

Tử Thư Tây Tạng

The Tibetan Book of the Dead



Tử Thư Tây Tạng

1. Bài giảng về *Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe* Trong Bardo
2. *Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe* Trong Bardo CHÁNH VĂN
3. *Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe* Trong Bardo CHÁNH VĂN (Tiếp theo)
4. Những cầu nguyện
5. Phụ lục
6. Tham khảo: *Tử Thư Tây Tạng*, Sogyal Rinpoche. Dịch giả: Nguyễn Phong

ĐẠI GIẢI THOÁT THÔNG QUA SỰ NGHE TRONG BARDO

của Guru Rinpoche (đức Liên Hoa Sanh) theo Karma Lingpa

Một bản dịch mới, đầy đủ từ tiếng Tây Tạng

với bình giảng bởi Chošgyam Trungpa và Francesca Fremantle

The Tibetan Book of the Dead - The Great Liberation Through Hearing in The
Bardo

Shambhala, 1975 - Việt dịch: Kiến Không - Thiện Tri Thức, 2001

*

Lời Nói Đầu

Bardo Thoštrošl là một trong một loạt các bộ giáo huấn chỉ dẫn sáu cách giải thoát: giải thoát thông qua sự nghe; giải thoát thông qua đeo, mặc; giải thoát thông qua sự thấy; giải thoát thông qua nhớ tưởng; giải thoát thông qua ném vạ; giải thoát thông qua xúc chạm. Bộ giáo huấn này do ngài Padmasambhava chỉ giáo và người vợ (tâm linh) của ngài là Yeshe Tsogyal ghi lại cùng với sadhana (nghi thức hành trì) về hai mạn đà la (mandalas) của bốn mươi hai vị deity bình yên (peaceful) và năm mươi tám vị deity phần nộ (wrathful).

Ngài Padmasambhava đã chôn cất các bộ giáo huấn này trong vùng đồi Gampo ở miền trung Tây Tạng, nơi này về sau đại sư Gampopa xây một tu viện. Nhiều bộ giáo huấn khác cùng với các vật thiêng liêng cũng được chôn cất như vậy ở nhiều nơi khác nhau trên khắp lãnh thổ Tây Tạng; người ta gọi các bộ giáo huấn đó và các vật thiêng liêng được chôn cất là terma. Ngài Padmasambhava đã truyền oai lực cho hai mươi lăm đại đệ tử để khám phá các nơi chôn cất các terma. Sau này, ngài Karma Lingpa đã tìm ra nơi chôn cất bộ giáo huấn Bardo này, ngài Karma Lingpa là tái sinh của một trong các vị đại đệ tử đó.

Theo tôn chỉ này, giải thoát có nghĩa rằng bất kỳ ai dù là người nghi ngờ hay là người có tâm rộng mở, khi tiếp cận được giáo huấn này sẽ nhận được một chợt thấy thành linh giác ngộ thông qua oai lực trao truyền đã được chứa đựng trong các bảo vật (terma) này.

Ngài Karma Lingpa thuộc truyền thống Nyingma nhưng tất cả học trò của ngài đều thuộc truyền thống Kagyuš. Ngài thực hiện sự trao truyền lần đầu tiên sáu bộ giáo huấn giải thoát này cho ngài Došdušl Dorje, vị Karmapa đời thứ mười ba, đến lượt ngài Došdušl Dorje trao truyền lại cho Gyurme Tenphel, vị Trungpa đời thứ tám. Sự trao truyền vẫn tiếp tục tồn tại trong các tu viện Surmang của dòng Trungpa và từ nơi đó sự trao truyền lan ra trở lại trong truyền thống Nyingma.

Người tu tập bộ giáo huấn này thực hành sadhana và nghiên cứu bộ giáo huấn sao cho hai mạn đà la hoàn toàn trở nên quen thuộc nằm lòng như một phần kinh nghiệm riêng của mình.

Tôi nhận được sự trao truyền này khi tôi lên tám tuổi, các vị giáo thọ của tôi đã dạy tôi bộ giáo huấn này, các thầy tôi cũng đã hướng dẫn tôi cách thức xử sự với người đang chết. Kết quả là, từ đó trở đi tôi thường đến thăm những người đang chết hay đã chết, khoảng bốn lần một tuần. Đối với ai tu theo truyền thống này, việc thường xuyên tiếp cận chứng kiến trình tự của cái chết, đặc biệt cái chết của người thân hay bạn bè gần gũi, sẽ được coi là hết sức quan trọng, để sao cho ý niệm vô thường trở thành một kinh nghiệm sống hơn là một quan điểm triết lý.

Quyển sách này nhằm một ý định xa hơn, đó là để cho giáo huấn này được các người tu học Tây phương tu hành. Tôi hy vọng trong tương lai không xa các sadhana (nghi thức hành trì) cũng có thể được dịch ra, để sao cho truyền thống này được tu tập một cách đầy đủ trọn vẹn.

Choşgyam Trungpa, Rinpoche

Bài Giới Thiệu

Thật tình cờ tôi viết bài giới thiệu này ở tại Tu viện Rumtek ở Sikkim, phía bên kia thung lũng là vùng Gangtok nơi mà nửa thế kỷ trước, ngài Kazi Dawa Samdup đã dịch và ông W. Y. Evans Wentz đã cho xuất bản bộ Bardo Thoştroşl đầu tiên bằng tiếng Anh. Có một mối liên kết nữa là văn bản dịch này được thực hiện với một phần ý muốn của tôi là để tặng cho ông Evans Wentz.

Người ta có hỏi tại sao cần phải có một văn bản mới khi mà bản dịch của ngài Samdup và Evans Wentz đã được phổ biến rộng rãi rồi và khiến cho rất nhiều người đã quan tâm đến đạo Phật. Trong bài giới thiệu của mình, ông Evans Wentz đã tự trả lời một phần nghi vấn đó khi ông thừa nhận “tính chất tiên phong” trong quyển dịch xuất bản của mình. Từ đó trở đi và đặc biệt sau khi các vị lạt ma cao cấp nhất đã rời Tây Tạng, các thông tin cũng như sự quan tâm của thế giới về đạo Phật Tây Tạng đã gia tăng đáng kể. Giờ đây, đạo Phật Tây Tạng không còn là một đề tài nghiên cứu về học thuyết, nhưng đã là một truyền thống của cuộc sống hàng ngày và đã cắm rễ vào Tây phương. Chính vì vậy mà cần tới một văn bản dịch làm thế nào để cho sự áp dụng tu tập của

bộ luận được nêu lên với một tầm quan trọng lớn lao đồng thời bản dịch chuyển tải được cái cốt lõi tinh túy của tính cách trực diện và sống động của bộ luận.

