi không hiểu. Sau khi cấu hợp của sự tạo tác duy ý tan biến, cá thể không còn nhớ được các sinh hoạt chưa được thực hiện, thế nhưng trong các giai đoạn về sau, đặc biệt là khi hiển hiện ánh sáng

trong suốt của cái chết, lại có thể thiên định về các thể dạng đó bằng cách nhớ lại các lợi ích trong việc tu tập trước đây khi người này còn sống ? Bởi vì người này đã quên hết các sinh hoạt sẽ còn phải thực hiện ?

**Rimpoché** : Tại sao sự nhớ lại có thể xảy ra ? Bởi vì các sự tan biến đầu tiên liên quan đến các cấp bậc tương đối thô thiển. Khi ta không còn nhớ được những gì còn phải làm chỉ liên quan đến những sinh hoạt thông thường, những sinh hoạt thô thiển.

**Một thánh giả** : Ngài trình bày về các dấu hiệu bên ngoài liên quan đến từng hiện tượng tan biến. Thế nhưng có sự khác biệt nào không giữa những người có cuộc sống đạo hạnh và kém đạo hạnh ? Trên thực tế người ta nhận thấy nhiều người chết trong các tình huống khác hẳn nhau : một số người ra đi rất êm ái, một số khác gãy giũa thật thảm thương. Đây chỉ là những dấu hiệu hoàn toàn vật chất hay liên hệ đến một thể dạng tâm thần ?

**Rimpoché** : Quá trình của cái chết được trình bày là quá trình xảy ra đối với một cái chết "tự nhiên" nếu có thể nói như thế, và người ta gọi đây là một cái chết "êm ái". Tuy nhiên cũng có những cái chết xảy ra vô cùng tàn nhẫn mang lại sự khiếp sợ. Thế nhưng các sự sợ sệt hay lo âu xảy

*ra trước* các giai đoạn thuộc thể dạng bên ngoài, thăng tiến, gần thu đạt được và ánh sáng trong suốt của cái chết. Trả lời như thế có đúng với câu hỏi hay chẳng ?

**Một thính giả** : Vậy đối với các giai đoạn thuộc các hiện tượng tan biến đầu tiên có gì khác nhau hay không ?

**Rimpoché** : Khi người hấp hối phát lộ sự sợ hãi quá độ, sự khiếp sợ của họ luôn luôn xảy ra trước các giai đoạn trên đây. Người hấp hối có thể trông thấy đủ mọi thứ ảo ảnh khiếp đảm, súc vật kinh khiếp, kẻ thù hung dữ, v.v. Thế nhưng những sự quán thấy ấy luôn luôn xảy ra trước quá trình mà tôi trình bày, quá trình của cái chết lúc nào cũng diễn tiến bình thường. Tại sao ? Bởi vì các sự sợ hãi thuộc loại cảm nhận vô cùng thô thiển. Các sự cảm nhận đầu tiên trong quá trình của cái chết như được mô tả dù khá thô thiển thế nhưng vẫn tinh tế hơn sự lo sợ và kinh hoàng [xảy ra trước khi quá trình của cái chết bắt đầu vận hành].

**Một thính giả** : Đối với một cái chết đột ngột chẳng hạn như tai nạn, những gì sẽ xảy ra ?

**Rimpoché** : Trong trường hợp xảy ra cái chết đột ngột do tai nạn, mọi sự diễn biến ra rất nhanh, các giai đoạn không toàn vẹn.

**Một thính giả** : Ngài gọi giai đoạn cuối cùng trước khi

xảy ra giai đoạn trung gian (bardo) là giai đoạn ánh sáng trong suốt và giai đoạn này kéo dài trong ba ngày. Nếu mai táng trước khi chấm dứt thời hạn này có làm thay đổi gì không ? Nếu có thì quan hệ lắm không ? Vì lẽ ngày nay người ta thường có xu hướng mai táng ngay sau khi chết. Thông thường người ta chôn cất người quá vãng một hay hai ngày sau khi chết, thay vì giữ lại ba ngày như trước đây.

**Rimpoché** : Tốt hơn sau khi xảy ra chết căn cứ vào các dấu hiệu bên ngoài nên giữ ba ngày trước khi mai táng nếu có thể. Đối với người bình thường không lợi dụng được các giai đoạn tan biến trong quá trình của cái chết, việc chôn cất sớm có thể không tạo ra sự khác biệt quan trọng nào. Tuy nhiên đây chỉ là ý kiến riêng của tôi mà thôi. Tôi không thấy kinh sách đề cập đến sự kiện này, có lẽ vì lý do trong các nước Phật giáo khi có người qua đời việc tổ chức mai táng không giống như trong các nước Tây phương. Vì thế việc mai táng không đặt thành vấn đề trong các quốc gia Phật giáo.

**Một thánh giả** : Tôi muốn biết trong thể dạng hôn mê (coma), người chết có trải qua các giai đoạn như được mô tả hay không ? Chẳng hạn như trường hợp bị nghẽn mạch máu não và sau đó không hề hồi tỉnh ?

**Rimpoché** : Tôi tin là không. Thể dạng hôn mê cũng tương tự như thể dạng bất tỉnh thật sâu. Các thể dạng được mô tả chỉ áp dụng cho cái chết tự nhiên và bình thường. Khi người hấp hối đau đớn mãnh liệt [tai nạn, tự tử, v.v...], các giai đoạn đầu tiên không hẳn sẽ xảy ra rõ ràng và toàn vẹn, thế nhưng người chết bắt buộc phải trải qua các giai đoạn sau cùng (thể dạng bên ngoài, thăng tiến, gặt thu đạt được và ánh sáng trong suốt). Muốn cho các thể dạng đầu tiên xảy ra rõ ràng và toàn vẹn cần có một tâm thức minh mẫn.

**Một thính giả** : Tôi muốn nêu lên ba câu hỏi :

1- Trong trường hợp người hấp hối không mong đợi bất cứ một sự giúp đỡ nào của người khác, vậy ta có thể làm gì được cho người ấy ?

2- Trường hợp người hấp hối không phải người Phật giáo, và trong lúc người này còn nghe được và ta niệm các câu kinh Man-tra bên tai, có lợi ích gì không ?

3- Sau khi năm câu hợp đã hoàn toàn tan biến, vậy cái gì sẽ chuyển vào thể dạng trung gian ? Cái gì còn lại [sau khi ngũ uẩn đã tan biến] ?

**Rimpoché** : Thật đáng khích lệ, đây là các câu hỏi rất đúng.

1- Khi người hấp hối mất hết khả năng thính giác không



còn nghe được nữa, dù có niệm kinh Man-tra vào tai họ cũng chẳng lợi ích gì. Dầu sao đi nữa, người ta vẫn có thể tiếp tục giúp đỡ người chết bằng các cách khác, chẳng hạn như nghi lễ hoặc gom góp tất cả những gì xứng đáng của mình để hồi hướng cho người qua vãng. Nếu ta thực hiện được những hành động đạo hạnh để hồi hướng cho người chết, nhất định sẽ mang lại lợi ích. Thí dụ ta thiến định về tình thương, lòng từ bi, hoặc tánh không và hồi hướng cho người qua đời. Hoặc ta cũng có thể giúp đỡ các người ốm đau, nghèo khó v.v. và hồi hướng những điều xứng đáng ấy cho người quá vãng.

2- Nếu người hấp hối không phải là người Phật giáo, thế nhưng ta cứ niệm kinh Man-tra cho người này khi họ còn nghe được có mang lại lợi ích gì không ? Trên nguyên tắc khi các câu Man-tra được xướng lên và có người nghe đều tạo ra một sức mạnh. Thế nhưng phải hết sức thận trọng, nếu người hấp hối thù ghét Phật giáo và không thích kinh Man-tra, nhất định không nên tụng niệm cho người này nghe vì có thể tạo ra sự bức tức cho họ. Nếu biết chắc người hấp hối tuy không phải Phật giáo nhưng không thù ghét Phật giáo lúc đó mới nên niệm kinh Man-tra bên tai họ nếu không gây ra sự khó chịu cho họ. Dầu sao cũng không nên làm nếu không thể đoán chắc là việc tụng niệm không

làm họ giận dữ.

3- Câu hỏi thứ ba rất quan trọng : “Sau khi năm cấu hợp đã tan biến sẽ còn lại gì ? Cái gì chuyển sang thể dạng trung gian ?”. Nên hiểu rằng những gì mà chúng ta thảo luận với nhau được căn cứ vào kinh sách Tan-tra, và cách giải thích của các loại kinh sách này khác hơn so với kinh sách Su-tra [kinh sách của Phật giáo Nguyên thủy và Đại thừa]. Theo kinh sách Tan-tra, một hành động được thực thi dù bằng dưới hình thức nào hoặc qua thân xác, ngôn từ hay tâm thức, tất cả đều có thể phân loại thành ba cấp bậc khác nhau : thô thiển, tinh tế và thật tinh tế. Trong khi xảy ra các sự tan biến đầu tiên, các cấp bậc thô thiển tan biến trước ; các cấp bậc tinh tế vẫn tiếp tục lưu lại và chỉ tuân tự tan biến sau đó qua các giai đoạn thuộc các thể dạng *bên ngoài, thăng tiến* và *gần thu đạt được*. Tuy nhiên khi xảy ra giai đoạn ánh sáng trong suốt, cấp bậc tinh tế cũng sẽ tan biến, chỉ còn lại cấp bậc vô cùng tinh tế tức tâm thức cực tinh tế [dòng tiếp nối liên tục của tâm thức] là còn tồn tại.

**Một thính giả** : Ngài giải thích về quá trình của một cái chết bình thường và phép tu tập để đạt được thể dạng một vị Phật. Thế nhưng Tan-tra thừa có đưa ra các kỹ thuật và phương pháp hướng dẫn sự tập luyện hay không ? Phải tu tập đến cấp bậc nào mới được tập để cảm nhận trực tiếp

các giai đoạn của cái chết ?

**Rimpoché** : Nên hiểu rằng Tan-tra thừa được hình thành dựa trên các phép tu tập thật tích cực. Kinh sách Su-tra không đưa ra các phép tập luyện nào tương tự như thế. Chỉ có Tan-tra chủ trương các phép tập luyện trên đây, người tu tập có thể bắt đầu lắng vào các giai đoạn của cái chết kể từ *giai đoạn tạo tác*, thế nhưng thường bắt đầu từ *giai đoạn hoàn thiện*. Muốn biết hai giai đoạn này là gì cần phải được khai tâm bằng lễ thụ pháp.

**Một thánh giả** : Tôi muốn hiểu thêm thế nào là thiên định về tánh không.

**Rimpoché** : Chủ đề quá lớn không thể giải thích bằng vài câu. Cách nay vài tuần chủ đề "tánh không và thiên định về tánh" không đã được thuyết giảng liên tiếp trong hai ngày cuối tuần. Rất tiếc bạn không có dịp đến nghe. Vậy bạn có câu hỏi nào khác hơn không ?

**Một thánh giả** : Nếu quá trình tan biến không tiến hành một cách bình thường, tình trạng các cấu hợp sẽ ra sao ? Thí dụ một người nào đó chết vì hỏa hoạn, các cấu hợp của người này sẽ như thế nào ?

**Rimpoché** : Trong trường hợp cái chết xảy ra vì tai nạn có nghĩa là một cái chết thô bạo, quá trình diễn tiến của các

giai đoạn xảy ra rất nhanh, một số các giai đoạn bị thu ngắn hay không xảy ra. Đối với các người bình thường [không tu tập] không có gì thay đổi nhiều. Thế nhưng đối với người tu tập cái chết đột ngột khác với cái chết êm dịu. Người tu tập được chuẩn bị cẩn thận để biến cải các giai đoạn trong quá trình của cái chết thành con đường tu tập thiền định, vì thế nếu chết bất tử họ sẽ không đủ thì giờ cần thiết để áp dụng sự tu tập của mình. Trường hợp đó thật tai hại vì họ không thể sử dụng quá trình của cái chết để tập trung tâm thức và thiền định. Đây là sự khác biệt giữa hai trường hợp tu tập và không tu tập.

**Một thính giả** : Trong trường hợp cái chết xảy ra đột ngột và người chết vẫn còn ý thức được họ sẽ ở vào tình trạng như thế nào ? Thuộc vào giai đoạn nào ? Khi cái chết bất tử xảy ra, người chết không trải qua các giai đoạn bình thường và khi họ vẫn còn ý thức được, họ sẽ ở vào giai đoạn nào, thuộc cấp bậc nào và thời điểm nào ?

**Rimpoché** : Trong trường hợp cái chết xảy ra thật thô bạo, chẳng hạn như tai nạn xe cộ, quá trình của cái chết diễn tiến nhanh chóng. Người chết cảm nhận được ánh sáng trong suốt của cái chết nhưng rất ngắn. Sau đó chuyển nhanh sang thể dạng trung gian tức là bardo. Thật ra đối với cái chết bất đắc kỳ tử, cấu hợp hình tướng bị hủy diệt

nhanh chóng, cơ sở chống đỡ (chuyển tải) bị mất. Tri thức không thể tồn tại trong tình trạng đó và phải rời khỏi thân xác. Khi nêu lên trường hợp ánh sáng trong suốt của cái chết tồn tại trong ba ngày cũng cần hiểu phải có các điều kiện cần thiết, tức phải có một cơ sở chuyển tải còn tồn tại, có nghĩa là giọt trắng phát sinh từ cha và giọt đỏ phát sinh từ mẹ vẫn còn giữa được các điều kiện cần thiết để tiếp tục khóa chặt tâm thức và “khí” cực tinh tế tại vị trí trung tâm của ngực trong một thời gian tương ứng với giai đoạn ánh sáng trong suốt.

**Một thánh giả** : Khi muốn giúp đỡ người hấp hối, trên nguyên tắc phải tạo ra các ảnh hưởng tác động vào nghiệp của người ấy ? Có cách nào khác giúp đỡ trực tiếp hơn hay không ? Ta làm được gì trong các trường hợp đó ?

**Rimpoché** : Làm thế nào để giúp một người hấp hối, một chúng sinh sắp chết ? Tất cả tùy thuộc vào từng giai đoạn. Trong trường hợp người hấp hối còn ý thức, còn nghe được và hiểu được, ta nên dùng cách khuyên nhủ giúp người hấp hối tự tạo ra cho mình một tâm thức đạo hạnh, chẳng hạn gọi lên cho họ tình thương yêu chúng sinh, lòng từ bi rộng lớn. Đây là cách giúp họ ra đi với một tâm thức đạo hạnh. Trường hợp người hấp hối đã mất hết khả năng thính giác không còn nghe được nữa, như tôi vừa trình trước đây

chúng ta vẫn có thể giúp họ bằng cách tích lũy đạo hạnh và những điều xứng đáng của mình để hồi hướng cho họ. Tác động sẽ rất mạnh nếu ta là người thân cận với họ, càng thân cận hiệu quả mang lại càng lớn, chẳng hạn người hấp hối là cha, mẹ, hay con cái của mình, sự liên hệ mật thiết đó cũng có thể là mối dây buộc chặt người Thầy và người đệ tử. Trong trường hợp người hấp hối và cả ta có chung một số tài vật nào đó, và nếu ta đem các vật sở hữu ấy làm điều thiện, đó sẽ là cách giúp người chết gián tiếp thực thi bổ thí. Đây là một cách giúp đỡ tích cực và hiệu quả cho người quá vãng. Hành động đó sẽ giúp họ tái sinh trong một hoàn cảnh tốt đẹp hơn, hay ít ra cũng tốt hơn kiếp sống này.

**Một thính giả** : Những gì sẽ xảy ra đối với một người tự tử ?

**Rimpoché** : Cũng tương tự như các trường hợp chết bất đắc kỳ tử khác. Nếu một người nào đó từ trên tháp Eiffel nhảy xuống đất, cái chết của họ sẽ không khác gì với cái chết của một người bị tai nạn lưu thông. Xin hiểu quá trình của cái chết mà tôi trình bày thuộc các trường hợp thông thường xảy ra một cách tuần tự. Nếu một cái chết xảy ra nhanh chóng, thô bạo [bất đắc kỳ tử], quá trình các giai đoạn không diễn tiến đúng như đã mô tả, do đó không thể lợi dụng các giai đoạn vào việc tu tập. Kể cả trường hợp cái

chết xảy ra chậm cũng phải có một tâm thức minh mẫn để hướng vào việc tu tập. Một người hấp hối mang tâm thức điên rồ không theo dõi được các giai đoạn.

**Một thánh giả** : Tôi muốn biết tại sao lại phải giữ thân xác trong ba ngày khi chỉ còn duy nhất phần tâm thức lưu lại trong thể dạng ánh sáng trong suốt ? Trong giai đoạn này các cảm nhận thô thiển đều tan biến, vì thế tôi nghĩ rằng trong giai đoạn này thân xác không còn cần thiết nữa vì không giữ vai trò nào cả ?

**Rimpoché** : Tại sao lại không ? Trong giai đoạn phát hiện ánh sáng trong suốt, tâm thức vô cùng tinh tế bị ép chặt bởi giọt trắng và giọt đỏ nơi ngực, vì thế chúng vẫn còn lưu lại trong thân xác, tình trạng này có thể kéo dài trong một khoảng thời gian nào đó. Nếu làm cho quá trình diễn tiến nhanh hơn có nghĩa là bắt tâm thức phải rời bỏ thân xác quá sớm. Hành động này cũng tương tự như việc giết người hấp hối lần thứ hai. Vì thế nên giữ người chết trong ba ngày. Tuy nhiên, không nhất thiết giai đoạn ánh sáng trong suốt kéo dài ba ngày đối với tất cả mọi người. Vì thế cần theo dõi các dấu hiệu để biết khi nào tâm thức cực tinh tế rời khỏi thân xác. Một trong các dấu hiệu là chất lỏng chảy ra từ hai lỗ mũi. Dấu hiệu này chứng tỏ tâm thức chắc chắn đã rời khỏi thân xác, hiện tượng này có thể xảy

ra sớm hơn ba ngày rất nhiều.

Còn có câu hỏi nào cần nêu lên hay chẳng ?

**Một thính giả** : Quá trình đó có bị thay đổi hay không khi người hấp hối bị mổ để khám nghiệm (autopsie) ngay sau khi chết ?

**Rimpoché** : Còn tùy trường hợp. Quá trình một cái chết bình thường tất nhiên phải trải qua tất cả các giai đoạn như đã được trình bày, thế nhưng trong các nước Tây phương cái “chết” được xác định bằng các tiêu chuẩn như ngưng thở bên ngoài - tức sự ngưng thở thô thiển. Chúng ta đều hiểu rằng sau khi cái chết xảy ra cho thân xác, tâm thức vẫn còn lưu lại trong cơ thể. Giải thích như thế có lẽ cũng đủ trả lời cho câu hỏi.

**Một thính giả** : Thời hạn ba ngày xảy ra đối với người bình thường. Vậy đối với những người khác thường thì như thế nào ?

**Rimpoché** : Không thể biết đích xác. Đối với những người tu tập Tan-tra thời hạn này có thể kéo dài lâu hay mau tùy từng trường hợp, có thể một tuần, hai tuần hay hơn nữa. Tuy nhiên cũng có thể ngắn hơn [người tu tập cao thâm có thể chủ động được khoảng thời gian này].

Người ta thường thấy những trường hợp xảy với các vị



Đại sư, nhất là các Đại sư Tây tạng. Các vị này chết nhưng vẫn lưu lại trong thể dạng ánh sáng trong một thời gian lâu dài, vài người lưu lại hai tuần, vài người khác ba tuần. Khi khoảng thời gian họ còn thiên định không có dấu hiệu thoái hóa nào xảy ra, bởi vì tâm thức họ vẫn còn lưu lại trong thân xác. Trong trường hợp đó thân xác họ vẫn tươi tốt không bốc ra một mùi hôi nào cả. Tuy thế nếu người chết tiếp tục lưu lại trong tình trạng đó quá lâu có thể gây ra phiền toái cho người thân chung quanh. Người ta kể lại nhiều trường hợp người thân (các đệ tử và các người hầu cận) phải cầu xin các vị Thầy của họ nên xuất thiên.

Một số quý vị hôm nay trước đây có thể đã từng gặp Serkong Tchenchap Rimpoché [một vị Thầy thường thuyết giảng cho người Âu châu]. Thân phụ của vị Thầy này mất ở Tshilhunpo và lưu lại thật lâu trong thể dạng ánh sáng trong suốt, các người thân chung quanh không biết phải xử trí ra sao và cũng không dám trực tiếp cầu khẩn người quá vãng xuất thiên, Sau cùng họ đành nhờ đến phu nhân của vị này giúp họ trong một buổi lễ được tổ chức thật long trọng.

Gần đây hơn, nhiều vị trong số các vị tham dự hôm nay đã từng biết Kyabdjé Ling Dordjéchang, vị này thiên định suốt hai tuần sau khi chết.

Trong thời gian thiền định trên đây, mặc dù người tu tập đã chết thể nhưng vẫn giữ tư thế ngồi thiền, đầu thẳng, gương mặt tỉnh táo. Trường hợp của Kyabdjé Ling Rimpoché còn đặc biệt hơn nữa, dáng dấp trên thân xác có vẻ trẻ hẳn ra. Thế nhưng sau đó người ta thấy nước chảy ra từ mũi và tức thời đầu của vị này gục xuống và các dấu hiệu thông thường xuất hiện. Chính đây là lúc tâm thức và thân xác rời nhau và không còn sự liên hệ nào nữa.

Còn câu hỏi nào thêm ?

**Một thánh giả** : Trong các trường hợp trên đây, có thể xảy ra hiện tượng hoán chuyển tâm thức hay không ? Nếu người hấp hối chấp nhận ra đi [rời bỏ thể dạng ánh sáng trong suốt] là một vị bồ-tát và nếu họ ước muốn được đầu thai thành một người phụ nữ họ có thể thực hiện được chăng và hoàn toàn chủ động được hành động ấy hay không ? Có một sự tiếp nối liên tục nào không ?

**Rimpoché** : Tôi không hiểu rõ câu hỏi.

**Một thánh giả** : Nếu một người lưu lại như thế [thật lâu trong thể dạng ánh sáng trong suốt] họ có ý thức được [tình trạng đó] hay không ? Có một sự hoán chuyển tâm linh hay một sự tiếp nối tri thức khi họ được yêu cầu rời khỏi thân xác, và nếu họ muốn đầu thai tức khắc và chọn

lựa được nơi đầu thai họ có còn giữ nguyên được thể dạng tri thức của mình trước đây để hoán chuyển sang thân xác của một đứa bé trong tương lai hay không ?

**Rimpoché** : Những gì vừa nêu lên có thể xảy ra, thế nhưng không nên dùng chữ hoán chuyển tâm linh vì không đúng nghĩa. Một người tu tập cao thâm khi rời khỏi thân xác có thể giữ được trí nhớ và tiếp tục công trình tu tập của mình sau này. Các sinh linh đạt được thể dạng A-la-hán (arya) đều nhớ được những gì họ từng thực hiện trước đây và cả mục đích mà họ đang theo đuổi.

Ngoại trừ trường hợp của các vị A-la-hán trên đây, đối với các người bình thường trí nhớ giảm xuống và không còn nhớ được các kỷ niệm cũ nữa. Tại sao trí nhớ của những người không phải là A-la-hán bị thoái hóa nhanh chóng ? Bởi vì có hai thời điểm rất mong manh và tế nhị : một xảy ra trong giai đoạn quá trình của cái chết và một trong giai đoạn quá trình của sự sinh [thụ thai]. Trong quá trình của cái chết thời điểm đó xảy ra trong giai đoạn *gần thu đạt được*, đúng vào lúc xảy ra một sự bất tỉnh [hôn mê]. Khi tái sinh, trên quá trình đảo ngược thời điểm đó cũng xảy ra vào giai đoạn *gần thu đạt được* và cũng trùng hợp với một sự bất tỉnh [hôn mê].

Vì lý do nào bạn nghĩ đến sự "hoán chuyển tâm linh" ? Ý nghĩa của các chữ này là gì ? Bạn muốn nêu lên hiện tượng nào ?

**Một thánh giả** : Có thể tôi không diễn đạt được minh bạch, thế nhưng tôi nghĩ rằng nếu không còn giữ được một thân xác trước thế nhưng sự tiếp nối tâm thức vẫn còn, vậy phải có một sự hoán chuyển nào đó từ một cá thể này sang một cá thể khác.

**Rimpoché** : Nếu bạn hiểu theo ý nghĩa đó thì nào có vấn đề gì đâu, sự thể chính là như thế, có một sự tiếp nối liên tục giữa tâm thức của người chết và tâm thức của người tái sinh.

Còn ai thắc mắc nữa chăng ?

**Một thánh giả** : Người ta cho tôi biết phép tu tập "Powa" [còn viết là Phowa phowa, kinh sách gốc tiếng Hán gọi là "Chuyển di thần thức"] đòi hỏi không được để nước chảy ra từ một trong hai lỗ mũi, bởi vì như thế có thể khiến mình tái sinh vào một cõi thấp hơn. Phép tu tập "powa" nhất thiết chú trọng vào sự rỉ nước ở đỉnh đầu có nghĩa là lỗ Brahma [Phạm thiên], thế nhưng ngài lại bảo rằng nước chảy ra từ lỗ mũi [dấu hiệu của cái chết thật sự]. Điều đó có nghĩa là nếu không khép kín được chín lỗ hồng

[của thân xác] có thể bị tái sinh trong một cõi thấp hơn. Mục đích của phép tu tập "powa" là tránh không để xảy ra các hiện tượng đó.

**Rimpoché** : Tôi chưa hề được nghe nói đến chuyện nước rỉ ra trên đỉnh đầu. Tuy nhiên tâm thức cực tinh tế có thể thoát ra từ vị trí đó tức từ *cakra* trên đỉnh đầu, thế nhưng đây không phải là một sự rỉ nước, hay bất cứ giọt nào thoát ra từ vị trí đó. Các điều nêu lên trong câu hỏi cho thấy sự lẫn lộn giữa *tri thức*, *dòng tiếp nối của tri thức* (hay tâm thức cực tinh tế) và *nước*.

**Một thánh giả** : Một vị Thầy Tây tạng có nói với tôi nếu thực thi đều đặn - tuy nhiên cũng không nên quá thường xuyên vì có thể khiến cuộc sống bị thu ngắn - phép tu tập "powa" sẽ mang lại nhiều hiệu quả, và khi thực hiện thật đúng phương pháp quán tưởng người ta sẽ có cảm giác tương tự như một sự rỉ nước trên đỉnh đầu, hiện tượng này là bằng chứng cho biết việc luyện tập "powa" được thực thi đúng cách.

**Rimpoché** : Nếu thực thi một cách đúng đắn, ta sẽ cảm nhận được hình như có một cảm giác lặn tẩn trên đỉnh đầu nhưng không phải là một sự rỉ nước.

Có quý vị nào cần hỏi thêm ?

**Một thính giả** : Có một nhà văn cho biết ở Tây tạng vì mặt đất rất cứng [tất nhiên toàn là đá và băng giá, đất trồng trọt rất hiếm] nên không có củi, người ta chặt xác chết của trẻ con và có khi của người lớn nữa cho thú vật ăn. Có đúng hay không ?

**Rimpoché** : Vì xứ Tây tạng không có củi và đất cứng khiến không thể nào chôn cất hay hỏa táng người qua đời, người ta chặt xác chết cho kên kên ăn. Tại sao ? Dầu sao đi nữa, ít nhất theo quan điểm Phật giáo giữa một xác chết và một khúc củi không có sự khác biệt lớn lao, đây chỉ là một vật gì đó. Hơn nữa hành động như vừa đề cập có thể giúp ích cho các chúng sinh khác. Một số người trước khi chết còn dặn dò cẩn thận : “ Khi tôi chết cứ đem xác tôi vứt cho một loại thú nào đó (chẳng hạn như kên kên) giúp chúng tìm thấy thức ăn”. Đây là một cách tu tập về lòng rộng lượng [bồ thí].

**Một thính giả** : Làm thế nào biết được nước chảy ra từ lỗ mũi để biết chắc là tâm thức đã rời bỏ thân xác ?

**Rimpoché** : Trên nguyên tắc, nước chảy ra từ lỗ mũi có màu đỏ hay màu hồng. Dầu sao đây là một hiện tượng khá lạ lùng ít khi có dịp nhìn thấy, do đó rất dễ nhận ra.

**Một thính giả** : Đối với năm cầu hợp [ngũ uẩn], ngài

nói sự sống là một sự tạo tác duy ý không mang bản chất tâm thần. Có phải ngài muốn nói đến tất cả mọi sự sống ? Kể cả thực vật, chẳng hạn một hoa hồng hay một gốc cây ?

**Rimpoché** : Thí dụ đưa ra chỉ có mục đích giúp hình dung thế nào là một cấu hợp tạo tác duy ý, thế nhưng bạn lại hiểu đây là sự sống hoặc khoảng thời gian kéo dài trong cuộc sống của một cá thể, [câu hỏi đặt sai không có nghĩa gì cả].

**Một thính giả** : Nghe nói ở Ấn độ một số vị Đại sư lúc chết không thở ra khi sắp trút hơi thở cuối cùng, mà đứng hơn họ hít vào. Sự kiện đó có tượng trưng cho một hiện tượng thần bí nào không ?

**Rimpoché** : Tôi cũng không biết đây có phải là một hiện tượng thần bí hay không [đây cũng là một câu hỏi đi lạc vào chi tiết, cách trả lời của Dagpo Rimpoché rất khéo]

**Một thính giả** : Phải quan niệm như thế nào về việc hiển cơ thể khi cái chết xảy ra, lý do là việc này phải thực hiện nhanh chóng sau khi được xác nhận là chết theo các tiêu chuẩn bên ngoài ? Tôi nghĩ rằng đây là một sự vi phạm đến người hấp hối. Quan điểm của Phật giáo như thế nào trước các hành động ấy của người Tây phương ?

**Rimpoché** : Nếu một người nào đó đã tự nguyện hiến

dâng cơ thể của mình, việc thực thi ước nguyện của họ không phải là một sự vi phạm, đây là một sự tự nguyện và cũng là một hành động can đảm. Trong trường hợp này họ không thể sử dụng các giai đoạn của cái chết trong mục đích tu tập. Trên thực tế một người tu tập Tan-tra tất phải hiểu rằng không nên để lại di chúc hiến cơ thể của mình, trừ trường hợp đây là những vị tu tập cao thâm tự nguyện và quyết tâm dâng hiến cơ thể của mình. Hiến cơ thể có thể gây ra trở ngại.

## **THIÊN ĐỊNH**

Đến đây chúng ta hãy thiên định về những gì vừa được trình bày sáng nay. Quý vị chuẩn bị sửa lại thể ngồi cho thoải mái.

Trước hết chúng ta thiên định về các giai đoạn đã được mô tả. Chúng ta không cần chú ý đến các dấu hiệu bên ngoài vì nếu phải tưởng tượng ra tất cả các thứ đó khi mới bắt đầu tập sẽ rất rắc rối. Tạm thời chúng ta cố gắng ghi nhớ các dấu hiệu bên trong cũng tạm đủ.

Chúng ta hãy tưởng tượng cái chết sắp diễn cho chính mình. Trong lồng ngực bốc lên những luồng ánh sáng xanh [màu lam - xanh dương], hoặc xanh đậm, ánh sáng đó tỏa ra khắp hướng trong vũ trụ, tràn ngập không gian và bao



trùm tắt cả chúng sinh trong toàn thể vũ trụ. Sau đó tiếp tục tưởng tượng các luồng ánh sáng xanh đậm tỏa ra từ ngực mình biến toàn thể vũ trụ - trong đó bao gồm tất cả chúng sinh - trở thành một bản thể duy nhất là ánh sáng màu xanh.

\* \* \*

Tất cả đều hóa thành ánh sáng. Sau đó ta tưởng tượng tắt cả ánh sáng gom tụ và thu nhỏ lại và ta hấp thụ trở lại vào người tắt cả ánh sáng ấy. Chung quanh, tức bên ngoài ta chỉ còn lại sự trống không. Ta trở thành người hiện hữu duy nhất.

\* \* \*

Sau đó ta chú tâm vào nửa phần trên và nửa phần dưới của thân thể mình, tưởng tượng hai phần này cũng biến thành hai vùng ánh sáng xanh, các vùng ánh sáng này thu nhỏ lại và rút vào vị trí trung tâm của lồng ngực. Kết quả ta trở thành một bầu ánh sáng màu xanh, [hình tượng tức thân xác của mình biến mất chỉ còn lại một bầu ánh sáng màu xanh].

\* \* \*

Hãy tưởng tượng thành phần "đất" tan biến vào thành

phần "nước" và hình dung ra dấu hiệu bên trong là một thứ **ảo ảnh** nào đó.

\* \* \*

Bầu ánh sáng thu nhỏ lại, hình ảnh đó tượng trưng cho sự tan biến của thành phần "nước" vào thành phần "lửa". Dấu hiệu bên trong đi kèm với hiện tượng này là sự quán thấy một **làn khói mỏng**.

\* \* \*

Bầu ánh sáng tiếp tục thu nhỏ hơn nữa. Thành phần "lửa" tan biến trong thành phần "khí". Ta tưởng tượng ra dấu hiệu bên trong là sự quán thấy các **tia lửa bắn tung toé**, hay một **đàn đom đóm** đang bay loạn trong tối.

\* \* \*

Thành phần "khí" tan biến vào tri thức. Dấu hiệu bên trong là **ánh sáng lấp loé** của một ngọn đèn dầu.

\* \* \*

Tám mươi khái niệm về sự nhận biết thô thiển tan biến vào thể dạng bên ngoài. Trước hết ta tưởng tượng ra dấu hiệu bên trong là **ngọn lửa của chiếc đèn dầu** và sau

đó khi *thể dạng bên ngoài* phát hiện, dấu hiệu bên trong sẽ là một thứ **ánh sáng trắng thật rạng rỡ** giống như **ánh trắng vàng vạc**.

\* \* \*

Trong giai đoạn này bầu ánh sáng xanh lại tiếp tục thu nhỏ hơn nữa ; kích thước chỉ còn bằng một hạt đậu.

\* \* \*

*Thể dạng bên ngoài* tan biến vào sự *tăng trưởng* của nó. Dấu hiệu bên trong là một thứ **ánh sáng màu đỏ**. Bầu ánh sáng màu xanh - tượng trưng cho tâm thức của ta - càng lúc càng thu nhỏ hơn, kích thước lúc này không to hơn một hột cải.

\* \* \*

*Sự tăng trưởng* tan biến trong thể dạng *gần thu đạt được*. Đốm sáng trở nên thật nhỏ, kích thước cỡ đầu sợi tóc. Vào giai đoạn này ta có cảm giác nhìn thấy một **màu đen tuyền**. Ta tưởng tượng ra một màn đen sẫm bao trùm chung quanh và nhớ lại giai đoạn trước đây tức sự *tăng trưởng*, giai đoạn đang xảy ra trong hiện tại tức là thể dạng *gần thu đạt được* và ta sắp cảm nhận được ánh sáng trong

suốt của cái chết trong giai đoạn sắp xảy ra.

\* \* \*

Đôm sáng bằng đầu sợi tóc tượng trưng cho tâm thức tiếp tục thu nhỏ hơn nữa và sau cùng biến mất hoàn toàn, tất cả chỉ còn lại một không gian trống không thật trong trẻo và tinh khiết, tương tự như không gian của một buổi bình minh khi mặt trời và các tia sáng chưa lộ dạng, bầu trời thật tinh khiết không một màu sắc nào cả. Ta hãy tưởng tượng đây là ánh sáng trong suốt của cái chết đang phát hiện và tập trung suy tư để quán thấy tất cả mọi hiện tượng chỉ là những thứ do tâm thức diễn đạt, những khái niệm đơn thuần, không có một hiện tượng nào hiện hữu một cách tuyệt đối, tức tự chúng hiện hữu từ bản chất.

