

# SỰ TÁI SINH – CHU TRÌNH NGHIỆP

## KHÔNG THỂ TRÁNH KHỎI

*Tulku Thondup Rinpoche*

*Mọi thói quen nghiệp, tích cực hay tiêu cực,*

*Chúng ta đã gieo trồng trong dòng tâm thức ở quá khứ*

*Sẽ làm chúng ta nhận tái sanh,*

*Với những đặc tính hạnh phúc hay đau khổ tương ứng*

Nhiều người có lúc khó tin rằng sẽ có sự tái sinh khi cuộc sống hiện tại này kết thúc. Làm sao chúng ta biết được rằng sự tái sinh là có thể?

Mặc dù khoa học hiện đại không thể đưa ra chứng cứ rõ ràng để trả lời câu hỏi này, chúng ta không nên bác bỏ bằng chứng đáng tin cậy của truyền thống trong lãnh vực của thực hành và kinh nghiệm tâm linh, những người đã thẩm tra chân lý của hiện hữu. Sự đầu thai hay tái sinh là một trụ cột chính của một vài hệ thống niềm tin Đông phương, và một số học phái huyền bí Do Thái cũng chấp nhận rằng tái sinh xảy ra như trong một bánh xe liên tục của cuộc sống. Nhiều vị thầy vĩ đại của đạo Phật có thể nhớ lại và mô tả thực tế những kiếp trước của họ. Chính Đức Phật đã kể lại hàng trăm kiếp sống trước của Ngài, trong một tuyển tập nổi tiếng tên là những chuyện kể Jataka. Ngài cũng nhận biết những kiếp trước của người khác.

Ngay cả những nam, nữ bình thường – của những quốc gia, sắc tộc, tôn giáo khác nhau – đều tự phát nhớ lại những nhận biết của họ trong kiếp trước, họ đến từ những gia đình, những thành phố mà họ đã sống. Nhất là rất nhiều trường hợp gây ấn tượng của trẻ em nói rõ chi tiết sống động của kiếp trước chúng, ngay cả dù lúc hiện tại hãy còn nhỏ chúng chưa từng đến những nơi sinh ra trước đó hoặc đã gặp bất kỳ người nào ở đó. Nghiên cứu nổi tiếng nhất về ký ức kiếp trước của Bác Sĩ Ian Stevenson về trẻ em, người đã dẫn chứng bằng tài liệu hàng ngàn trường hợp ở Nam Á châu và Trung Đông trên bốn mươi năm trong một nỗ lực nghiên cứu chủ đề này theo cách khoa học. Ở Tây Tạng, có vô số ví dụ về người sắp chết tiên đoán tên của cha mẹ tương lai họ và thành phố sẽ ở, cũng như trẻ em nhớ lại những chi tiết kiếp trước của chúng.

Trong truyền thống đạo Phật Tây Tạng, có hàng ngàn tu sĩ lâu năm hay thầy tu với tước hiệu Tulku (Tạng, tulku, sPrul, sKu; Phạn, nirmanakaya, hóa thân). Một tulku được tin rằng hoặc là sự hóa hiện của một vị Phật toàn giác hoặc là sự tái sinh của một thiên giả thành tựu cao. Vào lúc chết, thỉnh thoảng những lama chỉ dẫn cho những đệ tử là họ sẽ tái sinh ở đâu. Trong một số trường hợp, khi còn là trẻ em chúng đã bắt đầu nói chúng là ai trong kiếp trước và chúng muốn gì hoặc cần làm gì. Tuy nhiên sau khi kiểm tra nhiều chỉ dẫn, cách thức đa số chấp nhận chung cho việc nhận ra một tulku ở Tây Tạng, thì sự nhận biết chính thức sẽ do lama cao cấp đáng kính công bố. Tuy nhiên, có người đã bị nhận lầm là tulku do ảnh hưởng bởi tham vọng của cha mẹ hay những quan tâm ích kỷ khác, hoặc hoàn toàn do nhầm lẫn.

Một số tulku đã nhớ lại kiếp trước của họ hoặc phô bày những phẩm tính của lần tái sinh trước. Chẳng hạn, thầy tôi, Dodrupchen Rinpoche Đệ Tứ, vào lúc 3, 4 tuổi đã làm ngạc nhiên nhiều người bằng việc liên tục kể về những nơi mà vị Dodrupchen Đệ Tam đã sống, tụng niệm những bài nguyện mà Ngài chưa từng được dạy, niệm những bài kệ vô danh từ ký ức, và phô diễn những phép lạ. Ngài cũng đưa ra những mô tả về cõi tịnh độ của Guru Rinpoche như Ngài đã từng thấy.

Ngay cả ở Mỹ việc chấp nhận tái sinh cũng gia tăng. Vài năm trước đây một thăm dò dư luận quần chúng mà viện Poll đã quản lý, báo cáo 25% người Mỹ nói rằng họ tin vào “sự tái sinh của linh hồn trong một thân mới sau khi chết.” Tuy nhiên, xu thế chủ đạo của những tôn giáo công truyền phương Tây không chấp nhận ý niệm tái sinh. Mặc dù vậy, nói chung, họ đồng ý với Phật giáo trên hai điểm quan trọng: nếu bạn vô ngã phục vụ người khác với lòng từ-bi, một hoàn cảnh hạnh phúc hơn sẽ chờ đợi bạn sau khi chết – và nếu bạn phạm những hành động gây thù ghét và làm hại người khác, bạn sẽ đối mặt với những hậu quả khó chịu.

Bất kể chúng ta đã làm gì cho đến thời điểm hiện tại này, phần lớn những tôn giáo đều đưa ra hy vọng cải thiện hoàn cảnh tương lai chúng ta. Bất chấp danh hiệu hay mô tả của những truyền thống khác nhau cho tiềm năng thay đổi này – như ăn năn hối lỗi, sự tha thứ, cải tà quy chánh, cứu chuộc, sự cứu rỗi, hay sự giải thoát – nó thường có nghĩa rằng qua ý định và nỗ lực của chính chúng ta, kết hợp với sự nương tựa vào một suối nguồn ban phước thiêng liêng là cách mở rộng cho chúng ta nâng cấp chính mình và người khác đến một cuộc sống hạnh phúc hơn, có ý thức tâm linh hơn.