Vào mùa hè năm 1971, cuối kỳ hội thảo của Cộng đồng Tiger ở Vermont, đại sư Choşgyam Trungpa đã trình bày bài thuyết giảng đề tài “Tử thư Tây Tạng”, bài thuyết giảng đó có trong sách này ở phần luận giải. Trong suốt giờ hội thảo, ngài dùng bộ luận bằng tiếng Tây Tạng trong khi khán thính giả lại dựa theo ấn bản của Evans Wentz. Cho nên nảy sinh các vấn đề khác biệt về dịch thuật và cách diễn đạt, và chính vì các vấn đề đó mà chúng tôi đi đến quyết định nên chuẩn bị dịch một văn bản mới.

Để dịch văn bản này chúng tôi dựa vào ấn bản tiếng Tây Tạng phát hành bởi E. Kalsang (Varanasi 1969) cùng với ba bản khắc chữ in. Một vài chỗ sai hay sơ sót nhỏ đã được sửa chữa bằng cách tham khảo các bản khắc chữ in, nhưng không có những mâu thuẫn quan trọng giữa bốn bản văn này. Do đó khá ngạc nhiên khi thấy có khác biệt đáng kể giữa văn bản này và văn bản trước đây. Không đi sâu vào chi tiết, ở đây muốn nêu ra một vài điểm cần được đề cập.

Ngài Kazi Dawa Samdup nhiều lần thay đổi từ tiếng Anh khác nhau từ một từ Tây Tạng nguyên gốc vì cho là có lầm lẫn. Trong phần ghi chú nhà xuất bản có trích dẫn các bộ luận được dùng bằng tiếng Tây Tạng – một văn bản chép tay và một văn bản khắc chữ in – nhà xuất bản thường ghi chú rằng người dịch đã sửa một số từ mà bây giờ thấy không đúng. Đa số các từ tiếng Anh thay đổi để điều chỉnh đó dường như có dụng ý dung hòa những mâu thuẫn hệ thống các tương hợp của các vị thần, các màu tượng trưng, vân vân với các kinh sách khác. Sau đây là các thí dụ nổi bật (trích dẫn từ các trang bìa cuối của đợt sản xuất 1960 của nhà xuất bản Oxford University Press) ở trang 95, phần ghi chú 3 vị “Kuntu-Zang-mo” (Samantabhadri) thân nữ lại đổi thành vị “Kuntu-Zang-po” (Samantabhadra) thân nam và vị này như vậy xuất hiện hai lần. Nhưng toàn bộ nội dung của đoạn luận này nhắm vào việc biểu tượng hóa sự hợp nhất các khía cạnh nam tính và nữ tính của tâm. Như ông Evans Wentz tự đề cập tới điều này trong cùng phần ghi chú đó và ở ghi chú số 3 ở trang kế tiếp ta thấy khó mà hiểu được làm sao ông ta, hay người dịch, hẳn đã coi bộ luận bị nhầm lẫn.

Ở trang 106 và 109, chữ “vật chất” (mà chúng tôi dịch là sắc thân) và chữ “tâm thức-thần thức” bị đảo ngược để làm sao cho “vật chất” xuất hiện ở ngày thứ nhất và “thần thức” xuất hiện ngày thứ hai, mặc dù trong bản khắc in, các chữ đó xuất hiện theo một cách khác. Tương tự, ở trang 108 và 111 các vị

phôi ngẫu “Sangyay Chanma” (Buddha-Locana) và “Mamaki” đôi chỗ cho nhau.

Ở trang 114, ngày thứ tư, ánh sáng của pretas (quỷ đói) được mô tả là màu đỏ, và ở trang 117, ngày thứ năm, ánh sáng của asuras (các vị thần ganh tỵ) mô tả là màu xanh lá cây trong khi trong văn bản dịch này, ánh sáng của pretas là vàng và của asuras là màu đỏ. Các màu sắc của sáu cõi xuất hiện trở lại ở các trang 124 và 174, ở đó ông Evans Wentz ghi chú (đó là) màu theo ý người Tây Tạng và ông giải thích rằng người dịch đã thay đổi để phù hợp với các màu của chư Phật. Tuy nhiên cách biểu lộ hình tượng bằng tranh, tượng trong Phật giáo không phải nhất thiết là không thay đổi. Những bất thường không quy cách, thấy rõ như những gì xảy ra thường xuyên ở đây, và luôn có những hậu ý của nó. Trong tất cả những trường hợp này bốn nguồn gốc bộ luận của chúng tôi phù hợp với bản khắc chữ in của Evans Wentz và cũng phù hợp với bản viết tay của ông ấy trong đa số trường hợp, như vậy rất có thể rằng sự giống y hệt như vậy đó chứng tỏ là bản văn đúng.

Một số khác biệt nữa giữa hai bản dịch sẽ được thấy trong cách diễn đạt các thuật ngữ đặc biệt của Phật giáo. Các bản gốc chép tay của đạo Phật được viết bằng tiếng Sanskrit hay Pali (một chi nhánh ngôn ngữ rất gần với Sanskrit) và được dịch ra tiếng Tây Tạng từ thế kỷ thứ bảy trở đi. Vào thời kỳ đó tiếng Tây Tạng đã chưa bị ảnh hưởng bởi bất kỳ hệ thống tư tưởng nào đã phát triển cao, nên tiếng Tây Tạng đã có thể thích nghi mà không quá khó khăn. Do đó, người ta đã tạo ra một ngôn ngữ triết học mới bằng tiếng Tây Tạng vào thời đó để chuyển tải các giáo lý đạo Phật. Giờ đây khi dịch ra một ngôn ngữ của người Châu Âu ở thế kỷ hai mươi, chúng tôi ở trong một tình huống hoàn toàn khác. Người Tây phương đã phát triển những luồng tư tưởng rất khác biệt với người Đông phương, nên nếu một chữ tiếng Anh được chọn ra từ những từ vựng tôn giáo hay triết lý thì chắc chắn sẽ xảy ra việc là chữ tiếng Anh đó sẽ chứa tất cả các nghĩa tương đương và nghĩa bóng mà có thể hoàn toàn xa lạ với những ý nghĩa mặc nhiên của đạo Phật. Ngược lại, không thể nào tìm thấy được trong bất kỳ một chữ đơn tiếng Anh nào tương ứng với một chữ Sanskrit với đầy đủ nghĩa. Trong trường hợp này, người ta cần một cụm từ tiếng Anh đồng nghĩa để giải thích càng nhiều càng tốt nghĩa nguyên gốc trong khi chữ Sanskrit có lợi điểm là không có những từ liên kết khả dĩ làm sai lệch ý cho người đọc.