\* \* \*

Chúng ta vừa thực hiện một phép thiền định thật ngắn làm thí dụ. Sau này nếu quý vị muốn tiếp tục thiền định sâu xa hơn, trước hết phải nghiên cứu lại kỹ lưỡng những gì vừa được trình bày trong ngày hôm nay. Thí dụ trước hết ta nghĩ đến sự tan biến thứ nhất tức thành phần "đất" tan biến và bị hấp thụ bởi thành phần "nước", nếu đủ khả năng nên hình dung ra các dấu hiệu bên ngoài đi kèm với giai

đoạn này, nếu không tối thiểu cũng phải nhớ lại dấu hiệu bên trong. Sau khi tưởng tượng thành phần "đất" tan biến vào thành phần "nước" ta nghĩ đến thành phần "nước" tan biến vào thành phần "lửa" và mỗi lần tan biến sẽ có một dấu hiệu bên trong xảy ra.

Tiếp tục hình dung các giai đoạn tan biến như trên đây và luôn chú ý đến các dấu hiệu xảy ra kèm theo các giai đoạn, các dấu hiệu vừa mới xảy ra trước đây và các dấu hiệu sắp sửa xảy ra. Trong lúc thiền định phải nghĩ đến các thời điểm theo đó các dấu hiệu sẽ hiển hiện, phải đủ sức nhớ lại đầy đủ. Trong khi đang thiền định thật vô cùng quan trọng phải nhận biết được ngay các dấu hiệu khi chúng phát hiện. Nếu chuyên cần luyện tập sau này trong lúc hấp hối khi các dấu hiệu phát hiện ta sẽ đủ khả năng phân biệt từng dấu hiệu một và cả thứ tự xuất hiện của chúng.

Các giai đoạn tôi vừa mô tả thuộc vào quá trình xảy ra đối với cái chết trong các trường hợp bình thường, thế nhưng quá trình đó cũng xảy ra khi ngủ, tức là lúc chợp mắt để ngủ, hoặc vào một thời điểm xảy ra một biến cố nhỏ nào đó trong ngày. Thế nhưng trong cuộc sống thường nhật, trong khi chợp mắt để ngủ hay các giai đoạn của quá trình, quá trình vụt xảy ra và diễn biến thật nhanh khiến ta không thể theo dõi kịp.

Tu tập Tan-tra đến một cấp bậc nào đó có thể giúp ta ngay trong cuộc sống thường nhật có thể nhận biết được các giai đoạn ấy và sử dụng chúng vào việc tu tập. Thế nhưng muốn thực hiện được các khả năng này phải thật chuyên cần và hăng say tu tập trong một thời gian lâu dài.

Thế nhưng tu tập như thế để làm gì ? Tại sao phải luyện tập để nhớ lại sự diễn tiến các giai đoạn cái chết trước khi cái chết xảy ra ? Bởi vì khi quá trình đó thật sự xảy ra, ta phải đủ khả năng làm tan biến các thể dạng cảm nhận thô thiển và các "khí" thô thiển. Khi nào các cảm nhận và "khí" thô thiển đã tan biến hết sẽ còn lại tâm thức và "khí" cực kỳ tinh tế, ta sử dụng tâm thức và "khí" cực tinh tế đó để thiền định, kết quả mang lại sẽ vô cùng rộng lớn.

Nếu tập luyện theo các phép thiền định căn cứ vào các cảm nhận thô thiển hết trăm năm này sang trăm năm khác [nhiều kiếp] tất nhiên cũng sẽ đạt được một số kết quả nào đó, thế nhưng chỉ cần một ngày thiền định bằng cách sử dụng tâm thức và "khí" cực tinh tế cũng có thể mang lại kết quả lớn lao hơn và tích cực hơn. Tuy nhiên trong lúc còn sống, tâm thức và "khí" thô thiển luôn gây ra tác động thật mạnh khiến người tu tập khó phát hiện được tâm thức và "khí" trong thể dạng cực kỳ tinh tế để tu tập, [gián tiếp cho biết là quá trình diễn tiến của cái chết mang lại một

thể dạng tâm thức và "khí" cực tinh tế thuận lợi cho việc tu tập Tan-tra].

Nếu ta có thể làm tan biến các "khí" và các cảm nhận thuộc cấp bậc thô thiển giúp tâm thức và "khí" cực tinh tế phát hiện để sử dụng chúng vào thiền định về tánh không ta sẽ nhanh chóng cắt đứt cội rễ buộc ta vào cõi ta-bà, có nghĩa là loại bỏ sự nắm bắt "cái tôi" nội tại, [tức là đạt được sự giải thoát ngay trong kiếp sống này].

Các phép tu tập Tan-tra thật hiệu quả và mau lẹ chính vì lý do vừa nêu lên trên đây. Nếu muốn tu tập theo Tan-tra trước hết phải tìm hiểu và học hỏi để hiểu biết Tan-tra là gì, phải biết tiếp cận Tan-tra thật đúng đắn. Không nên theo đuổi những việc nhắm nhí và gọi đấy là tu tập Tan-tra. Đối với chủ đề được nêu lên trên đây [chết - trung gian - tái sinh] nên tìm hiểu cẩn thận những gì đã được trình bày. Sau đó nếu muốn đi xa hơn trong việc tu tập thiền định Tan-tra [về cái chết] sẽ gặt hái được nhiều kết quả tốt.

\* \* \* \* \*

Ngày hôm nay tôi giải thích về giai đoạn thứ nhất liên

quan đến cái chết, thế nhưng đây chỉ là những gì thật sơ lược. Còn vô số những điều chưa đề cập đến. Dầu sao đây cũng là lần đầu quý vị tiếp xúc với Tan-tra, vì thế tôi phải đơn giản hóa và trình bày thật tổng quát, tuy nhiên cũng phải làm thế nào để giữ được sự mạch lạc. Nếu đi ngay vào chi tiết sẽ có thể mang lại hoang mang và lẫn lộn cho quý vị. Khi nào quý vị hiểu và nhớ hết phần trình bày trên đây, chúng ta có thể tổ chức các buổi thuyết giảng khác sâu xa hơn về cái chết, kể cả các chủ đề khác về Tan-tra. Ngày mai tôi tiếp tục trình bày và giải thích về giai đoạn trung gian gọi là *bardo* và sau đó là sự tái sinh.

Sáng nay chúng ta cùng nhau nguyện cầu trường thọ cho Đức Đạt-lai Lạt-ma. Trước khi chấm dứt buổi thuyết giảng chiều nay chúng ta lại tiếp tục nghi thức nguyện cầu tương tự như buổi sáng, sau đó chúng ta sẽ niệm kinh tán thán hai mươi một vị Ta-ra. Trong ngày hôm nay chúng ta phát huy được lòng hăng say học hỏi Đạo Pháp và đồng thời còn thực hiện được cả việc tu tập. Nhất định đây là những hành động mang lại thật nhiều công quả. Chúng ta hãy hồi hướng tất cả những công quả đó cho tất cả chúng sinh hầu giúp họ nhanh chóng thoát khỏi mọi khổ đau và đạt được thể dạng Giác ngộ hoàn hảo của một vị Phật.

*Chủ nhật 30 tháng 6 năm 1985*



Như tôi đã nói đến trong ngày hôm qua, cần nhất quý vị phải luôn nhớ đến cơ sở hỗ trợ mà mình đang có [thân xác của chính mình]. Hiện chúng ta đang được thừa hưởng thân xác con người, ta phải hiểu rằng thân xác đó hàm chứa thật nhiều khả năng, chẳng hạn như tâm thức chúng ta tượng trưng cho một khả năng tuyệt vời. Không nên quên là với cơ sở quý giá đó và lòng quyết tâm chúng ta sẽ thực hiện được bất cứ mục tiêu mong cầu nào.

Không phải chỉ cần nghe giảng, tu tập Đạo Pháp (*Dharma*) và suy tư một cách hời hợt về dịp may quý hiếm được làm người là đủ. Phải tâm niệm về các điều đó trong cuộc sống thường nhật, không phải chỉ nghĩ đến là đủ. Phải ý thức một cách sâu xa nhờ vào cơ sở hỗ trợ ta sẽ thực hiện được bất cứ mục tiêu mong muốn nào, vì thế phải sử dụng mọi phương tiện sẵn có, dồn tất cả sinh lực, sức cố gắng của mình để tu tập hầu mang lại hạnh phúc bền vững.

Có rất nhiều phương pháp tu tập khác nhau, thế nhưng phương pháp mà tôi sắp đề nghị với quý vị hôm nay là phương pháp biến cải mọi hành vi thân xác, ngôn từ và tâm thức.

Đấy là cách biến tất cả các hành động giữ gìn kỷ cương

thân xác, ngôn từ và tâm thần trở thành vô số nguyên nhân mang lại hạnh phúc. Nếu chúng ta hội đủ vô số những nguyên nhân ấy, nhất định hậu quả sẽ phát sinh.

Tất nhiên sẽ có người không hoàn toàn đồng ý : "Thế nhưng cũng phải lo làm ăn chứ ! Phải tìm kế sinh nhai !". Tất nhiên ta phải làm việc, phải tự cày cấy và lo cho sự sống của mình. Không ai làm thay những chuyện ấy cho ta được, thế nhưng đâu có gì mâu thuẫn và đối nghịch không thể giải quyết được giữa công ăn việc làm và sự giữ gìn kỷ cương trên thân xác, ngôn từ và tâm thức hầu mang lại hạnh phúc cho mình.

Vậy làm thế nào để biến tất cả mọi sinh hoạt thường nhật và kỷ cương đạo đức trở thành nguyên nhân mang lại hạnh phúc ? Có một phương pháp thật tốt, một phương pháp tối thượng, ấy là phương pháp giúp ta đạt được tâm thức giác ngộ, phát huy Bồ-đề-tâm (*Bodhicitta*) hầu tạo ra trong tim ta những xúc cảm từ bi, thúc dục ta cố gắng mang lại sự an lành cho tất cả chúng sinh. Nếu ta thực hiện được tâm thức đó, tự nhiên tất cả mọi kỷ cương đạo đức và mọi sự sinh hoạt của ta tự động biến thành nguyên nhân mang lại hạnh phúc cho ta. Thật quan trọng và có thể nói là bắt buộc nữa mỗi chúng ta cần phải tạo ra cho mình thể dạng tâm thức giác ngộ đó. Được làm thân con người, chúng ta

phải lợi dụng dịp may đó để thực hiện Bồ-đề tâm.

Khi đạt được một tâm thức giác ngộ, tất cả các hành động của ta đều dễ dàng trở thành nguyên nhân mang lại hạnh phúc và thể dạng một vị Phật, đúng như câu châm ngôn người Pháp thường nói "dễ dàng như một chiếc xe lửa khi đã lăn bánh trên đường rầy".

Một Đại sư thông thái người Ấn là Tịch Thiên (Shantideva, thế kỷ thứ VIII ) giải thích sự kiện ấy như sau: khi đã thực hiện được tâm thức giác ngộ, tất cả mọi sinh hoạt của ta kể cả trong giấc ngủ, trong lúc vô tư hoặc đang tản bộ... đều tượng trưng cho những gì xứng đáng trong ta và chúng không ngừng tăng trưởng.

Trước mặt chúng ta trong giảng đường này là một pho tượng của Đức Phật Thích-ca Mâu-ni. Chúng ta nên nhớ là tất cả chúng sinh muốn trở thành Phật phải đạt được thể dạng tâm thức Giác ngộ tương tự như tâm thức của Ngài. Hiện nay chúng ta chưa đạt được thể dạng tâm thức đột khởi đó, thế nhưng chúng ta nên cố gắng thực hiện ngay trong lúc này và tại nơi này, hoặc ít ra cũng cố tình tạo ra cho mình một thể dạng tâm thức tuy giả tạo nhưng phải gần giống với tâm thức Giác ngộ của Phật. Đây là một trong các cách chuẩn bị và tạo ra những điều kiện tiên khởi giúp

tất cả chúng ta cố gắng học hỏi và tu tập với nhau.

Chúng ta cố gắng học hỏi hay tu tập chính là nhờ có Bồ-đề tâm và tâm thức giác ngộ thúc đẩy. Thế nhưng vẫn chưa đủ chúng ta phải cố gắng nhiều hơn thế nữa trong từng hành động hàng ngày. Mỗi sáng sau khi thức dậy, tắm rửa thay quần áo xong ta phải nghĩ ngay đến các động cơ thúc đẩy ta trong ngày hôm nay. Ta nên nghĩ đến một sự kiện thật tuyệt vời, tối hôm qua sau khi nằm xuống giường và ngủ một giấc thật dài ta lại may mắn được thức dậy sáng hôm nay. Chỉ cần nghĩ đến sự kiện thật bình thường và đơn giản như thế cũng đủ mang lại sự hân hoan trong lòng mình. Đây lại thêm một ngày nữa đang mở ra trước mặt giúp ta sử dụng nó để mang lại an lành cho tất cả chúng sinh, tạo hạnh phúc cho họ và giúp họ vượt thoát khỏi khổ đau. Ta nhất quyết sử dụng ngày hôm đó để cố gắng đạt được thể dạng của một vị Phật hầu giúp ta đủ khả năng mang lại hạnh phúc cho người khác. Dù có quý vị nào không phải là người Phật giáo cũng cứ nghĩ rằng nên sử dụng ngày hôm ấy để mang lại một chút an vui cho người khác.

Đến đây chúng ta thử nhìn vào chính chúng ta xem sao. Ta sẽ thấy rằng mình không muốn gánh chịu khổ đau dù đấy chỉ là một thứ khổ đau thật nhỏ nhoi, và đồng thời ta lại mong cầu lúc nào cũng đạt được hạnh phúc. Nếu đúng

thể cũng nên hiểu rằng tất cả chúng sinh trong cõi ta-bà cũng chẳng khác gì với ta, tất cả đều mong cầu hạnh phúc và tránh khỏi khổ đau. Tuy rằng mong muốn hạnh phúc, thể nhưng trên thực tế tất cả chúng ta luôn phải đương đầu với đốn đau và khổ nhục. Ý thức được sự thật đó chính là nguyên nhân thúc dục chúng ta tu tập trong mục đích cứu giúp chúng sinh vượt thoát khỏi mọi khổ đau.

Xin trở lại chủ đề học hỏi của chúng ta hôm nay là cái chết, thể dạng trung gian và sự tái sinh.

Phật giáo đưa ra một phương pháp tu tập giúp biến ba giai đoạn ấy trở thành ba thể dạng gọi là Tam Thân của đấng Tối Thắng, tức của một vị Phật. Muốn tu tập theo phương pháp đó phải hiểu rõ ba thể dạng chết, bardo và tái sinh là gì, chúng diễn tiến ra sao.

Đối với Phật giáo nói chung và riêng đối với Tan-tra thừa, khái niệm về Tam Thân được trình bày dưới ba thể dạng sau đây :

- Tam thân căn bản,
- Tam thân trên đường tu tập,
- Tam thân kết quả.

Tất nhiên là quý vị đã hiểu Tam Thân là gì, đây là :

- Dharmakaya, hay Pháp Thân,
- Sambhogakaya hay Thụ dụng thân,
- Nirmakaya hay Biến hóa thân.

Mỗi thân có ba cấp bậc : *pháp thân căn bản, thụ dụng thân căn bản, biến hóa thân căn bản ; pháp thân trên đường tu tập, thụ dụng thân trên đường tu tập, biến hóa thân trên đường tu tập ; Pháp Thân kết quả, Thụ dụng thân kết quả và Biến hóa Thân kết quả.*

Các "thân căn bản" là gì ? Tuy gọi là "thân" thể nhưng chưa đúng là thuật ngữ dùng chỉ định cấp bậc "Thân" của chư Phật, "thân căn bản" chưa phải là Thân Phật. Đối với các loại "thân trên đường tu tập" cũng thế, chưa phải là Thân Phật. Cấp bậc "Tam thân kết quả" mới đúng là Tam Thân Phật.

Vậy *pháp thân căn bản* hay *thân Đạo Pháp căn bản* là gì ? Chúng ta đã mô tả sơ lược hôm qua [nhưng không gọi tên một cách chính xác], "*pháp thân căn bản*" chính là "*ánh sáng trong suốt của cái chết*", có nghĩa là tâm thức và "khí" cực kỳ tinh tế. Đối với một người bình thường, các giai đoạn thuộc quá trình của cái chết xảy ra tuần tự, một trong các giai đoạn đó là ánh sáng trong suốt của cái chết. Các giai đoạn như vừa kể cũng xảy ra khi ta rơi vào giấc

ngủ, thế nhưng diễn tiến của quá trình xảy ra quá nhanh khiến ta không nhận thấy được. Những người bình thường không thể tạo ra [một cách giả tạo] các giai đoạn trong quá trình của cái chết vì chúng chỉ có thể thực sự xảy ra khi chết, chỉ có những người tu tập Tan-tra mới có thể tạo ra các giai đoạn tương tự như thế để sử dụng vào việc tu tập.

Phép tu tập Tan-tra dựa trên những nguyên tắc nào ?

Trước hết nên hiểu rằng thân xác ta hàm chứa nhiều kinh mạch dùng để vận chuyển "khí". Trong trường hợp bình thường các loại "khí" vận chuyển thường xuyên trong hệ thống kinh mạch hai bên [phải và trái]. Khi nào "khí" vẫn tiếp tục lưu hành thông suốt trong các kinh mạch hai bên, chúng sẽ không di chuyển vào kinh mạch trung tâm. Thật ra kinh mạch trung tâm lúc nào cũng bị khép kín và các "khí" luân chuyển trong cơ thể đều là các loại "khí" thô thiển. "Khí" là các *cơ sở chống đỡ* giữ vai trò *chuyển tải* các khái niệm, các cảm nhận thô thiển.

Tu tập Tan-tra là cách chặn đứng sự luân chuyển của các loại "khí" thô thiển, tức là các cảm nhận thô thiển. Khi sự luân chuyển của các "khí" thô thiển bị chặn đứng, kinh mạch trung tâm sẽ được giải tỏa, "khí" sẽ tràn vào đó. "Khí" di chuyển vào kinh mạch trung tâm là loại "khí" vô cùng

tinh tế giúp cho tâm thức cực tinh tế có thể vận hành. Đối với những người bình thường, tâm thức và "khí" thật tinh tế chỉ phát hiện và vận hành khi nào cái chết xảy ra vì chỉ vào lúc đó các loại "khí" và các cảm nhận thô thiển và tinh tế [nhưng chưa phải là cực tinh tế] đã hoàn toàn bị hóa giải.

Tu tập Tan-tra là hình dung ra quá trình của cái chết trong mục đích hóa giải các loại "khí" và các cảm nhận thô thiển tạo điều kiện cho "khí" và tâm thức cực tinh tế phát hiện để sử dụng chúng trong việc tu tập. Vì thế, tất nhiên khi mới bắt đầu tu tập phải cố gắng tạo ra quá trình của cái chết [điều kiện cần thiết]. Lúc mới tập rất khó thành công, thế nhưng dần dần nhờ cố gắng ta sẽ hóa giải được các "khí" và các cảm nhận thô thiển và sử dụng được tâm thức và "khí" thật tinh tế.

Trong cuộc sống thường nhật, nếu ta có thể làm phát hiện được tâm thức và "khí" thật tinh tế để sử dụng trong việc quán nhận tánh không, và nhất là khi tâm thức trực tiếp nắm bắt được bản chất vô ngã [của mọi hiện tượng] khi đó chắc chắn ta sẽ đạt được thể dạng của một vị Phật ngay trong kiếp nhân sinh này. Khi đã thành Phật, đương nhiên ta vượt khỏi cái chết và thể dạng trung gian.

Trong cuộc sống nếu ta đủ khả năng sử dụng tâm thức



thật tinh tế, tuy không quán nhận được tánh không một cách trực tiếp đi nữa mà chỉ hiểu được một cách gián tiếp (qua trung gian một hình ảnh tâm thần), chắc chắn đến khi xảy ra quá trình của cái chết ta sẽ quán nhận trực tiếp được tánh không trong giai đoạn ánh sáng trong suốt để trực tiếp trở thành một vị Phật không chuyển sang giai đoạn trung gian [tức là trước khi chuyển sang giai đoạn bardo, vì giai đoạn bardo hay trung gian là giai đoạn chuẩn bị cho sự tái sinh].

Trong cuộc sống, nếu ta không đủ khả năng hiểu được thể nào là tánh không dù là gián tiếp đi nữa, ta vẫn có thêm một dịp may thứ hai như tôi đã trình bày hôm qua : đây là cách hoá chuyển các giai đoạn của cái chết và thể dạng trung gian trở thành con đường tu tập, giúp ta tái sinh trong những điều kiện thuận lợi, mang một cơ sở [thân xác] thích nghi để tiếp tục tu tập Tan-tra trong kiếp sau.

Tâm thức cực tinh tế hàm chứa một sức mạnh rất lớn, thể nhưng muốn khai thác sức mạnh đó cần phải có một căn bản. Muốn tạo cho mình căn bản ấy phải thực hiện hai điều kiện : thứ nhất là sự hiểu biết tánh không, thứ hai là phát huy tâm thức giác ngộ.

Thực ra, nếu biết sử dụng tâm thức thật tinh tế nhưng

thiếu một tâm thức giác ngộ, việc thiền định sẽ không thể tạo ra nguyên nhân mang lại thể dạng của một vị Phật ; vì thế tâm thức giác ngộ thật vô cùng cần thiết. Mặt khác nếu không đủ sức nắm bắt được tánh không, các hành động và tư duy dù phát hiện từ một tâm thức thật tinh tế cũng sẽ không hội đủ khả năng tạo ra nguyên nhân đưa đến giải thoát.

Đối với cái chết, quý vị nên nhớ lại những gì đã được trình bày ngày hôm qua. Trong mỗi giai đoạn tan biến đều phát sinh **hiều dấu hiệu bên ngoài và một dấu hiệu bên trong**. Nếu có quý vị không thể nhớ hết các dấu hiệu bên ngoài ít ra cũng phải nhớ được dấu hiệu bên trong.

Khi thiền định về quá trình của cái chết, phải tự nhủ trong tâm thành phần "đất" tan biến vào thành phần "nước", sau đó thành phần "nước" tan biến vào thành phần "lửa". Thí dụ khi ta quán tưởng đến đến thành phần "nước" tan biến vào thành phần "lửa" ta phải nhớ ngay dấu hiệu bên trong là gì, và trước đó khi thể dạng "đất" tan biến vào thể dạng "nước" dấu hiệu bên trong phát sinh ra sao, và khi thành phần "lửa" tan biến vào thành phần "khí" dấu hiệu bên trong nào sẽ sắp phát sinh. Tiếp tục theo dõi như thế để biết giai đoạn nào đang xảy ra, giai đoạn nào vừa mới xảy ra trước đó và giai đoạn nào sắp sửa xảy ra. Phải ghi nhớ nằm lòng các dấu hiệu của tất cả các giai đoạn để chuẩn bị

cái chết của mình xảy ra sau này.

Trong cuộc sống thường nhật nếu biết thường xuyên nghĩ đến phép tập luyện như trên đây ta sẽ quen dần và nhớ từng chi tiết, khi cái chết thật sự xảy đến ta sẽ nhớ lại dễ dàng các dấu hiệu và các giai đoạn của quá trình cái chết. Nếu không chuẩn bị và tập luyện cho quen, cái chết gần kề làm ta kinh hoàng và không còn làm gì được nữa.

Hôm qua tôi có trình bày về các hiện tượng tan biến đầu tiên : tức là sự tan biến tuần tự của bốn thành phần, hết thành phần này đến thành phần khác, sau đó là các sự tan biến của thể dạng "*bên ngoài*", "*thăng tiến*" và "*gần thu đạt được*". Chúng ta nhận thấy trong khi các thành phần tan biến các cấp bậc cảm nhận cũng tan biến theo, chẳng hạn như sự tan biến của tám mươi khái niệm nhận biết vào lúc xảy ra thể dạng *bên ngoài*. Các cảm nhận tan biến cùng lúc với các thành phần và tám mươi khái niệm nhận biết là các cảm nhận thuộc loại thô thiển. Đây là những gì mà ta gọi là tình thương, lòng từ bi, sự giận dữ, ganh tị, v.v..., tất cả các thứ ấy đều thuộc vào các khái niệm nhận biết thô thiển.

Các cảm nhận thuộc các thể dạng *bên ngoài*, sự *thăng tiến* và *gần thu đạt được* là các cảm nhận thuộc loại tinh tế. Thế nhưng dù tất cả đều là tinh tế nhưng vẫn được phân

biệt thành nhiều cấp bậc khác nhau. Thí dụ sự tinh tế của thể dạng *bên ngoài* thô thiển hơn so với sự tinh tế của thể dạng *thăng tiến*, tính cách tinh tế tăng thêm nữa đối với thể dạng *gần thu đạt* được. Các loại cảm nhận rất phức tạp và gồm nhiều thể loại không thể trình bày hết được vì sẽ đòi hỏi rất nhiều thì giờ.

Tôi chỉ xin xác nhận thêm khi nói đến tâm thức thô thiển và tâm thức tinh tế không nên hiểu theo cách định nghĩa của kinh sách Su-tra, bởi vì kinh sách Tan-tra và Su-tra định nghĩa khác nhau về "tâm thức thô thiển" và "tâm thức tinh tế" :

- Theo kinh sách Su-tra, các cảm nhận do giác cảm là các cảm nhận thô thiển, các cảm nhận mang tính cách tâm thần là các cảm nhận tinh tế.

- Theo kinh sách Tan-tra thì khác hơn. Người ta phân chia sự nhận thức thành tám mươi khái niệm cảm nhận [nhận thức] thô thiển, trong đó gồm chung cả hai loại cảm nhận : tức cảm nhận do giác cảm và cảm nhận do tâm thần.

Tôi có thể kể ra đây tám mươi thứ cảm nhận đó, thế nhưng sẽ mất nhiều thì giờ vì quá phức tạp. Chỉ cần có một ý niệm thật tổng quát cũng đủ. Tám mươi cảm nhận được phân chia thành ba nhóm :

- Ba mươi ba cảm nhận tượng trưng hay tiêu biểu cho thể dạng *bên ngoài*,

- Bốn mươi cảm nhận tiêu biểu cho sự *thăng tiến*,

- Bảy cảm nhận tiêu biểu cho thể dạng *gần thu đạt được*.

Thế nhưng cũng nên nhớ rằng *bên ngoài*, *thăng tiến* và *gần thu đạt được* là những *cảm nhận tinh tế*, trong khi đó tám mươi cảm nhận là các *cảm nhận thô thiển*. Điều đó cũng cho thấy ba mươi ba *cảm nhận* và thể dạng *bên ngoài* mà chúng tượng trưng không có cùng bản chất, vì ba mươi ba cảm nhận thuộc cấp bậc *thô thiển* và thể dạng *bên ngoài* thì *tinh tế*. Thế nhưng tại sao lại gọi ba mươi ba cảm nhận tiêu biểu cho thể dạng cảm nhận *bên ngoài* ? Bởi vì điều đó muốn nêu lên sự kiện nhờ vào ba mươi ba cảm nhận [thô thiển thông thường] mà người ta hình dung được thể nào là thể dạng *bên ngoài* [tức là một thể dạng tinh tế trong quá trình của cái chết]

Chúng ta không thể giải thích chi tiết hơn về các sự cảm nhận và các thể loại cảm nhận. Đến đây phải dừng lại, vì nếu muốn đi xa hơn phải được khai tâm và thụ pháp [có nghĩa là cần có một căn bản vững chắc hơn để hiểu].

Chúng ta vừa trình bày về tám mươi thứ khái niệm, đó là các cảm nhận (hay nhận thức) thô thiển, sau đó là các thể

dạng bên ngoài, sự thăng tiến và gần thu đạt được tượng trưng cho các cảm nhận tinh tế.

Phần còn lại cần giải thích thêm là ánh sáng trong suốt của cái chết. Đây chính là tâm thức cực tinh tế. Không có sự cảm nhận hay nhận thức nào tinh tế hơn. Vào giai đoạn khi ánh sáng trong suốt của cái chết phát hiện, tâm thức cực tinh tế và “khí” cực tinh tế cũng phát hiện theo. “Khí” thuộc vào thể loại hình tướng và đồng thời cũng là thể loại hình tướng tinh tế hơn hết.

Hôm qua chúng ta dừng lại sau khi giải thích xong thể nào là ánh sáng trong suốt. Thể dạng ánh sáng đó hiển hiện trong một khoảng thời gian rất ngắn hay có thể kéo dài hơn, đối với người bình thường thời gian này thông thường là ba ngày. Ánh sáng trong suốt sẽ tiếp tục hiển hiện khi nào tâm thức cực tinh tế còn bị khóa chặt bởi giọt trắng bên trên và giọt đỏ bên dưới. Khi giai đoạn của ánh sáng trong suốt chấm dứt hai giọt sẽ tách rời nhau, giọt đỏ di chuyển ngược lên phía trên và thoát ra ngoài bằng bằng hai lỗ mũi. Giọt trắng di chuyển xuống phía dưới và thoát ra ngoài từ bên dưới cơ thể [cơ quan sinh dục]. Vào thời điểm chính xác đó [khi hai giọt tách rời nhau] tâm thức cực tinh tế sẽ vĩnh viễn rời khỏi thân xác và tức khắc sau đó cá thể chuyển vào thể dạng trung gian hay *bardo* [quá trình của giai đoạn chết

chấm dứt].

Đến đây chúng ta sẽ chuyển sang phần trình bày về *bardo* hay thể dạng trung gian. Thế nhưng rất có thể quý vị còn thắc mắc về những gì vừa được trình bày, vậy xin cứ nêu lên các câu hỏi.

**Một thính giả** : Người ta có cảm giác ra sao trong giai đoạn ánh sáng trong suốt ?

**Rimpoché** : Không êm ái cũng không khó chịu [thật ra êm ái hay khó chịu đều thuộc các loại nhận thức thô thiển, sự nhận thức tinh tế thuộc các thể dạng bên ngoài, thăng tiến, gần thu đạt được và ánh sáng trong suốt thuộc thể loại tinh tế do đó vượt lên trên các thể dạng này], thể dạng ánh sáng trong suốt mang tính cách trung hòa. Cũng như tất cả mọi thứ cảm nhận khác, ánh sáng trong suốt hàm chứa yếu tố cùng khắp của sự cảm nhận, sự cảm nhận phát sinh vào giai đoạn này mang tính cách trung hòa, bởi vì các cảm nhận êm ái hay khó chịu đều là các cảm nhận thô thiển.

**Một thính giả** : Thế nhưng tôi từng được nghe giải thích là các người bình thường khi cảm nhận ánh sáng trong suốt họ không hiểu đây là sự cảm nhận của tánh không khiến họ sợ hãi, họ cảm thấy hiện tượng đó tương tự như một sự hủy diệt khiến họ kinh hãi.

**Rimpoché** : Sự sợ sệt có thể xảy ra trước đó, không thể thuộc vào giai đoạn ánh sáng trong suốt. Thực ra sự sợ hãi không phải là một thể loại cảm nhận. Người ta có thể lo sợ vì có cảm giác như cái tôi biến mất, cái tôi không còn nữa ; thế nhưng tôi tin rằng cái sợ đó xảy ra trước khi phát hiện ánh sáng trong suốt, [như vừa được giải thích trên đây, sự sợ hãi là một thể loại cảm nhận thô thiển không còn tồn tại trong thể dạng cực tinh tế của ánh sáng trong suốt].

**Một thánh giả** : Thưa ngài, ngài có nói là quá trình được trình bày cũng xảy ra khi rơi vào giấc ngủ, thế nhưng quá trình đó [trong giấc ngủ] dừng lại ở cấp bậc nào, bởi vì quá trình đó [theo như tôi hiểu] không đạt được thể dạng ánh sáng trong suốt của cái chết ?

**Rimpoché** : Trên thực tế đây không đúng là ánh sáng trong suốt của cái chết mà chỉ là ánh sáng trong suốt của giấc ngủ. Dù sao cũng rất ngắn nên không thể nhận biết được.

**Một thánh giả** : Ánh sáng trong suốt có thể phát hiện trong tình trạng khi đang tỉnh hay không ?

**Rimpoché** : Người ta có thể tạo ra một thứ gì đó một thể dạng nào đó rất gần với ánh sáng trong suốt nhờ vào phép thiền định, ngoài thiền định ra không có kỹ thuật nào khác. Cũng cần xác định thêm ánh sáng trong suốt của giấc



ngủ theo định nghĩa chỉ có thể xảy ra khi ta khởi sự ngủ, nhưng không thể xảy ra khi thức.

**Một thính giả** : Có lúc ngài dùng chữ *nhận thức hàm chứa một ý niệm* (perception significative - revealing or significant perception ) [sự nhận thức hàm chứa một ý nghĩa], đôi khi ngài lại nói là *khái niệm hàm chứa một ý nghĩa* (conception significative - revealing conception) ?

**Rimpoché** : Đúng ra đây là hai từ thông dịch. Nguyên gốc tiếng Tây tạng là *kun tog* (*kun rtog*). *Tog* có nghĩa là “*nhận thức gián tiếp*” (perception indirecte - indirect perception) vì thế sự nhận thức đó mang tính cách *khái niệm* vì phải nhờ vào một hình ảnh tâm thần. Vì lý do đó khi dịch chữ này một cách từ chương sẽ là "conception significative". Thế nhưng, tám mươi cảm nhận bao hàm cả hai thể loại cảm nhận : giác cảm vừa tâm thần, vì thế cũng nên thận trọng không nên quá chú trọng đến ý nghĩa của chữ "khái niệm" (conception).

**Một thính giả** : Trên phương diện tổng quát, từ *kun tog* chỉ định một khái niệm, một sự *cảm nhận gián tiếp xuyên qua hình ảnh tâm thần*. Thế nhưng tám mươi *kun tog* trong trường hợp này bao gồm cả các cảm nhận giác cảm tức là những cảm nhận trực tiếp. Vậy *kun tog* được sử dụng

trong trường hợp này mang ý nghĩa bao quát hơn ý nghĩa nguyên thủy của nó ?

**Rimpoché** : Vừa rồi tôi có nêu lên sự kiện kinh sách Su-tra xem các cảm nhận giác cảm thuộc thể loại thô thiển và các cảm nhận tâm thần thuộc thể loại tinh tế. Thế nhưng kinh sách Tan-tra đưa ra các tiêu chuẩn khác hơn, dựa vào “khí” như một *cơ sở chuyển tải tâm thức*, khí sở dĩ đảm trách được vai trò chuyển tải là nhờ vào sự *linh động* của nó. “Khí” càng linh động càng thô thiển. Các cảm nhận đi kèm với “khí” [được khí chuyển tải] chuyển động không ngừng, do đó chúng là những sự cảm nhận thô thiển. Đối với các cảm nhận tinh tế, “khí” vẫn ở trong tình trạng linh động nhưng yên tĩnh hơn nhiều. Cách giải thích dựa vào chức năng của “khí”, tức sự linh động của “khí” chỉ được đề cập trong kinh sách Tan-tra. Kinh sách Su-tra không hề nêu lên hiện tượng này và cũng không chấp nhận cách giải thích trên đây của kinh sách Tan-tra.

Tuy rằng có rất nhiều điểm và nhiều cách giải thích giống nhau hoặc tương tự nhau giữa kinh sách Su-tra và Tan-tra, thế nhưng cũng có nhiều điểm đặc thù cho mỗi loại kinh sách. Hãy nêu lên một thí dụ, theo kinh sách Su-tra cội nguồn của ta-bà là *sự nắm bắt cái tôi tự tại*, thế nhưng theo kinh sách Tan-tra cội rễ của ta-bà là “*khí*” *sử dụng như một*

*cơ sở hay một phương tiện chuyển tải sự nắm bắt cái tôi tự tại.* Tóm lại Su-tra chỉ nói đến các cảm nhận [các cảm nhận sai lầm về các hiện tượng là cội rễ của ta-bà], trong khi đó kinh sách Tan-tra vừa sử dụng các cảm nhận và cả “khí” chuyển tải các cảm nhận để chỉ định cội rễ của ta-bà. Kinh sách Tan-tra còn xác định thêm nếu sự nắm bắt cái ngã tự tại có thể xảy ra ấy là nhờ vào sự linh động của “khí” giữ vai trò chuyển tải sự cảm nhận [tức là sự cảm nhận sai lầm của sự nắm bắt cái ngã tự tại chỉ có thể xảy ra được là nhờ sự linh động của khí chuyển tải các cảm nhận ấy]. Nếu ta tìm cách làm cho “khí” chuyển tải sự nắm bắt cái ngã tự tại trở nên bất động, sự nắm bắt đó sẽ không thể xảy ra được [đấy cũng là một trong những kỹ thuật trong phép tu tập Tan-tra].