### **Giải thoát hay tái sinh**

Theo Phật giáo, hiển nhiên mọi người đều nhận tái sinh sau khi chết, trừ khi họ siêu vượt chu trình sinh tử nhờ đạt giác ngộ qua thiền định. Một khi đạt Phật quả toàn giác, bạn sẽ không bao giờ sinh lại vào bất kỳ thế giới phàm tục nào nữa, vì bạn sẽ chẳng còn là chủ thể cho chu trình nghiệp gây tái sinh. Bạn sẽ trụ trong sự hợp nhất vĩnh cửu của Phật-trí và cõi tịnh độ của chư Phật, thân tối thượng (pháp thân) và thân hoan hỷ (báo thân). Nó là sự an bình cực điểm, cực lạc siêu phàm, và trạng thái toàn giác. Về sau, người khác sẽ có thể thấy thân biểu hiện của bạn (hóa thân), xuất hiện trên thế gian trong nhiều thân tướng khác nhau, có thể thấy với những người tâm thức và nghiệp mở ra với bạn. Sự biểu hiện này như một bậc toàn giác không phụ thuộc vào bất kỳ luật nhân quả nào, mà xuất hiện từ khao khát bi mẫn của bạn để phục vụ chúng sanh trong luân hồi.

Đạt được giác ngộ trong đời này (hoặc ở một trong ba giai đoạn trong cuộc hành trình của chu trình hiện hữu của chúng ta) là sự thành tựu của bậc thầy thiên định cao cấp. Nếu bạn là một người bình thường— không là vị thầy thành tựu cao, và không giác ngộ hay toàn giác – thì sau khi chết bạn buộc phải tái sinh tùy theo nghiệp quả của bạn. Một lần nữa, bạn sẽ bắt đầu lộ trình sống khác, giai đoạn mà chúng ta đã bàn luận trong chương 1. Trong chương này, chúng ta sẽ xem xét tại sao và chúng ta tái sinh như thế nào, hoặc ở tịnh độ hay một trong sáu cõi: thiên, a tu la, người, súc sanh, ngạ quỷ và địa ngục.

Thậm chí nếu bạn không là một vị thầy thành tựu cao và dưới sự kiểm soát của nghiệp, nếu đã tích lũy thiện nghiệp của hành động đạo đức hay công đức, bạn sẽ tái sinh vào một cõi tịnh độ hay trong cõi người được phú cho những phẩm tính quý báu. Trong cách này, bạn sẽ có thể lo liệu việc phục vụ làm lợi ích cho người khác. Dần dần mục tiêu tối thượng đạt giác ngộ sẽ đạt được.

Nếu nhận tái sinh vào một cõi tịnh độ, đó sẽ là một cõi tịnh độ hiển nhiên. Điều này không giống như cõi tịnh độ tối thượng của Phật quả. Nếu thọ tái sinh vào một cõi tịnh độ vì nghiệp tích cực. Bạn sẽ vẫn có một tâm nhị nguyên, thụ hưởng những cảm xúc tích cực và cảm giác hỷ lạc. Nhưng sau khi thọ tái sinh vào một cõi tịnh độ bạn sẽ không bao giờ dao động về chuyển hành trình đến mục tiêu giác ngộ. Chắc chắn sẽ đạt Phật quả. (Chúng ta sẽ xem xét một số mô tả về cõi Tịnh Độ Cực Lạc trong chương kế, “Đức Phật Vô Lượng Quang và cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài.”)

Nếu thọ tái sinh vào một trong sáu cõi, bạn sẽ bị giam vào một thân vật chất riêng (người hay chúng sanh khác), chịu ảnh hưởng của môi trường, và văn hóa xã hội. Do vậy, chừng nào còn sống trong thân đó, bạn vẫn có thể tạo nghiệp để cải thiện nhằm có một hiện tại hay cuộc sống tương lai tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, hầu như không thể đạt được trạng thái tối thượng của nhất như vĩnh cửu, đó là phẩm tính của thân Phật trong Phật quả tuyệt đối. Với những người sẵn sàng, sự chuyển di hoàn toàn sẽ dễ dàng hơn sau khi chết. Vì không bị thân vật chất thô này làm trở ngại.

## Những nguyên nhân của tái sinh

Tái sinh sẽ không xảy ra nếu không có nguyên nhân. Nguyên nhân tái sinh trong sáu cõi là sáu cảm xúc phiền não: kiêu mạn, ghen tị, tham dục, ngu dốt, tham lam, và thù hận. Những cảm xúc phiền não này lần lượt bện rế vào những khái niệm nhị nguyên của tâm. Khái niệm nhị nguyên khởi lên ngay khi tâm chúng ta bám chấp vào “bản ngã” của bất kỳ đối tượng tinh thần nào, nhận thức những đối tượng tinh thần như những thực thể thực sự hiện hữu.

Chấp chặt vào “bản ngã”, chúng ta hình thành những thói quen khác nhau giữa cái này và cái kia, thay vì nhận thức của sự hợp nhất. Thói quen phân biệt này khơi dậy cảm xúc phiền não của thương và ghét, muốn và không muốn, bám luyến và thù hận. Sau đó chúng ta đem những cảm xúc này biểu lộ thành lời nói và hành vi. Lặp lại những khuôn mẫu thói quen tâm thức và hành động thân thể tích cực tạo ra hạnh phúc, và kết quả sẽ tái sinh trong những cõi cao và trong cõi tịnh độ. Tâm thức và hành động tiêu cực gây đau khổ và kết quả là tái sinh trong những cõi thấp.