Do đó, một số thuật ngữ nhất định đã được giữ nguyên chữ Sanskrit – tức là ngôn ngữ gốc – cho dù bộ luận Bardo Thoštrošl được viết bằng tiếng Tây Tạng. Tên các vị Thần được ghi bằng tiếng Sanskrit, bởi vì các vị Thần đó được người ta biết nhiều hơn với ngôn ngữ này, và khi đọc các bộ kinh luận

khác cũng dễ nhận ra ngay. Các dịch giả Tây Tạng cũng thường tuân theo cách làm này, mặc dù trong bộ luận đặc biệt này, có khi không áp dụng cách đó.

Dường như không được nhất trí cho lắm đối với hai chữ Tây Tạng “bardo” và “yidam” khi nêu ra ở đây. Lý do đơn giản là bởi vì hai chữ đó là những chữ được sử dụng dễ nhất, chúng rất quen thuộc với những người tu học Phật giáo và là thành phần độc giả cốt cán của tập sách này. Từ dịch khả thi của “bardo” là “trạng thái trung âm” thì thật bất tiện nhất là khi ta lập đi lập lại nhiều lần, còn từ Sanskrit tương ứng là “antarabhava” thì cũng khó đọc vả lại nó là từ không quen thuộc bởi vì giáo lý này được phát triển nhiều ở Tây Tạng hơn là ở Ấn Độ. Từ “Yidam” dùng trong Phật giáo Tây Tạng, có những ẩn dụ khác hơn từ Sanskrit là “istadevata” có nghĩa là “vị Thần được chọn”, từ này quen thuộc trong đạo Hindu. Từ “Yidam” đã được dịch là “vị Thần hộ pháp” (nhằm tốt hơn để mô tả cho từ Dharmapalas) hay là “vị Thần bảo hộ”, nhưng tất cả thuật ngữ này dường như để chuyển tải ý tưởng về một tha nhân – một nhân vật bên ngoài – hành động như một kẻ giúp đỡ mình hay hướng dẫn và quán xuyến mình trong khi nghĩa đích thực của từ “yidam” là hoàn toàn thuộc về tâm lý, cái bên trong mình; “yidam” diễn đạt cái bản chất cốt lõi riêng của mỗi người, được quán tưởng như một sắc thân thiêng liêng để xác lập mối liên hệ với sắc thân thiêng liêng đó và để diễn đạt trọn vẹn khả năng tiềm tàng của nó.

Điều đáng để ý rằng rất nhiều từ tương ứng tốt nhất để diễn đạt giáo lý đức Phật đều bắt nguồn từ ngôn ngữ tâm lý đương thời, bởi vì tư tưởng của các trường phái tâm lý Tây phương hiện đại thường gần với đạo Phật hơn là các trường phái triết học hay tôn giáo Tây phương.

Chẳng hạn, điều hết sức rõ ràng là quan niệm về tội lỗi được kết hợp với tội lỗi và hình phạt của tổ tông và quan niệm như vậy không có chỗ trong đa số các giáo lý Đông phương. Thay vì vậy, đạo Phật tìm kiếm nguyên nhân cơ bản của tội lỗi và khổ đau và khám phá ra rằng nguyên nhân đó là niềm tin rằng cái tôi là trung tâm của sự hiện hữu. Niềm tin này không phải do cái ác bẩm sinh tạo nên, nhưng chính do sự không tinh táo, hay sự vô minh về bản tánh chân thật của hiện hữu. Bởi vì chúng ta kinh qua toàn bộ cuộc đời phát xuất từ quan điểm được quy kết một cách sai lầm như vậy nên chúng ta không thể biết được thế giới như bản thân nó là. Đây chính là điều ám chỉ rằng thế giới không thật. Phương thuốc chữa bệnh này là thấy suốt được sự huyền hoặc để đạt được cái nhìn soi thấu tánh Không – sự vắng mặt dứt bật của cái giả. Tính sáng (quang minh) không tách rời khỏi tánh Không – sự có mặt của cái thật, nền tảng cơ bản mà trong đó trò chơi của đời sống diễn ra.

Các quan niệm như sự quy định, những kiểu suy nghĩ loạn thần, những ảnh hưởng vô thức (không được ý thức) ở trong quyển sách này dường như thích hợp hơn là các thuật ngữ thông lệ của tôn giáo. Trong bài thuyết giảng (của ngài Choşgyam Trungpa) các từ ngữ như bệnh tâm thần (neurosis) và bệnh hoang tưởng (paranoia) được dùng không phải để mô tả các bệnh tâm lý nhưng để mô tả các kết quả tự nhiên của trạng thái cơ bản của tâm. Chữ “phóng tưởng” (projection) xác định cách thức theo đó chúng ta trông thấy các sự việc đã được tô màu bởi những suy nghĩ riêng của chúng ta. Trong bộ luận, chữ “phóng tưởng – projection” dịch ra từ chữ Tây Tạng “snang”, về cơ bản chữ “snang” có nghĩa “ánh sáng” (light) hay “sự xuất hiện” (appearance) hoặc bên trong hoặc bên ngoài mà Kazi Dawa Samdup đã dịch là “hình tượng của tư tưởng” (thought-form) hay “cái nhìn” (vision). Từ “phóng tưởng” (projection) vượt lên trên sự khác biệt này giữa chủ thể (năng) và khách thể (sở).

Tôi thấy có lợi khi nêu một phần phác thảo sơ lược giáo lý đạo Phật phù hợp với quyển sách này, coi đó là cơ bản cho những giảng giải chi tiết có ở trong bài thuyết giảng. Diễn biến của việc coi “cái tôi-là trung tâm” của chúng sanh được phân tích trong hệ thống năm uẩn (skandhas). Uẩn coi như đồng nghĩa với chữ “nhóm”, “đồng” nhưng cụm từ “các yếu tố thuộc tâm lý” có thể chuyển tải nghĩa của chữ “uẩn” tốt hơn.