Có một phương pháp tu tập làm tan biến tất cả các "khí" thô thiển thường xuyên luân chuyển trong cơ thể, đấy là cách gom chúng vào vị trí của ngực. Khi tất cả các loại "khí" thô thiển bị dồn hết vào trung tâm của ngực, chúng sẽ mất hết khả năng tác động. Chỉ còn lại "khí" thật tinh tế vận hành trong cơ thể.

Trong giai đoạn ánh sáng trong suốt, tâm thức và "khí" cực tinh tế bị ép chặt giữa hai giọt đỏ và trắng. Khi hai giọt này tách rời nhau, tâm thức cực tinh tế và "khí" cực tinh

tế rời khỏi thân xác người chết và đồng thời cá thể chuyển sang thể dạng trung gian.

### ***Thể dạng trung gian hay bardo***

Sinh linh trong thể dạng trung gian gọi là *bardowa* [kinh sách Hán ngữ gọi là *thân trung hữu*], tâm thức cực tinh tế trực tiếp tác tạo ra tâm thức của sinh linh *bardowa* [sự tiếp nối liên tục của tri thức], “khí” cực tinh tế chỉ góp phần gián tiếp vào sự tạo tác tâm thức. Thế nhưng nó lại là nguyên nhân trực tiếp tác tạo ra “thân xác” của sinh linh này.

Khi giai đoạn ánh sáng trong suốt của cái chết chấm dứt, cá thể chuyển sang thể dạng *bardo* và trở thành sinh linh của *bardo* gọi là *bardowa*. Sinh linh này mang thân xác tinh tế tạo ra bởi “khí” tinh tế. Sinh linh *bardowa* đạt được tâm thức cực tinh tế và thân xác cực tinh tế trong cùng một lúc.

Trong thể dạng *bardo* quá trình mô tả trước đây [quá trình của cái chết] sẽ lặp lại, thế nhưng quá trình đó xảy ra theo chiều đảo ngược. Có nghĩa là quá trình đó khởi sự bằng thể dạng tâm thức của sinh linh *bardowa* tức là thể dạng *gần thu đạt được* ; tiếp theo đó là thể dạng *thăng tiến*, thể dạng *bên ngoài*, *tám mươi khái niệm cảm nhận hàm*

*chứa một ý niệm, v.v...*

Khi tám mươi khái niệm cảm nhận phát hiện, sinh linh bardowa bắt đầu có những sự nhận biết thô thiển và đồng thời cũng mang sự sống trong thể dạng của một sinh linh bardowa : nó tự nuôi dưỡng bằng mùi, rất linh động và có khả năng di chuyển. Điểm đặc thù của sinh linh bardowa là thân xác được hình thành một cách đột biến từ "khí" tinh tế. Tức khắc sau khi được hình thành thân xác của sinh linh bardowa hàm chứa đầy đủ các khả năng chẳng hạn như sáu loại giác cảm tức sáu giác quan và khả năng di chuyển không bị một chướng ngại nào ngăn chặn, [các khả năng này chỉ có thể phát triển từ từ và từng giai đoạn một nơi thân xác một hài nhi] .

Sinh linh trong thể dạng bardo còn gọi là "*sambhogakaya căn bản*" hay "*thụ dụng thân căn bản*".

Thể dạng trung gian sẽ kéo dài trong bao lâu ? Không có gì rõ rệt cả. Nếu các điều kiện tái sinh thuận lợi, thời gian sinh linh bardowa lưu lại trong thể dạng trung gian sẽ rất ngắn, trong trường hợp này sau khi vừa ra khỏi ánh sáng trong suốt của cái chết cá thể tức khắc chuyển sang thể dạng bardo và ngay sau đó chuyển sang thể dạng tái sinh [thụ thai]. Thế nhưng nếu các điều kiện thuận lợi không hội

đủ, sinh linh bardowa phải lưu lại trong thể dạng trung gian trong bảy ngày, hết bảy ngày lại "chết" thêm một lần nữa để quay trở về thể dạng sinh linh bardowa như trước. Sự kiện này có thể lập đi lập lại tối đa bảy lần, tức bốn mươi chín ngày tất cả, đây là thời gian tối đa sinh linh bardowa có thể lưu lại trong thể dạng trung gian.

Khi sinh linh bardowa chết, quá trình của cái chết lập lại như trước và sau khi đã trở lại thể dạng bardo quá trình sẽ diễn tiến đảo ngược lại.

Có thể xảy ra trường hợp sinh linh bardowa nhìn thấy thân xác mà mình vừa rời khỏi tức xác chết của cá thể [thân ma của người đã chết], thế nhưng vì tâm thức đã hoàn toàn rời khỏi thân xác nên sinh linh bardowa không có một phản ứng nào cả đối với thân xác đó.

Người ta cho rằng thể dạng bardo trải qua từng giai đoạn và mỗi giai đoạn kéo dài bảy ngày. Thế nhưng ý nghĩa của "ngày" như thế nào ? Ngày trong thể dạng bardo cũng giống với ngày trong thế giới con người.

Sinh linh bardowa mang hình dáng ra sao ? Nó mang hình dáng tương tự với cá thể mà nó sắp tái sinh.

Sinh linh bardowa mang màu sắc như thế nào ? Nếu tái sinh trong các điều kiện không tốt lành nó sẽ mang màu

đen ; nếu tái sinh trong các điều kiện thuận lợi nó sẽ mang màu trắng.

Những người bình thường không thể nhìn thấy các sinh linh trong thể dạng bardo, thể nhưng giữa các sinh linh bardowa với nhau có thể nhận ra nhau. *Một số người nhờ khả năng sáng suốt có thể nhận ra các sinh linh bardowa.*

Vì lý do thân xác của các sinh linh bardowa được cấu tạo bằng "khí" và giữ vai trò chuyển tải tâm thức, vì thế mỗi khi tâm thức nghĩ đến một nơi nào đó tức thời thân xác cũng hiện ra nơi đó. Sinh linh bardowa không cần "ra sức" như chúng ta trong việc di chuyển, thân xác bardowa di chuyển nhanh như tốc độ của tư tưởng. Vì thế cuộc sống của của sinh linh bardowa không bao giờ được êm ả, trái lại có thể nói là rất giao động. Sinh linh đó tới lui không ngừng với mục đích tìm kiếm một nơi thuận lợi để tái sinh, [tâm thức luôn luôn biến động do đó sinh linh bardowa cũng luôn luôn biến động theo].

Những gì tôi vừa trình bày liên quan đến những người bình thường không hề biết tu tập. Vậy những gì xảy ra đối với những người biết lợi dụng thể dạng đó như một phép tu tập ? Thay vì trở thành một sinh linh bardowa trong thể dạng trung gian, người tu tập trực tiếp biến thành vị thần

linh phù trợ mình. Thay vì chạy ngược chạy xuôi để tìm một hoàn cảnh thích hợp cho việc tái sinh họ biết thiền định và chờ đợi khi nào các điều kiện thuận lợi hội đủ tại một nơi nào đó, họ sẽ nhân đây tái sinh không cần bôn ba tìm kiếm, [người luyện tập thiền định biết giữ cho tâm thức yên lặng].

Tùy theo nghiệp tích lũy, nếu có quá nhiều nghiệp tiêu cực ta có thể gặp nhiều chuyện khiếm đảm hiển hiện trong giai đoạn bardo, bởi vì mọi thứ thể dạng *bên ngoài* còn có thể hiển hiện. Nếu tích lũy được nhiều nghiệp tích cực thể dạng bardo sẽ không đến nỗi kinh khiếp như thế. Dù sao đi nữa tất cả mọi hiển hiện trong thể dạng trung gian chỉ đơn thuần là các tạo tác tâm thần. Nếu là người tu tập thuần thực sẽ đủ sức thiền định về tánh không trước những sự hiển hiện ấy tức quán nhận thấy chúng không hiện hữu một cách nội tại và tuyệt đối, chúng chỉ đơn thuần là những khái niệm, những tạo tác tâm thần không hơn không kém.

Tất cả chúng sinh khi chết có phải bắt buộc trải qua thể dạng trung gian như trên đây hay không ? Không nhất thiết vì còn tùy thuộc vào thể loại tái sinh của mình. Các cá thể sẽ tái sinh trong cõi vô hình tướng không trải qua thể dạng bardo. Bardo chỉ xảy ra đối với các sinh linh tái sinh trong các cõi tham dục và hình tướng.



Khi ánh sáng trong suốt của cái chết chấm dứt, các sinh linh tái sinh trong cõi vô hình tướng tức khắc hiển hiện trở lại dưới thể dạng các thần linh trong thế giới vô hình tướng, đó là nhờ vào sức mạnh của *samadhi* [định] tức sức tập trung, bởi vì điểm đặc thù của các sinh linh trong thế giới vô hình tướng là lắng ngay vào thể dạng *samadhi*. Họ không trải qua quá trình diễn biến thông thường, không chuyển sang các thể dạng *gần thu đạt được*, *thăng tiến* v.v...

Hãy lấy thí dụ cái chết xay ra cho một sinh linh nào đó, sinh linh này chuyển vào giai đoạn trung gian, vì tác động của nghiệp tiêu cực quá mạnh khiến sinh linh *bardowa* mang hình tướng một con thú và trên nguyên tắc sẽ tái sinh thành một con thú. Vậy sinh linh này còn có thể biến cải hoàn cảnh của mình trong thể dạng trung gian để thay đổi phần số của mình hay không ? Có thể trả lời là có, một sự chuyển hướng có thể xảy ra được.

Quý vị có câu hỏi nào nêu lên hay chăng ?

**Một thánh giả** : Tôi muốn hỏi ngài về vấn đề vừa được nêu lên, tức chuyển hướng sự tái sinh trong giai đoạn trung gian. Sự chuyển hướng đó nhờ vào đâu ? Có thể nhờ vào sự tụng niệm của người còn sống và các bài kinh tụng niệm nào đó hay không ?

**Rimpoché** : Trên thực tế sự chuyển hướng có thể thực hiện được trong giai đoạn bardo. Thí dụ một sinh linh mang quá nhiều nghiệp tiêu cực trên nguyên tắc sẽ phải tái sinh vào các cõi địa ngục. Thế nhưng nếu có một người thân thiết với sinh linh bardowa hồi hướng tất cả những gì đạo hạnh và xứng đáng của họ cho sinh linh bardowa có thể giúp sinh linh này chuyển hướng được sự tái sinh của mình.

**Một thính giả** : Tôi muốn biết các “khí” tinh tế và thô thiển có đúng là thuộc vào cấu hợp hình tướng hay không hay là một cấu hợp khác ?

**Rimpoché** : Đúng như thế. Theo Tan-tra thừa các loại “khí” thuộc cấu hợp hình tướng trong các cấp bậc tinh tế.

**Một thính giả** : Các sinh linh bardowa có thể nhận ra nhau và trao đổi [liên lạc, giao thiệp] với nhau hay không ?

**Rimpoché** : Các sinh linh có thể nhận ra nhau vì trên nguyên tắc các sinh linh cùng một thể loại có thể nhận ra nhau. Họ có thể trao đổi [đàm thoại] với nhau hay không thật khó trả lời, vì chính tôi chưa bao giờ trao đổi với một sinh linh bardowa [câu này có thể hiểu ngầm là Dagpo Rimpoché từng tiếp xúc với các sinh linh bardowa, thế nhưng giữa hai bên không có sự trao đổi nào xảy ra (?)], kinh sách cũng không đề cập đến trường hợp đặc biệt này.

Rất có thể họ có trao đổi với nhau, thế nhưng nhất định không phải bằng tiếng nói [tất nhiên là như thế vì tiếng nói hoàn toàn là các khái niệm quy ước và thuộc thể loại thô thiển]. Bằng phương tiện nào ? Thật không thể biết rõ.

**Một thíngiả :** Ngài giải thích thế nào về nguồn gốc của cõi hình tướng ?

**Rimpoché :** Người ta cho biết có nhiều cõi hiện hữu, trong đó có cõi hình tướng. Cõi hình tướng phát sinh bởi sức mạnh của các nghiệp tương trợ nhau, tích lũy bởi các chúng sinh sẽ cùng sống chung với nhau trong một số điều kiện hiện hữu nào đó. Bởi vì bạn nêu lên câu hỏi liên quan đến *nguyên nhân* tạo ra cõi hình tướng nên phải trả lời *nguyên nhân* ấy là các nghiệp hướng một số các sự tái sinh nào đó chung vào một cõi với các điều kiện phù hợp với các nghiệp ấy. Nói một cách khác các nghiệp tương trợ nhau làm phát sinh ra một cõi chung phù hợp với các sinh linh mang các nghiệp ấy. Các loại nghiệp hướng vào sự tái sinh trong cõi hình tướng không nhất thiết bắt buộc phải liên hệ mật thiết với các sinh linh hiện đang sống trong cõi ấy nhưng đúng hơn là tùy thuộc vào nghiệp ghi khắc trên dòng tiếp nối của bất cứ một sinh linh nào sẽ tái sinh trong cõi hình tướng, [các sinh linh đang sống trong cõi hình tướng là kết quả phát sinh từ nghiệp của họ trong quá khứ,

các sinh linh này không đương nhiên và tự động tái sinh trở lại trong cõi hình tướng mà có thể tái sinh trong một cõi cao hơn hay thấp hơn. Trái lại các sinh linh sống trong các cõi khác tùy vào nghiệp mà họ đang hoặc sẽ tạo ra cho họ sẽ có thể phải tái sinh vào cõi hình tướng].

**Một thính giả** : Làm thế nào một sinh linh bardowa biết được mình sẽ tái sinh trong các điều kiện sẽ thích hợp với mình để chọn lựa, chẳng hạn như thể dạng súc vật, hay bất cứ một thể dạng nào khác ?

**Rimpoché** : Không thể dùng các thuật ngữ như "biết được" hay "thích hợp" vì không đúng nghĩa. Sinh linh bardowa không thể chọn lựa sự tái sinh theo ý muốn của mình mà đúng hơn bị lôi cuốn bởi sức mạnh của nghiệp. Xung năng của nghiệp kích động và xui khiến các sinh linh bardowa tìm đến cha mẹ tương lai của mình.

**Một thính giả** : Như thế nhất định không có sự chọn lựa ? Một sinh linh bardowa không có khả năng chọn lựa ? Thế nhưng tại sao các vị tulku lại có thể chọn lựa ?

**Rimpoché** : Bất cứ một nguyên tắc nào cũng có ngoại lệ, có những trường hợp đặc biệt xảy ra. Đây cũng là một dịp nhắc nhở chúng ta phải cảnh giác. Bạn nêu lên trường hợp các vị *tulku* [hóa thân], thế nhưng không phải vị *tulku*

nào cũng có quyền lựa chọn sự tái sinh của mình trong tương lai. Tất cả còn tùy thuộc vào trình độ tu tập của họ. Muốn chủ động hoàn toàn sự tái sinh của mình phải đạt được sự tự do quyết định sẽ tái sinh hay không. Khi nào chưa đạt được sự tự do chọn lựa đó ta chỉ có thể nguyện cầu hay thệ nguyện hy vọng thực hiện được sở nguyện của mình, [thí dụ người bồ tát thệ nguyện tái sinh vào cõi luân hồi để giúp đỡ chúng sinh, hay một người tu hành cầu mong thoát khỏi thế giới ta bà].

**Một thánh giả** : Một cách tổng quát có phải người ta thường tái sinh vào một nơi gần với nơi mình sinh sống trong kiếp trước hay không ? Có thể xảy ra trường hợp tái sinh trong một “nước” khác hay không ?

**Rimpoché** : Không có gì trói buộc, có thể tái sinh rất gần nhưng cũng có thể rất xa.

**Một thánh giả** : Thế nhưng vì ảnh hưởng phát sinh từ các cảm nhận quen thuộc trong quá khứ cho nên...

**Rimpoché** : Tùy thuộc vào nghiệp tích lũy trong quá khứ thì đúng hơn.

**Một thánh giả** : Đối với một người bình thường, khi đã nhập vào giai đoạn bardo họ còn có thể tu tập được không, hoặc ít ra cũng có thể tìm lại các vị Thầy [trong kiếp trước]

của mình và biết được Đạo Pháp trong kiếp tái sinh ? Một người bình thường có thể tu tập trong giai đoạn bardo giúp họ cải thiện sự quán thấy của họ trong kiếp tái sinh hay không ?

**Rimpoché** : Còn tùy thuộc vào việc tu tập trong kiếp trước. Nếu một cá thể chuyên cần tu tập khi còn sống, đến khi chuyển vào thể dạng bardo thói quen tu tập trước đây của họ sẽ hiển hiện trở lại trong tâm thức. Thí dụ trước đây cá thể ấy từng thiên định về lòng từ bi, tình thương và lòng tin tưởng, thói quen sẽ phát hiện trở lại với cá thể ấy khi xảy ra thể dạng trung gian và nhất định sẽ mang lại kết quả tốt cho họ. Thế nhưng chỉ có những người tu tập Tan-tra cao thâm hoặc những người đã đạt được sự hiểu biết tánh không mới có thể thiên định hoặc tu tập trong thể dạng trung gian để mang lại các điều kiện thuận lợi cho sự tái sinh của mình.

**Một thánh giả** : Tôi rất ái ngại khi nghĩ đến các cá thể phải tái sinh dưới thể dạng súc vật. Đây có phải là một sự trừng phạt hay không ? Có cơ duyên biến cải nào đối với các chúng sinh dưới thể dạng súc vật hay không ? Có chúng sinh nào xả thân vì chúng để giúp đỡ chúng biến cải và vượt lên các cấp bậc cao hơn hay không ?

**Rimpoché** : Tái sinh dưới thể dạng súc vật không phải là một sự trừng phạt, dù bất cứ dưới hình thức nào ! Đây chỉ là hậu quả của một số nghiệp nào đó đưa đến sự tái sinh cá biệt như thế. [đây là một câu giải thích rất đúng, ra rất hay và đồng thời cũng rất quan trọng. Tái sinh trong một thể dạng “thấp hơn” (trong trường hợp của giới súc vật chẳng hạn) không phải là một sự trừng phạt, sự trừng phạt hay cỗi thấp kém chỉ là sự diễn đạt của tâm thức con người, không phải là cách “hình dung” hay “mô tả” hiện thực một cách khách quan]. Vì thế một con thú sau khi chết, nghiệp tác động (karma introducteur) có thể hướng nó vào một sự tái sinh thuận lợi hơn, chẳng hạn như thể dạng con người. Một con vật do đó cũng có thể tái sinh làm người, [về điểm này cũng cần giải thích thêm là con người không hẳn thuộc vào một cấp bậc “đứng lên trên” cấp bậc súc vật, mà chỉ có nghĩa là con người gánh chịu những khổ đau “phức tạp hơn” dưới những “hình thức khác hơn” so với súc vật, và đồng thời con người hàm chứa một số khả năng mà kinh sách gọi là “quý giá” vì nhờ đó con người biết tu tập. Thế nhưng con người cũng biết sử dụng những khả năng “quý giá” đó để gây ra đủ mọi thứ tội ác như sát nhân, xung đột, chiến tranh, biết chế tạo bom đạn... để quay trở lại cõi súc sinh. Xin đưa ra một thí dụ điển hình, tái sinh làm một con

chim trên cành chưa hẳn là “khỏe hơn” một người điện loạn la hét, chân tay bị cột vào giường trong một nhà thương tâm thần. Đây chỉ là hai trường hợp liên quan đến hai thứ nghiệp khác nhau không thể so sánh được].

Phần thứ hai của câu hỏi : "Thế có ai cứu giúp và âu lo cho sự an vui của súc vật hay không ?" Xin trả lời là có, rất nhiều sinh linh xả thân trong chiều hướng đó và sự giúp đỡ của họ mang lại nhiều kết quả tích cực. Thế nhưng trên nguyên tắc một cá thể phải tự cố gắng để biến cải tình trạng của mình. Cầu nguyện, hồi hướng công đức có thể giúp ích phần nào cho súc vật, thế nhưng chính chúng nắm giữ tất cả các yếu tố cần thiết để tự biến cải. Sự cải thiện đó không thể chờ đợi từ bên ngoài [tiếc thay hầu hết các súc vật không đủ khả năng để ý thức hành động của mình, tóm lại chúng không có được "cơ sở" quý giá của con người]. Dù sao đi nữa phải chờ cho nghiệp mang lại sự tái sinh dưới thể dạng súc vật chấm dứt, [súc vật có thể tích lũy nhiều nghiệp tích cực từ trước, thế nhưng các nghiệp này lại bị các nghiệp tiêu cực lấn át khiến chúng phải tái sinh dưới thể dạng súc vật, khi nào các nghiệp tiêu cực chấm dứt tác động của chúng, các nghiệp tích cực từ trước có thể giúp cho một con thú tái sinh trong một cõi khác].

**Một thính giả** : Hai thành phần cấu tạo là giọt trắng



và giọt đỏ phát sinh từ cha và mẹ có tiếp tục hiện hữu trong thân xác của sinh linh bardowa hay không, khi mà thân xác đó được cấu tạo một cách tự nhiên không cần đến cha mẹ ?

**Rimpoché** : Không, bởi vì giọt đỏ đã thoát ra bằng lỗ mũi và giọt trắng qua cơ quan sinh dục.

**Một thánh giả** : Có sự giao tiếp nào giữa người chết và người còn sống trong những ngày đầu sau khi cái chết có xảy ra hay không ? Có thật là người chết đau khổ rất nhiều vì không giao tiếp được với chúng ta ? Khi vây quanh bên cạnh người chết có gây bức bối cho họ hay ngược lại có thể mang lại sự trấn an cho họ ?

**Rimpoché** : Câu hỏi không được chính xác lắm, còn tùy vào giai đoạn nào trong quá trình của cái chết. Chúng ta đang đề cập đến giai đoạn của sinh linh bardowa, có nghĩa là một sinh linh đã chết thật sự và đang ở trong giai đoạn trung gian, không còn trong giai đoạn diễn biến của cái chết của thể xác bên ngoài. Vậy sinh linh bardowa có còn nhận ra thân thuộc của mình trước kia hay không ? Sinh linh bardowa có đau khổ vì không thể giao tiếp với người thân hay không ? Trên nguyên tắc là không, sinh linh bardowa cũng không nhận ra các người thân thuộc trước đây kể cả cha mẹ sinh ra mình. Điểm này đã được nhắc đến khi trình

bày về thời điểm sinh linh bardowa rời bỏ thân xác, thân xác là những gì gần gũi nhất với nó trước đây thế nhưng nó vẫn không nhận ra. Sinh linh bardowa có thể nhìn thấy xác chết của mình nhưng không ý thức được “đấy là tôi”, hay “đấy là thân xác của tôi”. Nó không còn giữ một mối liên hệ nào nữa với thân xác mà nó vừa rời bỏ vĩnh viễn. Đây là lý do giải thích tại sao sinh linh bardowa không còn nhận biết được cha mẹ mình trước đây. Bạn tưởng tượng ra sinh linh bardowa đang đau khổ, v.v. thế nhưng đấy chỉ là các diễn đạt mang tính cách “đại chúng”, dựa vào truyền thuyết dân gian, không xuất phát từ các kinh sách triết học.

**Một thánh giả** : Các sinh linh quá quyến luyến với nơi sinh sống trong kiếp trước của mình có tái sinh trở lại những nơi quen thuộc trước đây hay không ?

**Rimpoché** : Một lần nữa tôi phải nói là không thể biết chắc. Có thể thế thôi, không phải là một chuyện đương nhiên.

**Một thánh giả** : Các giọt trắng và đỏ sau khi thoát ra khỏi thân xác sẽ ra sao ?

**Rimpoché** : Nhất định sẽ bị khô queo... Giọt đỏ và giọt trắng chỉ là hình tướng thuộc loại thô thiển.

**Một thánh giả** : Thế nhưng *thể dạng bên ngoài* thuộc thành phần của thân xác tinh tế...

**Rimpoché** : Không nên làm lẫn giữa các khái niệm với nhau. Thế dạng *bên ngoài*, sự *thăng tiến* và *gần thu đạt được* là những *cảm nhận*, những *ý nghĩ*. Quả đúng tôi có nói là khi cảm nhận được thế dạng bên ngoài, cá thể có cảm giác nhìn thấy ánh sáng màu trắng và khi xảy ra sự thăng tiến thì nhìn thấy ánh sáng màu đỏ. Thế nhưng không nên làm lẫn giữa sự cảm nhận và nguyên nhân mang lại sự quán thấy. Giọt đỏ và giọt trắng là những hình tướng vật chất.

**Một thánh giả** : Ngài có nói đến các "khí" là các phương tiện chuyển tải tâm thức hay các cơ sở chống đỡ cho tâm thức tinh tế. Vậy giữa vai trò chuyển tải tâm thức hay chống đỡ tâm thức và "khí" sự liên hệ ra sao ? Sự tương liên giữa chúng như thế nào ?

**Rimpoché** : Đối với "khí" hay các loại "khí", người ta tạm gọi chúng là các cơ sở chống đỡ hay các phương tiện chuyển tải tâm thức hay các sự cảm nhận. Vậy cách phát biểu như thế có ý nghĩa như thế nào ? Khi phát biểu "khí" là cơ sở chống đỡ cho tâm thức không nên quên đây là cách diễn đạt theo kinh sách Tan-tra. Kinh sách Su-tra không đề cập đến các vấn đề này. Thế nhưng kinh sách Su-tra và cả Tan-tra đều chấp nhận là phải có tâm thức mới có thể sinh ra cảm nhận, phải có sự phối hợp giữa hai phẩm tính là sự minh bạch và tính cách linh động. Nếu tâm thức không

hàm chứa tính cách minh bạch, các đối tượng cảm nhận sẽ không thể phản chiếu và hiển hiện lên được ; nếu tâm thức không mang yếu tố linh động sẽ không có khả năng hướng vào các đối tượng.

Muốn hình dung sự tương quan giữa tâm thức và "khí", người ta thường đưa ra thí dụ về hai người khác nhau, một người có đôi mắt thật tinh tường nhưng cụt hai chân không di chuyển được, một người có đôi chân cứng cáp nhưng lại mù. Nếu cả hai hợp tác với nhau sẽ có thể tạo ra hành động. Sự tương quan giữa tâm thức và "khí" cũng tương tự như thế. Tâm thức có thể xem như người có thị giác tốt thế nhưng không di chuyển được. Trong khi đó "khí" mang yếu tố linh động giống như người có đôi chân khoẻ nhưng lại mù. Nhờ vào "khí" tâm thức có khả năng di chuyển hướng vào các đối tượng. Chính vì thế người ta gọi "khí" là một phương tiện hay cơ sở chuyển tải tâm thức. Tương tự như lưng ngựa chuyển tải người kỵ mã. Trả lời trên đây có đúng với câu hỏi hay chẳng ?

**Một thánh giả** : Rất đúng.

**Một thánh giả** : Các giọt giữ một vai trò quan trọng khi xảy ra cái chết, thế nhưng trong cuộc sống thường nhật thì sao ? Trong cuộc sống nếu não bộ bị chấn thương, các giọt

có thể bị mất hay không ? Trường hợp đó có thể xảy ra hay không và hậu quả ra sao ?

**Rimpoché** : Tôi nghĩ rằng nếu não bộ bị chấn thương vì tai nạn, nơi vị trí của giọt trắng trên đỉnh đầu bị thương tích, giọt trắng sẽ chuyển đến một vị trí khác trên thân thể. Tuy nhiên trường hợp này không thấy kinh sách nói đến, [đây chỉ là một cách hỏi và trả lời lạc vào chi tiết đưa đến chỗ bế tắc, phải phân biệt giữa những gì mang tính cách tượng trưng và những gì “sờ mó” được]. Tôi tạm đề nghị cách trả lời trên đây vì nhiều người cho rằng không biết được đích xác vị trí của các giọt, các chất liệu ấy có thể phân tán trong cơ thể. Chúng chỉ hội tụ lại trong các vị trí nhất định nào đó vào các thời điểm nhất định. Người ta có thể hình dung trong cuộc sống thường nhật và trong một số trường hợp nào đó một thứ năng lượng đặc biệt hội tụ trên đỉnh đầu, thế nhưng đây không phải là chất liệu của giọt trắng.

**Một thánh giả** : Ngài mô tả về sự suy yếu tuần tự và toàn bộ của bốn thành phần khi xảy ra cái chết. Thế nhưng trong cuộc sống cũng có thể xảy ra những sự suy yếu không toàn vẹn [bệnh tật và tuổi tác], có thể sử dụng các sự suy yếu ấy để tu tập hay chăng ?

**Rimpoché** : Còn tùy theo cách hiểu câu hỏi của bạn. Tôi thấy có hai cách hiểu khác nhau. Nếu muốn nói đây là quá trình của giấc ngủ hay của sự giao hợp tính dục quá trình tan biến sẽ tương tự như sự suy yếu khả năng của bốn thành phần thân xác khi xảy ra quá trình của cái chết, thế nhưng không thể lợi dụng các quá trình ấy để tu tập vì chúng xảy ra quá nhanh.

Cách hiểu thứ hai là khả năng của các thành phần bị yếu đi vì bệnh tật, trường hợp này chỉ là những thể dạng suy nhược tạm thời phát sinh từ sự mất thăng bằng của các thành phần, vì thế không thể sử dụng vào việc tu tập. Thiết nghĩ cũng nên minh chứng rõ ràng hơn, sự suy yếu của các thành phần vì bệnh tật không thể sử dụng vào việc tu tập theo cách đã được trình bày trong ngày hôm qua, thế nhưng nhất định có thể lợi dụng tình trạng đó để hướng vào các cách tu tập khác. Trong khi ốm đau ta không thể thiền định về sự tan biến tuần tự của các thành phần, thế nhưng có thể lợi dụng tình trạng đó để tập luyện kiên nhẫn, hoặc suy tư về vô thường, luật nhân quả..., đó cũng là cách củng cố thêm sự tin tưởng nơi Đạo Pháp. Ta cũng có thể xem đó như một cơ hội để nghĩ đến các chúng sinh khác cũng đang bị đau yếu như mình để phát động lòng từ bi. Sự đau khổ của mình sẽ giúp mình nghĩ đến sự đau khổ của người khác

và khơi động lòng từ tâm hy sinh nhận chịu mọi khó khăn thay cho tất cả chúng sinh.

**Một thánh giả** : Tôi có đọc thấy trong các sách viết về phép tu tập Powa [còn viết là Phowa hay P'howa, Việt dịch là *Chuyển di Thần thức*] liên quan đến các lễ dùng cho tri thức [thần thức] thoát ra khỏi thân xác, dù là tái sinh trong các điều kiện thuận lợi hay không. Một người tu tập Tantra hoặc bất cứ một người nào khác đạt được một cấp bậc tâm linh cao có thể chủ động được quá trình của cái chết và hóa giải các nghiệp tiêu cực tích lũy trên dòng tri thức hay không ?

**Rimpoché** : Còn tùy theo trường hợp. Nếu người ấy đã đạt được sự hiểu biết tánh không nhất định sẽ hóa giải được các nghiệp tiêu cực của mình vào lúc phát hiện ánh sáng trong suốt của cái chết nhờ vào sự hiểu biết tánh không. Hiểu biết tánh không là điều kiện tiên quyết để thực hiện được việc đó. Tại sao lại như thế ? Vào giai đoạn phát hiện của ánh sáng trong suốt, chính tâm thức cực tinh tế sẽ quán thấy được tánh không và tâm thức đó thật cường lực. Nó có thể hóa giải dễ dàng các chương ngại tức các vết hằn của nghiệp tiêu cực.

**Một thánh giả** : Sự kiện biết rành rọt được toàn bộ quá

trình của cái chết có làm thay đổi được nghiệp hay chăng ? Không cần biết đến những gì xảy ra [trong quá trình đó] có thay đổi gì không ? Chỉ đơn thuần ý thức được quá trình đó trong khi chết có làm thay đổi gì hay chăng ?

**Rimpoché** : Trong khi các giai đoạn của cái chết diễn tiến, nếu chỉ biết tức chỉ đủ khả năng nhận biết sự diễn tiến của các giai đoạn sẽ chẳng giúp ích được gì cả. Nhận biết được các giai đoạn phải được đi kèm với sự suy tư và thiền định. Cần nhất là trong khi các giai đoạn của quá trình của cái chết diễn tiến phải thiền định về tánh không và tâm thức giác ngộ. Khi các cảm nhận thô thiển còn tồn tại nên phát lộ một tâm thức đạo hạnh (chẳng hạn như thiền định về tánh không, tình thương, lòng từ bi). Các cảm nhận đạo hạnh dù sẽ tan biến sau đó thế nhưng chúng sẽ tạo được ảnh hưởng tốt và tích cực đối với các cảm nhận tính tế phát hiện tiếp theo sau.

### **Sự sinh**

Đến đây chúng ta cùng nhau tìm hiểu thế nào là sự sinh.

Muốn xảy ra sự sinh cần phải hội đủ một số điều kiện cần thiết. Cha mẹ trong tương lai không bị một vài thứ bệnh tật nào đó, họ đang giao hợp và sinh linh bardowa phải di chuyển đến nơi này.



Tiến trình của sự sinh được giải thích bằng hai cách khác nhau. Một số kinh sách cho biết sinh linh trong giai đoạn bardo nhìn thấy cha mẹ đang giao hợp, một số kinh sách khác cho biết các sinh linh chỉ thấy các cơ quan sinh dục của cha mẹ. Dù sao đi nữa điều đáng chú ý là sinh linh bardowa bị thu hút khi nhìn thấy cha mẹ tương lai của mình. Thế nhưng khi sự bám víu thúc đẩy sinh linh bardowa đến gần hơn thì không nhìn thấy gì nữa, liền phát lộ sự giận dữ, dưới tác động của sự giận dữ cái chết xảy ra cho sinh linh bardowa.

Cách giải thích thứ hai được ghi chép trong các sách do đại sư Asanga [Vô Trước, khoảng thế kỷ thứ VI] trước tác. Theo vị đại sư uyên bác này sinh linh bardowa không nhìn thấy cha mẹ mà chỉ nhìn thấy tinh trùng và noãn cầu. Sinh linh bardowa ngỡ rằng nhìn thấy cha mẹ mình thế nhưng cuối cùng chỉ nhìn thấy các tế bào. Do đó sự giận dữ phát sinh khiến xảy ra cái chết cho mình. Sinh linh bardowa chết và trải qua quá trình thông thường của cái chết kể cả giai đoạn gần thu đạt được và ánh sáng trong suốt. Sau đó tâm thức cực tinh tế rời bỏ thân xác sinh linh bardowa và thâm nhập vào hai tế bào của cha và mẹ đang kết hợp. Cá thể tái sinh bắt đầu giai đoạn thứ nhất trong quá trình đảo ngược, tức là thể dạng gần thu đạt được. Tiếp theo đó xảy

ra các giai đoạn khác là sự thăng tiến, thể dạng bên ngoài, tám mươi sự cảm nhận thô thiển, v.v.

Dầu sao trên căn bản cách giải thích của Phật giáo cũng không khác với cách giải thích của khoa học hiện đại. Sau đó năm giai đoạn sẽ xảy ra cho cá thể vừa được sinh [nên hiểu Phật giáo định nghĩa sinh là lúc thụ thai tức là lúc tinh trùng phối hợp với noãn cầu, không phải là lúc lọt lòng mẹ]. Giai đoạn đầu tiên chỉ gồm có hai tế bào của cha và mẹ và cá thể trong giai đoạn này thuộc thể lỏng, dần dần sau đó mới trở nên cứng cáp hơn.

Trong lúc thụ thai và vào đúng thời điểm khi tâm thức thật tinh tế thâm nhập vào hai tế bào của cha và mẹ vừa kết hợp sẽ xảy ra thể dạng gần thu đạt được, đây cũng là thời điểm cá thể được hình thành. Người ta gọi thân xác vừa được hình thành là "thân xác biểu lộ căn bản" hay "nirmanakaya căn bản" [ứng thân, ứng hóa thân, hay hóa thân căn bản]

Khái niệm về "tam thân căn bản" không quá phức tạp, gồm có : *dharmakaya căn bản* [pháp thân căn bản] tức là tâm thức thuộc vào giai đoạn ánh sáng trong suốt của cái chết, *sambhogakaya căn bản* [báo thân hay thụ dụng thân căn bản] tức là sinh linh bardowa và *nirmanakaya căn bản*

[hóa thân căn bản] là cá thể vừa được hình thành.