Tôi đã nói đến rằng nếu là một vị thầy thành tựu cao, bạn có thể đạt giải thoát từ chu trình tái sinh bằng cách giác ngộ. Khi bạn viên mãn nhận biết của trí tuệ rộng mở – nền tảng rộng không vốn là bản tánh của chúng ta – thì khái niệm chấp “ngã” sẽ được giải thoát, chấm dứt đau khổ và nghiệp nguyên nhân, có nghĩa là sẽ không còn tái sinh. Đạt được nhận biết này, bạn có thể dễ dàng trở thành suối nguồn lợi ích cho nhiều người khác.

Tuy nhiên, phần lớn chúng ta nhận thức và bám chấp những đối tượng tinh thần như những thực thể hiện hữu thực sự, và củng cố sự bám chấp này với năng lượng của cảm xúc tích cực hay tiêu cực. Ngoài ra, chúng ta có khuynh hướng biểu lộ những cảm xúc của mình đúng như đã suy nghĩ và cảm nhận, nhưng cũng có trong hình thức lời nói và hành động thiết thực hơn. Những hành động của thân, khẩu, ý này tạo ra nghiệp, những khuôn mẫu thói quen xác định cuộc sống trong dòng tâm thức chúng ta. Nghiệp đó lần lượt gây tái sinh hoặc trong một cõi tịnh độ hoặc một trong sáu cõi thế gian.

Hãy lưu ý rằng mọi khái niệm và cảm xúc nhị nguyên – ngay cả sự tích cực như: chăm sóc, lòng bi, và mong muốn người khác được tốt đẹp – đều đi kèm với sự chấp “ngã”. Do vậy, dù cảm xúc tích cực là tốt, chúng vẫn rơi vào sự thiếu hoàn thiện, đó là trí tuệ nguyên sơ vượt lên suy nghĩ và cảm xúc nhị nguyên. Bám chấp vào những phẩm tính tích cực dù sao cũng là những bước vững chắc đến hoàn thiện, giúp chúng ta cuối cùng cũng làm lỏng sự trói buộc của chấp ngã và kinh nghiệm được cảm giác an bình và hỷ lạc. Do vậy, chuyển hóa từ tiêu cực thành tích cực, và sau đó từ tích cực đến hoàn thiện, là cách lý tưởng đi đến Phật quả, hay hoàn toàn viên mãn.

### **Bánh xe của thời gian trong nanh vuốt của Tử Thần, truyền đạt tính ngắn ngủi của cuộc sống**

Vòng tròn bên trong cho thấy ba cảm xúc tiêu cực làm nảy sinh sự tái sinh bất giác. Vị trí của con heo cho sự ngu si, con rắn cho sân hận, và con gà cho tham lam.

Vòng tròn thứ hai minh họa luật nhân quả cai quản việc sinh ra. Nghiệp tiêu cực được tiêu biểu bởi một con quỷ kéo chúng sanh sợ hãi đi xuống. Nghiệp tích cực được biểu tượng bởi một thiên thần chào đón chúng sanh hoan hỷ đi lên.

Vòng thứ ba mô tả năm cõi sinh: (1) người, (2) ngã quỷ, (3) địa ngục, (4) súc sanh, và (5) thiên và bán thiên.

Vòng bên ngoài cho thấy mối nối kết của thập nhị nhân duyên: (1) trạng thái bất giác (vô minh) được biểu tượng hóa bởi một người mù; (2) sự tạo tác của nghiệp, bằng một thợ làm gốm; (3) ý thức, bằng một con khỉ nhìn ra ngoài cửa sổ; (4) danh và sắc, bằng một người đang chèo thuyền; (5) các giác quan, bằng một ngôi nhà phồn thịnh; (6) tiếp xúc, bằng một cặp đang ôm nhau; (7) cảm giác, bằng một mũi tên xuyên qua mắt một người đàn ông; (8) thèm khát, bằng một người say rượu; (9) bám chấp, bằng một con khỉ hái trái cây; (10) thích hợp, bằng một phụ nữ mang thai; (11) sinh, bằng việc đẻ ra một đứa bé; (12) già và chết, bằng một xác chết.

Ở trên cùng bên phải Đức Phật chỉ vào giáo lý giải thoát, trong một hộp trên phần trên bên trái, giáo lý được đọc như sau:

*Thúc đẩy [chính con làm việc thiện] và từ bỏ [làm ác].*

*Đi vào Phật Pháp.*

*Giống như như một con voi trong vũng bùn,*

*Tiêu diệt mọi thế lực của Tử Thần.*

Bản vẽ dựa căn bản trên một bản in khắc của truyền thống Tây Tạng, từ Vua Oddiyana và Bánh Xe Cuộc Sống bởi Sermei Geshe Lobsang Tharchin (Howell, N.J.: Sutar và Tantra Đại Thừa, Xuất bản 1989) trang 160.

### **Sáu cõi của thế gian hiện hữu**

Sáu cõi thế gian được đặt tên chung là samsara, hay chu trình hiện hữu. Chúng được mô tả trong tranh ảnh của Đạo Phật được biết như Bánh Xe của cuộc Sống. Samsara có ba cõi thấp và ba cõi cao.

Ba cõi thấp là thế giới của đại đau khổ:

1. Trong những cõi địa ngục, chúng sanh chịu khổ vì sức nóng bất tận của những ngọn lửa cháy bỏng và kim loại nóng chảy hay sự lạnh lẽo của băng tuyết.
2. Trong cõi ngạ quỷ, chúng sanh chịu khổ vì đói, khát hành hạ liên tục.
3. Trong cõi súc sanh, chúng sanh chịu khổ vì sợ hãi, trì độn và nô lệ.

Những chúng sanh này không chết vì đau khổ, thậm chí nếu họ bị thiêu trong lửa của địa ngục, trừ khi nghiệp gây ra tái sanh này bị cạn kiệt.