Yếu tố đầu tiên là “sắc” (form, rupa), cái bắt đầu của tính cách cá nhân và sự hiện hữu phân biệt, sự phân chia kinh nghiệm ra thành chủ thể (năng), và khách thể (sở). Bây giờ có một nhận thức tự ngã (self) khởi đầu về một thế giới bên ngoài. Ngay khi điều đó xảy ra, tự ngã đáp ứng với phần ngoại vi của nó: đây là giai đoạn thứ hai là “thọ” (feeling, vedana). Tuy nhiên, đó không phải là cảm thọ được phát triển trọn vẹn – đó chỉ là sự ưa thích, sự không ưa thích hay sự thờ ơ theo bản năng, nhưng ngay lập tức nó phát triển thành phức tạp hơn khi “thực thể” quy ngã tự khẳng định bằng cách đáp ứng không chỉ thụ động mà còn năng động. Đây là giai đoạn thứ ba gọi là “tưởng” (perception, samjna – sự nhận biết thấy) trong ý thức trọn vẹn của nó, khi tự ngã nhận biết sự kích thích và tự động đáp trả lại. Thành tố thứ tư là “hành” (concept, samskara – khái niệm những xung động tinh thần như vui, chú ý, mong muốn...) bao gồm hành vi thể hiện có tính cảm xúc và tri giác, nó theo sau “tưởng”. Đó là việc nó sắp xếp mọi sự lại với nhau và tạo “nghiệp” và cấu thành “cá tính”. Cuối cùng là “thức” (vijñana), nó kết hợp tất cả những nhận biết bằng giác quan (sense, perceptions) và tâm. Giờ đây tự ngã đã trở thành một vũ trụ hoàn chỉnh của riêng mình; thay vì trực tiếp nhận biết (thấy) thế giới như nó thực sự là, thì tự ngã phóng tưởng những hình tượng riêng của nó lên tất cả những gì quanh nó.

Điều cốt lõi của giáo lý trong sách này là nhận diện được các phóng tướng của mình và sự tan biến của ý thức về tự ngã vào ánh sáng của thực tại. Ngay khi điều này được thực hiện thì năm yếu tố tâm lý này của tâm thay vì làm lạc hay mê muội sẽ trở nên nhân tố cho sự giác ngộ. Năm yếu tố tâm lý này (uẩn) được đột biến thành ra các hình thức thanh tịnh hay siêu việt của chúng, các hình thức này hiện diện trong suốt năm ngày đầu tiên của Bardo Pháp tánh (Bardo of Dharmata).

Suốt trong những kinh nghiệm về những ảnh hiện ra, sự hiện hữu của sáu cõi cũng xuất hiện. Những cõi này là sáu trạng thái chính của tâm làm lạc và được mô tả chi tiết trong bài thuyết giảng. Mỗi thế giới xuất hiện đi kèm với một trạng thái có thể thay thế được, một trạng thái khả thi để từ bỏ sự ám ảnh đặc biệt đó, chấm dứt sự vô vấp bám víu vào sự an toàn của cái thực thể quy ngã và thay vào đó, tự để mình tan vào sự hiển lộ tương ứng của trí huệ.

Các “trí huệ” này là mạn đà la của năm Như Lai. Theo nghĩa đen Tathagata có nghĩa là “đi qua như vậy” có thể nói rộng ra là “người đã trở thành một” với bản chất tự nó là. Từ này đồng nghĩa với đức Phật – “đấng giác ngộ”, và jina – “đấng chiến thắng”. Năm Như Lai là năm cách thức năng lực chủ yếu của Phật tánh tức là tâm thức hoàn toàn giác ngộ. Các phẩm hạnh (qualities) mà các ngài thể hiện là năm trí huệ nhưng trong luân hồi sanh tử (samsara) – tức là thế giới hay trạng thái của tâm mà chúng ta đang sống – thì các năng lực đó xuất hiện dưới dạng năm độc hay năm cảm xúc mê lầm. Mọi tạo vật trên thế giới này, tất cả chúng sanh hữu tình, các nơi chốn, các sự việc xảy ra, vân vân đều sở hữu một đặc tính nổi trội được nối kết với một trong năm năng lực đó; do đó các chúng hữu tình (cũng như năm năng lực đó) được biết như là ngũ bộ (five families). Vị Như Lai đầu tiên đặt ở trung tâm của mạn đà la là Phật Tỳ Lô Giá Na (Vairocana). Ngài tái hiện (represent) cái độc là sự mê lầm cơ bản hay là vô minh, mọi thứ khác phát triển theo đà tự nhiên của nó. Nhưng Ngài cũng là Pháp Giới Tánh Trí (wisdom of the Dharmadhata) – đó là hư không vô biên ở cùng khắp trong đó mọi sự mọi vật hiện hữu y như chính bản thân tự nó là. Đó là sự đối nghịch lại với vô minh. Bởi vì Ngài là vị Phật trung ương và là gốc nên bộ của Ngài được thuần túy nhận biết chính là bộ Như Lai hay Bộ Phật, các danh vị này một lần nữa tái hiện sự đối nghịch lại vô minh.

Vị Như Lai thứ hai là A Súc Bệ Phật (Aksobhya), ở phía đông của mạn đà la mà theo truyền thống Ấn Độ, thì được đặt ở dưới đáy. Trong các kinh luận khác, ngài A Súc Bệ Phật có thể xuất hiện ở trung ương còn Ngài Tỳ Lô Giá Na ở phương Đông, cho nên thường có sự hoán vị các chi thuộc của hai vị, đó là lý do tại sao màu trắng và màu xanh nước biển xuất hiện vào ngày thứ nhất

và thứ hai và tại sao thỉnh thoảng có sự lẫn lộn rõ ràng trong kiểu mạn đà la. Phật A Súc Bệ là chủ tể của Bộ Kim Cang (vajra family) và chất độc của bộ này là tính sân hận, thù nghịch. Điều này được đột biến thành ra trí huệ giống như gương, nó phản chiếu mọi tạo vật một cách không phê phán và yên tĩnh hay còn gọi là Đại Viên Cảnh Trí.

Ở phía nam của mạn đà la, được vẽ về phía tay trái là Phật Bảo Sanh (Ratnasambhava) vị chủ tể của bộ Bảo Sanh (Ratna family). “Ratna” có nghĩa là ngọc bảo và trong nghĩa đặc biệt thì đó là ngọc bảo như ý có thể ban phát mọi điều ước. Cho nên cái độc ở đây là sự kiêu căng, do là vì sở hữu mọi thứ giàu sang có ở trên đời. Thuốc giải độc là Bình Đẳng Tánh Trí.