Sau khi "tam thân căn bản" được hình thành sẽ chuyển qua giai đoạn "tam thân trên con đường" [tu tập], khởi sự bằng pháp thân trên con đường. Trong cuộc sống thường nhật ta suy tư và ôn tập các giai đoạn của quá trình cái chết và nhờ đó đến khi cái chết xảy đến ta có thể thiền định dễ dàng để hóa giải các loại "khí" thô thiển, hút chúng vào giữa ngực và làm hiển lộ ánh sáng trong suốt. Vào thời điểm đó tâm thức cực tinh tế bắt đầu sinh hoạt, và khi nó quán nhận được tánh không sẽ trở thành *dharmakaya trên con đường* [pháp thân trên con đường tu tập].

Trong trường hợp ta đủ khả năng thiền định trong giai đoạn *pháp thân trên con đường* tất nhiên ta sẽ cầu mong được tiếp tục thiền định thêm trong giai đoạn *báo thân trên con đường*, trên nguyên tắc thân này thuộc giai đoạn bardo tức giai đoạn trung gian, thế nhưng không có nghĩa là chuyển sang giai đoạn bardo, đây là cách thiền định giúp *báo thân trên con đường* hoá thành một thân khác thật tinh tế gọi là sambhogakaya [báo thân]. Tất nhiên muốn thực hiện được sự hiển lộ một thân xác thật tinh tế dưới thể dạng *báo thân* phải có trình độ tu tập thật cao thâm về Tan-tra.

Muốn thiền định về *báo thân trên con đường* cần

nhớ lại những gì vừa được trình bày sáng nay, có nghĩa là phải phóng hiện ra bên ngoài thân xác thô thiển để từ đó hóa thành một thân xác khác tinh tế hơn gọi là thể dạng sambhogakaya [*báo thân*].

Sau giai đoạn trên đây, nếu nghĩ rằng hiện hữu dưới thể dạng báo thân chẳng có ích lợi gì nhiều vì không thể giúp ích cho chúng sinh và quyết tâm tự nguyện chọn một thân xác thô thiển, sự tái sinh sẽ xảy ra. Sự hội nhập vào thân xác thô thiển tạo ra *dharmakaya trên con đường* [pháp thân trên con đường] .

Sự thiền định qua ba giai đoạn *tam thân trên con đường* giúp hình thành một sự diễn tiến “giả tạo” vì do quyết tâm mà có, sự diễn tiến này bắt đầu từ giai đoạn tạo tác [sinh]. Thế nhưng sự diễn tiến trên đây không mang lại *sự thực hiện đích thực* [thể dạng của một vị Phật] trong *giai đoạn hoàn thiện* [viên mãn].

Sau cùng là giai đoạn của "*Tam Thân kết quả*". Khái niệm về *Tam thân kết quả* khá dễ hiểu, gồm có : Dharmakaya [Pháp thân], Nirmanakaya [Ứng thân] và Sambhogakaya [Báo thân] của chư Phật. *Pháp Thân kết quả* là **Pháp Thân Phật**. *Pháp thân kết quả* hay *Pháp Thân Phật* là gì ? Làm thế nào để nhận biết được *Pháp Thân kết quả* của chư Phật

? Có quý vị nào giải thích giúp hay chăng?... Thật ra nếu muốn dịch một cách thật chính xác phải gọi đây là “*Pháp Thân vào lúc thực hiện được kết quả*”. Vậy có vị nào hiểu được “*Pháp Thân vào lúc thực hiện được kết quả*” là gì hay không? Pháp thân ấy được cấu tạo như thế nào?

Thân ấy được cấu tạo bởi pháp thân trên con đường, nói cách khác đây là sự tiếp nối không gián đoạn của tâm thức cực tinh tế nắm vững được tánh không. Xin quý vị nhớ lại là sự tiếp nối liên tục của pháp thân vào lúc đang trên con đường [tu tập] là tâm thức cực tinh tế, hiểu biết được tánh không. Lúc tâm thức cực tinh tế hiểu biết tánh không ấy đạt được thể dạng một vị Phật thì gọi đây là gì? Những cách gọi nào được sử dụng để chỉ định thể dạng ấy của một vị Phật?

Câu trả lời thật đơn giản : đây chính là *tâm thức*, sự *quán thấy toàn năng*, hay *sự hiểu biết* của một vị Phật. Tâm thức ấy của một vị Phật gọi là là **Pháp Thân vào lúc đạt được kết quả** [viên mãn]. Đối với **Báo Thân** [Sambhogakaya] và **Ứng Thân** [Nirmanakaya] có lẽ quý vị cũng hiểu đây là gì [Báo Thân còn gọi là Thụ dụng thân là Thân Phật hiển hiện trong các cõi Tịnh độ, Ứng Thân còn gọi là Ứng Hóa Thân là Thân Phật hiển hiện trên địa cầu với mục đích cứu độ chúng sinh]. Mục đích là thực hiện được **Tam Thân vào**

**lúc đạt được kết quả.** Vậy muốn thực hiện mục đích đó cần phải trải qua giai đoạn *tam thân trên con đường* gồm hai giai đoạn : giai đoạn thứ nhất tượng trưng cho việc thiền định trong *giai đoạn tạo tác* để thực hiện *tam thân trên con đường*, sau đó tiếp tục thiền định trong *giai đoạn hoàn thiện* [viên mãn] để đạt được *Tam Thân kết quả*.

Trong quá trình diễn tiến trên đây, thật ra ta thiền định về *tam thân trên con đường* chỉ dưới một thể dạng tương tự không phải *tam thân đích thực trên con đường*. Muốn đủ khả năng thiền định như trên đây để làm hiển hiện hình ảnh tương tự với *tam thân trên con đường* cần phải tập luyện từ trước, tức trước đây đã từng luyện tập thiền định để quán thấy tam thân, và cũng đã từng luyện tập thiền định về các giai đoạn tạo tác [sinh] và hoàn thiện [viên mãn]. Thế nhưng muốn tu tập về các giai đoạn *tạo tác* và *hoàn thiện* phải được thụ pháp Tan-tra trong các cấp bậc cao.

Muốn được thụ pháp Tan-tra có hai cách : nếu có khuynh hướng hay căn cơ thích nghi để tiếp nhận Tan-tra có thể thụ pháp ngay, nếu căn cơ chưa đủ để thích nghi sẽ được ban phép trong khi chờ đợi.

Trở lại nhóm người thứ nhất tức những người có căn cơ thích nghi, trường hợp này cũng được phân chia thành

hai cấp bậc khác nhau : một số có căn cơ thật thích nghi, một số khác kém hơn.

Muốn có căn cơ thích nghi cần hội đủ những điều kiện đặc biệt sau đây :

1- phải hiểu biết tánh không, bởi vì đối với Tan-tra phát hiện được tâm thức cực tinh tế chính là để hiểu biết tánh không một cách cực mạnh.

2- phải thực hiện được tâm thức giác ngộ.

Cũng nên hiểu rằng không có một sự khác biệt nào đối với khái niệm tánh không giữa kinh điển Su-tra và Tan-tra. Hai loại kinh điển Su-tra và Tan-tra mô tả tánh không giống như nhau, hoàn toàn không có sự khác biệt nào trên lãnh vực *đối tượng* tức tánh không, thế nhưng có sự khác biệt trên lãnh vực *chủ thể* [sự nhận biết tánh không].

Đối với kinh sách Su-tra, có thể sử dụng trí tuệ thông thường để đạt được sự hiểu biết tánh không, và trí tuệ ấy đạt được tánh không sẽ được xem là tinh tế. Thế nhưng kinh sách Tan-tra lại xem thể dạng trí tuệ ấy thuộc loại thô thiển. Bởi vì đối với kinh sách Tan-tra còn có nhiều thể dạng cảm nhận khác tinh tế hơn, chẳng hạn như *dạng thể bên ngoài*. Đối với kinh sách Tan-tra muốn hiểu được tánh không cần phải có một tâm thức thật cường lực : tâm thức

đó gọi là tâm thức cực tinh tế. Tóm lại sự khác biệt giữa Su-tra và Tan-tra thuộc vào lãnh vực chủ thể. Kinh sách Su-tra không quan tâm đến chủ thể, trái lại kinh sách Tan-tra giải thích về chủ thể thật tường tận.

Vậy quý vị nhận thấy mình có hội đủ căn cơ thích nghi để thụ pháp Tan-tra hay chưa ? Trong trường hợp chưa hoàn toàn chắc chắn và nếu nghĩ rằng mình chưa hiểu được tánh không, chưa thực hiện được tâm thức giác ngộ, thế nhưng quý vị vẫn cứ mong muốn được khai tâm và thụ pháp, trong trường hợp đó tối thiểu cũng phải hội đủ các điều kiện sau đây:

- 1- hiểu được tánh không bằng sự suy luận,
- 2- cố tình tạo ra cho mình một tâm thức giác ngộ dù chỉ giả tạo,
- 3- cố gắng phát huy lòng mong muốn thoát khỏi cõi ta-bà dù quyết tâm còn hơi hợt.

Khi đã hội đủ ba điều kiện đó, ta cũng có thể được thụ pháp một cách bình thường. Trước khi xin thụ pháp phải cần chuẩn bị và thực hiện được một số phẩm tính nào đó. Càng chuẩn bị cẩn thận càng có nhiều cơ duyên được thụ pháp. Ngược lại nếu sự chuẩn bị không được nghiêm túc, hoặc không được thực thi đúng đắn, việc thụ pháp sẽ có



phẩm chất thấp và không mang lại kết quả như mong muốn.

Ngoài ra còn một tiêu chuẩn bắt buộc khác nữa, điều này thật hiển nhiên, đây là sự tin tưởng nơi kinh sách Tantra, quả quyết tin rằng nhờ kinh sách Tan-tra mình sẽ đạt được một mục đích thật rõ rệt nào đó [thành một vị bồ-tát hay một vị Phật].

### ***Chuẩn bị cho cái chết***

Đến đây chúng ta đạt được một tầm nhìn khá bao quát về cái chết, thế nào là thể dạng trung gian và sự sinh. Vậy đến lúc cái chết xảy đến cho mình thì phải làm gì ? Hoặc nếu có người thân thuộc hấp hối ta phải phản ứng như ra sao?

Khi cái chết xảy đến ta phải phản ứng ra sao ? Đối với một người tu tập Tan-tra sẽ không có chuyện gì khó khăn, đương nhiên người này sẽ hiểu phải xử trí ra sao. Thế nhưng đối với trường hợp một người chưa bao giờ tu tập Tan-tra, họ phải biết tạo ra cho mình một thể dạng tâm thức đạo hạnh và lợi ích. Khi chết phải có một tâm thức giác ngộ. Nếu không đủ sức thực hiện được như vừa kể, ít nhất cũng nên cầu khẩn Tam Bảo, hoặc nghĩ đến vị Thầy mình, phát lộ lòng tin tưởng, đặt trọn lòng tin vào Tam Bảo, sự giúp sức của Thầy mình, hoặc phát lộ lòng từ bi, lòng thương yêu tất cả chúng sinh... Cốt là lúc chết phải có

những suy nghĩ tích cực hiển hiện trong tâm thức.

Tất nhiên không phải chờ đến phút cuối cùng mới cố gắng tìm cách phát lộ những suy tư trên đây. Muốn thực hiện được những suy tư đó vào lúc hấp hối, ta phải tập cho quen từ trước. Muốn được chết với một thể dạng tâm thức đạo hạnh cần phải tập luyện lâu dài. Có nhiều phép tập luyện : chẳng hạn như phát lộ tâm thức giác ngộ, lòng từ bi, tình thương, lòng tin tưởng, v.v. Phải chọn một trong các phẩm tính ấy để thường xuyên thiền định và suy tư tập hằng ngày để quen dần với nó.

Chết với tâm thức tràn đầy ý nghĩ tốt đẹp và đạo hạnh là một điều kiện tiên quyết. Ngoài ra cũng cần chú ý trong cuộc sống của mình có những người thân thuộc mà mình quyến luyến, những đồ vật mà mình yêu quý, những thứ ấy có thể tạo ra cho mình sự bám víu và tiếc nuối, tốt hơn hết khi hấp hối các người ấy nên lánh xa, và các đồ vật ấy nên cho mang đi chỗ khác.

Thật vậy, suốt hai ngày tôi chỉ nói toàn những chuyện không được vui. Quả thật đáng tiếc, thế nhưng đây lại là đề tài đã được thông báo từ trước, chúng ta không thể tránh né được. Tuy thế đây cũng chỉ là những gì thật tự nhiên, vì một ngày nào đó chúng ta đều phải chết. Nếu cái chết là

một sự bắt buộc thì đây cũng đúng là một sự thực, vậy tốt nhất chúng ta cứ nhìn nó trước mặt để chuẩn bị chờ đợi nó.

Có thể chúng ta có một gian nhà, của cải, những đồ vật yêu quý. Vậy tốt hơn hết nên thanh toán những thứ ấy trước khi chết. Hãy chia cho cha mẹ, con cái, người thân. Tự tay mình phân chia cho họ hay ít ra mình cũng nên để lại di chúc.

Cố gắng tránh lo buồn vì của cải vào phút lâm chung. Không nên chết mà còn thắc mắc tài sản sẽ về tay ai, ai thay ta để hưởng, hoặc hối tiếc không nghĩ đến việc thanh toán từ trước. Phải loại bỏ những mối lo lắng ấy khi ta còn khoẻ mạnh. Nếu bị sự hối tiếc dày vò trong phút lâm chung ta sẽ tái sinh trong những hoàn cảnh thật bất lợi.

Tóm lại trước hết phải thanh toán của cải và những gì thuộc sở hữu của ta có thể tạo ra cho ta sự bám víu. Đối với những người thân yêu mà ta quyến luyến, nên khuyên họ không nên ở bên cạnh trong lúc ta sắp chết.

Thật vậy, những người mà ta yêu mến không nên quây quần bên cạnh khi ta ra đi. Tôi có thể đưa ra một thí dụ điển hình, khi mẹ của Đức Đạt-lai Lạt-ma mất ở Dharamsala. Lúc ấy đúng ra là lúc Đức Đạt-lai Lạt-ma thường lưu ngụ tại Dharamsala, thế nhưng vào năm đó Ngài rời khỏi

Dharamsala trước khi mẹ mất. Ngài đến viếng Bồ-đề Đạo-tràng (Bodhgaya). Trước khi lên đường Ngài biết rõ mẹ sắp mất và đã chuẩn bị tất cả cho mẹ. Ngài dặn dò và khuyên những người chung quanh phải làm gì khi mẹ qua đời. Không những Ngài ra đi mà còn dắt theo người em út. Tại sao Ngài lại làm như thế ? Bởi vì Ngài biết mẹ rất yêu quý người con út trong gia đình.

Trước nhất nếu biết người hấp hối quyền luyến những ai nên khuyên họ lánh xa. Sau đó nếu biết người hấp hối trước đây từng tu tập Đạo Pháp nên tìm một người giỏi về Đạo Pháp nhắc nhở giáo lý cho người hấp hối. Khi nào người hấp hối vẫn còn nghe được cứ tiếp tục nhắc nhở họ chớ nên bám víu và hướng sự suy nghĩ của họ vào những điều đạo hạnh nào đó.

Tuy nhiên còn tùy vào tánh tình của người chết, nếu người này không thích người chung quanh lo toan cho họ tốt hơn nên giữ yên lặng. Trong trường hợp này tốt nhất đừng nói một lời nào, hoặc nếu tin chắc là những lời khuyên nhủ của mình về một chủ đề nào đó sẽ mang lại lợi ích cho người hấp hối cũng nên nói thật ngắn và rõ ràng, chỉ chọn những gì cốt yếu.

Theo truyền thống tại nhiều nước Phật giáo, người ta

thường dùng đến "ảnh tượng phù trợ", nước thiêng hay một viên thuốc..., gọi chung là *tchine tène*. Người ta thường đặt một viên thuốc vào miệng, cho người hấp hối uống nước, hoặc đặt ảnh tượng của Phật trong tầm mắt họ...

Không bao giờ nên quên là người hấp hối cần sự yên tĩnh tuyệt đối. Người chung quanh phải giữ bình tĩnh không bị giao động. Phải tránh không được làm bất cứ gì phật ý khiến người hấp hối khó chịu hoặc tạo ra những xúc cảm bấn loạn cho họ. Người hấp hối cần được ra đi thanh thản. Tóm lại nên cố gắng giúp người hấp hối không hối tiếc bất cứ một điều gì hay một đồ vật nào.

Nếu người hấp hối theo một tôn giáo khác không phải là Phật giáo, nên tạo ra một khung cảnh thích hợp với tôn giáo của họ. Chẳng hạn như đối với một người Thiên chúa giáo nên nhắc lại cho họ một vài điều trong giáo lý Thiên chúa giáo và cho họ nhìn thấy chiếc thánh giá, v.v.

Đối với một người không theo một tôn giáo nào cả, cũng nên tạo ra một khung cảnh an bình và êm ả, giúp họ không bị giao động để họ tìm thấy một cái chết an bình và toại nguyện. Đây là tất cả những gì mà chúng ta có thể làm.

Đối với một người tu tập Phật giáo, đương nhiên trước cái chết phản ứng tự nhiên của người này là tạo ra cho mình

một tâm thức đạo hạnh, biết suy tư về giác ngộ, phát động lòng từ bi..., và nhất là họ sẽ hiểu không nên chần chờ. Dù là một người Phật giáo nhưng nếu không quen chuẩn bị cho mình như vừa trình bày, quả thật là một điều đáng tiếc, khi cái chết gần kề họ sẽ không còn đủ trầm tĩnh để tu tập được nữa.

**Một thánh giả** : Tôi xin được nêu lên nhiều câu hỏi khác nhau. Thứ nhất : trong giai đoạn trung gian bardow, sinh linh bardowa chết vì nguyên nhân nào ? Không lẽ lại chết chỉ vì giận dữ ? Vậy cái chết thật sự có xảy ra cho sinh linh bardowa hay không ? Theo tôi hiểu cái chết chỉ xảy ra trên lãnh vực tâm thần, bệnh tật có xảy ra cho người bardowa hay không ?

**Rimpoché** : Khi người ta nói đến cái chết của một sinh linh bardowa đây chỉ là một cách phát biểu bằng các ngôn từ dễ hiểu mà thôi. Đúng ra phải nói là thân xác của sinh linh bardowa bị phân tán. Tương tự như ta thổi vào một tấm gương, hơi nước đọng lại trên mặt kính và tan biến dần. Sự phân tán của thân xác sinh linh bardowa cũng tương tự như thế. Nguyên nhân gây ra sự tan biến thân xác của sinh linh bardowa là sự giận dữ.

**Một thánh giả** : Có phải luôn luôn xảy ra đúng như thế

hay chẳng ?

**Rimpoché** : Đúng như thế đối với những người không tu tập, và đây cũng là trường hợp mà chúng ta đề cập trong phần trình bày trên đây.

**Một thính giả** : Tôi không hiểu rõ khi ngài nói là quá trình của cái chết đối với sinh linh bardowa cũng giống như quá trình của cái chết đối với con người. Vì theo như tôi hiểu trong cơ thể con người có hai giọt và hai giọt đó như ngài nói không còn nữa đối với sinh linh bardowa.

**Rimpoché** : Những gì tương tự trong quá trình cái chết của sinh linh bardowa và quá trình cái chết của con người là sự tan biến tuần tự của bốn thành phần, tức là thành phần này tan biến vào thành phần kia, ngoài ra bốn giai đoạn sau đây cũng xảy ra trong quá trình cái chết của sinh linh bardowa : sự *tan biến của tám mươi cảm nhận thô thiển*, của *thể dạng bên ngoài*, *sự thăng tiến*, *gần thu đạt được* và sau đó xảy ra *thể dạng ánh sáng trong suốt* của cái chết. Bốn thành phần đều hiện hữu đối sinh linh bardowa, thế nhưng các thành phần này không thô thiển trái lại thật vô cùng tinh tế, khác hẳn đối với trường hợp thân xác con người.

**Một thính giả** : Hình hài của sinh linh bardowa có giống với hình hài thân xác trước đây của cá thể hay giống

với với bất cứ hình hài thuộc bất cứ một kiếp nào trước đó ?

**Rimpoché** : Sinh linh bardowa không mang hình hài thân xác kiếp trước mà mang hình hài của cá thể mà nó sẽ đầu thai.

**Một thánh giả** : Có gì khác biệt trong trường hợp chết vì tai nạn, tức một cái chết xảy ra đột ngột ?

**Rimpoché** : Sự khác biệt là cái chết do tai nạn quá trình diễn tiến thật nhanh, các giai đoạn tan biết xảy ra chớp nhoáng. Thay vì trải qua một quá trình tuần tự, cá thể tức khắc chuyển sang giai đoạn bardo. Đây là những gì khác biệt.

**Một thánh giả** : Sự giận dữ của sinh linh bardowa xảy ra như thế nào ?

**Rimpoché** : Cách giải thích sau đây có thể áp dụng cho con người cũng như súc vật và tất cả những sinh linh được sinh ra từ cha mẹ. Nếu thể dạng tái sinh tương lai mang nữ tính, sự bám víu hướng vào người cha, nếu sự tái sinh là nam tính sự bám víu hướng vào người mẹ. Sinh linh bardowa bị thu hút bởi giới tính của cha hay của mẹ, thế nhưng khi đến gần thì không nhìn thấy [cha hay mẹ hay các cơ quan sinh dục của họ] khiến cho sinh linh bardowa nổi giận, [có thể Dago Rimpoché cố ý không muốn trình



bày điếm này trong phần thuyết giảng, thế nhưng vì bị hỏi dồn nên ngài đành phải giảng. Sự nổi giận của sinh linh bardowa liên quan đến bản năng tính dục có nghĩa là bị thu hút bởi người khác phái, sự thất vọng do bản năng tác động rất mạnh gây ra cái “chết” cho sinh linh bardowa].

**Người thông dịch :** Xin nhắc lại câu hỏi trước đây của một thính giả là trong giai đoạn ánh sáng trong suốt của cái chết, tâm thức thật tinh tế bị khóa chặt bởi hai giọt, ánh sáng trong suốt của cái chết phát sinh và tồn tại cho đến khi nào tâm thức cực tinh tế vẫn còn bị ép chặt bởi hai giọt. Trong trường hợp của sinh linh bardowa, hai giọt không còn nữa, vậy những gì xảy ra ?

**Rimpoché :** Khi tôi trình bày về các giọt là có ý nói đến trường hợp của những cá thể thô thiển như chúng ta, tức cấu tạo bằng thịt, xương và máu, v.v... Đối với sinh linh bardowa, mọi sự đều khác vì thân xác sinh linh này thật tinh tế, được cấu tạo bằng khí tinh tế để giữ vai trò chuyển tải tâm thức. Dưới thể dạng thân xác ấy sinh linh bardowa có tám mươi cảm nhận thô thiển và có thể di chuyển trong không gian, do đó khi “chết” sinh linh này trải qua các giai đoạn như sau : trước hết các thành phần tan biến, sau đó là tám mươi cảm nhận hiểu biết thô thiển tan biến, thể dạng bên ngoài tan biến, v.v... Lúc quá trình này chấm dứt tất cả

các cấp bậc thô thiển của sinh linh bardowa đều được hóa giải, chỉ còn lại tâm thức thật tinh tế. Đây là *giai đoạn ánh sáng trong suốt của cái chết của sinh linh bardowa*, trong giai đoạn này chỉ còn lại duy nhất tâm thức cực tinh tế.

Trước đây tôi có trình bày về sự kiện hai giọt khép chặt tâm thức cực tinh tế đối với những người bình thường. Ngoài ra chúng ta cũng có nói thêm là khi nào tâm thức còn bị hai giọt giam giữ, cá thể vẫn còn lưu lại trong ánh sáng trong suốt, thời gian này có thể kéo dài ba ngày hoặc hơn nữa, hoặc cũng có thể ngắn hơn. Thế nhưng đối với sinh linh bardowa giai đoạn này xảy ra thật ngắn.

**Một thính giả** : Xin ngài giảng thêm cho chúng tôi về trường hợp tự tử ?

**Rimpoché** : Câu hỏi quá bao quát, bạn muốn biết thêm về các điểm nào ? Nếu muốn biết thêm về tính cách đột ngột của cái chết tức một cái chết bất tử, quá trình cũng giống như trường hợp cái chết xảy ra vì tai nạn, chẳng hạn như tai nạn xe cộ. Tuy nhiên cũng có trường hợp tự tử nhưng không chết ngay. Nếu cái chết xảy ra tuần tự, toàn thể quá trình như đã được mô tả sẽ có thể diễn tiến trọn vẹn. Tuy nhiên nếu muốn biết chính xác hơn về một chi tiết nào đó cứ xin cho biết ?

**Một thánh giả** : Tôi muốn biết rõ hơn về các vết hằn của nghiệp trong các trường hợp đó [tự tử].

**Rimpoché** : Có nghĩa là bạn muốn biết thêm về hậu quả của hành động tự tử có đúng không ? Thông thường người ta cho rằng hành động tự tử là một hành động sai lầm và đáng tiếc. Kinh sách cho biết là hậu quả của hành động tự tử sẽ phát sinh sau năm trăm kiếp, trước khi xảy ra hành động tự tử khác. Ngoài ra không thấy kinh sách đề cập rõ ràng hơn đến những tác động khác của hành động tự tử [tự tử là một cách tránh né hậu quả của nghiệp mà mình phải gánh chịu, không "trả" hết trong kiếp này sẽ "trả" tiếp trong kiếp sau, tương tự như một sự khát nợ, hoặc hành động tự tử cũng có thể là nợ đã hết hay một hình thức chấm dứt của nghiệp (?)]. Có thể kinh sách có giải thích về các trường hợp tự tử, thế nhưng tôi không được biết. Dầu sao đây cũng là những trường hợp ngoại lệ và đặc biệt liên quan đến cá nhân của mỗi người. Đối với một người tu tập Tan-tra tự tử là một sai lầm rất lớn, có thể tệ hại hơn cả việc giết một vị thần linh.

### ***Thiền định***

Đến đây chúng ta cùng nhau thiền định một vài phút về các giai đoạn của cái chết.

Chúng ta thiên định giống như hôm qua. Ta tưởng tượng từ ngực ta các luồng ánh sáng xanh thật đậm tỏa rộng ra khắp hướng, tràn ngập không gian, vũ trụ, bao trùm tất cả chúng sinh. Tất cả vũ trụ và mọi sinh linh tan biến và hội nhập với ánh sáng xanh đậm, sau đó ta tưởng tượng ánh sáng thu trở về và tan biến vào ngực mình, chỉ còn lại tro trọi một mình ta. Chung quanh hoàn toàn là cõi trống không. Ta hấp thụ vào ngực mình tất cả vũ trụ.

Đến đây ta tưởng tượng phần bên trên và phần bên dưới của thân xác ta cũng trở thành ánh sáng xanh. Ánh sáng này thu nhỏ và tập trung vào giữa ngực, sau cùng chỉ còn lại một bầu hình cầu ánh sáng xanh nằm ở vị trí trung tâm của lồng ngực.

Bầu ánh sáng thu nhỏ thêm. Thể dạng "đất" tan biến vào thể dạng "nước", ta nhận ra dấu hiệu bên trong là một ảo ảnh. Giai đoạn tiếp theo là sự tan biến của thành phần "nước" vào thành phần "lửa", một dấu hiệu bên trong khác sắp hiển hiện, ta cố gắng nhớ lại dấu hiệu này là gì.

Khi thành phần "nước" tan vào thành phần "lửa", ta sẽ nhận thấy dấu hiệu bên trong là một làn khói mỏng màu xanh nhạt. Tiếp theo, thành phần "lửa" tan biến vào thành phần "khí" và dấu hiệu bên trong sắp hiển hiện, ta cố nhớ

lại dấu hiệu này sẽ như thế nào.

Thành phần "lửa" tan biến trong thành phần "khí", ta nhận thấy dấu hiệu bên trong là những tia lửa bắn toé ra, tương tự như một đàn đom đóm bay loạn trong tối. Ta lại tưởng tượng đến bầu ánh sáng xanh càng lúc càng teo nhỏ thêm.

Thành phần "khí" tan biến vào tri thức. Dấu hiệu bên trong là ngọn lửa của một ngọn đèn dầu.

Đến đây ta tưởng tượng ra tám mươi cảm nhận thô thiển tan biến vào thể dạng bên ngoài. Dấu hiệu bên trong khi xảy ra sự tan biến của tám mươi cảm nhận là sự quán thấy ánh sáng trắng thật rạng rỡ như ánh trăng. Bầu ánh sáng xanh thu nhỏ lại bằng kích thước một hạt đậu.

"Khí" giữ vai trò chuyển tải thể dạng bên ngoài bị hóa giải. Thể dạng bên ngoài tan biến vào sự thăng tiến. Dấu hiệu bên trong khi sự thăng tiến phát hiện là cảm giác nhìn thấy màu đỏ hay màu cam, tương tự như ánh sáng buổi bình minh khi mặt trời chưa kịp lộ dạng.

Sau đó, "khí" đi kèm với sự thăng tiến cũng bị hóa giải và giai đoạn gần thu đạt được phát hiện. Đến đây đóm sáng màu xanh thu nhỏ thêm và trở thành một chấm sáng thật nhỏ cỡ bằng đầu sợi tóc. Dấu hiệu bên trong là cảm giác

chìm vào bóng tối thật sâu.

Sau đó ta tưởng tượng chấm sáng biến mất, hoàn toàn tan biến, không còn gì nữa. Sau đó ta ra thoát khỏi màn đen thật đậm và thật sâu và nhận thấy chung quanh chỉ có sự trống không, một sự trống không thật trong trẻo, hoàn toàn tinh khiết. Ta liên tưởng đến tất cả mọi hiện tượng không hề hàm chứa bất cứ sự hiện hữu tuyệt đối và nội tại nào.

\* \* \*

Hôm nay ta tập luyện gần giống như hôm qua. Thế nhưng sau khi đã được thụ pháp, quý vị vẫn cứ tiếp cứ tục thiền định theo phương pháp đó. Tuy nhiên đối với người đã được thụ pháp việc thiền định đòi hỏi phải theo đúng các quy tắc rõ rệt hơn. Trong lúc này quý vị chỉ cần ghi nhớ những gì tôi trình bày và cứ theo đó tập cho quen dần cũng tạm đủ.

Tóm lại, nên nhớ là giáo huấn của Đức Phật được phân chia thành hai nhánh là Su-tra và Tan-tra. Sự khác biệt không thuộc vào lãnh vực đối tượng [giáo lý] mà chỉ thuộc vào chủ thể tức là người tu tập [thực hành].

Đối với những người có khả năng thật cao Đức Phật giảng cho họ Tan-tra, đối với những người khác Ngài giảng

Su-tra. Tuy nhiên người ta cũng có thể nêu lên vấn đề trên đây dưới một hình thức khác : đối với các sinh linh chưa đủ khả năng hoán chuyển sự bám víu trở thành con đường tu tập Đức Phật thuyết giảng Su-tra cho họ.

Vậy "*đủ khả năng hoán chuyển sự bám víu trở thành con đường tu tập*" có nghĩa là gì ? Khi sự bám víu phát hiện, thay vì cứ để cho sự bám víu tác động và khống chế mình ta quyết tâm chủ động, điều khiển và sử dụng nó để chuyển sức mạnh của nó hướng vào việc tu tập. Đây là ý nghĩa của câu trên đây.

Sự hoán chuyển cá thể dạng bám víu trở thành con đường tu tập gồm có bốn cấp bậc. Một số người chỉ đủ khả năng hoán chuyển các xúc cảm bám víu thứ yếu và thường bị các sự bám víu mạnh hơn chi phối, một số khác chủ động được các sự bám víu mạnh hơn thế nhưng vẫn bị khống chế bởi những sự bám víu cực mạnh, v.v... Căn cứ vào sự thăng tiến đó người ta phân chia các người tu tập thành bốn nhóm hay bốn cấp bậc.

Vì thế các phép tu tập Tan-tra cũng được phân chia thành bốn cấp bậc để thích nghi với với từng trình độ. Trước hết là Tan-tra sử dụng cho người có khả năng chủ động được các xúc cảm bám víu ở cấp bậc thứ yếu, chưa đủ

sức không chế các bám víu quá mạnh. Trong cấp bậc này Đức Phật giảng dạy phương pháp chuyển hoá các sự bám víu thấp có nghĩa là tương đối yếu trở thành con đường tu tập. Tan-tra trong cấp bậc này gọi là "Tan-tra hành động".

Sự khác biệt giữa Su-tra và Tan-tra còn có thể hình dung trên một khía cạnh khác nữa. Mục đích tu tập của Phật giáo Đại thừa nói chung là đạt được thể dạng của Phật gồm các phẩm tính như : Phật địa [cõi Phật], các phẩm tính sở hữu của Phật , tập thể [tăng đoàn ?] và sự sinh hoạt của Phật. Riêng đối với Tan-tra việc tu tập là thực hiện thể dạng của Phật bằng cách *thiền định về các thể dạng tương tự* với Phật địa, với các phẩm tính sở hữu của Phật và sự sinh hoạt của Phật, đây là những gì đặc thù trong phép tu tập Tan-tra. Tất cả các phương pháp tu tập nào không sử dụng đến phép thiền định trên đây có thể gọi là tu tập Su-tra.

Ngay cả đối với Tan-tra người ta cũng phân biệt thành hai con đường khác nhau : con đường chung và con đường chuyên biệt. Con đường chung căn cứ trên các phẩm tính như lòng quyết tâm từ bỏ cõi ta-bà, tâm thức giác ngộ và các quan điểm triết học về tánh không. Tại sao lại gọi đây là con đường chung ? Bởi vì đây là con đường chung với Su-tra. Muốn tu tập Tan-tra cũng phải đạt được một căn bản chung với Su-tra, căn bản đó thật thiết yếu.



Con đường thứ hai là con đường chuyên biệt. Trước hết phải vượt qua ngưỡng cửa mở vào con đường Tan-tra, đây là sự thụ pháp. Khi nói đến thụ pháp phải thật thận trọng vì chữ này mang nhiều ý nghĩa khác nhau. Có nhiều cấp bậc thụ pháp khác nhau như Đại thụ pháp, thụ pháp tuần tự và thụ pháp suốt đời. “Cửa vào” giúp tu tập Tan-tra gọi là “Đại thụ pháp”. Thụ pháp tuần tự chưa được phép tu tập Tan-tra.

Đại thụ pháp là gì ? Trước hết đây là một hình thức nghi lễ ban phép giúp tẩy uế ba cửa ngõ là thân xác, ngôn từ và tâm thức, sau đó là truyền ban sức mạnh tức tiềm năng giúp đạt được Tam Thân Phật vào một ngày nào đó. Đại thụ Pháp gồm nhiều giai đoạn, tuy nhiên trong lúc này chưa cần biết chi tiết. Dầu sao ý nghĩa chính yếu của Đại thụ pháp là sự ban phép cho người đệ tử trong mục đích tinh khiết hóa thân xác, ngôn từ và tâm thức, truyền sang cho người đệ tử tiềm năng và sức mạnh đạt được Thân, Khẩu và Ý của một vị Tối Thắng, tức là một vị Phật. Hơn nữa sau khi được thụ pháp mới có quyền và có đủ khả năng tu tập và thiền định về giai đoạn tạo tác và giai đoạn hoàn thiện. Giai đoạn hoàn thiện tức giai đoạn cuối cùng thuộc phép tu tập của Anouttarayogatantra [Tối thượng du-già Tan-tra], tức Tan-tra trong cấp bậc cao nhất. Cấp bậc "Tan-tra hành

động" chưa giảng dạy các phép tu tập về các giai đoạn *tạo tác* và *hoàn thiện* [kết thúc hay viên mãn, tức thể dạng của một vị Phật].

Hãy lấy một thí dụ trong Đại thụ pháp, chẳng hạn như thụ pháp nước. Phép thụ pháp này tượng trưng bằng một cái bình, đầy là nghi lễ trao nước cho đệ tử, mỗi đệ tử uống một ngụm. Khi uống người đệ tử phải cảm thấy một sự êm đềm và hạnh phúc. Khi người đệ tử cảm thấy hạnh phúc phải hiểu đây là nhờ vào tánh không. Vào lúc đó nếu đủ khả năng hiểu được tánh không là gì người đệ tử sẽ đạt được trí tuệ tối thượng của Đại thụ pháp. Thế nhưng nếu không đủ sức quán nhận được tánh không, trong khi thực thi nghi lễ như trao nước, uống nước, v.v... cũng cần tự nhắc nhở mình phải thiền định về một số chủ đề nào đó, chẳng hạn như tánh không, v.v... Tuy nhiên hiệu quả thụ pháp không hoàn toàn như ý muốn.