Ba cõi cao là thế giới của nhiều loại hạnh phúc, tuy nhiên chúng vẫn liên quan đến sự đau khổ vô tận:

4. Trong cõi bán thiên (a tu la), chúng sanh thụ hưởng sự phồn thịnh vật chất, họ đau khổ vì luôn luôn gây chiến tranh và đánh nhau.

5. Trong cõi thiên, chúng sanh thụ hưởng đại hạnh phúc và thịnh vượng, nhưng những thụ hưởng này chỉ là những khoái lạc xác thịt luôn thay đổi, và họ cũng đau khổ. Họ sống lâu khi so sánh với thọ mạng con người, nhưng vì thiếu tỉnh giác, nên họ hoàn toàn cảm thấy bị kết thúc trong một thời gian ngắn. Cõi thiên là một bộ phận của thế giới thế tục dài đằng dặc của chúng ta, không phải là cõi thiên đàng hay vương quốc như của những vị trời trong thần thoại Tây phương. Ngay khi nghiệp trong cõi thiên bị cạn kiệt, những chúng sanh này bị đau khổ vì sắp chết và chịu tái sanh vào những cõi thấp, ở đó họ là chủ thể chịu nghiệp quả của họ.

6. Trong cõi người, ngay cả nếu chúng ta may mắn có khả năng thông minh lớn, vật chất phong phú, và những kinh nghiệm tích cực, dù sao chúng ta vẫn đau khổ vì chuỗi sinh, lão, bệnh và tử. Chúng ta đau khổ vì mất những gì mình muốn, bị ép buộc những gì không muốn, không đạt được những gì mình thích, và không bảo vệ được những gì mình có.

### **Sáu cảm xúc: Những hạt giống của tái sanh trong sáu cõi**

Cõi nào trong sáu cõi thế gian này đang chờ bạn như nơi tái sanh kế tiếp? Điều này tùy thuộc vào cảm xúc chiếm ưu thế mà bạn đã lập trình trong phần mềm nghiệp nơi tâm bạn. Nó là một cảm xúc tiêu cực như tham, sân, si, ganh tị, tham dục, và kiêu mạn? Hoặc nó là một cảm xúc tích cực như lòng tốt, rộng lượng, biết phải trái, bằng lòng, hoan hỷ, và khiêm tốn? Khuôn mẫu thói quen mà bạn lập trình trong tâm sẽ tác động ở dạng tái sanh vào nơi sinh ra tương ứng của sáu cõi hoặc cõi tịnh độ.



Theo nhiều bản văn, nghiệp ghi dấu ưu thế của cảm xúc sân hận được biểu lộ qua những hành động bạo lực của thân, khẩu sẽ dẫn đến đau khổ vì thiêu đốt và lạnh giá, và chúng cũng sẽ tác động lại trong dạng tái sinh vào địa ngục.

Trong chương 1, chúng ta đã nói về bốn phần của một hành động cần thiết để hình thành một nghiệp hoàn toàn: đối tượng (nền tảng), ý định, thực hiện, và hoàn tất. Trong ví dụ của nghiệp sân hận, sự hiện diện của một người hay sự vật mà bạn ghét là đối tượng. Có động cơ thù ghét đối tượng là ý định. Hành động thù ghét người đó là thực hiện. Kinh nghiệm cảm giác thù ghét là hoàn tất. Bất kể hành động nào bạn thực hiện, nếu hành động đó có đủ bốn yếu tố, nó trở thành một nghiệp được cấu thành đầy đủ, thì kết quả sẽ không thể tránh khỏi trong tương lai.

Có nhiều người sinh ra đã giận dữ và phiền não với cảm giác thù ghét mọi người. Để rồi bất cứ những gì họ nói hay làm đều trở thành sự bùng nổ của giận dữ đó, khiến khuấy động lên đau khổ và bạo lực trong cuộc sống họ và trong cuộc sống của tất cả những người liên kết với họ. Nếu đó là bản tánh của cuộc sống hiện tại bạn – dù thừa nhận hay không – bạn sẽ không có an bình và hoan hỷ trong cuộc sống, mà chỉ kinh nghiệm đau khổ, sợ hãi và nghèo khó. Mặc dù bây giờ bạn có thân người, sống trong cõi người, kinh nghiệm của bạn sẽ chỉ như địa ngục, như thể bạn là một chúng sanh của địa ngục trong cõi thấp.

Bạn có thể hành động như thể mình mạnh mẽ, can đảm, và anh hùng, nhưng trong thực tế, vẻ bề ngoài này chỉ là một phương sách che đậy bản ngã bất an, dễ xúc phạm, và dễ tổn thương của bạn. Ngay sau khi chết, vì thói quen tâm thức thù hận mà bạn đã nuôi dưỡng suốt đời mình, những kinh nghiệm tâm thức và hiện tượng hình tướng sẽ khởi lên trong ý thức bạn như những cõi địa ngục. Trong thực tế, không có quyền lực xét xử nào sẽ kết án hay trừng phạt bạn – tất cả sẽ chỉ là sự phản ứng của những khuôn mẫu thói quen in sâu vào dòng tâm thức bởi chính những cảm xúc phiền não của bạn.

Trong những mô tả delog của bardo đã tóm tắt trong chương 5, chúng ta đã thấy một số ví dụ rất sống động và khủng khiếp. Ở đây chúng ta phải tự nhắc nhở rằng, mọi

cái thấy, âm thanh, và cảm giác của bardo và những cõi khác nhau đều không là gì cả, mà chỉ là sự phản ánh những kinh nghiệm tâm thức phức tạp của chính chúng ta, giống như những hình tượng trong một giấc mộng. Chúng chỉ là dấu hiệu của những cảm xúc tích cực và tiêu cực mà người ta đã lập trình vào dòng tâm thức do chấp vào “bản ngã”, do nhận thức những đối tượng là có thật. Ngài Shantideva (Tịch Thiên) nói:

*Mọi sợ hãi và đau khổ không thể tưởng*

*Đều xuất phát từ tâm*

*Điều này đã được Đấng Đã Thấy Chân Lý giảng dạy [Đức Phật].*

*Ai đã tạo ra những dụng cụ đặc trưng của cõi địa ngục?*

*Ai đã xây dựng mọi nền sắt nóng bỏng này?*

*Những ngọn lửa này xuất phát từ đâu?*

*“Tất cả chúng [chỉ là sự phản ánh] tâm bất thiện của bạn,”*

Đức Phật đã nói thế.