Ở trên, ở phía tây là Phật A Di Đà (Amitabha) bộ của Ngài là “Padma” tức hoa sen. Ngài tượng trưng cho đam mê thèm khát vồ vập lấy mọi thứ. Trí huệ tương đương với cái độc này là sự xét đoán phân biệt sáng suốt, nó cung cấp sự nguội lạnh và buông bỏ để cho nỗi đam mê được chuyển hóa thành lòng đại bi.

Cuối cùng, bên tay phải ở phía bắc là Phật Bất Không Thành Tựu (Amoghasiddhi) của bộ Nghiệp (Karma family). Nghiệp ở đây có nghĩa là các hành vi được tượng trưng bởi một cây kiếm hay bởi một kim cương hai đầu (sword or by a double vajra). Ganh tỵ là chất độc đi đôi với nghiệp, nổi lên từ tham vọng không biết dừng, chính nó sẽ dẫn dắt các hành vi loại này, trong khi đó thì mặt giác ngộ của nó là Trí huệ hoàn tất mọi hành vi (còn gọi là Thành Sở Tác Trí).

Năm Như Lai sở hữu nhiều chi, bộ sẽ được mô tả và giải thích trong bài luận giảng. Năm Như Lai cũng được tháp tùng bởi các phương diện nữ của các Ngài và bởi các vị Bồ tát lưu xuất (bodhisattva emanations).

Trong khi chư Phật thể hiện phẩm chất giác ngộ siêu việt khỏi dòng đời thì hạnh của Bồ tát là sự cam kết can dự một cách thiết thực vì lợi ích của tất cả chúng hữu tình. Các Bồ tát có thể được xem như là hoạt động của năm Trí huệ. Năng lực nữ tính cung ứng yếu tố kích thích tăng trưởng nhằm hoàn thành ngũ trí và cho phép ngũ trí có được sự hiển lộ trọn vẹn. Các chư vị này cùng với tất cả chư deity (thần) khác liệt kê trong sách này được mô tả như là những biểu lộ thế giới theo ánh sáng của sự thật. Chư vị hiện thân cho những biểu hiện năng lực khác nhau mà chúng ta kinh qua dưới dạng toàn bộ sự hiện hữu thuộc thể xác, tinh thần và cảm xúc. Mặc dù chúng ta thường không thấy biết được cuộc sống của mình dưới dạng các năng lực nhưng các hậu quả của các năng lực đó luôn có mặt với chúng ta bất cứ lúc nào. Trong bài luận giảng

Ngài Trungpa Rinpoche giảng nghĩa các năng lực đó bằng một thứ ngôn ngữ mà chúng ta có thể nhận diện được dễ dàng hơn – đó là cảm xúc (emotions) phẩm chất (qualities) môi trường (environment) cách sống (ways of life) hành vi và biến cố (actions and events).

Cho nên mặc dầu quyển sách này rõ ràng là viết cho người chết, nhưng trên thực tế nó được viết cho người đang sống. Bản thân đức Phật không đề cập những gì xảy ra sau khi chết, bởi vì những vấn đề như vậy không lợi ích gì cho việc tìm kiếm thực tại tại đây và bây giờ. Nhưng thuyết tái sinh, sáu loại hiện hữu và trạng thái trung âm “bardo” giữa các loại hiện hữu ám chỉ rất nhiều đến cuộc đời này cho dù chúng có được áp dụng sau khi chết hay không. Người ta thường nhấn mạnh rằng mục đích việc đọc Bardo Thoṣtroṣl cho người chết là để nhắc nhở họ nhớ những gì mà họ đã tu tập khi còn sống. “*Quyển Sách cho Người Chết*” này (Tủ thư) lại cũng chỉ cho chúng ta thấy là chúng ta phải sống như thế nào.

Francesca Fremantle

Dường như có một vấn đề gút mắc cơ bản khi chúng ta đề cập tới chủ đề “Tử thư Tây Tạng”. Nếu đưa ra so sánh về phương diện thần thoại và những hiểu biết về người chết giữa Tử thư Tây Tạng với Tử thư Ai Cập thì chúng ta sẽ bỏ sót một điểm cơ bản đó là quy luật cơ bản của sự chết và sự sanh được tái diễn liên tục trong cuộc sống này. Do đó, chúng ta có thể coi bộ giáo huấn này như là “Sách Tái sanh của người Tây Tạng”. Bộ giáo huấn này không đặt nền tảng trên cái chết theo nghĩa đen, nó được đặt nền trên một quan niệm hoàn toàn khác biệt về cái chết. Nó là một “Quyển sách về Chân Không”. Chân Không chứa đựng cả cái chết lẫn cái sanh; hư không tạo lập nơi để chúng ta hít thở, cư xử và hành động, nó là môi trường cơ bản cung cấp nguồn cảm hứng cho bộ sách này.

Trước khi Phật giáo du nhập vào, nền văn minh của đạo Bošn ở Tây Tạng đã có sẵn những chỉ dẫn chính xác cách ứng xử với năng lực tinh thần do người chết để lại sau đó, hay có thể nói là các dấu hiệu, thân nhiệt thi thể khi một người chết đi. Đường như cả hai – truyền thống của đạo Bošn và của người Ai Cập – chỉ dựa trên loại kinh nghiệm về cách mà các dấu hiệu của người chết biểu lộ, thay vì đề cập tới tâm thức (thần thức) của người chết. Nhưng cái tạng thức căn bản (basic principle) mà tôi đang cố diễn đạt ngay bây giờ chính là cái bản chất chao đảo, nghiêng ngã giữa sự sáng suốt và u mê hay giữa giác ngộ và mê lầm, cùng với các khả năng xảy ra đối với đủ loại khám phá các ảnh hiện ra trên đường dẫn tới sự sáng suốt hay sự u mê.

“Bardo” có nghĩa là khe hở; nó không chỉ là khoảng thời gian gián đoạn sau khi chúng ta chết, nhưng nó cũng còn là các “kẽ hở” trong cuộc sống bình thường này; nên có nói cái chết xảy ra ngay trong đời sống hàng ngày này nữa. Kinh nghiệm về bardo là một phần của cơ sở tâm lý căn bản của chúng ta. Có đủ loại kinh nghiệm bardo đang xảy ra cho chúng ta bất cứ lúc nào, các kinh nghiệm về sự hoang tưởng và sự chao đảo thất thường trong cuộc sống hàng ngày như là cảm thấy không an toàn, như không biết mình đã muốn cái gì, như không biết ta đang đi tới đâu. Cho nên, tập luận này không chỉ là thông điệp cho những ai sắp sửa chết hay đã chết rồi, nhưng cũng còn là thông điệp cho người đã sanh ra và đang sống. Mọi người chúng ta đều kinh qua sự chết và sự sanh một cách liên tục, ngay trong khoảnh khắc này.