Kể từ lúc được thụ pháp, người đệ tử phải thực hiện một số quyết tâm nào đó. Nếu nghĩ rằng không đủ sức thực hiện các quyết tâm đó không nên thụ pháp, vì nếu không tuân thủ việc thụ pháp sẽ không mang lại kết quả nào cả.

Khi tiếp nhận sự thụ pháp cũng không nên lấy đó làm thỏa mãn hay cho là đã đủ. Phải hiểu rõ ý nghĩa của lòng

quyết tâm và các điều cam kết khi thụ pháp. Nếu không nắm vững ý nghĩa các lời cam kết sẽ khó thực hiện. Dù hiểu rõ các lời cam kết thế nhưng ta cũng có thể tự hỏi thụ pháp sẽ mang lại cho ta những gì thiết thực ? Thụ pháp giúp ta thiên định về giai đoạn tạo tác, giai đoạn hoàn thiện, đạt được tam thân trên con đường và sau cùng là Tam Thân kết quả.

Trong hai ngày liên tiếp tôi trình bày với quý vị những gì cần thiết để chuẩn bị quý vị tiếp nhận lễ thụ pháp Kalachakra [Thời luận (bánh xe thời gian) tên của một bộ kinh Tan-tra quan trọng] sẽ diễn ra vào mùa hè năm nay do chính Đức Đạt-lai Lạt-ma chủ lễ. Trước đây hai khóa thuyết giảng khác với hai chủ đề "Tâm thức Giác ngộ" và "Tánh không" cũng đã được tổ chức nhằm mục đích này. Tóm lại chúng ta có tất cả sáu ngày chuẩn bị, thế nhưng đừng quên là sau này còn phải tu tập rất nhiều.

Muốn thụ pháp Kalachakra cần phải có một động cơ thúc đẩy thật mạnh. Không nên tham dự vì tò mò hoặc vì muốn tìm hiểu và xem nghi lễ là những thứ bày vẽ mang tính cách lạ thường và kỳ quặc. Cần phải có lòng quyết tâm. Động cơ thúc đẩy quý vị là gì ? Đây là lòng quyết tâm đạt được thế dạng của một vị Phật. Quý vị nên nhắc nhở mình với bất cứ giá nào phải nhất quyết thành Phật trong

kiếp nhân sinh ngắn ngủi này. Đạt được thể dạng của một vị Phật trong một thời gian ngắn ngủi chỉ có thể thực hiện được bằng con đường Kim cương thừa tức là con đường Tan-tra. Thế nhưng muốn tu tập Tan-tra cần phải được thụ pháp. Quý vị nên nghĩ đến các điều vừa trình bày trước khi lên đường sang Thụy sĩ tham dự lễ thụ pháp. Đây là một dịp giúp quý vị phát huy lòng đại từ bi đối với tất cả chúng sinh.

Tóm lại động cơ thúc đẩy quý vị là tâm thức giác ngộ, lòng mong muốn đạt được thể dạng của một vị Phật vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Nếu thực hiện được như thế thật không gì bằng. Nếu không đủ khả năng cũng cố gắng luôn nhắc nhở trong tâm mình những điều ấy.

Được thụ pháp trực tiếp với Đức Đạt-lai Lạt-ma là một điều vô cùng may mắn. Thật vậy trong thời đại chúng ta và trên địa cầu này không dễ gì tìm được một vị Thầy Tan-tra với tầm cỡ của Đức Đạt-lai Lạt-ma. Nếu được Ngài đích thân thụ pháp cho mình thì còn gì bằng. Dù chưa hoàn toàn đủ khả năng để tiếp nhận toàn bộ hiệu quả của sự thụ pháp thì đây cũng là một dịp may mắn vô cùng, vì sau này khó tìm được một vị Thầy tốt hơn ở bất cứ nơi nào trên hành tinh này.

Cũng xin minh chứng khi tôi nói rằng được Đức Đạt-lai Lạt-ma thụ pháp là một dịp tốt không hẳn chỉ có nghĩa là Đức Đạt-lai Lạt-ma mang tước vị lớn, nổi tiếng và là một vị Đạt-lai Lạt-ma, Ngài còn là một vị Đại sư vô cùng uyên bác, giữ giới thật nghiêm túc, thấu triệt thật sâu xa cả Su-tra lẫn Tan-tra. Đức Đạt-lai Lạt-ma hội đủ những phẩm tính vô cùng quý giá của một vị Thầy, được thụ pháp với Ngài không còn gì hơn.

Chúng ta sắp chấm dứt, thế nhưng vẫn còn một điểm cần phải nêu lên. Chúng ta vẫn thường nói trên đầu môi các từ "hạnh phúc", "an bình trong thế gian này". Nói lên những điều ấy thật tốt, thế nhưng trước hết phải hiểu rằng khi nào ta chưa tạo được sự an bình và hạnh phúc trong lòng mình, khi đó ta không thể hy vọng hạnh phúc và an bình tự nhiên có thể trải rộng trong thế giới này. Trước hết phải đạt được sự an bình và hạnh phúc nội tâm, đừng chờ đợi những thứ ấy từ bên ngoài đến một cách ngẫu nhiên, không phát xuất từ một nguyên nhân hay một lý do nào rõ rệt.

Hơn nữa ngày nay tình trạng chung trên thế giới ngày càng trở nên tệ hại và trầm trọng thêm, luôn xảy ra biến động. Đây là dịp thúc đẩy chúng ta cố gắng và quyết tâm mang lại an bình và hạnh phúc nội tâm trong lòng mỗi người chúng ta.

Khi thực hiện được sự an bình và hạnh phúc nội tâm ta mới đủ sức mang lại những gì tốt đẹp cho bối cảnh bên ngoài. Đây là cách duy nhất giúp mỗi người trong chúng ta góp phần trong việc trải rộng sự bình an và hạnh phúc trong thế gian này.

Chúng ta có nói đến con đường trải rộng và con đường sâu xa, vậy hai con đường ấy là gì ? Con đường trải rộng là con đường của bodhicitta (bồ tát hạnh) tức tâm thức giác ngộ, con đường sâu xa chính là con đường của tánh không. Vậy chúng ta hãy tụng niệm bài Kinh về Trí tuệ [tức Bát nhã Tâm kinh] và cầu mong con đường trải rộng và con đường sâu xa được nhanh chóng viên mãn. Trước mặt chúng ta có một pho tượng Phật, thế nhưng đừng xem đây là một pho tượng, đây chính là Đức Phật đang hiện hữu trước mặt chúng ta, đang lắng nghe chúng ta tụng niệm bài kinh Su-tra.

(Tất cả những người tham dự tụng niệm Tâm Kinh)

(Và sau đó tụng niệm kinh Tán thán 21 vị Tara [dịch âm là Đa-la, tức các thần linh nữ tính, hóa thân của Bồ-tát Quán Thế Âm mang sứ mạng hỗ trợ và cứu độ chúng sinh])

Suốt trong hai ngày học hỏi và tu tập, chúng ta tạo được một số phẩm hạnh xứng đáng. Chúng ta nếu là người

Phật giáo hãy hồi hướng những công đức đó cũng như tất cả những gì đạo hạnh mà chúng ta gom góp được trong hai ngày hôm nay và cả trong ba thời gian [quá khứ, hiện tại và tương lai] để cầu mong thực hiện được thể dạng của một vị Phật trong mục đích giúp đỡ chúng sinh tìm thấy an lạc. Nếu những ai không phải là người Phật giáo cũng nên hồi hướng những công đức của mình để cầu mong chúng sinh thoát khỏi khổ đau và đạt được hạnh phúc.

*Bures-Sur-Yvette, 06.01.11*

*Hoang Phong chuyển ngữ*

## **Chương 3 : Chuẩn bị như thế nào cho cái Chết của mình**

Bài chuyển ngữ dưới đây được trích từ một tài liệu ghi chép lại buổi thuyết trình của ông ngày 19 tháng 9 năm 2003 tại một ngôi chùa Tây tạng trên đất Pháp. Thông dịch viên : **Marie-Stelle Boussemart**. Ghi chép : **Laurence Harié, Michel Langlois, Cathérine Baguet, Marie-Stella Boussemart**.

Trong số quý vị đến đây hôm nay tôi nhận ra một vài người đã đến nghe tôi thuyết giảng tại Genève cách đây khoảng hai hay ba năm. Các vị khác thì có lẽ mới đến nghe lần đầu. Ngoài ra tôi cũng được gặp lại vài người bạn cũ mà từ nhiều năm nay tôi chưa có dịp gặp lại. Thật vô cùng vui sướng cho tôi được tiếp xúc tối nay với từng vị một.

Thật là một niềm hân hoan khi được tiếp xúc với quý vị. Tuy nhiên nếu tôi chỉ biết hân hoan khi gặp lại bạn cũ và được quen thêm bạn mới thì e rằng điều đó chưa tương



xứng với tầm quan trọng của buổi hội ngộ hôm nay. Tất nhiên là quý vị đã phải cố gắng rất nhiều để đến đây tham dự, như vậy để có thể bù đắp được phần nào cho sự cố gắng ấy thì tôi phải làm gì đây để mang lại một chút gì thiết thực mà quý vị có thể đem ra áp dụng vào đời sống thường nhật, hoặc biết đâu cũng có thể áp dụng được ngay tối nay.

Chúng ta sẽ bàn luận với nhau về một vài quan điểm. Tuy nhiên điều quan trọng hơn hết vẫn là niềm ước mong quý vị có thể rút tĩa được từ cuộc bàn luận này một vài ứng dụng trong đời sống gia đình, trong sự giao tiếp với bè bạn, đồng nghiệp... Nếu những quan điểm mà chúng ta sắp trao đổi rồi đây sẽ có thể góp phần tích cực để cải thiện phần nào cuộc sống hằng ngày giúp cho quý vị giao tiếp dễ dàng hơn với những người chung quanh thì thật là không có gì mong mỏi hơn.

Muốn thực hiện được những mong mỏi này thì chúng ta phải hội đủ một số điều kiện cần thiết nào đó. Tuy nhiên dù cho chúng ta có khả năng hội đủ được những điều kiện tất yếu ấy đi nữa thì trước hết và ngay trong lúc này quý vị và cả tôi phải tạo ra một “*thể dạng tâm thức lợi ích*”. (état d’esprit bénéfique)

Vậy thì thể nào là một “*thể dạng tâm thức lợi ích*” ?

Thể dạng tâm thức đó không nhất thiết phải được thực hiện trong khuôn khổ của một tôn giáo hay một tín ngưỡng nào cả. Tuy nhiên nếu có thể hình dung được trong lãnh vực của một tín ngưỡng thì vẫn tốt hơn, mặc dầu cũng có thể đặt thể dạng tâm thức đó vào một bối cảnh tổng quát và toàn cầu hơn. Trong trường hợp có thể giới hạn nó trong khuôn khổ của một tôn giáo thì một người Phật tử đương nhiên sẽ phải hiểu rằng tạo ra một thể dạng tâm thức đúng như mong muốn có nghĩa là tạo ra một dòng tư duy thật minh bạch. Những người Phật giáo đang ngồi trong gian phòng này tất nhiên sẽ hiểu tôi muốn nói đến điều gì. Các vị khác có thể là người Thiên Chúa giáo hoặc cũng có thể không theo một tôn giáo nào cả, nhưng dù trong bất cứ trường hợp nào thì tất cả đều có thể tự tạo ra cho mình một thể dạng tâm thức lợi ích, tức là một tâm thức biết quan tâm đến hạnh phúc của mọi người và của cả ta nữa. Chúng ta tự nhủ rằng : “Trong lúc này đây tôi đang được hưởng mọi sự an lành, vì thế trong lúc mà những điều kiện tốt đẹp đang hội đủ thì tôi cũng muốn nhân đây mà làm được một điều gì ích lợi cho thật nhiều người và cả cho tôi”. Một người Phật giáo sẽ phải nghĩ rằng : “Tôi vẫn hằng ước mơ giúp đỡ người khác một cách thiết thực vì thế mà tối hôm nay tôi cố gắng đến đây nghe giảng để biết đâu nhờ đó mà tôi

sẽ thực hiện được những gì tôi ước mơ”. Suy nghĩ như thế tức là biết tự đặt mình vào một thể dạng tâm thức lợi ích. Thể dạng tâm thức ấy sẽ mang lại những thành quả cụ thể và hết sức lớn lao cho quý vị.

Vậy thì mỗi người trong chúng ta trước hết nên tạo ra cho riêng mình một thể dạng tâm thức lợi ích. Sau đó thì chúng ta sẽ cố gắng tìm hiểu nhau, vì nếu tôi chỉ biết nhắm mắt thuyết giảng những điều tối mịt rồi chẳng ai hiểu gì cả thì thật là hoài công cho quý vị và cho cả tôi. Vì thế chúng ta nên thảo luận với nhau như thế nào để mỗi vị đều có thể hiểu được một cách minh bạch từng điểm một, vì sẽ thật đáng tiếc là nếu ngày mai đây khi quý vị gặp bạn bè và nói với họ rằng : "Tôi hôm qua tôi có đi dự một buổi diễn thuyết, người ta giới thiệu diễn giả là một vị lạt-ma Tây tạng, nhưng thật ra thì suốt một tiếng hay một tiếng rưỡi đồng hồ ông ta nói cho có nói vậy thôi. Xin đừng hỏi tôi rằng ông ấy nói gì vì tôi chẳng nhớ gì hết. Chỉ toàn là những chuyện mơ hồ chẳng có ai hiểu gì cả". Nếu đúng như thế thì quý vị đã đánh mất thì giờ một cách vô ích.

Tôi xin đề nghị ngay với quý vị các phương pháp giúp chúng ta có thể bàn thảo với nhau một cách hiệu quả. Trước hết chúng ta nên tìm cách tránh bớt những tình trạng bất lợi, chẳng hạn như tôi cứ nói, người thông dịch cứ dịch,

quý vị thì cứ nghe, nhưng thật ra thì chẳng có gì lọt vào tai quý vị. Như thế thật đáng tiếc, và để khỏi rơi vào tình trạng đó, trước hết tôi sẽ trình bày một số quan điểm và sau đó thì xin quý vị cứ mạnh dạn phát biểu và nêu lên các thắc mắc. Nếu đủ sức trả lời thì tôi sẽ rất vui mà trả lời ngay. Nếu các thắc mắc của quý vị vượt quá tầm hiểu biết của tôi thì tôi cũng sẽ xin thành thật thú nhận. Ngoài ra hôm nay cũng thật may mắn cho chúng ta là có một vài người Tây tạng cùng tham dự trong gian phòng này nếu cần thì tôi cũng có thể nhờ họ giúp được.

Ngoài ra tôi cũng muốn nói rõ thêm là nếu như quý vị không có câu hỏi nào để đặt ra thì tôi cũng sẽ có nhiều câu hỏi để nêu lên với quý vị đây.

Vậy thì chúng ta hãy đi thẳng vào vấn đề : **ta phải chuẩn bị cho cái chết của chính mình như thế nào?** Thật ra thì chuẩn bị cho cái chết lại có nghĩa là phải tập sống thế nào để tạo ra cho kiếp nhân sinh này được tốt đẹp hơn và để kiếp sau sẽ tái sinh trong những hoàn cảnh hạnh phúc hơn. Thiết nghĩ rằng nếu muốn trình bày thỏa đáng một chủ đề bao quát như thế thì bắt buộc chúng ta phải tìm hiểu cặn kẽ toàn bộ những lời giảng huấn của Đức Phật. Vì thế trong phạm vi một buổi nói chuyện như hôm nay chúng ta đành phải tóm lược và đơn giản vấn đề đi rất nhiều.

Nếu vậy thì chúng ta hãy đặt lại câu hỏi ngắn gọn hơn : **tại sao người ta lại chết ?** Câu trả lời thật là đơn giản : **chỉ vì người ta đã được sinh ra**, chỉ có thể thôi. Nói một cách khác và bằng những thuật ngữ khác thì sẽ là : **chúng sẽ phải chết bởi vì chúng ta là những hiện tượng cấu hợp**, tạo ra từ sự kết hợp của nhiều thành phần, sự kết hợp ấy liên hệ đến một số nguyên nhân và điều kiện nào đó. **Trong từng giây phút một, các cấu hợp biến đổi không ngừng, và các biến đổi ấy một lúc nào đó sẽ kết thúc bằng một hiện tượng mà người ta gọi là cái chết.**

Cách này khoảng 2700 năm, Đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã giảng rằng bất cứ một hiện tượng cấu hợp nào cũng đều là vô thường. Đức Phật đã khám phá ra quy luật đó nhờ vào sự suy nghiệm trong tri thức của Ngài, căn cứ vào những gì Ngài quan sát được và các kết quả suy tư của Ngài. Ngày nay thì khoa học và kỹ thuật có thể sử dụng các phương pháp thực nghiệm để chứng minh điều đó một cách dễ dàng.

**Chúng ta không thể làm gì khác hơn là phải chết bởi vì chúng ta đã được sinh ra.** Như vậy đối với Phật giáo thì sinh được định nghĩa như thế nào ? Sinh có nghĩa là giây phút xảy ra thụ thai : đó là lúc hai tế bào của cha và của mẹ kết hợp lại và đồng thời thâm nhập vào đó một

dòng tiếp nối liên tục tâm thần (continuum mental) hay tri thức (conscience-concioussness). Tóm lại thụ thai hay sự sinh xảy ra khi dòng tiếp nối liên tục tâm thần thâm nhập vào sự kết hợp giữa hai tế bào của cha và của mẹ.

Theo quan điểm Phật giáo thì bất cứ một vật thể nào cũng đều được cấu tạo bởi vô số các thành phần kết hợp lại với nhau. Đúng vào giây phút thụ thai tức là giây phút mà bào thai được cấu tạo thì năm thứ cấu hợp<sup>1</sup> cũng xuất hiện và dựa vào đó một cá thể cũng được hình thành. Từ sự kết hợp đó phát sinh ra sáu cơ sở hiểu biết<sup>2</sup> và bốn thành phần<sup>3</sup>. Tất cả gồm có hai mươi bốn chất liệu vật chất tạo ra cơ sở chuyển tải dòng lưu chuyển của tri thức, và dòng tri thức lại bám víu vào cơ sở chuyển tải ấy và xem đây là của nó. Đây là căn bản sơ khởi tạo ra một cá thể. Cái cá thể ấy lại tiếp tục biến dạng, lớn lên và phát triển thêm. Nhờ vào cơ sở vật chất dòng tiếp nối liên tục của tri thức cũng phát triển theo để đảm trách những sinh hoạt ngày càng phức tạp hơn. Đây là gì mà người ta gọi là sự sống, nó tương ứng với khoảng thời gian mà dòng tiếp nối liên tục tâm thần còn sử dụng

1       Tức là *ngũ uẩn*, gồm có: hình tướng, giác cảm, sự nhận biết, sự diễn đạt và tri thức, tức là những gì tạo ra thân xác và tâm thức của một cá thể.

2       Sáu cơ sở hiểu biết là : thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác và tri thức.

3       Bốn thành phần là : đất, nước, lửa và khí.

một cơ sở vật chất để chuyển tải nó.

Tuy nhiên các thành phần vật chất cũng là những cấu hợp, vì thế không những chúng biến đổi trong từng giây phút một mà chúng còn phải gánh chịu hiện tượng già nua và hao mòn. Sau một khoảng thời gian nào đó có thể dài hay ngắn thì các thành phần kết hợp lúc thụ thai sau khi đã phát triển trong suốt cuộc sống sẽ bắt đầu suy thoái. Các thành phần vật chất suy thoái dần và khả năng chuyển tải dòng tiếp nối liên tục tâm thần của chúng cũng theo đó mà suy giảm đi. Dòng tiếp nối liên tục tâm thần vì thế cũng trở nên "thu hẹp" hơn và mất đi một số tính năng, và các tính năng này cũng sẽ tiếp tục tan biến dần. Cuối cùng thì đến một lúc nào đó cơ sở vật chất sẽ suy thoái đến độ không còn đủ sức chuyển tải dòng tiếp nối liên tục tâm thần nữa. Dòng tiếp nối tâm thần bắt buộc phải rời bỏ cơ sở vật chất của nó, và chính vào thời điểm ấy thì cái chết sẽ đến với sự sống hiện tại này.

Vậy thì cái chết là sự tách rời giữa tri thức (hay dòng tiếp nối liên tục tâm thần) và cơ sở vật chất. Theo quan điểm Phật giáo thì dòng tiếp nối liên tục đó không chấm dứt. Dù nó không thể tiếp tục lưu trú trong cơ sở vật chất thô thiển nữa nhưng nó vẫn tiếp tục tồn tại. Tùy theo trường hợp, nó có thể chuyển sang một thể dạng trung gian gọi là

bardo (trung âm) hay là không. Dầu sao đi nữa thì nó sẽ hướng vào một sự tái sinh mới. Nó hướng vào một cơ sở vật chất mới, thâm nhập vào đấy và làm phát sinh ra một sự thụ thai mới, tức là điểm khởi đầu của một cuộc sống mới. Cuộc sống mới ấy sẽ kéo dài một thời gian nào đó và rồi cũng sẽ chấm dứt, và cứ tiếp tục như thế. Người ta gọi đấy là chu kỳ của những sự hiện hữu phát sinh do điều kiện, nghĩa là do nghiệp mà ra<sup>4</sup>. Thật ra thì những gì xui khiến dòng tiếp nối liên tục của tri thức hướng vào một cơ sở vật chất cá biệt nào đó không tùy thuộc vào quyết tâm của một cá thể - ít ra thì đây cũng là trường hợp của những cá thể bình thường - mà duy nhất do sự tác động của nghiệp mà cá thể ấy đã tích lũy từ trước.

Đối với một người chấp nhận sự tái sinh thì khi cái chết gần kề sẽ hiểu rằng tâm thức của mình sẽ rời bỏ cơ sở vật chất của nó. Dòng tiếp nối liên tục tâm thần của mình sẽ tiếp tục tồn tại, vậy trong giây phút đó những gì quan trọng hơn hết ? Có phải là thân xác mình, của cải, gia đình, đanh vọng hay uy quyền...? Tất cả những thứ ấy không có

4 Chữ nghiệp "*karma*" bao gồm nhiều nghĩa, các nghĩa chính là :

- a) "yếu tố" hay "tác nhân" tâm thần đảm trách sự linh động của tri thức hướng vào một vật thể.
- b) "một vết hằn" hay một "tiềm năng" hay "một "xu hướng" tàng ẩn trong tâm thức.



một giá trị nào cả, vì người sắp ra đi sẽ bỏ lại tất cả những thứ ấy.

**Chỉ có dòng tiếp nối liên tục tâm thần là tồn tại và những gì mà nó có thể mang theo là những vết hằn (của nghiệp) đã in sâu vào nó. Những gì tiếp tục tồn tại và kéo dài từ kiếp sống này sang kiếp sống khác trên dòng liên tục tâm thần chính là nghiệp của chúng ta.** Dù đấy là nghiệp tốt hay nghiệp xấu thì cũng đều gom lại thành một tổng hợp các vết hằn hay là các tiềm năng hay xu hướng mà dòng tiếp nối tâm thần sẽ mang theo với nó. Đối với quý vị nào trước đây chưa hề hiểu nghiệp là gì thì cũng xin giải thích thêm đấy là những xu hướng tích tụ trên dòng tiếp nối liên tục tâm thần. Những xu hướng ấy mang tính cách “tích cực” khi chúng có khả năng mang lại những giác cảm hạnh phúc, những cảm nhận về hạnh phúc. Ngược lại thì những nghiệp “tiêu cực” là những vết hằn hay những tiềm năng lắng đọng trong tâm thức mà chúng sẽ mang lại những cảm nhận khổ đau.

Chủ đề buổi nói chuyện tối nay là "**Chuẩn bị cho cái chết**". Vậy chúng ta hãy đi thẳng vào chủ đề đó. Chúng ta hãy xét xem điều gì có thể giúp ích cho chúng ta khi hấp hối và khi phải hướng vào một sự tái sinh mới. Có rất nhiều phương pháp kể cả một lô các phương pháp đặc thù của

Phật giáo. Tuy nhiên không cần bắt buộc phải là một người Phật giáo mà chỉ cần tin có sự tái sinh thì cũng đủ để hiểu rằng cái chết không phải là một sự chấm dứt vĩnh viễn vì sau đó sẽ còn phải hướng vào một sự tái sinh mới, và trong trường hợp đó thì bất cứ ai cũng đều hiểu rằng cái thể dạng tâm thức cuối cùng đúng vào lúc sắp chết sẽ giữ một vai trò vô cùng quan trọng. Nếu vào giây phút đó ta tạo ra cho mình một thể dạng tâm thức tốt thì nó sẽ giúp ta hướng vào một sự tái sinh thuận lợi.

Nói một cách khác là ta phải làm thế nào để gọi lên cho ta một thể dạng tâm thức lợi ích đúng vào lúc mà ta sắp chết. Phương pháp ấy có thể áp dụng cho bất cứ ai, không nhất thiết phải là người Phật giáo mới làm được. Bất cứ ai cũng có thể là một người tốt được, dù cho họ theo một tín ngưỡng nào cũng vậy. Dù đứng trên quan điểm nào thì bất cứ ai cũng đều có thể tạo ra cho mình một thể dạng tâm thức đầy yêu thương và từ bi hay đức tin vào lúc hấp hối. Vậy đối với Phật giáo thì ý nghĩa của tình thương là gì ? Tình thương hiểu theo Phật giáo là mong cầu hạnh phúc cho người khác. Nếu trong lúc hấp hối mà ta đủ sức gọi lên trong tâm trí mình một lời nguyện cầu đơn giản như sau : "Tôi chỉ cầu mong sao cho tất cả chúng sinh đều được hạnh phúc !", tức là " Tôi chỉ ước mong làm sao để giúp

cho tất cả chúng sinh đạt được hạnh phúc", thì lời nguyện cầu đó sẽ hướng ta vào một sự tái sinh tốt đẹp. Từ bi chính là ước vọng tất cả chúng sinh loại bỏ được khổ đau. Chẳng hạn như những ước vọng như sau đây : "Tôi cầu mong tất cả chúng sinh vượt thoát khỏi khổ đau, cầu xin cho họ đạt được một tâm thức luôn luôn an bình không còn phải chiến đấu với khổ đau". Bất cứ một thể dạng tâm thức đạo hạnh nào cũng thế, dù đây là đức tin hướng vào một vị Trời, vào Đức Phật hay là một vị Thầy tâm linh, thì cũng đều mang lại hiệu quả. Mọi thể dạng tâm thức lợi ích đều giúp cho cái chết được thanh thản và hướng vào một sự tái sinh thuận lợi. Một thể dạng tâm thức lợi ích không nhất thiết phải được quy định trong một khuôn khổ hay một giới hạn nào cả mà có thể mở ra thật rộng lớn, chẳng hạn như ta có thể nguyện cầu như sau : "Tôi cầu mong cho hòa bình sẽ tỏa rộng và bao trùm lên cả thế gian này. Cầu mong sao cho tất cả nhân loại trên địa cầu đều được an bình. Ước mong sao cho tất cả mọi xung đột dù đang tác hại ở bất cứ nơi nào trên hành tinh này cũng đều sẽ chấm dứt". Ta cũng có thể ước mong như sau : "Nếu trong kiếp sống này tôi không thể giúp được nhiều chúng sinh như tôi hằng nguyện cầu thì xin cho tôi được tái sinh trong một kiếp sống thuận lợi hơn để có thể giúp được nhiều chúng sinh hơn nữa".

Ngoài ra cũng không nên quên rằng chúng ta phải làm sao để thể dạng tâm thức lợi ích đó được hiển hiện khi mà chúng ta vẫn còn thì giờ, tức là không nên chờ đợi đến giây phút chót khi quá trình của cái chết đã bắt đầu xảy ra . Cái chết sẽ xảy ra khi cơ sở vật chất trở nên quá suy yếu hoặc rơi vào một tình trạng quá tệ hại không còn đủ sức chuyển tải được tâm thức nữa. Tuy nhiên thì trước đó cũng sẽ qua một giai đoạn mà cơ sở vật chất trở nên suy thoái thật nặng nề và tâm thức không còn sử dụng được các khả năng của nó một cách bình thường như trước, thì trong tình trạng đó tâm thức sẽ rơi vào một trạng thái trung hòa (mê man). Vì thế phải hành động ngay để tạo ra một thể dạng tâm thức tích cực và lợi ích trước khi nó rơi vào tình trạng trung hòa như trên đây. Phải làm hiển hiện thể dạng tâm thức lợi ích trước khi đến giai đoạn suy thoái nặng nề thì thể dạng lợi ích ấy mới có thể tác động và ảnh hưởng đến tình trạng tâm thức trung hòa khi đã gần kề cái chết. Thể dạng tâm thức lợi ích sẽ giúp tăng cường thêm sức mạnh cho các nghiệp tích cực và cũng từ đó sẽ hướng vào một sự tái sinh thuận lợi.

Những điều vừa được trình bày trên đây có thể xem là kết quả mang lại từ một sự chuẩn bị thật lâu dài, có nghĩa là từ khi mà ta còn đang khoẻ mạnh. Không phải chờ đến lúc hấp hối ta mới bắt đầu tập thương yêu người khác và làm

hiển hiện lên trong ta lòng từ bi. Tình thương và lòng từ bi chỉ có thể hiển hiện lên trong lúc nguy kịch khi mà chúng đã được thấm nhuần từ trước bằng những cố gắng lâu dài. Nói một cách khác là ta nên tập luyện ngay bây giờ để quen dần với thể dạng tâm thức đó dù đây là tình thương yêu, lòng từ bi, đạo đức, hay đức tin cũng thế. Phải tập thể nào để tất cả những thứ ấy trở thành thói quen và chúng sẽ tự động hiển hiện lên vào giây phút mà ta sắp ra đi.

Khi phải đối đầu với những thử thách khó khăn tức vào những lúc sắp gặp nguy cấp thì các phản ứng dưới các thể dạng tâm thức quen thuộc nhất thường sẽ được biểu lộ. Phản ứng của một đứa bé là một thí dụ điển hình hơn cả. Khi đứa bé cảm thấy nguy hiểm thì tiếng kêu cứu đầu tiên phát ra từ miệng nó là tiếng gọi : "Mẹ ơi !". Đơn giản chỉ vì mẹ là người thân thiết nhất của nó, gần gũi nhất với nó, luôn hiện hữu trong tâm thức nó. Chỉ cần vấp ngã hay va đầu vào vật gì làm cho nó đau đớn thì nó khóc và kêu lên: "Mẹ ơi !".

Phải chọn lựa một thể dạng thích hợp nhất với bản tính của mình để làm hiển hiện ra trong tâm thức - chẳng hạn như tình nhân ái, tình thương yêu người khác, v.v... - phải luyện tập thường xuyên để giúp chúng ngày càng vững mạnh hơn. Tập như thế cho đến khi nào thể dạng tâm thức

đó trở thành một phản ứng tự nhiên và đột phát khi ta phải bất thần đối đầu với những tình huống đang xảy ra. Ta có thể tập luyện để phát huy tâm thức ấy, dù cho trên thực tế ta không thể giúp đỡ người khác một cách cụ thể đi nữa. Chỉ cần tạo được thói quen trong tâm thức luôn luôn nghĩ đến người khác, lúc nào cũng cảm thấy gần gũi với người khác và trực tiếp liên đới với hạnh phúc của người khác. Như thế đến khi hấp hối thì những ý nghĩ và xúc cảm đó sẽ hiển hiện lên một cách tự nhiên trong tâm thức ta.

Không phải cứ chuyên cần tập luyện theo các giờ giấc đều đặn trong ngày là đủ mà đúng hơn phải cố gắng hơn thế nữa để theo dõi tư duy hiển hiện ra trong tâm thức mình vào bất cứ lúc nào. Chúng ta không ngừng múa may tay chân, nói năng huyên thiên, đàm thoại với hết người này đến người khác, đi tới rồi lại đi lui... Nên cố gắng nhìn lại chính mình gần hơn để nhận thấy mình và thốt lên : "À thì ra không ngờ trong đầu lại có lắm thứ tư duy đến thế, thật là nhiều và đủ loại và chúng đang bộc phát ra trong tâm thức ta. Một số thì tốt, một số thì kém hơn, hoặc có thể rõ ràng vô phương chôi cãi là rất tệ hại, hoặc một số khác thì chỉ có tính cách trung hòa". Khi ta có thể nhận biết và phân loại được chúng thì đó là lúc mà ta đã đạt được một bước tiến bộ rồi đấy. Cả ba thể loại tư duy ấy đều là những gì thật tự

nhiên, tuy thế nếu khi nào đã đủ sức phân loại được tư duy nào là tốt, xấu hay trung hòa, thì cũng nhân đó mà so sánh tỷ lệ xuất hiện của chúng trong đầu ta ra sao để xác định xem ta có xu hướng tốt một cách tự nhiên, hay ngược lại ta chỉ là một người có xu hướng xấu hoặc trung hòa. Sau khi xác định được như thế ta phải cố cảnh giác trong từng giây phút một trong cuộc sống để chủ động tâm thức mình, kiểm soát những tư duy của mình. Cuộc sống thường nhật buộc ta phải nói năng với người khác, dù những lời đàm thoại đó mang nội dung như thế nào thì ta cũng nên tự hỏi tại sao ta lại thốt lên những lời như thế. Nếu nhận thấy rằng những lời mà ta thốt ra mang chủ đích mong muốn người đối thoại được hạnh phúc và trong lòng ta cầu mong cho họ gặp được những điều tốt đẹp, như thế thật không còn gì để nói thêm ! Nếu trong trường hợp ta phải nói một cách máy móc vì nghề nghiệp để thực hiện một công việc nào đó, thì chủ đích những lời nói ấy chỉ mang tính cách trung hòa. Tuy nhiên nếu ta ngỏ lời với một người nào đó mà lại chỉ cầu cho họ gặp những điều bất hạnh và trong thâm tâm ta chỉ muốn làm hại người ấy, thì đây thật rõ ràng là không tốt. Nếu nhận biết được như thế thì dần dần về sau chúng ta cũng sẽ không phát ra những ngôn từ thuộc vào loại đó nữa, tức là những ngôn từ bề ngoài không nhất thiết là xấu,

nhưng bên trong thì lại tiềm ẩn những ý đồ tiêu cực.

Khi đã quen với sự cảnh giác để luôn luôn tự hỏi chủ đích của mình là gì, thì đến một lúc nào đó ta sẽ có thể chủ động hoàn toàn được tâm thức của mình và cả những hành động phát sinh từ thân xác của mình nữa.

Phải thú nhận rằng hầu hết chúng ta không mấy ai có thể tự cho rằng mình hoàn toàn được tự do, bởi vì chưa ai có thể bảo đảm rằng mình có thể hành động theo đúng như ý mình muốn. Thật sự mà nói là ta vẫn thường xuyên bị tâm thức khống chế, nó chỉ huy và ra lệnh cho ta phải hành động theo những quyết định của nó. Nhưng nếu nghĩ kỹ thì chính tâm thức ta cũng lại bị nô lệ bởi sự khống chế của những yếu tố bản loạn, sự yếu đuối và các thứ dục vọng của chính nó. Chính đây là những gì đã đứng ra điều khiển nó ! Hãy lấy thí dụ về sự giận dữ, và tiếc thay đôi khi chúng ta vẫn còn giận dữ, và khi đã giận dữ thì ta sẽ hoàn toàn bị nó khống chế. Khi cơn giận đã bộc phát ra rồi thì ta không thể cưỡng lại được nữa. Nó kiểm tỏa tất cả và chỉ huy mọi tư duy của ta, xúi dục ta phạm vào những hành động mà chính ta không muốn. Kích động bởi sự giận dữ, ta sẽ phát ra những ngôn từ làm méch lòng người khác, chỉ trích và nguyền rủa người khác, thế rồi ta không còn tự chủ lấy mình được nữa.