Như trong trường hợp của thù ghét, khuôn mẫu nghiệp in sâu ưu thế bởi những cảm xúc phiền não khác, được biểu lộ qua hành động của thân, khẩu, là nguyên nhân đau khổ và tái sinh tương ứng trong những cõi thấp khác nhau. Tóm lại:

- Cảm xúc thù hận hay giận dữ gây ra đau khổ bị thiêu đốt và lạnh giá, và tái sinh vào cõi địa ngục.

- Cảm xúc tham lam hay keo kiệt, bị đau khổ của đói và khát, và tái sinh vào cõi ngạ quỷ. [1] • Cảm xúc vô minh hay nhầm lẫn bị đau khổ bởi trì độn và sợ hãi, thọ tái sinh vào cõi súc sinh.

- Cảm xúc ghen tức bị đau khổ bởi sinh, lão, bệnh, và tử, và tái sinh trong cõi người.

- Cảm giác kiêu căng hay kiêu mạn gây ra đau khổ vì rối trí và sợ hãi lúc gần chết, và tái sinh trong cõi thiên.

Những mức độ cao hơn của bám luyến, ghen tức, và kiêu căng đều trở thành tham lam.

Do vậy, sáu cảm xúc phiền não có thể cô đọng thành ba cảm xúc độc hại: tham, sân, và si – gây đau khổ và tái sinh vào ba cõi thấp. Như Tổ Long Thọ viết:

*Tham lam dẫn bạn đến cõi nga quý,*

*Thù hận dẫn đến địa ngục.*

*Ngu dốt phần lớn dẫn đến cõi súc sinh.*

Không chỉ có đặc tính của cảm xúc, mà còn mức độ của nó sẽ gây tái sinh vào một cõi riêng biệt. Theo Ngài Gampopa, bất kể những hành động tiêu cực nào bạn đã phạm:

- Nếu phạm sai lầm với sân hận, nếu lặp lại nhiều lần, và nếu chống đối những đối tượng hay cá nhân linh thiêng cao hơn, thì hậu quả của nghiệp này sẽ tái sinh vào địa ngục.

- Nếu phạm sai lầm với tham lam, nếu lặp lại nhiều lần, và nếu chống đối những đối tượng hay cá nhân linh thiêng trung bình, thì hậu quả của nghiệp này sẽ tái sinh vào cõi nga quý.

- Nếu phạm sai lầm với si mê, nếu lặp lại chỉ vài lần, và nếu chống đối những đối tượng hay cá nhân linh thiêng thấp hơn, thì hậu quả của nghiệp này sẽ tái sinh vào cõi súc sinh.

Sức hút của nghiệp quả cũng tùy thuộc vào việc đặt những cảm xúc phiền não của bạn vào hành động bằng cách biểu lộ chúng trong lời lẽ và hành vi bất thiện; nhất là bao nhiêu biểu lộ bất thiện này của bạn gây hại cho người khác; hoặc khiến người khác lần lượt vi phạm những việc làm phi đạo đức.

Giữa vô số nghiệp quả, người ta sẽ gạt hái cái nào trước? Trước tiên, bạn sẽ kinh nghiệm nghiệp quả mạnh nhất trong tất cả nghiệp. Điều đó sẽ được đi theo bởi nghiệp tạo ra vào lúc chết. Vậy, bất cứ những gì bạn làm vào lúc chết sẽ tạo một ảnh hưởng lớn trên những bước kế tiếp của cuộc sống tương lai bạn. Sau đó, bạn sẽ đối diện với nghiệp quả mà bạn đã trải qua nhiều nhất, và cuối cùng là điều vi phạm gần đây nhất.

Vì nghiệp nhân quả bén rễ trong tâm thức bạn, điều tốt là bạn có thể tránh trải qua tái sanh xấu, như cõi địa ngục nếu thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm bạn.

### **Lựa chọn sự tái sanh kế tiếp có thể trong tay bạn**

Trong phần sau này của lộ trình đi qua bardo, bạn phải đối diện rất nhiều sợ hãi, cô đơn và đau khổ. Áp lực cảm xúc của việc tìm kiếm một nơi sinh mới sẽ rất lớn khiến bạn có thể không quan tâm lắm về tính chất của nơi sinh. Vào lúc nối kết này, bạn phải thận trọng hơn thường lệ, vì cơ hội đóng lại những nơi sinh xấu và chọn nơi tốt có thể nằm trong tay bạn. Với mục đích này, bạn phải học để nhận ra những dấu hiệu của những nơi sinh ra. Chúng tôi đã bàn luận một số dấu hiệu trong chương 4, “Bardo”, ở phần tiêu đề “Dấu Vết Của Sự Tái Sanh Đang Chờ Chúng Ta.”

Nếu năng lực hùng mạnh của nghiệp tích cực hay tiêu cực dồn đẩy, bạn sẽ không có cơ hội chọn một nơi sinh, vì hoàn toàn bị nghiệp đang có hiệu lực kiểm soát, sự lựa chọn sẽ được làm một cách tự động, không có ý thức mong muốn của bạn. Nhưng nếu nghiệp lực không được hùng mạnh, thì mọi nỗ lực bạn làm sẽ gia tăng cực độ cơ hội yêu cầu một nơi sinh tích cực. Để được thành công, một hiểu biết về những phương pháp đóng những cửa tái sanh xấu và chọn nơi tái sanh tốt có thể do bạn quyết định.