Kinh nghiệm về bardo có thể được thấy ở dạng sáu cõi giới mà chúng ta trải qua tức là sáu cõi của trạng thái tâm lý của chúng ta. Rồi thì kinh nghiệm ấy có thể được thấy ở dạng các deities (hóa thân của chư Phật và Bồ tát) khác nhau ập đến chúng ta như được mô tả trong tập luận này. Trong tuần lễ đầu có

các thần an tịnh (peaceful deities) trong tuần lễ cuối đến phiên các thần phần nộ (wrathful deities); có năm Như Lai và các Herukas, các gauris (chư thiên) – đó là các sứ giả của năm Như Lai – tự biến hóa hiện diện ở trong đủ loại hình dáng ngoại diện trông rất ghê sợ kinh hãi. Các chi tiết mô tả ở trong bộ giáo huấn này là những gì xảy ra rất thực, rất nhiều trong hoàn cảnh cuộc sống hàng ngày của chúng ta chứ không phải chỉ là những kinh nghiệm hoàn toàn ảo tưởng hay như các ảnh hiện được nhận ra trong trung âm. Những kinh nghiệm này có thể đích thị thấy được ở dạng cuộc sống đời thường; đó là điều mà chúng tôi cố tâm nhấn mạnh.

Nói cách khác, toàn bộ vấn đề sẽ được đặt nền tảng trên một cách nhìn khác, vào bức tranh tâm lý của chính chúng ta trong khuôn khổ thiền định tu tập. Không ai sẽ giải thoát cho ta được, mọi thứ – toàn bộ nhân quả – sẽ để lại nguyên vẹn cho mỗi người, y như là sự ràng buộc đối với chính cá nhân ta. Các minh sư, thiện tri thức, đạo hữu có thể giúp khởi động khả năng giải thoát ấy nhưng về cơ bản, những người đó không có vai trò quyết định.

Chúng ta làm sao biết được những điều kể ra trong bộ giáo huấn này thực sự có xảy ra cho những người chết? Đã có ai từ ngôi mộ sống lại, trở về kể cho ta nghe những gì họ đã kinh qua? Lẽ ra, đối với những ấn tượng vô cùng mạnh mẽ trong giai đoạn giữa chết và tái sanh, một đứa trẻ con mới sanh có thể còn nhớ, nhưng rồi khi lớn lên, ký ức của một đứa bé bị thay thế bởi những điều dạy bảo từ cha mẹ và xã hội, và nó tự đặt mình vào một khuôn mẫu mới, khác biệt đến nỗi các ấn tượng sâu sắc và nguyên sơ, trở nên mờ nhạt đi ngoại trừ thỉnh thoảng xuất hiện lướt qua bất ngờ. Rồi thì, ngay bản thân ta rất không tin vào những ký ức đó, chúng ta rất lo sợ mất đi cuộc sống vật chất ổn định trong cõi đời này đến nỗi chúng ta xóa bỏ toàn bộ hay ít nhất cũng bỏ qua đối với bất kỳ loại kinh nghiệm tâm linh từ ký ức như vậy. Việc nhìn vào quá trình dựa trên khung cảnh của những gì xảy ra khi chết dường như giống với việc nghiên cứu một câu chuyện thần thoại; chúng ta phải cần kinh nghiệm tu tập nhất định nào đấy đối với tiến trình bardo liên tục này.

Có sự đối chọi giằng co giữa thân và tâm và có kinh nghiệm tiếp diễn không ngừng của cái chết và cái sanh ra. Cũng có cái kinh nghiệm về bardo pháp tánh, về linh quang (hay quang minh), về bardo trở thành (tái sanh), về cha mẹ trong tương lai có thể được, về những hoàn cảnh sanh ra. Chúng ta cũng có thấy thần bình yên và thần phần nộ hiện ra liên tục ngay ở sát na này. Nếu tâm ta cởi mở và đủ thực tế để quán sát theo phương cách này thì kinh nghiệm có thật về cái chết và trạng thái bardo sẽ không phải là câu chuyện thần thoại thuần túy và cũng sẽ không là một cú sốc bất ngờ, bởi vì chúng ta cũng đã

kinh qua kinh nghiệm đó rồi và chúng ta đã trở nên quen thuộc với toàn bộ sự việc đó.

BARDO Ở THỜI ĐIỂM ĐỐI DIỆN CÁI CHẾT

Kinh nghiệm bardo căn bản đầu tiên là kinh nghiệm về sự phân vân không biết chắc có phải trên thực tế mình đang chết – ý nói đang mất sự tiếp cận với thế giới vật chất này – hay mình còn có thể sống tiếp tục. Không phải trong hình thức rời bỏ thân xác mà mình nổi lên sự phân vân này, mà đích thực, ta bị phân vân chao đảo vì đang mất chỗ tựa, cái nền tảng của mình; đó là khả năng có thể cất bước từ thế giới có thực đi vào một thế giới không thực. Chúng ta hẳn có thể nói rằng thế giới thực là thế giới trong đó chúng ta kinh nghiệm được niềm vui thích, sự đau khổ, điều hay điều dở. Có một hoạt động nào đó của trí năng, một thứ khái niệm nhị nguyên căn bản, chính nó cung cấp tiêu chuẩn cho các sự việc giống như các sự việc đó là vậy. Nhưng nếu chúng ta tiếp cận một cách trọn vẹn với các cảm thọ nhị nguyên này thì kinh nghiệm tuyệt đối đó của tính nhị nguyên tự nó là kinh nghiệm bất nhị. Như vậy sẽ không có trở ngại nào cả vì nhị nguyên được thấy bằng một quan điểm rõ rệt, cởi mở hoàn toàn, không hề có sự mâu thuẫn, sự phải trái; có một cái thấy bao trùm, vô biên của “cái một”. Sự mâu thuẫn phải trái nổi lên bởi vì nhị nguyên đã không được thấy như nó đích thực là vậy. Nó đã được thấy chỉ đơn thuần theo một cách thức thiên vị, kỳ cục, vụng về. Thật vậy, chúng ta không nhận thức sự việc một cách đúng đắn, mà chúng ta khởi sự nhìn mọi sự như thể mình cùng với những phóng tưởng của mình thực sự hiện hữu. Cho nên khi chúng ta coi thế giới nhị nguyên này như mê lầm thì chính sự mê lầm đó không phải là “một thế giới” nhị nguyên trọn vẹn, mà chỉ là nửa vời, và điều này gây ra sự bất toại nguyện cùng cực và sự chao đảo lớn lao, nó phát triển lên tới mức sợ phải trở nên điên, tới mức phải rời bỏ thế giới nhị nguyên để đi vào một kiểu (tâm thức) của “cái không” mù mờ không minh bạch, đó là thế giới của người chết, cái nghĩa địa xuất hiện ở giữa đám sương mù.