Đừng nghĩ rằng trong thoáng chốc là ta có thể loại bỏ được sự giận dữ vì giận dữ là một thành phần của tâm thức, tiềm ẩn trong tâm thức và đã quen tác oai tác quái quá lâu đời. Ta đâu có thể loại bỏ chúng dễ dàng như thế được.

Trước hết ta phải tập khám phá thật sớm sự xuất hiện của giận dữ. Nếu thấy nó vừa lộ dạng thì tức thời ta phải tự cảnh giác ngay vì biết rằng sự bực bội đang tìm cách xâm chiếm ta và nếu cứ để cho nó bùng lên thì ta sẽ không còn cưỡng lại được nữa. Ý thức được điều đó có nghĩa là ta đã đạt được một bước tiến đáng kể. Nếu tiếp tục tập luyện theo cách đó thì dần dần ta cũng sẽ loại bỏ được các yếu tố bản loạn, chẳng hạn như sự giận dữ, đồng thời lại phát huy được các phẩm tính tốt của mình, và rồi ta sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn.

Một người dễ nổi nóng sẽ thường xuyên gây ra tình trạng căng thẳng và xung đột với những người chung quanh, suốt ngày họ cãi vã trong gia đình, với đồng nghiệp và họ hàng, họ chẳng bao giờ biết an vui là gì. Đối với trường hợp như thế thì cách tập luyện trên đây sẽ giúp họ làm giảm bớt sự nóng giận. Sự giao tiếp với người chung quanh do đó cũng sẽ được cải thiện hơn và cuộc sống hằng ngày cũng sẽ thay đổi tốt hơn: họ cảm thấy an vui hơn, công việc mang lại nhiều kết quả hơn...

Nói một cách khác, nếu muốn chuẩn bị cho cái chết thì ngay lúc này trong cuộc sống thường nhật ta cũng nên bắt đầu tập cho quen dần với các thể dạng tâm thức lợi ích, và các thể dạng lợi ích ấy cũng sẽ mang lại cho ta nhiều điều cải thiện trong cuộc sống hằng ngày của ta. Ta nên sống như thế nào để đến lúc lâm chung thì thể dạng tâm thức thuận lợi sẽ đến với ta một cách tự nhiên. Nếu không đủ sức tạo cho mình một cuộc sống như thế, thì ít ra cũng cố tránh không để cho tâm thức bị dao động và tràn ngập bởi sự giận dữ hay bám víu. Một tâm thức an bình sẽ trợ giúp cho ta hay cho bất cứ ai trong giây phút hấp hối. Vì thế, khi đang ở cạnh người sắp ra đi thì ta phải tránh tất cả những gì có thể làm cho người ấy bị rối loạn hay dao động tức là tránh tạo ra cho họ một thể dạng tâm thức tiêu cực. Cố gắng giúp họ tạo ra một thể dạng tâm thức lợi ích và tích cực. Nếu biết được họ theo tôn giáo nào thì cứ nhắc đến tín ngưỡng của họ, giúp họ phát lộ đức tin. Dù trong bất cứ trường hợp nào thì cũng cố gắng giúp người hấp hối yên lòng, nhắc cho họ biết là họ đã sống một cuộc sống trọn vẹn, đã làm được nhiều điều tốt đẹp, mục đích là giúp cho họ ra đi trong an bình và mãn nguyện, dù cho những lời khuyên nhủ của ta có đúng với sự thật hay không. Ngay cả trong trường hợp mà ta biết là người ấy có một cuộc sống

không mấy tốt lành đi nữa thì ta cũng không nên nhắc đến những gì kém tốt đẹp trong cuộc sống trước đây của họ. Trái lại phải an ủi họ, nói với họ là họ đã từng làm hết sức mình, đã thực hiện được nhiều điều tích cực trong đời họ và giờ đây thì họ có thể yên lòng ra đi. Phải cố gắng giúp họ ra đi thật thanh thản và êm ả.

Ta cũng phải cẩn thận trong từng cử chỉ, phải chú ý đến sự dịu dàng trong từng lời nói để cho người hấp hối vững tâm. Không nên tỏ ra bồn chồn hay khóc lóc, không nên nói lớn tiếng, cũng không nên lay người hấp hối. Tiếc thay đó lại là phản ứng rất thường thấy của những người thân thuộc chung quanh. Đôi khi người thân ôm người hấp hối vào lòng. Một số người thường có những cử chỉ như thế, họ ôm người hấp hối và thốt lên : "Không, đừng ra đi, hãy ở lại với chúng tôi...". Nên tránh những cử chỉ thô bạo như thế. Trái lại phải làm thế nào để tạo ra một bầu không khí êm dịu, thanh thản và an bình chung quanh người sắp ra đi, bằng một giọng thật thấp hãy nói với người hấp hối những lời lẽ ngọt ngào.

Tóm lại, tất cả chúng ta đều ước mong đạt được hạnh phúc và thoát khỏi khổ đau. Vậy nếu muốn thực hiện được điều đó thì phải tìm hiểu chính mình, theo dõi được những gì đang diễn biến trong tâm thức của mình. Dù ta đang

hạnh phúc hay khổ đau thì cả hai thể dạng ấy đều phát sinh từ rất nhiều nguyên nhân và điều kiện, và những nguyên nhân và điều kiện chính yếu hơn hết tạo ra các thể dạng ấy lại tùy thuộc vào tâm thức của chính mình, phát sinh từ tâm thức của chính mình. Tạo ra những thể dạng tâm thức tích cực sẽ mang lại cho ta sự thư giãn và hạnh phúc và cũng sẽ giúp cho ta làm giảm bớt tác động của những thể dạng tâm thức tiêu cực mang lại khổ đau. Thực hiện được như thế là cách giúp cho ta chuẩn bị cho lúc lâm chung và đồng thời cũng tạo ra những tác động tích cực ngay trong cuộc sống thường nhật của ta trong lúc này.

Cách tập luyện vừa trình bày trên đây không nhất thiết là những gì đặc thù dành riêng cho Phật giáo, mà bất cứ ai cũng có thể tập được, không cần phải tin vào một tôn giáo nào cả. Bất cứ một sinh linh nào hàm chứa một tâm thức đều nên tìm hiểu chính mình để chủ động lấy tâm thức của mình.

Thật vậy, không phải chỉ cần vơ vét của cải vật chất cho thật nhiều là có thể tìm thấy hạnh phúc. Không phải những người giàu sụ đương nhiên là những người hạnh phúc. Hạnh phúc không nhất thiết lệ thuộc vào của cải và những gì ta chiếm hữu, mà tùy thuộc vào những tư duy đang diễn biến trong tâm thức của mình. Dù thật giàu có

nhưng ta lại không đủ sức tạo ra cho mình một khả năng cảm nhận đúng đắn về mọi sự vật thì của cải của ta cũng sẽ không thể cứu ta thoát khỏi những khổ đau khủng khiếp. Có những người giàu có nhưng lại vô cùng khổ sở không đủ nghị lực để vượt lên những hành động tuyệt vọng, như tự tử chẳng hạn. Những chuyện đại loại như thế vẫn thường xuyên được báo chí đưa tin. Ngược lại, có nhiều người phải đối đầu với những khó khăn vật chất, sống trong hoàn cảnh khiếm tốn, nhưng lại tỏ ra hết sức hạnh phúc, chẳng qua đây là vì họ biết nhìn mọi sự một cách khác hơn.

Chủ đề nêu lên được trình bày khá bao quát và có phần vắn tắt. Vậy có quý vị nào cần hỏi thêm hay chẳng ?

#### Phản Hồi - Đáp

- **Một thính giả** : [...lời phát biểu quá nhỏ không nghe rõ... ] (*người ghi chép có thể không nghe rõ nhưng người thuyết giảng theo dõi được câu hỏi, có lẽ vì ban tổ chức không dự trù “micro” cho người hỏi ngồi bên dưới - ghi chú thêm của người dịch*)

- **Rimpoché** : Như đã được trình bày trong bài thuyết trình, cái chết là một hiện tượng xảy ra vào lúc mà cơ sở vật chất dùng để chống đỡ tâm thức bị thoái hóa, và sự thoái hóa đó có thể xảy ra vào bất cứ giai đoạn nào trong cuộc

sống. Không nhất thiết là phải xảy ra khi già nua, mà cả lúc còn trẻ, chẳng hạn các trường hợp bị tai nạn. Trong trường hợp tai nạn xe cộ hay bất cứ một tai nạn vì một nguyên nhân nào khác, thì cơ sở vật chất đang trong thể dạng hoạt động đột nhiên mất hết những khả năng bình thường của nó và không còn chuyên tải tâm thức được nữa.

- **Một thính giả** : Tôi không phân biệt được thế nào là hạnh phúc và thế nào là sung sướng. Có thể dùng chữ “hài hòa” thì có lẽ thích hợp hơn chăng ?

- **Rimpoché** : Khi nói đến hạnh phúc thì đây cũng chỉ là quy ước mà thôi, chẳng qua cũng là một cách phát biểu dựa vào ngôn từ, dầu sao thì đây cũng chỉ là một sự cảm nhận trong thế giới ta-bà, và ta-bà có nghĩa là chu kỳ của sự hiện hữu mà ta phải gánh chịu. Dù phát biểu rằng đây là sự hài hòa nội tâm hay hạnh phúc nội tâm hay một thứ gì khác nữa thì tất cả cũng không phải là hạnh phúc thật sự, không phải là một thể dạng hân hoan tuyệt đối và trường tồn. Dầu sao thì tất cả cũng chỉ là quy ước, chỉ đơn giản là một cách chọn chữ, nếu muốn thay chữ hạnh phúc bằng chữ hài hòa nội tâm thì cũng không có vấn đề gì cả.

- **Một thính giả** : Tôi không có ý muốn nói là có một sự khác biệt giữa hai chữ !

- **Rimpoché** : Vậy thì bạn có thể giải thích mình bạch hơn hay không ? Bạn có thể hình dung được một người đang thụ hưởng hạnh phúc theo đúng với ý nghĩa thông thường của nó mà lại không có sự hài hòa nội tâm hay chăng ?

- **Một thánh giả** : Nếu biểu lộ sự thương cảm đối với thế giới này, đối với con người và muôn thú thì đến một lúc nào đó người ta sẽ nhận ra sự bất hạnh của người khác, theo tôi thì một thứ tình cảm hiện lên [...nghe không rõ...]. Tôi chỉ thấy đây là lãnh vực của sự hài hòa hơn là một sự thán phục [...nghe không rõ...]

- **Rimpoché** : Bạn đưa ra một số các thể dạng tâm thức khác biệt nhau và đề cập đến lòng thương cảm và cả các phản ứng có thể xảy ra khi nhìn thấy sự đau khổ của người khác. Có lẽ bạn muốn nêu lên lòng từ bi, và nhất là những gì bạn vừa nêu lên lại thuộc vào một thể dạng tâm thức khá chuyên biệt. Nhất định là không thể phát biểu đây là một một sự thán phục. Hơn nữa còn có thể xem đây là một cách phát biểu lạc đề. Đúng hơn thì đây chỉ là một thể dạng hài hòa nội tâm giúp cho mình cảm nhận được người khác đang phải gánh chịu khổ đau. Thật hiển nhiên là bạn đang mở rộng sự suy tư theo một chiều hướng nào đó.

- **Một thính giả** : Xin nêu lên một câu hỏi liên quan đến dòng tiếp nối liên tục tâm thần. Những gì tôi không hiểu được là tại sao [...không nghe rõ...] lại không phát sinh từ các kiếp trước của mình ?

- **Rimpoché** : Đề cập đến dòng tiếp nối liên tục tâm thần không nhất thiết phải liên kết với hiện tượng chuyển tiếp từ kiếp sống này sang kiếp sống khác. Ngay cả trong kiếp sống hiện tại, từ lúc mà chúng ta bước vào gian phòng này cho đến giây phút này, tâm thức chúng ta hoạt động không ngưng nghỉ. Vậy theo bạn thì tâm thức của chúng ta đang trong tình trạng hoạt động ngay trong giây phút này có giống với tình trạng tâm thức của chúng ta khi chúng ta vừa bước vào gian phòng này hay không ?

Như vừa trình bày trên đây, ít ra thì chúng ta cũng đồng ý với nhau trên một điểm là tâm thức biến đổi liên tục, do đó dùng cụm từ "*dòng tiếp nối liên tục tâm thần*" (continuum mental) có lẽ thích nghi hơn là dùng chữ "tâm thức" (esprit - mind - spirit) vì chữ tâm thức hàm chứa ý nghĩa quá tĩnh lặng hoặc quá bao quát. Mặt khác, dòng tiếp nối liên tục tâm thần còn hàm chứa một ý nghĩa khác nữa đó là thể dạng tâm thức vào một thời điểm nhất định nào đó không phải tự nhiên mà vụt xuất hiện ra như thế một cách vô cơ mà đúng hơn chỉ là một sự tiếp nối của một



hiện tượng cùng một bản chất với nó đã xuất hiện trước nó, bản chất chung ấy là bản chất tâm thần. Hơn nữa bạn có nói là bạn nhớ lại được những sự kiện xảy ra đối với bạn và những gì mà tâm thức của bạn đã suy nghĩ vào lúc mà chúng ta cùng bước vào gian phòng này. Sở dĩ bạn có được những ký ức đó là chính nhờ vào dòng tiếp nối liên tục tâm thần của riêng bạn, và cũng chính vì thế mà những ký ức của bạn không giống với những ký ức của tôi.

Bạn nói rằng điều đó làm cho bạn mơ ước được biết về các kiếp trước của bạn, bởi vì bạn không còn nhớ gì cả. Thế thì bạn còn nhớ được tất cả các tư duy của bạn khi còn nhỏ hay không, bởi vì sau một thời gian dài thì vô số những sinh hoạt và tư duy khác dồn dập hiện ra làm cho một số tư duy trước đây phải bị gạt sang một bên. Tình trạng đó tạo ra sự quên lãng tức là không còn nhớ được một số sự kiện nào đó ngay cả trong kiếp sống này.

- **Một thánh giả** : Vậy thì dòng tiếp nối liên tục còn có ích lợi gì nếu tôi không còn nhớ lại những gì trong kiếp trước của tôi. Nếu ngày mai tôi chết và tái sinh, tôi sẽ trở thành một đứa bé và tôi sẽ có một não bộ của một đứa bé. Vậy thì tôi chắc chứa được những gì từ các kiếp trước ?

- **Rimpoché** : Theo cách nhìn của Phật giáo thì vào

đúng giây phút tái sinh dòng tiếp nối tâm thần thâm nhập vào tế bào của cha và của mẹ thuộc trong kiếp sống sắp tới, dòng tiếp nối đó không phải là một dòng tiếp nối hoàn toàn mới mẻ. Thực ra thì nó chuyên chở theo nó vô số những vết hằn tích lũy từ các kiếp trước. Có phải điều đó có nghĩa là bào thai bắt buộc phải ghi nhớ tất cả các thứ ấy hay không ? Nhất định là không. Bào thai có sẵn một số vốn nhưng nó lại còn đang trong tình trạng vô thức. Nếu muốn bào thai có đủ khả năng ý thức thì bào thai phải là một cá thể đã được tập luyện tích cực trên phương diện tinh thần. Nếu dùng thuật ngữ thông thường để nói thì cá thể ấy phải biết suy tư thật mãnh liệt, tóm lại chỉ bằng cách đó thì bào thai mới có thể nhớ lại một cách hiển nhiên và minh bạch những gì mà nó đã từng làm trong các kiếp trước.

- **Một thính giả** : Vậy cái vốn liếng đó sẽ phát hiện như thế nào ?

- **Rimpoché** : Nhiều trường hợp có thể xảy ra, tất cả tùy thuộc vào sức mạnh của các tiềm năng. Nếu tiềm năng cực mạnh thì ngay tuổi ấu thơ chỉ cần một chút gì đó khơi động cũng đủ mang lại cho đứa bé mọi thứ hiểu biết, giúp nó hiểu được những chủ đề thật sâu sắc làm ngạc nhiên người lớn chung quanh. Nếu những vết hằn tương đối mạnh nhưng vẫn còn thiếu cường lực, thì đứa bé chỉ cần học qua loa là

đủ khơi động lại cho nó những gì mà nó có từ trước và từ đó nó sẽ suy luận để biết được nhiều hơn. Đối với những người mang những vết hằn kém cường lực thì phải cố gắng thật nhiều để tập tành và tiến bộ.

- **Một thánh giả** : [...nghe không rõ...]

- **Rimpoché** : Đối với những người bị bệnh tâm thần thì trong khoảng thời gian trước khi chết họ không còn kiểm soát được tư duy của mình nữa thì việc gì sẽ xảy ra ? Tất nhiên lúc đó họ không còn khả năng nào để phát huy một tâm thức lợi ích nữa. Tuy nhiên trước khi bị bệnh nếu họ đã từng tập luyện thì đến lúc hấp hối các điều kiện thuận lợi sẽ hội đủ<sup>5</sup>, dù cho vào thời điểm đó tình trạng tâm thần của họ đã sa sút. Trong trường hợp một người từng tích lũy được nhiều nghiệp thật thuận lợi từ trước thì đến khi hấp hối tình thương hay lòng từ bi cũng có thể tự nhiên hiển hiện ra trong tâm thức họ đúng theo những gì mà họ đã tập luyện được trước khi ngã bệnh.

---

5 Nếu một người biết tập luyện và phát huy một tâm thức an bình và lợi ích thì rất có thể họ sẽ không bị bệnh tâm thần. Tuy nhiên trên phương diện y học cũng phải chấp nhận là các loại bệnh tâm thần có nhiều nguyên nhân khác nhau và theo quan điểm Phật giáo thì các nguyên nhân ấy là do nghiệp mà ra. Phát huy một tâm thức an bình và lợi ích cũng có thể là một cách trực tiếp hóa giải các nguyên nhân ấy.

- **Một thính giả** : Sự giúp đỡ của một người khác có thể ích lợi hay không ?

- **Rimpoché** : Nhất định là có. Sự giúp đỡ từ bên ngoài có thể giúp ích được, với điều kiện là sự giúp đỡ đó phải được thực hiện thật đúng. Vai trò của những người thân chung quanh thật quan trọng, những người đang hiện diện bên cạnh người hấp hối phải ân cần và tránh cho người hấp hối mọi dao động, nói lên với họ những lời thật thích nghi. Tuy nhiên những gì tối cần thiết là người bên cạnh họ phải tràn đầy lòng nhân từ và tình thương đối với họ, bởi vì người hấp hối sẽ cảm nhận được điều đó. Nếu như người giúp đỡ thành thực, thì sự giúp đỡ sẽ hữu ích.

- **Một thính giả** : Người bên cạnh có thể trấn an người hấp hối, nói với họ là trước đây họ đã từng có một cuộc sống trọn vẹn. Tuy nhiên tôi tự hỏi có nên nhắc nhở họ một cách thẳng thắn và không có ý kết án họ, những lỗi lầm trong những hành động tiêu cực của họ trước đây hay không ? Sự hối hận có phải là một thể dạng thuận lợi hay không ?

- **Rimpoché** : Trong hoàn cảnh bình thường thì tất nhiên là có lợi, cảm thấy sự hối tiếc vì một hành động tiêu cực là một thể dạng tâm thức tích cực. Tuy nhiên trong

trường hợp được đề cập lại là một trường hợp quá sức đặc biệt, nó liên quan đến giây phút đang xảy ra cái chết. Thông thường rất khó cho một người hấp hối cảm thấy ân hận về những lỗi lầm của mình và chuyển sự ân hận ấy thành một thể dạng tâm thức ích lợi. Nhắc nhở người hấp hối những chuyện sai lầm của họ có thể phạm vào nguy cơ mang lại một tâm thức tiêu cực cho người sắp ra đi. Ngược lại, một người nào đó từng phạm nhiều hành động tiêu cực vô cùng tệ hại trong cuộc sống của mình, nhưng vẫn có thể vụt thay đổi hẳn và làm được những việc thiện. Nếu trước đây người giúp đỡ có quen biết đôi chút với người hấp hối thì hãy cố nhớ lại xem người này đã từng làm được những gì tốt lành để thuật lại với họ, dù đó chỉ là những việc nhỏ nhoi đi nữa.

- **Một thính giả** : Có phải dòng tiếp nối liên tục đồng nghĩa với tri thức hay không... ?

- **Rimpoché** : Nhất định là có một sự liên hệ giữa cái mà người ta gọi là *sự tiếp nối liên tục tâm thần (continuum mental)* và *tri thức (conscience - consciousness)*, riêng tri thức cũng có một sự tiếp nối liên tục của nó. Tri thức mang bản thể tâm thần, do đó có thể hình dung nó như là một sự tiếp nối liên tục và trong trường hợp này thì lại gọi đây là sự tiếp nối liên tục của tri thức. Có một phần trùng hợp giữa hai thứ, tuy nhiên hai thứ không hoàn toàn giống nhau. Để

trả lời cho phần câu hỏi là dòng tiếp nối liên tục tâm thần và tri thức có phải là những hiện tượng cá biệt riêng cho mỗi cá thể hay không, câu trả lời là đúng như thế !

- **Một thánh giả** : Riêng đối với tôi thì tôi có thể bịa ra mọi chuyện chẳng hạn như tưởng tượng ra mọi sự tốt đẹp để hướng vào tất cả chúng sinh, ước mong tất cả chúng sinh đều thoát khỏi khổ đau và các nguyên nhân mang lại khổ đau. Nhất định là phải ngu ngốc lắm mới có thể tin vào đấy để ra đi trong những điều kiện thuận lợi, đạt được một cuộc sống tốt đẹp trong tương lai. Vậy làm thế nào để biết được những ước vọng ấy là đích thực ?

- **Rimpoché** : Bạn hoàn toàn có lý, chính vì thế nên phải tập cho quen dần với một số tư duy nào đó. Tuy nhiên không nên hiểu đấy là một thứ phản ứng có mục đích lập đi lập lại một câu nói hay một công thức rỗng tuếch, mà đúng hơn là phải tự đặt mình trong một thể dạng tâm thức thành thực và tự nhiên mà mình đã quen thuộc. Nếu chỉ biết lập đi lập lại như một câu kinh cầu nguyện hay làm phát hiện những tư duy giả tạo thì sẽ chẳng mang lại một kết quả nào cả. Chính vì thế mà phải luyện tập lâu dài từ trước. Phải tập luyện như thế nào để làm hiển hiện trong ta những phẩm tính thật sự chẳng hạn như tình thương và lòng từ bi.

- **Một thánh giả** : Vào ngày hôm trước thì tôi cảm thấy phát lộ trong lòng một chút từ bi, một ý tốt nào đó, sang ngày hôm sau bỗng nhiên, ùng một cái.... Thế thì phải làm sao để có thể thâm định được sự tiến bộ ?

- **Rimpoché** : Bạn hoàn toàn có lý. Bất cứ ai không cần tập luyện gì cả vẫn có thể một hôm nào đó vụt phát lộ được lòng từ bi, nhưng sang hôm sau thì lại rơi vào một thể dạng tâm thức hoàn toàn khác hẳn. Đó là dấu hiệu cho thấy ta chưa hoàn toàn quen thuộc với loại tâm thức lợi ích, chưa hội đủ được sự bền vững và kiên trì. Trên một bình diện khác thì sự tập luyện để cải thiện chính mình thuộc vào lãnh vực tâm linh, vì thế phải cần đến một số phương pháp thích nghi, do đó khó mà tự mình có thể khám phá ra được. Vì vậy phải cần nhờ đến một người nhiều kinh nghiệm chỉ dẫn. Tuy nhiên nếu chỉ biết nghe theo những lời chỉ dẫn thì quả thật không đủ, phải đem chúng ra để áp dụng, để suy tư cho đến khi nào tất cả đều hiển hiện ra một cách tự nhiên.

- **Một thánh giả** : [...không nghe rõ...]

- **Rimpoché** : Nhất định là như thế, cùng một câu hỏi nhưng có thể hình dung dưới nhiều khía cạnh khác nhau. Theo quan điểm của Phật giáo thì dòng tiếp nối liên tục tâm thần chính là tri thức (conscience - consciousness) khi hình

dung nó liên hệ với chuỗi dài lồi kéo của những khoảnh khắc nối tiếp nhau, không hơn không kém. Tuy nhiên không thể đồng hóa một cá thể (individu - individual) với dòng tiếp nối liên tục tâm thần (continuum mental), mà đúng hơn là một cá thể được tạo dựng bởi dòng tiếp nối liên tục tâm thần. Cá thể ấy hiện hữu dựa vào nền tảng của dòng tiếp nối liên tục tâm thần, nhưng không phải hai thứ (cá thể và dòng tiếp nối liên tục tâm thần) kết hợp với nhau để trở thành ra **một** thứ.

- *Một thính giả* : [...nghe không rõ...]

- *Rimpoché* : Trước hết cũng phải công nhận là không phải ai cũng chết trong sự đau khổ. Có những người nhắm mắt hoàn toàn trong sự an bình, không hề cảm nhận một chút khổ đau nào. Đó là trường hợp của những người biết suy tư và hiểu cái chết là gì, họ ý thức được cái chết là một quá trình tự nhiên, một sự chuyển tiếp như bất cứ mọi sự chuyển tiếp nào khác, từ một cơ sở vật chất này sang một cơ sở vật chất khác. Họ cũng hiểu rằng những gì mà họ đã chuẩn bị từ trước sẽ giúp cho họ tiếp tục bước theo con đường mà họ đã chọn, mọi sự sẽ xảy ra một cách tốt đẹp. Họ không có một lý do nào để đau khổ khi hấp hối.

Trong trường hợp một người sắp lìa đời và phải chịu



đựng sự đau đớn thể xác quá mức thì hai trường hợp có thể xảy ra. Nếu một người đã tu tập tinh thông, thường xuyên thiền định và đã chuẩn bị sẵn thể dạng tâm thức mà mình muốn có khi hấp hối, thì trong trường hợp đó không nên dùng các loại thuốc (chống đau đớn, như morphine...) có thể làm phương hại đến việc thiền định của họ, tốt hơn cứ để cho họ trực tiếp chống chọi với sự đau đớn thể xác vì đây cũng là một cách tập luyện nội tâm.

Ngược lại, nếu là một người không được chuẩn bị từ trước để đối diện với cái chết gần kề và không biết phải làm sao để tạo ra cho mình một thể dạng tâm thức lợi ích trong lúc quá sức đau đớn, thì trong trường hợp đó nếu có cho họ dùng thuốc để giảm bớt đau đớn thì cũng không làm cho tình thế thay đổi bao nhiêu. Vì thế cứ tìm cách giúp cho người ấy tránh khỏi sự đau đớn quá mức.

Trở lại trường hợp của một người tu tập tinh thông đã hoàn toàn kiểm soát được tâm thức của mình, thì sự đau đớn thể xác quá mức không hẳn là một trở ngại. Nhờ vào sự tu tập tâm linh từ trước, người này sẽ biết nhìn vào những đau đớn mà mình đang chịu đựng để nghĩ đến người khác cũng phải chịu như thế và từ đó phát động lòng từ bi cầu mong cho sự đau đớn của chính mình sẽ hóa giải được hết sự đau đớn của người khác. Trong trường hợp nhận chịu sự

đau đớn như thế sẽ phát huy được những thể dạng tâm thức vô cùng lợi ích.

Xin một câu hỏi chót trước khi chia tay ?

- *Một thánh giả* : [...nghe không rõ...]

- *Rimpoché* : Chu kỳ về sự sinh và cái chết mà chúng ta vừa đề cập lệ thuộc vào nghiệp của chúng ta và nhất là các yếu tố bản loạn, các thứ dục vọng và khiếm khuyết của chúng ta. Đúng thế, có thể làm cho chu kỳ ấy chấm dứt được và người ta gọi sự chấm dứt ấy là sự giải thoát khỏi thế giới ta-bà<sup>6</sup> : tức là không còn phải nhận chịu sự tái sinh và cái chết ngoài ý muốn của mình.

Hãy lấy thí dụ trường hợp của một người đã được giải thoát khỏi ta-bà. Tuy đã được giải thoát nhưng người này vẫn tiếp tục hiện hữu, sự khác biệt là người này có thể chọn lựa sự tái sinh mới trong những điều kiện mới đúng với ý muốn của mình. Tuy nhiên người ấy cũng có thể chấm dứt chuỗi dài tái sinh để nhập vào một thứ gì khác và đây cũng hoàn toàn do sự quyết định của người ấy. Tóm lại người ấy có thể tiếp tục sinh ra và chết đi nhưng không phải vì bất

---

6 Ta-bà có nghĩa là phải sinh ra và phải chết đi ngoài ý muốn của mình, lệ thuộc và chi phối bởi tác động của nghiệp và các yếu tố bản loạn của tâm thức. Yếu tố bản loạn chính yếu và quan trọng hơn hết là vô minh (sự hiểu biết sai lầm).

buộc và cũng sẽ không hề gánh chịu khổ đau.

Phương pháp mà Đức Phật Thích-ca Mâu-ni đưa ra giúp giải thoát khỏi mọi khổ đau trong thế giới ta-bà là trước hết phải nhận biết những thứ gì đang trói buộc ta trong cái thế giới ấy, những thứ ấy là cội rễ của ta-bà. Sau khi đã hoàn toàn nhận biết được các mối dây buộc ta vào thế giới ta-bà thì sau đó ta mới có thể xác định được các phương pháp hữu hiệu để loại bỏ chúng. **Kết quả nghiên cứu của Phật giáo cho biết những gì buộc ta vào thế giới ta-bà chính là sự nắm bắt cái tôi.** Phương cách đơn giản để hóa giải sự nắm bắt ấy là sự vắng mặt của một cái tôi (Tánh không). Đạt được sự hiểu biết đó tức là một sự hiểu biết gọi là trí tuệ, là cách giúp cho ta thoát ra khỏi chu kỳ lệ thuộc vào vô số điều kiện tức là cái chu kỳ mang lại khổ đau.

- **Một thánh giả** : Có một cấp bậc cao hơn gọi là niết-bàn [...không nghe rõ...]

- **Rimpoché** : Niết-bàn (Nirvana) là một tiếng Phạn. Đó là một thuật ngữ gồm có hai cách hiểu khác nhau. Cách hiểu thứ nhất là chữ niết-bàn chỉ đơn giản có nghĩa là “giải thoát khỏi ta-bà”, tức đạt được một cấp bậc nào đó cao hơn nhưng chưa phải là tối hậu, dù sao thì ý nghĩa này không

phải là ý nghĩa chính yếu của chữ niết-bàn. Cách hiểu thứ hai là niết-bàn hàm chứa một tính cách tối thượng có nghĩa là tương đương với thể dạng của Phật.

- **Một thỉnh giả** : Trên bình diện một con người như trường hợp của tôi đây thì sự bám víu vào gia đình, vào bạn hữu có vẻ hàm chứa một khía cạnh tích cực. Nhưng khi nghe những người Phật giáo nói chuyện thì tôi hiểu sự bám víu mang tính cách tiêu cực.

- **Rimpoché** : Thật ra đây chỉ đơn giản là một vấn đề thuộc lãnh vực ngôn từ. Đối với Phật giáo thì “bám víu” có nghĩa là biểu lộ sự quan tâm đến người khác, nhưng lại không nhất thiết có nghĩa là âu lo cho hạnh phúc của người khác, chính thực thì đây chỉ có mục đích tìm kiếm quyền lợi cho riêng mình xuyên qua những người khác. Thái độ đó được xem như mang tính cách thật ích kỷ và tiêu cực. Ngược lại nếu sự bám víu thực sự hướng lòng yêu thương, sự triu mến, sự thân thiện vào người khác, thì đây là một thái độ không có gì tích cực hơn.

Chúng ta có dịp hội họp đông đảo như hôm nay để cùng nhau tìm hiểu thể dạng tâm thức tích cực. Chúng ta bàn thảo với nhau để cùng suy tư trong mục đích đào sâu thêm một số khái niệm. Điều đó giúp chúng ta thực hiện

được một chút gì tốt đẹp. Thuật ngữ Phật giáo gọi đây là sự tích lũy những nghiệp lành. Chúng ta đây đều mang thân xác của con người, hàm chứa đủ loại cảm nhận, từ hạnh phúc cho đến bất hạnh. Nếu chúng ta tiếp tục cố gắng suy tư để tìm cách nắm bắt được cội nguồn của mọi sự vật, thì chúng ta sẽ thấy rằng những cảm nhận của chúng ta lệ thuộc vào những yếu tố nằm bên ngoài chúng ta, nhưng thật ra thì từ nguyên thủy chúng bắt nguồn từ những gì xảy ra bên trong tâm thức của chính mình. Vì thế dù chúng ta là người Phật giáo hay không phải Phật giáo, dù có chấp nhận hiện tượng tái sinh hay không thì tất cả chúng ta cũng đều là những chúng sinh có giác cảm, hàm chứa một tâm thức, biết cảm nhận khổ đau và hạnh phúc, luôn ước vọng được khoẻ mạnh và tạo ra những tác động thuận lợi đối với người khác. Phương pháp để giúp thực hiện những điều đó có lẽ là sự tập luyện để cải thiện lấy chính chúng ta, bất kể mục đích tối hậu của sự luyện tập ấy là gì, chỉ cần biết là nó có thể giúp chúng ta đạt được một cách nhanh chóng một số lợi ích nào đó cho chúng ta và cho người khác.

Tôi chỉ biết khuyên quý vị hãy cố gắng thêm một chút theo chiều hướng trên đây. Sự kiện quý vị đến dự buổi nói chuyện hôm nay cho thấy quý vị có thể đã quan tâm một chút nào đó đến nền văn hóa Tây tạng. Đối với những người

Tây tạng đang hiện diện hôm nay, tôi xin được nhân danh họ với tư cách là những người đồng hương và cùng với tất cả những người đồng hương của tôi trong gian phòng này, chúng tôi cùng nhau xin nhân danh tất cả những người Tây tạng trên quê hương chúng tôi để xin được cảm ơn quý vị.

Nếu chúng ta cùng nhau được hưởng một buổi tối an bình, với mọi tiện nghi như thế này, ấy là nhờ một số người trong chúng ta đã đứng ra tổ chức. Tôi không nhìn thấy họ trong gian phòng này, nhưng tôi vẫn xin được cảm ơn họ.

Bởi vì chúng ta cùng nhau trải qua một buổi tối trong sự cố gắng chung, do đó chúng ta cũng tích lũy được một chút nghiệp tích cực. Để giúp cho những nghiệp tích cực đó được vững chắc và cường lực hơn, chúng ta hãy mang chúng ra để hồi hướng. Vậy hồi hướng có nghĩa là gì ? Đây là cách biến những gì tốt đẹp mà chúng ta đã thực hiện được trở thành kết quả. Vậy chúng ta hồi hướng cho ai tất cả những điều xứng đáng mà chúng ta vừa thực hiện được tối hôm nay ? Chúng ta thật đông, vậy hãy lợi dụng ngay lợi điểm đó : ấy là sự đoàn kết sẽ tạo ra sức mạnh. Chúng ta nhận thấy hầu hết chúng sinh đang gặp phải khó khăn, đây chỉ vì họ đang bị những thể dạng tâm thức kém tốt đẹp chi phối. Chúng ta hãy hồi hướng tất cả những nghiệp tích cực của chúng ta cho tất cả chúng sinh không phân biệt

một chúng sinh nào, để giúp họ làm bớt đi mọi cảm nhận sai lầm và những suy tư tiêu cực, và để cầu mong cho tất cả chúng sinh phát huy được những thể dạng tâm thức và những sự cảm nhận đúng đắn và tốt đẹp.

Vì lẽ người ta gán cho tôi cái tước hiệu lạt-ma cho nên tôi đành phải xin phép quý vị mang cái tước hiệu đó ra để nguyện cầu và ước vọng cho từng quý vị hôm nay tất cả đều thực hiện được bất cứ hoài bão nào hay ước vọng nào của quý vị. Về phần quý vị cũng thế nếu muốn thực hiện được ước vọng của mình thì cũng phải cố gắng, bởi vì nếu tôi có cầu nguyện cho quý vị nhiều cách mấy đi nữa mà quý vị không động đậy gì cả thì cũng không mang lại một hiệu quả nào...