Trong chương 9, “Những Nghi Lễ Phục Vụ Cho Người Chết Và Sắp Chết,” chúng ta sẽ xem xét những nghi lễ thiên định để tránh sinh vào sáu cõi và đặc biệt là ba cõi thấp. Tôi sẽ chỉ tóm tắt ở đây những giáo lý về việc đóng lại những dấu hiệu của nơi sinh xấu và chọn những dấu hiệu của nơi sinh tốt.

### **Ngăn Chặn Những Nơi Sinh Xấu**

Nếu bạn là một thiền giả thành tựu cao – đã nhận ra và hoàn thiện tánh giác ngộ của tâm – bạn phải an trụ trong trạng thái nhận biết này không dao động. Nếu làm được, thay vì nhận tái sanh, bạn có thể đạt Phật quả.

Nếu không có những nhận biết như vậy hay không hoàn thiện nó, nhưng nếu bạn có tích lũy công đức thanh tịnh và sùng mộ riêng một cõi tịnh độ hay vị Phật nào, thì bạn nên phát triển lòng sùng kính đến vị Phật và cõi tịnh độ đó, và lập nguyện khao khát mạnh mẽ để thọ tái sanh vào cõi tịnh độ đặc biệt đó. Khao khát như vậy có thể giải thoát bạn khỏi chu trình tái sanh trong sáu cõi và dẫn đến tái sanh trong cõi tịnh độ mong muốn.

Chẳng hạn, nếu trong cuộc sống bạn đã trau dồi thói quen sùng kính đến Đức Phật Vô Lượng Quang – do tin tưởng nơi Ngài như một thân của tình thương vô điều kiện, trí tuệ toàn giác, và năng lực vô địch – và nếu, vào lúc chết hay trong bardo, bạn có thể đánh thức ký ức sùng kính của bạn về Ngài và cõi tịnh độ của Ngài, thì những nhận biết của bạn sẽ nhanh chóng xuất hiện như sự hiện diện của Đức Phật Vô Lượng Quang và Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài.

Nhưng bạn sẽ xây dựng loại thói quen sùng mộ và niềm tin mãnh liệt này như thế nào? Điều này được làm dần dần bằng cách suy nghĩ về đức Phật, cõi tịnh độ, và công đức của các Ngài nhiều lần, cũng như tụng niệm hay hát những bài nguyện của các Ngài thường xuyên khi có thể. Thoạt tiên, thực hành này có vẻ lạ lùng, nhưng chẳng bao lâu sau sẽ quen thuộc và cuối cùng sẽ trở thành một phần trong chính cuộc sống và hơi thở

chúng ta. Rồi thì, sau khi chết mọi nhận thức của bạn sẽ xuất hiện trong dạng những hình ảnh-Phật của tình thương, an bình, trí tuệ, và một cõi tịnh độ của hỷ lạc và đẹp đẽ. (Về những chi tiết của thực hành này, hãy xem phụ lục A.)

Có thể bạn không có bất cứ nghiệp nào để tái sinh vào một cõi tịnh độ, tuy vậy, bạn có thể tạo ra nghiệp như: tình thương, rộng lượng, biết điều phải, buông xả, hoan hỷ, và khiêm tốn, nhất là biểu lộ chúng trong việc phục vụ người khác. Nếu được vậy, bạn có thể chọn lựa thọ tái sinh vào một trong những cõi cao với tài năng thiên phú tích cực. Do vậy, bạn phải nhớ những dấu hiệu đặc biệt của nơi sinh và chọn nó.

Chẳng hạn, nếu bạn thấy những dấu hiệu của cõi thiên nhưng lại khao khát tái sinh trong cõi người, bạn phải đóng ánh sáng trắng dịu lại, đó là dấu hiệu nơi sinh vào cõi thiên, và thay vào đó hãy nghĩ và chọn ánh sáng xanh dương bằng cách đi vào nó.

Trong lúc lang thang trong bardo, bạn phải không nghĩ về những người thương và của cải ở nhà, vì những tư duy này sẽ chỉ làm bạn lệch khỏi con đường tốt. Bạn phải chú tâm vào việc chọn nơi sinh.

Như chúng ta đã thấy trong chương 4, cánh cửa tái sinh vào một trong sáu cõi có thể xuất hiện như một ánh sáng mờ. Một ánh sáng trắng mờ cho biết cõi thiên và cõi người. Ánh sáng vàng nói chung biểu hiện cho cõi bán thiên và súc sanh. Như một lựa chọn, cõi súc sanh có thể biểu hiện bởi màu máu, và cõi bán thiên biểu hiện bằng màu của bão tuyết, hay mưa giông. Ánh sáng màu khói ám chỉ cõi ngạ quỷ, và ánh sáng giống một mảnh gỗ hay mảnh len đen trôi bồng bênh biểu thị cõi địa ngục. Thậm chí bạn có thể thấy thân bạn chuyển thành màu ánh sáng tiêu biểu cho tái sinh tương lai.

Một số giáo lý liệt kê năm cách chặn lối vào cửa tái sinh xấu:

1. Khi thấy ánh sáng là dấu hiệu của nơi sinh tương lai, bạn có thể thấy một đôi đang làm tình, nhất là nếu bạn được sinh làm người. Một đôi biểu tượng cho cha mẹ tương lai của bạn. Nếu xảy ra vậy, đừng nên đến họ hoặc tham gia trong sự bám luyến hay ganh tị với họ. Hãy thấy họ như guru, phối ngẫu – hiện thân của vị guru bạn trong

thân tướng nam và nữ. Như một lựa chọn, bạn có thể thấy họ như Đức Padmasambhava trong sự hợp nhất với vị phối ngẫu tâm linh của Ngài, Yeshe Tsogyal, hoặc bất kỳ hai vị Phật và phối ngẫu nào. Hãy bày tỏ tôn kính bằng tâm thức và cúng dường đến Ngài. Với lòng sùng kính mãnh liệt, hãy phát triển một ý định mạnh mẽ để tiếp nhận giáo lý và ban phước của các Ngài.