Bộ giáo huấn này mô tả kinh nghiệm cái chết ở dạng các yếu tố khác nhau cấu thành cơ thể từ thô đến vi tế. Về phương diện vật chất cụ thể, ta cảm thấy nặng nề khi thể đặc (đất) tan vào thể lỏng (nước) và khi thể lỏng tan vào thể nhiệt ta cảm thấy sự tuần hoàn lưu chuyển trong người ta bắt đầu ngưng hoạt động. Khi thể nhiệt tan vào thể khí, ta bắt đầu mất cảm giác về nhiệt độ hay sự phát triển, và khi thể khí tan vào không gian ta mất liên hệ với thế giới vật chất. Cuối cùng, khi không gian hay tâm thức tan biến vào kinh năng lực trung ương (central nadi) thì có một cảm nhận về linh quang nội tại, một ánh sáng không rõ rệt ở bên trong khi tất cả được hướng nội hoàn toàn.

Những kinh nghiệm như vậy xảy ra không ngừng. Trạng thái có tính lô gích, hữu hình sẽ tan biến đi, và ta hoàn toàn không biết chắc là mình đang được giác ngộ hay đang đánh mất sự sáng suốt. Một khi xảy ra kinh nghiệm như vậy, nó có thể được thấy trong bốn hay năm giai đoạn khác nhau. Trước tiên tính chất cụ thể của sự hợp lô gích rất vật chất và sống động sẽ trở nên mờ nhạt; nói cách khác bạn mất sự tiếp cận vật chất. Rồi thì bạn tự động nương dựa vào một thể năng hoạt hơn, đó là thể lỏng (yếu tố nước); tự bạn bạn tin chắc rằng tâm thức của mình vẫn còn hoạt động. Ở giai đoạn kế tiếp, tâm thức hoàn toàn không biết chắc còn hoạt động tốt hay là không, và có một cái gì đó ngưng hoạt động trong sự tuần hoàn của nó. Cho nên, cách duy nhất để liên hệ là thông qua những thức tình, bạn cố gắng nghĩ tới một người nào bạn thương hay ghét, một điều gì rất sâu đậm, nhưng vì tính nước (tính lỏng, dễ hoạt động) của sự tuần hoàn không còn có tác dụng nữa cho nên nhiệt tình yêu và ghét mãnh-liệt-như-bốc-lửa trở nên quan trọng hơn. Nhưng rồi “lửa” yêu và ghét đó cũng lần lượt tan nhập vào gió (thể khí) và có một kinh nghiệm không rõ ràng về sự mở trống ra, sao cho bạn có xu hướng đánh mất sự bám chặt vào sự tập trung nghĩ đến yêu thương hay cố nhớ lại bóng dáng người bạn yêu. Toàn bộ giống như thể trống rỗng ở bên trong, như bị cái không xâm chiếm.

Kinh nghiệm kế tiếp là linh quang (hay quang minh). Bạn đang muốn đầu hàng vì bạn không thể chống đối được nữa, và ngay lúc đó sự vô tâm, chênh mảng, không bám víu, xuất hiện. Như thể nổi đau và niềm vui xảy ra cùng lúc; hay như là một cơn mưa đá lạnh rất lớn cùng với nước đang sôi đổ ập lên cơ thể bạn cùng một lúc. Đó là một kinh nghiệm sâu sắc, rất mãnh liệt, tràn trề, đó là kinh nghiệm về cái “một” trong đó cả hai niềm hạnh phúc và nổi đau đón đều đồng nhất. Sự xung đột nhị nguyên – sự xung đột để cố gắng được “là” một cái gì đó là hoàn toàn mê lầm, do bởi hai lực của hai thái cực là mong giác ngộ và sợ trở nên mất trí. Hai thái cực này được quy kết cao độ đến nỗi cho phép xuất hiện sự thư giãn, buông thả nhất định nào đó; và khi bạn không còn chiến đấu được gì nữa thì bản thân ánh linh quang tự hiển lộ một cách tự nhiên.

Bước kế tiếp là kinh nghiệm ánh linh quang trong cuộc sống hàng ngày. Ánh linh quang là một nền tảng – một thứ hậu trường – trung lập, một kẽ hở khi sự cuồng nhiệt căng thẳng bị chùng lại. Rồi thì, một thứ trí năng bắt đầu nổi cái kẽ hở, cái hậu trường trung lập, với trạng thái tâm thức thức tỉnh, dẫn tới một sự thoáng thấy thành linh kinh nghiệm thiên định hay Phật tánh – cũng có thể gọi là pháp thân (dharmakaya). Nhưng nếu chúng ta không có phương tiện bắt liên lạc được với trí năng căn bản nên năng lực mê lầm vẫn không chế diễn biến của tâm thức chúng ta, rồi thì năng lực đó phát triển một cách mù quáng để cuối cùng – có thể nói – từ năng lực vô lượng của ánh linh quang, nó suy

sụp thành ra năng lực bị phân tán, lỏng ở nhiều mức độ khác nhau. Xu hướng chấp thủ cơ bản bắt đầu mạnh nha bắt rễ trong trạng thái linh quang, và từ đó, tùy theo cường độ, mà kinh nghiệm về sáu cõi luân hồi sẽ tăng trưởng. Nhưng tính cách ôm bám giữ chặt, tính căng thẳng của xu hướng chấp thủ đó không thể nào tự nó vận hành được mà không có năng lực làm tác nhân; nói cách khác, năng lực đang được sử dụng để chấp thủ. Giờ đây, theo quan điểm các kiểu bản năng chấp thủ khác nhau, chúng ta hãy xem xét sáu cõi.