## ***Vài lời góp ý của người dịch***

Bài thuyết giảng trên đây mang tính cách khá đại chúng, thính giả gồm những người Phật giáo và không Phật giáo. Vì thế những gì ngài Dagpo Rimpoché thuyết giảng mang tính cách rất thực tế giúp người hấp hối phản ứng một cách thuận lợi và đồng thời cũng giúp cải thiện được cuộc sống thường nhật của mỗi người chúng ta.

Một trong những đặc tính đặc thù của Phật giáo Tây tạng là tính cách thực tế và tích cực, đi thẳng vào áp dụng. Đối với Phật giáo Tây tạng tu tập phải đi đôi với cứu cánh tức là phải mang lại kết quả. Tu tập phải mang lại trí tuệ. Nếu không có kết quả và không thấy trí tuệ ở đâu cả thì sự tu tập cũng chỉ vô ích mà thôi.

Các nhà sư Tây tạng cao thâm thường xuyên thiền định về cái chết, hội nhập vào quá trình diễn biến của cái chết. Đức Đạt-lai Lạt-ma cho biết là Ngài thiền định về quá trình của cái chết từ 6 đến 7 lần mỗi ngày và Ngài tuyên bố thật khiêm tốn là trên nguyên tắc thì Ngài đã thuộc lòng những gì sẽ xảy ra **sau khi chết**, nhưng đến lúc đó thì mới biết được là Ngài có chủ động được hay không.



Khi cái chết xảy ra thì tứ đại tuần tự thoái hóa, tâm thức cũng thoái hóa, dòng tiếp nối liên tục tâm thần khi loại bỏ được các cấu hợp thô thiển trên đây cũng dần dần trở nên tinh khiết hơn và đạt được thể dạng gọi là “ánh sáng trong suốt của cái chết” trước khi quay trở lại trạng thái thô thiển của sự tái sinh hay thụ thai, tức là giai đoạn hình thành. Người tu tập cao thâm có thể dừng lại trong thể dạng *ánh sáng trong suốt* và không tái sinh nữa, hoặc quyết định tái sinh nhưng sẽ tái sinh trong những điều kiện vô cùng thuận lợi để có thể giúp đỡ người khác.

Bài thuyết giảng của ngài Dagpo Rimpoché chỉ nêu lên giai đoạn khởi đầu của quá trình cái chết và khuyên chúng ta phải chuẩn bị như thế nào để tái sinh trong một kiếp sống thuận lợi. Thật vậy nếu tái sinh trong một môi trường mà chung quanh không ai biết đến Đạo Pháp là gì thì sẽ khó cho ta tiếp tục tu tập trong kiếp sau. Vì thế ngoài những điều chỉ dạy của ngài Dagpo Rimpoché chúng ta cũng nên hằng nhắc nhở với mình ước vọng sẽ được tái sinh trong một môi trường có thể giúp cho mình biết được Đạo Pháp để tiếp tục tu nữa, vì chắc chắn là còn lâu lắm ánh sáng của trí tuệ mới hé lộ ra trong tâm thức đầy dục vọng, hận thù và bản loạn của chúng ta.

(Đức Đạt-lai Lạt-ma có thuyết giảng về vấn đề này và

các lời giảng của Ngài đã được in thành sách. Ấn bản tiếng Anh : *Advice on Dying, and Living a better life*, nhà xuất bản Atria Books, 2002. Ấn bản tiếng Pháp : *Vaincre la mort et vivre une vie meilleure*, nhà xuất bản Plon, 2003. Hoang Phong chuyển ngữ dưới tựa đề : ***Chủ động cái chết để tái sinh trong một kiếp sống tốt đẹp hơn***, hiện được lưu trữ tại các trang web Thư Viện Hoa Sen, Quảng Đức, v.v...và đã được nhà xuất bản Phương Đông xuất bản tại Việt Nam, Nhà sách Văn Thành 60/116 Lý Chính Thắng, P8,Q3, ĐT: 38 482 028, phát hành).

*Bures- Sur-Yvette, 20.10.10*

*Hoang Phong*

## **Chương 4: Làm thế nào để giúp đỡ người hấp hối**

Dưới đây là một bài thuyết giảng của Lạt-ma Dagpo Rimpoché tại ngôi chùa Tây tạng Kadam Tcheuling tọa lạc tại Aix-En-Provence miền nam nước Pháp, vào ngày 23 tháng 3, năm 2003. Thông dịch viên : **Marie-Stelle Boussemart**. Ghi chép : **Laurence Harlé, Michel Langlois, Cathérine Baguet, Marie-Stella Boussemart**

Tôi rất vui mừng khi được hội ngộ với quý vị hôm nay, được gặp lại các bạn cũ và làm quen với các bạn mới. Tôi cảm thấy sung sướng không phải chỉ được hội ngộ mà vì đây là một dịp may hiếm có. Chúng ta gặp nhau để cùng học hỏi những lời giáo huấn của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Thật vậy gặp gỡ để cùng nhau suy tư về một chủ đề chung như thế này quả thật là hiếm hoi. Hơn nữa chúng ta đến đây, mỗi người từ một phương trời, từ nhiều quốc gia khác nhau, hình như có hai người Tây tạng , rất nhiều người Pháp, ngoài ra lại còn có một hay hai người Thụy sĩ

và vài người bạn đến từ Mỹ. Mặc dù thắm nhuần các nền văn hóa khác nhau nhưng chúng ta vẫn có thể ngồi lại với nhau để cùng chia sẻ và trao đổi kiến thức, và biết đâu cũng sẽ có thể giúp đỡ lẫn nhau để cho mỗi người trong chúng ta có thể trở nên phong phú hơn.

Thật vậy mỗi khi phân tích các nguyên nhân gây ra sự xung đột dù là trong gia đình hay giữa các quốc gia thì thường người ta vẫn thấy chúng phát sinh từ một nguồn gốc tương tự như nhau : đó là sự hiểu lầm và nghi kỵ. Trong khi đó thì các yếu tố giúp tìm hiểu nhau lại không thiếu. Chỉ vì thiếu kính trọng nhau nên không thể nào hợp tác với nhau. Một khi đã quá quyết rằng mình hoàn toàn nắm vững sự thật thì người ta lại tìm cách đem "sự thật" ấy mà áp đặt lên người khác. Để tránh mọi khó khăn thì có lẽ cách tốt nhất là ngồi lại với nhau, mang các quan điểm ra để so sánh và thảo luận và nhất là phải để cho mỗi người được quyền phát biểu. Không phải hợp nhau lại để tuyên bố : "Tôi có lý, tất cả các người đều sai". Trước hết phải chấp nhận nguyên tắc là mỗi người đều có quyền phát biểu quan điểm của mình. Sau đó thì tổng kết lại cẩn thận tìm xem ai đưa ra nhiều luận cứ có thể chấp nhận được và tự xét xem mình có thể đứng vào phía của người ấy hay không.

Chúng ta đại diện cho nhiều truyền thống văn hóa khác

nhau, tôi là một người Tây tạng đại diện cho văn hóa Á châu và nhất là dưới nhãn hiệu Phật giáo. Tại Pháp thì hầu hết mọi người đại diện cho văn hóa Tây phương. Mỗi nền văn minh đều có những góc cạnh phong phú khác nhau. Phật giáo là con đường tâm linh thật đa dạng và sâu rộng. Văn hóa Tây phương cũng lâu đời và phong phú. Nền văn hóa ấy cũng đã mang lại một gia tài đồ sộ có thể nói là không ước lượng được về khoa học và kỹ thuật tân tiến. Vì thế chúng ta hãy trao đổi và trình bày với nhau những nét đặc thù của mỗi nền văn hóa, đây là một cách giúp cho tất cả mọi người đều được thừa hưởng.

Khi so sánh giữa các nền văn hóa, người ta sẽ nhận thấy một điều thật đáng ngạc nhiên là giữa Phật giáo bắt nguồn từ lâu đời và nền khoa học tân tiến ngày nay, cả hai đều cho thấy nhiều điểm tương đồng. Chẳng qua là vì cả hai đều sử dụng những phương pháp tiếp cận rất gần nhau, đó là các phương pháp phân giải để khám phá bản chất của hiện thực. Nếu sử dụng phương pháp giống nhau thì tất nhiên kết quả cũng phải giống nhau.

Khi so sánh một tôn giáo chẳng hạn như Phật giáo với các tôn giáo Tây phương, người ta sẽ nhận thấy những điểm tương đồng và đương nhiên cũng phải có những khác biệt và còn có thể nói là trái ngược hẳn nhau nữa.

Trước hết hãy nêu lên các điểm tương đồng. Tìm hiểu những điểm tương đồng là một chủ ý tốt nhưng xin đừng bám víu vào đấy vì tiếp theo đó còn phải xét đến những điểm đối nghịch và tương khắc với nhau nữa. Khía cạnh này sẽ thú vị hơn rất nhiều, dù sao đi nữa cũng còn tùy thuộc vào thái độ của từng người. Nếu ta nói rằng : "Thật hoàn toàn khác biệt nhau, không có gì để hòa đồng" và rồi mỗi người cứ khăng khăng giữ quan điểm của mình như thế sẽ chẳng mang lại một chút lợi ích gì. Ngược lại nếu ta nói rằng : "Trên một số quan điểm nào đó chúng ta công nhận là có sự tương phản, nhưng phải tìm hiểu tại sao lại có những sự tương phản như thế ?". Khi tìm hiểu sâu xa hơn chúng ta sẽ nhận thấy tuy là có một số khái niệm có vẻ trái ngược nhau nhưng chủ đích lại mang những nét tương tự nhau. Nói một cách khác, mặc dù các đề xuất có tương phản, nhưng mục đích thì giống nhau : đó là sự xoa dịu khổ đau cho con người, giúp đỡ con người vượt lên khó khăn để được hạnh phúc hơn.

Nếu nhìn các tôn giáo như là một phương tiện giúp con người thăng tiến, tự cải thiện lấy mình hầu mang lại hạnh phúc cho mình thì luôn luôn chúng ta sẽ thấy có sự hòa hợp. Tuy nhiên nếu chấp nhận chủ đích của các tôn giáo không khác biệt nhau nhiều thì mặt khác cũng đừng quên

là các tôn giáo đã được hình thành vào những thời đại khác nhau trong những vùng địa lý khác nhau. Vì thế cần phải uyển chuyển để thích ứng chúng với các tập thể xã hội khác nhau. Tóm lại tôn giáo bắt buộc phải đưa ra những phương pháp phù hợp với khả năng của con người hiện đại và các xu hướng chung về văn hóa và xã hội tân tiến, vượt lên trên những khác biệt mang tính cách bề ngoài.

Tôn giáo bành trướng khắp nơi. Phật giáo được truyền bá sang hầu hết các nước Á châu, Thiên chúa giáo thì phát triển trong các nước Tây phương. Tình trạng đó giữ nguyên như thế trong nhiều thế kỷ. Thế rồi bối cảnh ấy biến chuyển một một cách đột ngột. Các phương tiện lưu thông tân tiến mà cách nay vài thập niên không có ai ngờ được, đã làm biến đổi cả thế giới này, gần như không còn một biên giới thật sự nào nữa. Chúng ta đang sống trong một thời đại mà sự giao tiếp đang phát triển rất nhanh. Thật là một điều đáng tiếc nếu chúng ta sống trong một bối cảnh khác hẳn với bối cảnh của nhiều thế kỷ trước mà lại thốt lên : "Tôi sinh ra tại một xứ nào đó, xứ ấy có một nền văn hóa như thế này, chỉ có tôi là biết hết sự thật chẳng có ai có đủ khả năng mang lại cho tôi thêm bất cứ một điều gì mới lạ". Thốt lên như thế có nghĩa là ta cắt đứt tất cả mọi cơ hội giúp cho nhau học hỏi thêm.

Tuy nhiên nếu chủ trương như thế có nghĩa là phải pha trộn với nhau, phải trộn lẫn tất cả các tôn giáo hay không? Nhất định là không. Mỗi tôn giáo là một hệ thống trọn vẹn. Vì thế trên cương vị cá nhân, ta cũng nên tìm hiểu xem tôn giáo nào thích hợp với mình nhất, con đường tâm linh nào có đủ khả năng giúp mình thăng tiến. Trong khi đó cũng nên nghĩ đến người khác tức là nên suy nghĩ như thế này: "Các con đường tâm linh đó không thích hợp với tôi - ít ra là trong lúc này. Tuy nhiên chúng cũng có thể giúp ích cho nhiều người khác, mang lại hạnh phúc cho một số người nào đó, giúp họ phát huy được một số phẩm tính nào đó. Như thế là cũng đủ để cho tôi kính trọng". Mỗi tôn giáo đều đưa ra những phương pháp riêng, những kỹ thuật đặc thù, vì thế cũng phải chọn lựa các kỹ thuật nào hữu ích cho mình.

Chỉ cần nhìn chung quanh để thấy những gì tốt nhất trong các nền văn hóa và các nền văn minh khác nhau mà tha hồ lựa chọn. Có thể nói là chúng ta đang sống trong một thế hệ thật ưu đãi.

**Chính trong chiều hướng đó chúng ta sẽ cố tìm mọi cách để giúp đỡ những người hấp hối.**

Khi đề cập đến chúng sinh năng động, dù là con người



hay bất kể là chúng sinh nào, thì tất cả cũng là những cá thể được sinh ra, và trên nguyên tắc thì sinh ra có nghĩa là sẽ chết.

Nếu như có một chủ đề đáng cho chúng ta mang ra thảo luận thì nhất định đấy là chủ đề vừa được nêu lên. Trên bình diện tổng quát bất cứ một giây phút nào trong cuộc sống cũng đều hệ trọng như nhau, tuy nhiên có một giây phút mà chúng ta không có cách gì để tránh né được, giây phút đó thật then chốt, đấy là giây phút mà cái chết xảy ra. Vì thế những giây phút cuối cùng trong cuộc sống thật quan trọng và ta nên sử dụng nó một cách thiết thực nhất. Điều này thật hiển nhiên đối với những người tin vào một tôn giáo nào đó. Tuy thế đối với những người không theo một tôn giáo nào cả thì những phút giây cuối cùng cũng sẽ thật hệ trọng đối với họ.

Tại sao chúng ta lại có thể khẳng định như thế ? Hãy nêu lên thí dụ về một người không tôn giáo. Người này nghĩ rằng cuộc sống chỉ vồn vện có thế, chỉ giản dị có một cuộc sống duy nhất là cuộc đời mà họ đang sống họ không bao giờ nghĩ đến chuyện tái sinh. Không phải không nghĩ đến thì giây phút cuối cùng của họ cũng không đáng quan tâm. Những giây phút cuối cùng trong cuộc sống luôn là những giây phút thật tinh tế và hệ trọng cho bất cứ một ai.

Trong cuộc sống ta có nhiều người thân chung quanh, có gia đình, bạn hữu. Ta tích lũy được một số của cải và trở thành chủ nhân của những thứ ấy. Đến khi chết thì ta phải bỏ lại và không mang theo được gì cả, không dắt theo được ai cả. Của cải vật chất không mang theo được đã đành mà đối với bạn bè, thân quyến trong gia đình thì lại càng khó hơn nữa ta cũng không dắt họ theo được. Nếu biết suy nghĩ và hiểu được sự sống là gì và cái chết là gì thì trong những giây phút cuối cùng ta cũng nên tạo cho mình một thể dạng tâm thức nào đó giúp ta trải qua những giây phút ấy một cách khác hơn những lúc bình thường.

**Nếu nhìn theo chiều hướng đó để tìm cách giúp đỡ những người không có tín ngưỡng gì cả thì phải hành động như thế nào ?**

Tất nhiên là không thể giúp họ chuẩn bị những gì sẽ xảy ra sau khi họ đã chết, đơn giản là vì họ không tin có chuyện đó. Họ không chấp nhận cũng không hề suy nghĩ đến chuyện đó. Vì thế Phật giáo chỉ ước mong làm thế nào có thể mang lại cho họ những giây phút cuối cùng thật an bình, không quá đau đớn, giúp họ ra đi trong thanh thản không lo sợ quá đáng. Sự ra đi thanh thản của họ còn giúp cho những người thân chung quanh họ được yên lòng và đây cũng là một điều đáng quan tâm. Nếu thấy người hấp

hồi ra đi không quá đau đớn và giữ được sự thanh thản thì cũng cảm thấy nhẹ nhõm và yên tâm dù không thể tránh khỏi buồn đau đi nữa. Người phối ngẫu, con cái hay bè bạn sẽ thầm nghĩ rằng : "Ra đi nhưng không một chút đau đớn, quả thật là một cái chết tốt nhẹ nhàng". Nhờ đó họ cũng bớt xót thương . Đương nhiên đau buồn không thể nào chấm dứt ngay nhưng cũng sẽ vơi đi nhiều cho họ.

Ngược lại nếu người ra đi (*không theo một tôn giáo nào cả*) chết trong hồi tiếc và lo sợ thì những giây phút cuối cùng sẽ thật nặng nề cho những người thân thuộc chung quanh. Chúng ta không bàn đến những gì sẽ xảy ra cho người ấy sau khi chết vì thật ra thì cũng không cần thiết vì người quá vãng nhất quyết cho rằng chẳng có gì cả sau khi chết. Nếu trong lúc ra đi mà người ấy đau đớn và vô cùng sợ hãi thì sẽ khiến cho gia đình và bè bạn buồn khổ và phải than rằng “Thật vô cùng khủng khiếp, sao lại ra đi trong tình trạng khổ sở như thế”. Chẳng những thương tiếc vì chia ly mà nỗi khổ sẽ còn đè nặng trong lòng họ và niềm đau có thể sẽ kéo dài suốt đời họ.

**Đến đây chúng ta hãy bàn đến trường hợp mà người hấp hối tin vào một tín ngưỡng nào đó.**

Ra đi trong an bình và thanh thản là một mối quan

tâm lớn lao đối với một người tin vào tôn giáo. Thật vậy trong bất cứ tôn giáo nào, nhất là đối với Phật giáo khi đã chấp nhận có sự tái sinh thì tất nhiên phải chọn cho mình một con đường nào đó sau khi chết, tức có nghĩa là tái sinh trong một bối cảnh mà mình mong muốn, và việc thực hiện sự mong muốn ấy liên hệ đến những ý nghĩ cuối cùng hiện ra trong tâm trí của mỗi người.

Thí dụ như ta muốn đi từ Aix-en-Provence (*một tỉnh lỵ thuộc miền nam nước Pháp nơi tọa lạc của ngôi chùa Tây tạng mà Dagpo Rimpoché đang thuyết giảng*) lên Paris, đương nhiên chúng ta cũng phải chuẩn bị tối thiểu trước khi lên đường. Nếu chuyến xe khởi hành vào sáng mai thì ta cũng cần soạn ít hành lý từ tối hôm trước, mua vé xe lửa và hoạch định hành trình ; tất cả những việc ấy xem như là điều bình thường. Thế thì ta phải làm gì đây khi chuyến hành trình của ta là cái chết ? Cuộc hành trình ấy thật dài và ta sẽ không còn quay lại nữa, vĩnh viễn ta giã từ những người thân thuộc. Là một người Phật giáo, ta chấp nhận có sự tái sinh thì đương nhiên vào một ngày nào đó ta lại có dịp gần gũi với họ. Tuy nhiên việc ấy sẽ xảy ra trong những bối cảnh hoàn toàn không còn giống như trước nữa. Cả họ và ta lúc đó không còn ai giữ được cơ sở đang chống đỡ cho sự hiện hữu của mình như hiện nay. Không còn gì

giống như trước nữa!

Mỗi lần phải đi đâu đó dù chẳng có gì quan trọng thì ta cũng phải chuẩn bị tối thiểu. Trong một "chuyến ra đi trọng đại" thì nhất định ta phải lo toan nhiều hơn.

Trong tập *Phổ Diệu Kinh (Lalitavastara)* Đức Phật có nêu lên một số hình ảnh về cái chết chẳng hạn như hình ảnh sau đây : ***“Giống như những chiếc lá của một cội cây, trên cành tất cả những chiếc lá đều gần bên nhau qua những ngày đẹp trời. Thế rồi mùa thu đến, lá rơi bay vào trong gió lốc”***. Trước đây những chiếc lá ấy tạo ra một tàn cây thì giờ đây phải phân tán. Ta không thể nào thu góp chúng để kiến tạo lại một tàn cây giống như trước. Mỗi chiếc lá sẽ không bao giờ còn có thể mọc lại đúng vào vị trí trên cành cây của nó như ngày xưa. Lẽ tất nhiên là phải như thế. Đức Phật còn đưa ra hình ảnh như sau : ***“Cũng giống như những giọt nước tạo ra dòng sông. Dòng nước cuộn cuộn trôi đi từ nơi này đến nơi khác, nhưng tuyệt nhiên không có một giọt nào chảy ngược về nguồn”***.

***Phải chuẩn bị như thế nào***

***trong giây phút hấp hối***

Trước hết chúng ta thử bàn đến các trường hợp tổng

quát liên quan đến những người không theo tôn giáo nào cả để xem có thể giúp họ được gì. Sau đó thì chúng ta sẽ đề cập đến các khía cạnh đặc biệt hơn, tuy nhiên cũng phải nói ra một cách thẳng thắn là các quan điểm sẽ được trình bày liên quan đến cái chết, cách chuẩn bị cho cái chết cũng như cách giúp đỡ người hấp hối là các quan điểm của Phật giáo. Dầu sao thì đây cũng chỉ là những quan điểm giống như tất cả những quan điểm khác, không hơn không kém. Dù trong trường hợp nào thì cũng không nên xem đây là Sự thật, xin tất cả quý vị ghi nhận cho điều này. Mục đích của chúng tôi không phải là muốn dành lấy Sự thật cho mình. Đây chỉ là một cách mô tả các kết quả mang lại từ sự suy nghiệm về cái chết. Sau đó tùy mỗi người tự suy xét để xem có rút tĩa được gì hay không. Xin đừng để bất cứ một sự hiểu lầm nào có thể xảy ra. Xin nhớ là không bao giờ đây nhé ! Nhất định và tuyệt đối không nên gán cho người Phật giáo nắm giữ toàn bộ Sự thật với hậu ý kết án các người khác là sai lầm.

Trước hết, đối với tất cả mọi người, dù có hay không theo một tôn giáo nào thì những gì cần thiết hơn hết là một bầu không khí yên tĩnh khi ra đi. Tốt nhất là tránh cho người hấp hối mọi dao động và ồn ào.

Nói cách khác là nên tránh đừng khóc ồ ồ hay nức nở

bên cạnh người sắp chết.

Tại các xứ phương Tây, trong đó có nước Pháp, thường xảy ra trường hợp người thân hỏi hỏi bắt người hấp hối phải ký vào giấy tờ. Trong lúc sắp lìa đời mà người thân chung quanh cứ cố nhét vào tay một cây bút để bắt phải ký vào một lô giấy tờ thì thật là đáng buồn. Chúng ta không nên hành động như thế đối với người hấp hối.

Cứ thử đặt mình vào vị trí một người hấp hối thì sẽ rõ. Người hấp hối dù sao cũng là một con người, nhất là một con người đang phải trải qua một giai đoạn khó khăn... Nếu ta mang giấy tờ, hồ sơ đến bên giường để cố nài ép cho được một vài chữ ký thì thử nghĩ xem người hấp hối sẽ nghĩ gì về ta...

Nếu biết chắc chắn người hấp hối là một người sẵn sàng, bao dung và thấu hiểu được ý định của ta để mà nghĩ rằng : "Thật vậy, những giấy tờ này rất quan trọng cho những người còn sống, ta nên cố gắng để ký tên vào đây". Thế nhưng nếu người hấp hối lại là một người không hề muốn làm việc ấy và nhất là vẫn còn bám víu vào của cải vật chất thì họ sẽ nghĩ rằng ta chỉ muốn giết hết của cải của họ trước khi quá trễ, hoặc họ cũng có thể đơn giản nghĩ rằng ta tìm cách lợi dụng sự đau yếu của họ để cướp hết

những gì mà họ có. Như thế ta sẽ tạo ra một tình huống vô cùng đau đớn và tệ hại cho người sắp ra đi.

Tôi quen biết một gia đình thật khiêm tốn, hai vợ chồng làm lụng cực khổ và gom góp được một ít của cải. Nhưng gia đình lại đông con và họ quyết định giữ nguyên của cải cho mình và nhất định không làm di chúc. Bất cứ ai cũng phải hiểu rằng một ngày nào đó mình sẽ chết. Nếu có được một ít của cải mà con cái lại đông thì cũng nên lo việc thừa kế, hoặc giả để lại của cải cho người phối ngẫu còn sống, hoặc soạn sẵn một tờ di chúc theo như ý mình muốn. Như thế sẽ không có gì phiền phức về sau cho người ra đi cũng như cho những người còn lại. Đằng này cả hai vợ chồng nhất định không nghĩ đến việc phân chia tài sản cho con cái. Sự kiện cả hai không soạn di chúc cho thấy là họ còn bám víu vào của cải. Chờ đến lúc hấp hối người thân đến bên giường cố nài ép phải ký vào giấy tờ thì thử nghĩ xem họ phải nhịn nhục và khổ sở đến mức nào.

Tóm lại bên giường người hấp hối trước hết không nên khóc lóc và làm ồn ào, sau đó không nên bắt ép người ra đi phải ký giấy tờ.

Chúng ta không đề cập đến trường hợp của những người quá bám víu vào của cải vật chất đang hấp hối trong



bệnh viện vì đây là một khung cảnh đặc biệt. Chúng ta chỉ nêu lên trường hợp của những người sắp qua đời trong nhà của họ. Trong trường hợp này nên cất hết nữ trang và những vật mà họ yêu thích, không nên để cho họ nhìn thấy. Người hấp hối có thể nghĩ rằng sẽ phải xa lìa tất cả những thứ ấy và những ý nghĩ đó nhất định sẽ làm cho họ khổ sở vô ngần và càng làm cho họ thêm bám víu.

Như vậy tốt nhất nên kín đáo cất hết nữ trang. Ở Tây tạng nhiều người khi biết mình sắp chết tự động bảo người thân hãy mang những vật mà họ yêu quý đi nơi khác : "Đem vật này sang phòng khác giúp tôi. Đừng để cạnh tôi nữa". Đây là trường hợp của những người biết cảnh giác. Đối với những người không ý thức được nguy cơ đó thì người thân cũng tự động lén cất đi những vật quen thuộc của người sắp chết tránh cho họ khỏi bám víu làm cho họ khổ thêm.

Những gì trình bày trên đây cho thấy việc chăm sóc cho người hấp hối thật tế nhị, đòi hỏi phải thật khéo léo, biết xử thế và phải thật chú tâm. Đôi khi cũng nghĩ rằng: "Không nên để mất thì giờ, phải làm cho thật nhanh !" Tuy nhiên dù tình trạng có cấp bách đến đâu thì cũng nên nghĩ đến người hấp hối có thể đang trong tình trạng căng thẳng và dao động để cân nhắc và thận trọng trong từng cử chỉ của mình.

Chúng ta nên bàn thêm về các trường hợp có thể xảy ra cho người hấp hối không theo một tôn giáo nào. Nhất định là không nên dựa vào cơ hội đó mà thuyết giảng để gọi lại đức tin của họ vì vào lúc đó không còn thích hợp nữa. Tốt hơn hết chỉ nên nói như thế nào để gọi lên tình thương yêu và lòng từ bi trong lòng họ. Nếu không thành công thì cũng cố gắng làm bất cứ gì có thể được để giúp cho họ thư giãn, thanh thản và an bình, làm được đến đâu hay đến đấy. Điều cốt yếu là giúp cho người hấp hối ra đi trong những điều kiện tốt đẹp.

Tốt hơn hết là tìm cách trấn an, khuyên họ đừng lo lắng, nói với họ là mọi sự sẽ xảy ra suông sẻ, tất cả sẽ an bài một cách tốt đẹp, vậy họ cứ thanh thản ra đi. Tóm lại là tìm cách giúp họ được an lòng.

**Sau đây là trường hợp của những người tin vào một tôn giáo.**

Trước hết ta phải biết rõ tôn giáo của người hấp hối để có thể giúp họ một cách thích nghi. Nếu phải giúp cho một người Thiên chúa giáo thì phải nói đến Trời ; nếu họ tin tưởng vào Đức Mẹ Đồng Trinh, thì phải nói đến vị này cho họ nghe. Đối với người Phật giáo thì tất nhiên là nói đến Đức Phật. Nhất thiết là phải nói với người hấp hối đúng với

tín ngưỡng của họ, tìm cách giúp người hấp hối nhìn thấy các biểu tượng có thể gọi lại đức tin của họ. Đối với người Thiên chúa giáo là cây thánh giá hoặc ảnh tượng của Đức Mẹ Đồng Trinh. Dầu sao thì cũng phải khéo léo đặt các vật ấy trong tầm mắt của họ nhưng không nên ép buộc họ một cách quá trắng trợn : "Nhìn vào đây này, hãy cứ nhìn vào đây !" Dầu sao cũng phải dành cho người hấp hối một chút tự do tối thiểu. Tạo ra một khung cảnh thuận lợi nhưng cũng phải để cho người hấp hối được nghĩ đến những gì họ muốn làm. Ta không thể nào biết hết những suy tư trong tâm trí họ trong lúc đó vì thế chỉ nên nhắc lại khe khẽ bên tai họ những lời cầu xin mà họ thường khấn nguyện trước đây, hoặc nêu lên những điều gì mà ta đoán rằng sẽ phù hợp với họ. Một cách thiết thực nhất là nêu lên đức tin để giúp cho họ đỡ sợ, *(xin được nhắc đây là bài thuyết giảng cho những người Tây phương, tuy cử tọa hầu hết là người Phật giáo nhưng môi trường gia đình và xã hội của họ gồm hầu hết là những người "vô thần" hoặc Thiên chúa giáo, hoặc thuộc các tôn giáo khác - ghi chú của người dịch).*

Nếu hiểu rõ người hấp hối trước đây đã thực hiện được những nghĩa cử nào quan trọng thì cố gắng nhắc lại những chuyện đó để cố đưa họ trở về thể dạng tâm thức khi thực thi những nghĩa cử đó. Hoặc giả nếu biết trước đây họ cũng

từng là một người có lòng từ... thì ta nên lựa lời thế nào để làm hiển lộ trở lại lòng từ tâm trong tâm thức họ. Nếu một người ra đi mà tâm thức tràn đầy lòng rộng lượng và yêu thương thì không gì tốt bằng.

Nếu người hấp hối trước đây từng tham gia vào các công tác từ thiện thì đây cũng là một dịp tốt để nhắc lại, chẳng hạn như tham gia vào các công trình xây cất bệnh viện, phát thuốc cho người nghèo, giúp người trong cảnh túng quẫn, chăm lo cho trẻ em hay người già yếu... Cố gắng tìm xem người hấp hối đã làm được gì tốt nhất trong đời họ để nhắc lại và bảo với họ là dù cho phải ra đi trong lúc này thì cũng không có gì để hối tiếc : "Bạn có còn nhớ không, bạn đã tận tình giúp đỡ người ấy. Nhất định bạn phải hãnh diện lắm. Hành động của bạn thật tích cực và hậu quả tốt lành sẽ đến với bạn. Bạn đã từng giúp ích cho biết bao nhiêu người và cả loài thú vật nữa. Vậy bạn hãy nhìn vào đây để cảm thấy hân hoan và vui sướng...". Trên quan điểm Phật giáo biết hân hoan về những hành động tốt của mình cũng là một thể dạng tâm thức lợi ích. Thật tuyệt vời khi nhắm mắt với những tư duy như thế hiển hiện lên trong tâm trí.

Khi nói năng với người sắp chết thì phải thận trọng từng lời. Thật ra thì lời nói nào cũng quan trọng như nhau

kể cả âm điệu của từng lời. Tránh nói năng to tiếng, trừ trường hợp người sắp ra đi quá lãng tai thì mới nói to hơn. Ăn nói lớn tiếng sẽ làm cho người hấp hối bị dao động. Cố gắng nói bằng một âm điệu thật êm dịu để người hấp hối được vững tâm. Không nên để lộ sự lo lắng và bất an của mình trong lời nói, vì có thể sẽ làm cho người hấp hối dao động thêm làm phương hại đến sự ra đi của họ. Âm hưởng cũng quan trọng như chính ý nghĩa của lời nói.

Nếu muốn thật hữu hiệu thì chính ta cũng phải phát lộ một thể dạng tâm thức tràn đầy yêu thương và nhân ái hướng vào người hấp hối. Không phải chỉ biết ngồi bên cạnh để phát biểu như sau : "Thật sự ra thì tôi cũng rất muốn giúp bạn ra đi trong những điều kiện tốt nhất". Tình thương và lòng từ bi phải thoát ra trong từng cử chỉ và lời nói của mình thì mới hiệu quả. Ngược lại nếu ngồi bên giường người hấp hối mà lại nghĩ rằng : "Đây chỉ là công việc bắt buộc phải làm và ta cũng phải trả nợ cho xong", nếu đúng thể thì dù cho ta có tìm được những lời thích nghi để nói với người hấp hối cũng chẳng có hiệu quả gì.

Khi giúp đỡ họ thì đồng thời ta cũng nên mở rộng tâm thức mình để nghĩ đến ngay trong giây phút này còn có vô số những người khác trên toàn thế giới đang phải gánh chịu khổ đau và đang hấp hối. Hãy nghĩ đến họ để cầu xin

: "Tất cả đều thoát khỏi đống đau, mỗi người đều được giúp đỡ trong giây phút ra đi". Ta cố gắng phát động lòng từ bi không phải vì một người duy nhất đang hấp hối đang bên cạnh ta mà còn vì vô số chúng sinh đang phải lia đời trên thế gian này. Cách mở rộng lòng mình như thế sẽ mang lại một sức mạnh vô biên và hữu hiệu.

Muốn tạo ra một sự an bình thật sự cho người hấp hối thì không nên đụng chạm vào thân thể họ hay lay họ. Rất tiếc đây lại là phản ứng thường thấy của một số người khi họ thấy người hấp hối sắp hôn mê. Họ ôm hoặc xô lắc người hấp hối, có khi còn lay thật mạnh, gọi tên người ấy và hét lên : "Tĩnh lại, hãy tĩnh lại đi !". Không nên làm như thế, tốt nhất nên để người hấp hối được yên ổn ra đi. Nếu ta biết được tính khí và sở thích của người này, chẳng hạn như họ không thích bép xép ba hoa thì ta cũng không nên ăn nói huyên thuyên, phải tôn trọng tánh khí của họ, đơn giản là phải giữ sự yên lặng.

**Thí dụ trường hợp ta là một người Phật giáo và phải chăm lo cho một người hấp hối theo một tôn giáo khác, Thiên chúa chẳng hạn.**

Vậy phải làm thế nào ? Đối với Phật giáo thì niệm hồng danh Đức Phật sẽ mang lại lợi ích, bất cứ ai được

nghe tiếng niệm Phật sẽ tiếp nhận được điều lành. Vậy có nên làm như thế đối với người hấp hối theo Thiên Chúa giáo hay không ? Đây cũng lại đòi hỏi ta phải suy nghĩ cẩn thận và hành động khéo léo, phải suy nghĩ cẩn thận xem như thế có tạo ra nguy cơ làm cho tình thế trở thành tệ hại hơn hay không ? Nếu như ta nghĩ rằng niệm hồng danh Đức Phật là điều tốt thì cũng không bắt buộc phải niệm to tiếng, chỉ cần khe khẽ niệm bên tai người hấp hối hoặc chỉ cần giữ sự yên lặng cũng đủ. Không bắt buộc phải hét thật to vào tai người sắp ra đi nhất là nhắc nhở đến những gì thuộc Phật giáo điều đó có thể làm cho người hấp hối không thích. Khi còn phân vân vì không hiểu được tính khí người sắp ra đi và không thể quyết định được phải xử trí ra sao thì tốt hơn là không nên làm. Đối với chúng ta khi nghe niệm hồng danh của Đức Phật cũng cảm thấy an bình ngay tức khắc, tuy nhiên nếu việc ấy làm phật ý hay bất mãn cho người hấp hối thì nhất định là không nên.