2. Nếu không đóng được cửa sinh, hãy thấy một đôi này như vị Bồ Tát và phối ngẫu, như Đức Phật Vô Lượng Quang hoặc Đức Phật của Lòng Bi trong thân tướng nam và nữ. Hãy tỏ lòng tôn kính và cúng dường đến các Ngài. Hãy cảm nhận mạnh mẽ rằng bạn đang nhận được ban phước từ các Ngài.

3. Nếu chưa chặn được cửa sinh, hãy đảo ngược sự bám luyến và thù ghét. Nói chung, nếu sắp tái sinh làm người nam, bạn sẽ kinh nghiệm sự bám luyến đến người nữ đang làm tình và thù ghét hay ghen tức với người nam, và ngược lại. Ngoài ra, còn phải trả những thói quen quá khứ của bạn, có thể bạn thấy một đôi nam nữ, nhưng thật ra có thể bạn bị cuốn hút vào hai con chim đực và cái. Nếu như vậy, bạn sẽ tái sinh làm chim con. Thế nên, vào lúc này, bạn phải lập một cam kết mạnh mẽ: “Tôi sẽ không cho phép tâm tôi nuôi dưỡng sự bám luyến và thù ghét.”

4. Nếu không chặn được cửa sinh, thì với sự tin chắc mạnh mẽ, hãy thấy mọi kinh nghiệm bạn có đều không thật, như ảo ảnh. Tin chắc như vậy sẽ hóa tán sự bám chấp vào kinh nghiệm cho là thật của bạn, và điều đó sẽ ngăn chặn nơi sinh.

5. Nếu không ngăn chặn được, thì hãy thấy mọi sự đều như sự thể nhập vào tánh quang minh. Hãy nghĩ: “Hiện tượng là chính tâm tôi, mà tâm là rỗng không,” sau đó thiền định trong trạng thái tự nhiên, không có bất kỳ biến đổi nào. Hãy để tâm bạn an trụ trong trạng thái tự nhiên, không che đậy của nó, như nước hòa vào nước, tất cả đều trở thành một bất khả phân.

Ngài Jigme Lingpa khai thị: “Khi chúng sanh trong bardo thấy một đôi đang giao hợp, họ chạy tới như ruồi bâu vào rác. Người có nghiệp riêng biệt thọ tái sinh sẽ bị rút

vào tử cung, không có khả năng tránh thoát. Vào lúc đó, bạn phải lập nguyện khao khát mạnh mẽ, thọ quy y nơi những bậc giác ngộ, hoặc trình bày rõ ràng mong muốn chọn một tử cung có ích. Điều đó có thể giúp bạn tìm được một tái sinh làm người quý báu.”

### **Chọn Nơi Sinh Đúng**

Nếu quyết định tái sinh vào một cõi tịnh độ, bạn phải phát triển cảm giác khiếp sợ bị sinh vào sáu cõi. Đừng bám luyến người thân và tài sản của bạn. Hãy lập nguyện khao khát mạnh mẽ và tự tin có khả năng đạt tới một cõi tịnh độ mà bạn chọn, như cõi Tịnh Độ Cực Lạc, bằng suy nghĩ: “Tôi sẽ được sinh một cách kỳ diệu từ một hoa sen ngay chân Đức Phật Vô Lượng Quang trong cõi Tịnh Độ Cực Lạc.”

Nếu không thể tái sinh vào một cõi tịnh độ, thì bạn có thể thấy nơi sinh của mình ở một trong sáu cõi. Tuy nhiên, bạn có thể thấy một linh kiến về nơi sinh, không thực sự như nó là, mà là một dạng biểu tượng như sau: [2]

- Những ngôi nhà nhiều tầng vừa ý được nói là dấu hiệu nơi sinh ở cõi thiên.
- Một cánh rừng, một vòng lửa, hay mưa có thể là dấu hiệu của cõi bán thiên.
- Người nói chuyện phiếm vô nghĩa, hoặc những căn nhà bình thường, quý giá, hay ưa thích là những dấu hiệu sinh làm người quý báu.
- Hang động, lều bạt, và sương mù là những dấu hiệu của cõi súc sinh.
- Những đáy sông khô cạn hoặc nơi bụi bặm tối tăm là dấu hiệu của cõi ngạ quỷ.
- Những căn nhà đỏ hay vùng đất đen tối, một hố đen, hoặc một con đường tối tăm biểu thị cõi địa ngục. (Tuy nhiên, một số tác giả nói rằng những người có nghiệp tiêu cực nghiêm trọng có thể đến thẳng cõi địa ngục mà không có bất cứ kinh nghiệm ánh sáng hay hình ảnh nào của bardo.)



Khi thấy những hình tướng trên, vì không có nơi trú ẩn lâu dài, bạn có thể hăng hái chọn nơi nương tựa ở bất cứ chỗ nào. Cũng có thể bạn muốn trốn vào những chỗ đó, khi cảm thấy sợ hãi và kiệt sức bởi những cảnh tượng ảo giác đe dọa của những Tử Thần. Mà giờ đây là lúc phải cố gắng cảnh giác, bạn phải không đi vào bất kỳ dấu hiệu của những cõi thấp. Bạn phải cố gắng chọn cõi người hoặc cõi thiên, nếu không thể tái sinh được vào một cõi tịnh độ.

Nhận ra được nơi sinh đúng thì có thể khó cho bạn. Vì bạn có thể thấy một nơi sinh tốt như một nơi sinh xấu, và nơi sinh xấu là nơi sinh tốt, do ảo tưởng lừa gạt được phô diễn bởi nghiệp che ám của bạn. Do vậy, điều quan trọng là sử dụng những kỹ thuật sau đây.

Nếu bạn có rèn luyện về bất kỳ vị Phật phần nộ nào, như Vajrapani (Kim Cương Thủ), Đức Phật của Năng lực, bạn nên nhanh chóng quán tưởng chính mình là vị Bồ Tát. Thân Ngài to lớn, huy hoàng, và chói ngợp. Giọng nói của Ngài khủng khiếp làm rung chuyển trái đất. Tâm Ngài an bình, từ bi, và toàn giác. Nếu bạn quán tưởng Vajrapani, bạn có thể chứng kiến sự hóa tán của những Tử Thần – sự tạo tác khủng khiếp của tâm thức đang săn đuổi bạn. Điều này sẽ cho bạn cơ hội dùng sự tiên tri nhỏ mà nhiều người trong bardo sở hữu, để tìm thấy những phẩm tính thật của nơi sinh và chọn được nơi đúng, an bình.

Bạn cũng phải phát triển mạnh mẽ ý định này, “Tôi sẽ tái sinh như một người có khả năng phục vụ tất cả chúng sanh.”

Ngoài ra, trong lúc đi vào tử cung, hãy ban phước nó như một cung điện của Bồ Tát. Hãy thấy cung điện này tràn đầy nhiều đáng thiêng liêng, như Đức Phật Lòng Bi, và cầu nguyện đến các Ngài. Sau đó đi vào tử cung, hãy nghĩ rằng bạn đang được các Bồ Tát thu nạp. Như một lựa chọn, bạn có thể thấy sự hợp nhất nam nữ như vị thầy tâm linh và phối ngẫu của bạn.

Khi bất cứ dấu hiệu tái sinh nào xuất hiện đến bạn, ngay cả dù nó có vẻ là một nơi sinh tốt, điều trọng yếu là không đi vào trạng thái của tâm bám luyến vào nó. Thậm chí nếu nó xuất hiện là một nơi sinh xấu cũng đừng dính mắc vào trạng thái của tâm thù ghét nó. Đi vào nơi sinh tốt nhất có thể, hoặc tử cung, với sự đại thanh thân thoát khỏi những cảm xúc lầy hay bỏ.

Trừ khi bạn là một thiền giả có kinh nghiệm, việc thay đổi thói quen phân biệt thường lệ của bạn để thấy rõ một nơi sinh đáng ao ước khi bạn trong bardo là rất khó. Tuy nhiên, bạn có thể cố gắng đi theo những thực hành này:

- Đừng quên rằng bạn đang trong bardo, lộ trình chuyển tiếp.
- Hãy nhớ giữ bước đi của bạn hướng lên phía trên.
- Liên tục cầu nguyện niệm hồng danh của chư Phật. Thọ quy y nơi các Ngài.
- Thọ quy y nơi Tam Bảo – Phật, Pháp, và Tăng.
- Cầu nguyện các Đấng Đại Bi, như Đức Phật Vô Lượng Quang và những vị thầy tâm linh của bạn.
- Hãy buông bỏ những bám luyến vào người thương và tài sản, vì họ chỉ làm bạn lệch khỏi con đường tốt.
- Hãy đi vào con đường xanh dương của cõi người hoặc con đường trắng của cõi thiên.

Nếu bạn có một chút khả năng giải thoát nhưng hy vọng được tái sinh vào cõi người hay cõi thiên, khao khát của bạn có thể được những người khác giúp đỡ trong lúc bạn hấp hối hoặc sau khi bạn chết. Họ có thể tiếp tục lập lại những hướng dẫn trên cho bạn. Có một người trợ giúp để nhắc nhở bạn về những thực hành này khiến bạn có thể dễ dàng nhớ lại khi đi vào bardo. Thậm chí sau khi chết ý thức của bạn có thể vẫn kéo dài trong một lúc ở Thế Giới người Sống. Do đó, một người trợ giúp nói những hướng dẫn

này vẫn có thể tới và làm lợi ích cho bạn. Chúng ta phải cố gắng mọi phương pháp có thể tốt nhất để giúp chúng ta suy nghĩ và hành động hiệu quả trong bardo.

Trong quyển sách này, chúng tôi đưa ra sự chú ý đặc biệt để nhận tái sinh vào một thế giới an bình và thanh tịnh sau khi chết. Với một Phật tử, điều đó có thể là cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Đức Phật Vô Lượng Quang (Hoặc bất kỳ một cõi Tịnh Độ của vị Phật nào đã chọn). Bây giờ chúng ta trở lại trong chương 7 để có một cái nhìn gần hơn của vị Phật này và cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài như suối nguồn của sự ban phước, đối tượng của thiền định và sùng kính, và là một nơi chúng ta khao khát được tái sinh. vì việc nhớ lại và cầu nguyện đến Đức Phật Vô Lượng Quang và tạo công đức để cho phép chúng ta tái sinh trong cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Ngài, một cõi của đại an bình và cực lạc, sẽ giúp chúng ta hồi tưởng lại những mô tả về Ngài và cõi Tịnh độ đã được ghi trong những kinh điển của vị Phật lịch sử, Thích Ca Mâu Ni.

## CHÚ THÍCH:

[1] Theo tổ Long Thọ, sự tham lam gây tái sinh trong cõi naga quý. Trong phần lớn bản văn, như của Ngài Jigmed Yhinley Ozer, sự keo kiệt gây ra tái sinh vào cõi naga quý, trái lại tham dục và bám luyến gây tái sinh vào cõi người.

[2] Đây không phải là dấu hiệu chỉ rõ nơi sinh kế tiếp của bạn, như một số vị thầy đã nghĩ. Khi thấy bất kỳ điều này, bạn đã hoàn toàn bị ràng buộc vào nơi sinh của mình, như đã viết trong Nyida Khajor Tantra (Sự Hợp Nhất Của Tantra Mặt Trời Và Mặt Trăng).

*Đó là những dấu hiệu người được nhận vào tử cung,*

*Giờ đây, Thậm chí nếu muốn rời bỏ, thì người đã bị giam giữ.*

*Bây giờ người đã bị ràng buộc.*

Nguồn: [thuvienhoasen.org](http://thuvienhoasen.org)