**Đến đây thì cũng nên đề cập đến trường hợp một người Phật giáo lo cho một người Phật giáo.**

Trong trường hợp này thì phải làm gì ? Thật ra tất cả đều tùy thuộc vào người hấp hối. Nếu đây là một người đã chuẩn bị cho mình từ trước thì ta chẳng cần phải giúp đỡ. Nếu biết họ hội đủ khả năng thì cứ để cho họ tự thiên định

một mình khi ra đi. Tuy nhiên cũng có thể gặp trường hợp một người tu tập chưa được tinh thông thì trong trường hợp này phải giúp đỡ thêm cho họ. Trước hết phải tìm hiểu xem trước đây họ tu tập theo các phương pháp nào. Nếu biết được vị Thần linh hộ mệnh và các phương pháp tu tập của họ thì nên nhắc lại cho họ nghe để theo đó mà họ tự thiên định trong khi quá trình của cái chết đang tiếp diễn. Nếu biết được đúng vị Phật nào hộ mệnh cho họ và các kỹ thuật tu tập trước đây của họ thì tốt nhất, hãy nhắc đến vị Phật ấy và kỹ thuật ấy.

Dù bất cứ trong trường hợp nào thì cũng nên nhớ là cố gắng giúp người hấp hối tạo ra cho họ một tâm thức lợi ích đúng vào lúc trước khi lìa đời. Thể dạng tâm thức ấy có thể là một thể dạng tràn đầy sự tin tưởng, tình thương yêu, lòng từ bi, sự bao dung, hay bất cứ một phẩm tính nào khác. Trong khi ra đi thì thể dạng tâm thức đó phải hiện lên và xâm chiếm tâm thức họ.

**Vậy sự giúp đỡ sẽ hữu hiệu nhất vào thời điểm nào trong quá trình của cái chết ?**

Theo Phật giáo thì sự sống tiếp tục kéo dài cho đến khi nào cơ sở vật chất còn đủ sức chống đỡ cho tâm thức. Tất cả mọi sinh linh đều được cấu tạo bằng một số yếu tố



vật chất và tâm thần kết hợp với nhau trong giây phút thụ thai. Sau đó thì sự sống sẽ kéo dài cho đến khi nào sự kết hợp đó còn tiếp tục tồn tại. Quá trình của cái chết là sự tan rã của nó.

Vào đúng lúc quá trình của cái chết bắt đầu thì các thành phần tạo ra một cá thể sẽ phân tán. Các thành phần đó gồm có đất (*vật liệu cứng*), nước, khí và lửa (*hơi nóng, sinh khí*) và thêm vào đó thành phần tri thức. Thật ra thì đây chỉ là các thuật ngữ sử dụng nhằm mục đích mô tả hiện tượng tan biến thuộc quá trình của cái chết mà thôi. Các thành phần ấy mất dần khả năng chống đỡ cho tri thức tức là tâm thần của một cá thể con người, đến một lúc nào đó thì thân xác hoàn toàn không còn chống đỡ cho tâm thức được nữa và đây là giây phút đánh dấu cái chết.

Theo kết quả phân giải của Phật giáo thì thành phần bị mất khả năng trước nhất trong số các thành phần (ngũ uẩn) tạo ra một cá thể là thân xác tức là cấu hợp hình tướng. Sự suy thoái của hình tướng kéo theo sự suy thoái thị giác. Trong khi đó khả năng thính giác vẫn còn duy trì khá tốt. Vì thế trong giai đoạn đầu của quá trình của cái chết người hấp hối vẫn tiếp tục nghe và hiểu được người khác nói. Một trong các dấu hiệu thật đặc biệt xảy ra vào giai đoạn một trên đây - tức là giai đoạn tan biến của cấu hợp hình tướng

- là dấu hiệu cho thấy người hấp hối có cảm giác như bị lún sâu xuống đất, tương tự như bị té từ trên cao và họ phải nhờ người chung quanh nâng đầu mình để đặt lên gối : nên để ý đây là dấu hiệu tiêu biểu nhất trong giai đoạn tan biến đầu tiên. Vì thị giác trở nên suy yếu nhưng thính giác lại còn tốt nên đây là lúc phải sử dụng lời nói để khuyên nhủ người hấp hối. Khi bắt đầu giai đoạn tan rã thứ hai đánh dấu sự tan biến của giác cảm thì thính giác sẽ suy thoái theo và người hấp hối càng lúc càng nghe không rõ, vì thế vào giai đoạn này không còn khuyên nhủ hay trấn an người hấp hối được nữa. Do đó nếu muốn giảng giải gì thêm cho họ về giáo lý hoặc nhắc lại những điều tốt đẹp mà họ đã làm, các phương pháp tu tập của họ trước đây, hay chỉ đơn giản gọi lại cho họ những tư duy tràn đầy yêu thương, từ bi và rộng lượng, thì phải thực hiện sớm hơn tức là trong giai đoạn tan biến đầu tiên.

Trong suốt cuộc sống luôn luôn lúc nào cũng có các tiếng ồn ào dai dẳng vang lên trong tâm trí nhưng thường thì ta lại không nghe được hay ý thức được mặc dù các tiếng ồn ào đó lúc nào cũng thường trực. Vào giai đoạn tan biến thứ hai, khả năng thính giác suy yếu dần cho đến một lúc mà ngay cả tiếng ồn ào trong nội tâm cũng im bật. Tuy nhiên lúc đó tâm thức vẫn tiếp tục hoạt động dưới các

thể dạng thô thiển thường nhật của nó (*tức là sự suy nghĩ*) trong một số giai đoạn thuộc quá trình diễn biến của cái chết, vì thế dù cho không còn nghe được gì cả nhưng người hấp hối vẫn còn suy nghĩ được. Thể dạng tâm thức của họ trong các giai đoạn đó có thể là tích cực, tiêu cực hay trung hòa. Tuy nhiên khi các thành phần cấu hợp khác tuần tự theo nhau mất dần khả năng chuyển tải sự sống thì đến một lúc nào đó các thể dạng tâm thần thô thiển sẽ ngưng hoạt động và tan biến hết, tuy nhiên người chết vẫn chưa phải là chết hẳn. Trong giai đoạn này thể dạng tâm thức thô thiển sẽ tan biến hết và chỉ còn lại phần tâm thức tinh tế. Tâm thức tinh tế sẽ hiển hiện dưới bản thể tự nhiên của nó tức thể dạng trung hòa và người chết đương nhiên cũng rơi vào thể dạng trung hòa đó. Kể từ lúc này thì không còn giúp đỡ gì được cho họ bằng các lời khuyên nữa.

Vào thời điểm mô tả trên đây thì cái chết thực sự (*đúng nghĩa của nó*) sẽ xảy ra, và theo quan điểm Phật giáo thì tiếp theo sau đó là một thể dạng gọi là **thể dạng trung gian**. Trong trường hợp một người hấp hối chết trong tình trạng thiếu tốt đẹp có nghĩa là đang bị dày vò bởi tác động của một tâm thức tiêu cực thì trong thể dạng này có đúng là không còn cách gì giúp đỡ cho người chết nữa ? Phật giáo cho rằng vẫn có thể giúp đỡ trong giai đoạn trung gian

trên đây. Người ta vẫn có thể làm cho thể dạng tâm thức cuối cùng của người chết khi họ còn trong tình trạng ý thức trước đây chuyển hướng được. Đây là cách hồi hướng công đức của mình. Tất cả mọi hành động mà ta thực hiện được từ trước nếu mang ra để hồi hướng đều sẽ mang lại hiệu quả, chỉ cần là các hành động đó được thực thi trong chiều hướng lợi ích. Chẳng hạn như ta từng giúp đỡ những người ốm đau, già yếu, trẻ em trong cảnh khốn cùng, hoặc chia sẻ với thú vật miếng ăn ; hoặc tham gia vào một số nghi lễ nào đó hay chỉ vồn vẹn tuân thủ đạo đức ; hoặc góp phần xây bệnh viện, đường xá, cầu cống, v.v..., một cách vắn tắt thì đây là tất cả các hành động có tính cách lợi ích chung hoặc hướng vào một số người nào đó. Ta đem tất cả những gì xứng đáng từ các hành động lợi ích ấy hồi hướng cho người quá cố để nhờ đó mà họ có thể chuyển sự tái sinh của họ theo một chiều hướng thuận lợi hơn. Đây là cách giúp cho người vừa mất, cách này sẽ mang lại nhiều hiệu quả hơn nữa khi được chính những người thân thuộc đứng ra thực thi, chẳng hạn như cha mẹ, người hôn phối, con cái hay bạn bè của người chết. Tốt nhất là trước đây họ đã từng sống chung với người quá vãng.

Sau đây là trường hợp mà người qua đời trong một thể dạng tâm thức thật tiêu cực và thể dạng trung gian đang

hướng họ vào một sự tái sinh vô cùng bất lợi. Nếu muốn giúp họ tức có nghĩa là muốn làm được một cái gì đó lợi ích để hồi hướng cho họ thì sẽ có hai cách. Cách thứ nhất là giúp họ tự tạo ra một thể dạng tâm thức lợi ích cho họ. Theo Phật giáo thì trong giai đoạn trung gian nếu người quá vãng chưa tìm ra ngay các điều kiện thuận lợi để tái sinh thì cứ bảy ngày lại chết thêm một lần nữa, cho đến khi nào tìm được các điều kiện phù hợp cho sự tái sinh của mình, cứ tiếp tục tất cả bảy lần như thế. Nói một cách khác, trong lúc một chúng sinh chưa gặp được các điều kiện tái sinh thích nghi với xu hướng của mình và ngay trong lúc đó nếu ta làm được một điều gì tốt cho họ và điều đó phải có khả năng tạo ra một tác động thật mạnh thì ta cũng có thể chuyển thể dạng tâm thức của họ sang một hướng tái sinh tốt hơn. Vì thế sau khi chết được bảy ngày hay mười bốn ngày... chẳng hạn, thì vào đúng các thời điểm nhất định đó thể dạng tâm thức của họ có thể chuyển đổi để trở thành tích cực hơn.

Tóm lại ta có thể làm được những gì để giúp cho những người đang trong giai đoạn trung gian ? Ấy là cầu nguyện, phát lộ ước vọng tốt đẹp hướng vào họ. Ước vọng tốt nhất là cầu mong cho họ sẽ tái sinh làm người. Tuy nhiên không phải chỉ tái sinh làm người là đủ mà phải tái sinh trong

những điều kiện thuận lợi, tức được hạnh phúc để sau này còn giúp ích cho thật nhiều người khác.

Trong mỗi gia đình của chúng ta hôm nay cũng có thể có nhiều người thân ra đi từ lâu. Nhiều năm tháng dài chia cách họ với chúng ta, sự chia cách lâu dài đó có phải đã làm cho chúng ta bó tay và không còn làm gì được để giúp đỡ cho họ nữa hay không? Phật giáo cho biết là chúng ta vẫn còn có thể giúp đỡ cho họ, kể cả sau những năm tháng dài chia cách. Nhất định là trong khoảng thời gian trên đây họ có thể đã tái sinh trở lại. Tuy rằng chúng ta không thể biết được kiếp sống mới của họ đã hay sẽ chấm dứt vào lúc nào, nhưng chúng ta vẫn cứ cố gắng giúp đỡ họ giống như chúng ta đang ra sức giúp đỡ những người đang hấp hối bên cạnh chúng ta hôm nay. Chúng ta cứ tưởng tượng ra những người thân đang trong giai đoạn trung gian để tự nguyện hồi hướng những hành động tích cực của mình cho họ, nhất là nên hồi hướng cho cha mẹ chúng ta. Không sớm thì muộn vào một ngày nào đó những người thân của chúng ta cũng sẽ phải đối đầu với một cái chết mới, và những gì mà chúng ta hồi hướng cho họ sẽ giúp cho họ hướng vào những sự tái sinh tốt đẹp hơn.

## **Hỏi - đáp**

- **Một thánh giả** : Phải trả lời ra sao nếu một người nào đó thổ lộ với chúng ta là họ biết chắc chắn họ sẽ chết ?

- **Rimpoché** : Nếu có ai thổ lộ những lo lắng của họ với ta thì phải xét xem sự thể ra sao đã. Sự lo sợ của người ấy có chính đáng hay không hay chỉ là những xúc cảm bi quan quá đáng. Nếu chưa chắc họ sẽ chết thì nên trấn an họ, giải thích cho họ là chưa phải là giây phút tuyệt vọng. Tuy nhiên nếu đúng là họ sắp chết thì tốt hơn hết cứ nói lên sự thật với họ : “Thật thế, phải lo chuẩn bị cho phút ra đi, phải cố gắng tạo cho mình một thể dạng thuận lợi”.

- **Một thánh giả** : Chúng ta sống trong một xã hội mà mọi người đều tránh né không muốn nói đến cái chết. Những người chăm sóc bệnh nhân hấp hối phải thường xuyên đối đầu với các cảnh đau thương mà chung quanh không có ai tiếp tay để giúp đỡ họ và những người người sắp ra đi. Những người hấp hối rên siết vì đau đớn, than thở về việc điều trị quá sức chịu đựng của họ. Như vậy thì những người đứng ra giúp đỡ phải đối đầu với hoàn cảnh đó như thế nào, có thể làm được những gì cho người hấp hối. Người giúp đỡ phải làm thế nào để đủ sức chịu đựng trước những cảnh đau thương trước mắt ?

- **Rimpoché** : Khi nào vẫn còn thuốc men và các phương tiện chữa chạy có thể giúp cho người hấp hối được nhẹ nhàng hoặc kéo dài thêm sự sống của họ thì cũng phải tiếp tục. Tuy nhiên nếu tình thế đã tuyệt vọng thì cũng nên tự hỏi là có nên bắt họ phải tiếp tục chịu đựng sự chữa chạy mà ta tin chắc là sẽ không mang lại một chút hiệu quả nào hay không ? Luật pháp có bắt ta phải làm như thế hay không ? Nếu luật pháp bắt buộc và nếu giả sử việc chữa trị đã trở nên hoàn toàn vô ích, chỉ mang thêm đau đớn cho người hấp hối và hoàn toàn không thể làm gì khác hơn cho họ nữa, thì trong hoàn cảnh đó ít ra ta cũng nên tạo ra cho mình một thể dạng từ tâm và nhân ái đối với người hấp hối. Tuy rằng sự chữa chạy mà ta đang làm không còn mang lại một hiệu quả nào nữa, nhưng nếu ta thực thi với thật nhiều tình thương và lòng từ bi thì cũng sẽ mang lại một chút gì đó cho người sắp ra đi.

Đối với Phật giáo thì không có bất cứ gì xảy ra một cách ngẫu nhiên cả. Tất cả mọi hiện tượng đều bị chi phối bởi quy luật nguyên nhân và hậu quả - tức là nghiệp và các thứ hậu quả do nghiệp mang lại. Vì thế với tư cách là một người chữa trị thì vẫn phải tiếp tục chữa trị cho người sắp chết dù biết rằng chỉ mang thêm đau đớn cho họ. Đứng trước tình huống như thế thì nên suy nghĩ như thế này :



"Đây không hẳn là một cảnh huống bất công và không thể hiểu được. Đau đớn phát sinh từ nghiệp mà chính người hấp hối đã tạo ra cho mình. Bản phận của ta là chữa chạy cho họ bớt đau đớn, nhưng trong trường hợp này thì đành phải chịu". Trong hoàn cảnh ấy thì tốt hơn nên khẩn nguyện cầu xin những khổ đau mà họ đang phải gánh chịu sẽ sớm được hóa giải, hoá giải cả những đau đớn mà họ còn có thể phải gánh chịu sau này và cả những đau đớn của tất cả mọi người khác nữa, tất cả mọi đau khổ trên thế gian này đều sẽ được hóa giải.

- **Một thánh giả** : Đối với Phật giáo thì phải hình dung ra sao trường hợp phải giúp đỡ cho một người trong tình trạng vô thức thực vật (*pathologie neurovégétative - neurovegetative pathology*), và đã hôn mê (*coma*) ?

- **Rimpoché** : Tình trạng vô thức thực vật bao hàm rất nhiều trường hợp khác nhau. Nếu một người nào đó rơi vào tình trạng vô thức là do nhiều nguyên nhân gây ra. Có rất nhiều nguyên nhân gây ra tình trạng đó, thí dụ như tai nạn xe cộ, tai biến mạch máu não, hay vì bất cứ một nguyên nhân nào khác ? Trước hết là phải xác định xem người bệnh đang trong tình trạng nào để chữa chạy. Theo quan điểm Phật giáo thì ngoài các nguyên nhân mang nguồn gốc “bên ngoài” như vừa kể trên đây còn có các nguyên nhân phát

sinh từ những chủ tâm tiêu cực của các sinh linh hung ác. Các vết thương đơn thuần thuộc cơ thể vật chất có thể chữa khỏi hoặc không thể hồi phục được. Thế nhưng nếu đây là phần số xui khiến hoặc do tác động tiêu cực phát sinh từ các sinh linh tai ác thì Phật giáo cho rằng một số nghi lễ nào đó có thể trợ giúp cho người bệnh hoặc cũng có thể chữa khỏi được cho họ (*đây là một khía cạnh cá biệt của Phật giáo Tây tạng cần phải có một sự hiểu biết nào đó mới có thể đánh giá được - ghi chú thêm của người dịch*). Nếu quá trình của cái chết đã bắt đầu và khả năng thính giác của người hôn mê đã suy yếu thì sẽ không còn dùng lời lẽ để khuyên bảo hầu mang lại thể dạng tâm thức lợi ích cho họ nữa. Tuy nhiên rất khó biết là người hôn mê còn nghe được những gì ta nói với họ hay không, vì thế cứ tiếp tục giúp đỡ họ bằng cách khuyên bảo. Nếu thành công thì càng tốt, nếu không thì ít ra mình cũng đã cố gắng.

- **Một thính giả** : Chúng ta đã bàn thảo khá nhiều về vấn đề giúp đỡ người hấp hối. Thế nhưng đối với những người thân còn quá bám víu vào người hấp hối thì sao, kể cả về sau này khi người thân đã qua đời ? Tình trạng bám víu của họ có ảnh hưởng đến người chết hay không ?

- **Rimpoché** : Tất cả đều tùy vào cách xử sự của người thân chung quanh. Nếu họ đủ sức chịu đựng sự đau đớn

một mình không quấy rầy làm cho người hấp hối bị dao động thì trong trường hợp đó tất nhiên là họ không làm phương hại đến sự ra đi của người hấp hối. Ngược lại nếu các cử chỉ bám víu của họ quá lộ liễu thì sẽ gây ra sự dao động ảnh hưởng đến thể dạng tâm thức của người ra đi.

Thí dụ trường hợp một người mà ta rất quý mến đang hấp hối bên cạnh nhưng ta đủ sức tự chủ, kìm hãm được xúc động của mình giúp cho người hấp hối ra đi trong an bình và thanh thản, nhưng sau đó ta vẫn còn tiếp tục bị tràn ngập bởi nhớ thương và đau buồn thì trường hợp đó cũng không gây ra ảnh hưởng nào vì đơn giản là người thân không còn nữa.

- **Một thính giả** : Trường hợp một người chết đột ngột và đã được xác định theo “tiêu chuẩn y khoa”, và nếu người ta lấy đi các cơ quan của họ để ghép cho người khác thì đối với người chết việc gì sẽ xảy ra ?

- **Rimpoché** : Thêm một lần nữa phải nêu lên nhiều trường hợp khác nhau. Thí dụ một người bị tai nạn đã chết theo tiêu chuẩn y khoa và trước đây người này đã để lại di chúc hiến dâng cơ thể của mình, thì đây là một sự tự nguyện chứng tỏ lòng từ bi và rộng lượng của họ. Sự kiện ấy không làm phương hại gì đến họ vì hoàn toàn phù hợp với nguyện

vọng của họ. Vị bác sĩ lấy các cơ quan của người chết đúng với nguyện vọng của người này do đó sẽ không phạm vào một sự sai lầm nào cả.

Hãy lấy một thí dụ khác, người bị tai nạn xe cộ được công nhận đã chết theo đúng tiêu chuẩn y khoa nhưng không để lại di chúc hiến dâng cơ quan trên thân xác của mình (*xin hiểu là đối với Phật giáo Tây tạng một người đã chết theo tiêu chuẩn y khoa - tim ngưng đập, phổi hết thở và máu huyết không lưu thông - chưa phải là chết hẳn, vì đây chỉ là các dấu hiệu thuộc vào giai đoạn đầu tiên của quá trình rất phức tạp của cái chết - ghi chú thêm của người dịch*). Tuy nhiên vị bác sĩ cứ lấy các cơ quan của họ thì trường hợp này cho thấy hai khía cạnh khác nhau : một tiêu cực và một tích cực. Khía cạnh tiêu cực khá tế nhị : vị bác sĩ cướp đi cơ quan của họ, theo một góc nhìn nào đó thì cũng có thể bảo đây là một cách giết họ. Khía cạnh tích cực là vị bác sĩ sử dụng cơ quan của họ để cứu sống người khác và phần họ thì dù sao họ cũng sẽ chết, hành động ấy nhất định là một hành động tốt. Vì thế trường hợp vừa kể có thể xem như không nên nhưng cũng có thể nên làm.

Đối với vị bác sĩ khi lấy cơ quan của người chết mà không có sự thỏa thuận trước của họ là phạm vào một điều sai lầm - nếu hiểu theo Phật giáo thì đây là một cách tích lũy

nghiệp tiêu cực vì hành động thô bạo của họ đối với người chết. Tuy nhiên mục đích của vị bác sĩ là chữa bệnh, hay ít ra cũng làm giảm bớt được sự đau đớn cho người khác, do đó đồng thời cũng tích lũy được nghiệp tích cực, (*người ta có khuynh hướng hiểu nghiệp một cách máy móc và đơn giản tương tự như một sự trừng phạt hay khen thưởng, thật ra nghiệp rất phức tạp chi phối bởi mọi tư duy và hành động của ta, tức là từ những suy nghĩ và xúc cảm trong tâm trí cho đến từng cử động trên thân xác, dù cho nhỏ nhất hay vô nghĩa cách mấy. Trường hợp trên đây là một thí dụ điển hình về sự phức tạp đó - ghi chú thêm của người dịch*).

- **Một thánh giả** : Người ta thường nghe kể về nhiều câu chuyện liên quan đến các lời chỉ vẽ hay tiên tri của các người lên đồng hay bói bói toán, hoặc chuyện của một số người khác nhìn thấy hoặc nghe thấy các "linh hồn" (*thần linh, ma quỷ..., esprit - spirit*) hay các "nhân vật" xuất hiện trong một vài bối cảnh đặc biệt nào đó. Người ta kể rất nhiều chuyện đại loại như thế và cho rằng một số người đã chết nhưng không tìm thấy được ánh sáng. Vậy quan điểm của Phật giáo về các trường hợp này ra sao ?

- **Rimpoché** : Theo quan điểm của Phật giáo thì phải hiểu rằng khi một người đã qua đời thì họ sẽ phải tái sinh ngay sau đó. Vì thế phải loại bỏ tức khắc các trường hợp

mà những sinh linh đã chết nhưng tuyệt nhiên không tìm thấy các điều kiện phù hợp để tái sinh, có thể khẳng định là không thể hình dung ra được các trường hợp như thế. Sự tái sinh có thể xảy ra trong những hoàn cảnh thuận lợi hay kém thuận lợi hơn, nhưng bắt buộc sự tái sinh sẽ phải xảy ra vào một lúc nào đó trong thời gian bốn mươi chín ngày.

"*Không thể đạt được ánh sáng*" thì đây chỉ là một cách nói dùng đến các thuật ngữ đặc thù của một vài nền văn hóa nào đó. Phật giáo không có cách diễn đạt như thế. Tuy nhiên nếu người ta tin là những người đồng bóng có thể giao tiếp với những gì mà người ta gọi là các "linh hồn" (thần linh, ma quỷ...) thì khi ta nhìn thấy họ nói năng giống như thật dưới danh nghĩa của một người có tiếng tăm nào đó và họ nhân danh người này để kể ra nhiều chi tiết mà ta chưa hề biết, chẳng hạn như họ giúp khám phá ra nơi cất giấu các tài liệu nào đó hay các vật dụng nào đó mà người ta đang muốn đi tìm..., thì trước nhất ta phải tự hỏi có đúng thật là người trong câu chuyện đang phát ngôn hay không? Nói một cách khác, nếu đây là một "linh hồn" tự cho mình là một người mang tên là X nào đó đứng ra nói, thì có đúng thật đây là người mang tên X hay không? Thật ra thì không nhất thiết là đúng và cũng vô cùng khó khăn để xem đây là đúng. Các "linh hồn" có nhiều khả năng và trong số

này có khả năng nhận biết sáng suốt và có thể nắm bắt bất cứ một thể dạng cảm nhận nào của ta . Vì thế chúng cũng có thể khoác lên cho mình hình tướng bên ngoài của một người qua cố quen thuộc hay một người xa lạ để tiếp xúc với chúng ta. Đương nhiên những người thân thuộc của chúng ta cũng có thể tái sinh dưới thể dạng “linh hồn” (ma quỷ, thần linh... esprit - spirit), nhưng thật ra rất khó tin là họ trở lại tìm chúng ta dưới thể dạng hình tướng trước đây của họ. Nhân vấn đề này cũng xin nhắc đến tiểu sử của Mật-lặc-nhật ba (Milarepa), quý vị hãy tự tra cứu lấy. *(cũng xin nhắc thêm là ngài Dagpo Rimpoché là hoá thân của vị đại sư Mã-nhĩ-ba (Marpa, 1012-1097) thầy của đại sư Mật-lặc-nhật-ba (Milarepa, 1040-1123) - ghi chú của người dịch).*

Tuy nhiên dù sao cũng đừng tưởng tượng ra trường hợp một người anh hay em đã chết trở lại thăm viếng mình. Người anh hay em quá cố đã hướng vào một sự tái sinh khác, và không còn giữ một khái niệm nhỏ nhoi nào về mối liên hệ anh em với ta nữa. Ta cũng không còn có gì liên hệ mật thiết với người ấy nữa, sự liên hệ họ hàng giữa người ấy và ta không còn nữa. Người ấy đã thuộc vào một sự hiện hữu khác.

Về vấn đề *ám chỉ đến ánh sáng* thì có thể tạm xem

đó như là thể dạng trung gian. Tuy nhiên sau khi chết thì khoảng thời gian thuộc thể dạng đó chỉ kéo dài tối đa bốn mươi chín ngày. Hết thời hạn đó thì bắt buộc phải tái sinh và một cái chết khác sẽ xảy ra cho sự tái sinh mới đó, và cứ tiếp tục như thế. *(Ma quỷ, thần linh, linh hồn... là những xung năng ám ảnh người lên đồng cũng như người xem đồng bóng. Ma quỷ phát sinh trong tâm thức của người kể chuyện và hiện lên trong tâm thức của người nghe kể chuyện, tất cả những thứ ấy đều liên hệ đến các xung năng và kích động từ nghiệp của cả hai bên : một bên là người lên đồng hay người kể chuyện và một bên là người xem hay người nghe. Thích xem hay thích nghe những chuyện đại loại như thế cũng là những xu hướng hay xung năng xuất phát từ nghiệp đang tác động trong tâm thức của mỗi người. Tuy nhiên cũng có những câu chuyện về các đại sư Tây tạng nhờ sự quán thấy cực mạnh và sáng suốt đã khám phá ra nhiều kinh sách được cất dấu, các khả năng thần giao cách cảm cũng rất thường thấy nơi các nhà sư Tây tạng cao thâm và tinh luyện. Tuy nhiên những khả năng này do sự tu tập mang lại, không liên hệ gì với những xung năng phát sinh từ nghiệp đang tác động trong tâm thức của mỗi người chúng ta. Nếu một người tu tập bị ám ảnh bởi những xung năng đó thì rất khó đi xa. Tốt nhất không nên*



*lần quẩn với những chuyện như thế, cứ tu tập một cách tinh khiết, chuyên cần, giữ đúng theo con đường Đạo Pháp thì một lúc nào đó sẽ hiểu được những chuyện gì trước đây mình cho là "thật" nhưng thật ra chỉ là những biểu hiện của "vô minh" và những "xúc động bán loạn" trong tâm thức của mình mà thôi. Vậy chúng ta không nên tìm hiểu "quá sớm" những chuyện đại loại như vị thánh giả đã nêu lên câu hỏi trên đây. Nên hiểu rằng Dagpo Rimpoché bắt buộc phải trả lời vì có người hỏi thế thôi và ông cũng đã trả lời thật khéo léo và không dấu diếm một điều gì cả. Tuy nhiên muốn hiểu hết những lời giải thích của ông thì cũng cần có một sự hiểu biết nào đó về Phật giáo Tây tạng - ghi chú thêm của người dịch).*

**- Một thánh giả :** Tôi muốn được biết thêm quan điểm của ngài liên quan đến sự sống và cái chết ngay trong sự hiện hữu này của chúng ta, sự sống có nghĩa là sinh ra và chết đi. Không một ai dù là tỳ phú hay người bần cùng có thể thoát ra khỏi phần số đó. Theo tôi nghĩ thì tuy là đang sống nhưng đồng thời ta cũng đang chết. Chẳng hạn như có vô số nguy cơ mang lại cái chết đang tiềm ẩn trong sự sống hằng ngày. Có phải là ý thức được mình đang sống cũng có nghĩa là ý thức được mình đang chết hay không ? Có phải đây là một định mệnh bắt buộc ta phải sống cuộc

sống thường nhật hay không ?

- **Rimpoché** : Trong quá trình của sự sinh thì bất cứ một hiện tượng hình thành nào cũng đều tương quan với một hiện tượng hủy diệt của nó. Sự tan biến đi kèm với một sự hiển hiện có phải là những gì mà người ta gọi là cái chết hay không ? Ít ra thì đây cũng không phải là thuật ngữ thường được sử dụng. Trên phương diện quy ước người ta cũng có thể chấp nhận cách sử dụng chữ “chết” để chỉ định một sự tan biến đi kèm với một sự hiển hiện, cả hai xảy ra trong từng khoảnh khắc một. Tuy nhiên trong cách phát biểu thông thường thì người ta phân biệt giữa sự sinh và cái chết là có ý nhấn mạnh đến sự khác biệt căn bản giữa hai hiện tượng đó : sinh chỉ định thời điểm mà một dòng tri thức nào đó tìm được một cơ sở vật chất nào đó. Sự sống kéo dài trong một khoảng thời gian mà cơ sở vật chất và dòng tiếp nối liên tục còn duy trì được sự kết hợp chung. Chết là thời điểm mà cơ sở vật chất trở nên quá suy thoái không còn chuyển tải được tâm thức hay tri thức nữa, và tâm thức hay tri thức phải hướng vào một cơ sở vật chất khác. Đây là cách giải thích thường dùng để định nghĩa cái chết.

Dẫu sao thì Phật giáo cũng đồng ý với cách trình bày của bạn về hiện tượng biến đổi trong từng giây phút một.

Mỗi chúng sinh là một hiện tượng cấu hợp vì thế cũng không thể nào tránh khỏi sự biến đổi từ lúc mới sinh (*thụ thai*). Điều ấy có nghĩa là con người không bao giờ còn giữ được nguyên vẹn khi phải chuyển từ khoảng khắc này sang khoảng khắc khác. Trong mỗi khoảng khắc ta hiện ra một cách khác hơn để rồi tan biến với thế dạng mới ấy và rồi lại hiển hiện ra, v.v... Nếu biết suy tư sâu xa về hiện tượng vô thường mà ta phải gánh chịu tức là quá trình biến đổi trong từng khoảng khắc đang chi phối ta thì ta cũng sẽ có thể làm thay đổi được toàn bộ cách quán nhận thông thường của ta về mọi sự vật. Điều đó có thể làm thay đổi cả nếp sống của ta nữa và từ đó ta cũng sẽ rút tĩa được thật nhiều lợi ích lớn lao.

- **Một thánh giả** : Ngài nghĩ sao về trường hợp một người nào đó muốn được gây chết để tránh đau đớn (*euthanasie - euthanasia*) ?

- **Rimpoché** : Có nhiều trường hợp khác nhau. Khi đề cập đến một người muốn được gây chết để tránh đau đớn thì cũng phải chú ý đến nhiều trường hợp khác nhau khiến người ấy quyết định chọn giải pháp đó. Những gì sẽ xảy ra sau khi chết sẽ không đặt thành vấn đề đối với những người không theo một tôn giáo nào cả vì đơn giản là họ không tin. Ngược lại đối với những người tin vào một tôn giáo, bất kể

là tôn giáo nào, thì hãy nói với họ nên suy nghĩ xa thêm một chút : "Thật thế trong lúc này bạn đang đau đớn quá sức. Trước sau thì cũng chết và bạn muốn cho mọi sự xảy ra nhanh chóng hơn. Tuy nhiên bạn có chắc chắn là nếu được chết nhanh chóng thì sau đó bạn sẽ tìm được những gì tốt đẹp hơn chẳng ? Bạn có thể quả quyết rằng cảnh huống mà bạn sẽ tìm thấy sau này sẽ thoải mái hơn tình trạng của bạn hiện nay hay không ? ". Có lẽ cũng nên cố gắng nói với họ là nên suy nghĩ theo chiều hướng đó, (*đau đớn là do nghiệp mà ra, gây chết để tránh đau đớn cũng có thể xem là một cách "hẹn nợ" sang kiếp sau sẽ trả tiếp*).

Trên đây là những gì có thể giúp đỡ cho những người hấp hối. Tuy nhiên đối với chính ta thì ta có thể làm gì được để chuẩn bị cho cái chết của mình ? Có lẽ cũng nên nghĩ đến việc ấy. Phật giáo cho rằng không có gì tốt hơn là được chết hoàn toàn tự do không còn lệ thuộc vào quá trình lôi kéo của sinh và tử, có nghĩa là không còn bắt buộc phải tái sinh dưới vòng kiểm tỏa của nghiệp và các yếu tố bản loạn. Lý tưởng nhất là đạt được sự giải thoát toàn vẹn. Tuy nhiên nếu ta chưa đạt được sự giải thoát như thế trong kiếp sống này, thì cũng sẽ vô cùng tốt đẹp nếu được chuẩn bị cẩn thận để đến khi chết ta có thể tự thiên định trong khi quá trình của cái chết đang diễn biến, mà không cần đến sự trợ giúp

của người khác. Nói một cách khác nếu ta biết tu tập để sau này đủ khả năng bước theo con đường mà ta đã chọn, không nhờ đến người khác nhắc nhở : "Đây là lúc phải nghĩ đến chuyện này, đây là lúc phải nghĩ đến chuyện kia...", thì đây là một cách giúp ta tự chủ và mang lại cho ta một tâm thức tỉnh táo để thực thi thiên định vào lúc hấp hối.

Khi ta có đủ khả năng thiên định trong khi quá trình của cái chết diễn tiến thì ta sẽ có nhiều hy vọng hướng vào một sự tái sinh thuận lợi giúp cho ta cơ hội tu tập trong kiếp sau để đạt được sự giải thoát mà ta chưa đủ sức thực hiện trong kiếp sống này.

Cái chết là một chủ đề then chốt đối với tất cả mọi người. Nếu trong cuộc sống có một điều gì đó mà ta tin chắc là sẽ xảy ra thì đây là cái chết của ta vào một ngày nào đó. Vì lẽ cái chết không thể tránh được, do đó tốt hơn hết là cứ nghĩ đến nó để mà chuẩn bị. Thật quả là không thích đáng chút nào khi nghĩ rằng : "Tôi vẫn còn trẻ và còn nhiều thì giờ trước mặt. Tôi có thể tu tập bất cứ lúc nào sau này". Thời điểm xảy ra cái chết thật vô định, tuổi trẻ không phải là một sự bảo đảm vì người ta vẫn có thể chết khi còn trẻ. Do đó tốt hơn hết là nên tu tập ngay lúc này dù cho ta còn rất trẻ. Tu tập là cách làm hiển lộ trong ta lòng nhân ái đối với người khác. Cố gắng tập phát lộ lòng tốt của ta ngày

**càng quảng đại hơn rồi một ngày nào đó mọi sự sẽ trở nên đơn giản hơn và ta sẽ tận hưởng hạnh phúc.**

*Bures-Sur-Yvette, 24.10.10*

*Hoang Phong chuyển ngữ*



Mọi sai sót xin thành tâm sám hối.  
Mọi công đức xin hồi hướng khắp chúng sinh!

Nguồn từ [www.thuvienhoasen.org](http://www.thuvienhoasen.org)

Đăng tại [www.lienhoaquang.org](http://www.lienhoaquang.org)

*(Có chỉnh sửa hình thức chế bản  
để phù hợp với thiết kế trang web)*