CÔI ĐỊA NGỤC

Chúng ta bắt đầu đề cập tới cõi địa ngục – cảnh giới mà xu hướng chấp thủ mãnh liệt nhất. Trước hết có một sự kiến tạo các năng lực, các xúc tình, phát triển tới tột đỉnh, tới một giai đoạn mà chúng ta – trong cuộc đua, mù mờ không biết được các năng lực đang điều khiển mình hay mình điều khiển chúng. Rồi, bất thành linh chúng ta mất hết dấu vết của toàn bộ cuộc chạy đua này, và tâm ta bị rơi vào một trạng thái trống trải, bỏ ngỏ – đó là không gian của linh quang. Từ trạng thái trống trải bỏ ngỏ này một sự quyết liệt cao độ muốn đánh nhau bắt đầu nảy nở, nhưng tâm thức hoang tưởng đó cũng mang đến sự khiếp sợ bị đe dọa. Ban đầu, sự hoang tưởng và khiếp sợ xuất hiện như thể để chống lại một đối tượng nào đó, nhưng ta hoàn toàn không biết rõ ai là người mình đang muốn đánh nhau, và khi toàn bộ sự việc đã phát triển thì sự khiếp sợ quay chống lại nó. Khi ta cố sức tấn công, thay vì chống lại phóng tưởng bên ngoài, ở đây ta lại tấn công vào bên trong.

Việc này cũng giống như câu chuyện một tu sĩ khổ hạnh thấy có một cái đui con cừu trước mặt mình, muốn nhặt nó lên để nấu. Người thầy bảo ông ta làm dấu chữ thập vào đui con cừu trước khi nấu ăn, và sau đó, vị tu sĩ khổ hạnh khám phá thấy dấu chữ thập trên ngực của ông ta. Đó là loại quan niệm thế ấy; bạn tưởng có một đối tượng bên ngoài để tấn công, để chiến thắng nó. Và trong đa số trường hợp, nỗi căm ghét cũng giống như vậy. Bạn tức giận một đối tượng và cố sức đập bẻ tan tành cái đối tượng đó nhưng càng lúc diễn tiến của sự tức giận quay lại tàn phá mình, sự tức giận quay vào trong mình, dù bạn cố tránh nó nhưng đã quá trễ rồi, bạn chính là nỗi giận đó, nên bạn không thể nào tránh né nó được. Nỗi tức giận tức là bạn, như một con ma, lúc ẩn lúc hiện một cách liên tục ở trong mình, và cõi địa ngục phát triển như vậy.

Chúng ta thấy được những mô tả rất sống động về cõi địa ngục trong tác phẩm Trang Hoàng Châu Ngọc của sự Giải Thoát (Jewel Ornament of Liberation) của ngài Gampopa và về phương diện dùng hình tượng để tượng trưng thì mỗi sự hành hạ cực độ là một chân dung của chính mình. Trong cõi ngục, chính xác không phải bạn bị hành phạt, nhưng bạn bị ngập chìm trong một môi

trường không gian toàn là sự đe dọa khủng bố, được mô tả là có những cánh đồng, núi non làm bằng sắt nung đỏ và không gian ngập tràn các tia lửa rực nóng đáng sợ. Thậm chí nếu bạn quyết định chạy trốn thì bạn phải dẫm chân lên những thanh sắt đang nung đỏ, còn nếu bạn quyết định không bỏ trốn thì thân thể của bạn biến thành cục than hồng. Bạn quá sợ vì bị nhốt kín và sức nung nóng đến từ mọi hướng, dưới đất thì toàn bộ biến thành sắt nung nóng, tất cả dòng sông đều là sắt nóng chảy, và trên đầu thì toàn bầu trời ngập tràn lửa ngọn.

Một dạng khác của địa ngục hoàn toàn ngược lại, đó là kinh nghiệm về băng tuyết cái lạnh cùng cực, một cõi nước đá trong đó mọi vật đều bị đóng băng. Đây là sự căm ghét theo một cách khác, sự căm ghét đến nỗi không muốn giao tiếp với ai cả. Đó là một loại căm hận thường xuất phát từ sự kiêu mạn thái quá, và sự kiêu mạn chuyển thành ra một môi trường lạnh như đá và được sự tự mãn tăng cường thêm, bắt đầu vận hành hệ thống. Nó không cho phép chúng ta được khiêu vũ, vui cười, thưởng thức âm nhạc.

CÔI QUỶ ĐỐI

Chúng ta có cõi tâm khác nữa, đó là cõi quỷ đối (ngạ quỷ). Để bắt đầu với cõi này, chúng ta vào linh quang bằng sự phát sanh lòng tham lam vô độ chứ không phải sự căm ghét như trong cõi địa ngục. Có một cảm thức về nghèo đói, nhưng đồng thời một cảm thức về sự giàu có, nó đối chọi nhau nhưng lại phát sanh nảy nở đồng bộ với nhau. Trong cõi quỷ đối, ta có một ham muốn tốt độ, muốn giàu có, muốn thu tóm rất nhiều của cải; ta tìm kiếm của cải không phải ta cần dùng nó mà vì ta muốn sở hữu nó. Và rồi, điều này khiến cho ta lúc nào cũng thấy thèm khát hơn nữa, thấy càng không được có đủ, chính vì không phải sự ham muốn sở hữu mà thôi, mà còn cả sự ham muốn tìm kiếm thu gom mới thỏa mãn ta. Nhưng giờ đây, bởi vì ta đã có đủ tất cả, ta không thể đi đâu để tìm và để sở hữu một cái gì đó được nữa. Thật thất bại, vô ích, một kẻ đối từ căn bản không thể thỏa mãn được.

Rõ ràng là ta có quá đầy đủ, quá trọn vẹn đến nỗi ta không thể ăn thêm tí nào nữa, nhưng vì ta thích ăn, do đó ta bắt đầu có những ảo tưởng về mùi vị của thức ăn, khoái cảm ngon miệng khi ăn được nó, khi nếm nó, ngửi nó, nhai, nuốt, tiêu hóa nó. Toàn bộ diễn biến đó y như thể tưởng tượng ra để được thỏa mãn, và ta cảm thấy ganh tỵ cùng cực với những ai thực sự thấy đói và ăn được.

Sự việc này được tượng trưng bằng hình ảnh một con người có cái bụng rất to nhưng lại có cái miệng nhỏ và cái cổ họng thì cực kỳ nhỏ. Có nhiều tầng lớp

khác nhau của kinh nghiệm này tùy theo mức độ thèm khát của người “đói”. Một vài người có thể lấy được thức ăn, nhưng rồi thức ăn tự tan biến mất hay họ không thể ăn được. Một số người có thể lấy thức ăn đưa vào miệng, nhưng họ không thể nuốt được thức ăn, một số người có thể nuốt được thức ăn nhưng khi vào tới bao tử, thức ăn bắt đầu bắt lửa và cháy. Có đủ tất cả các kiểu và các cấp độ đói khát liên tục của cuộc sống mỗi ngày của đời thường này.

Sự ưa thích sở hữu (ham muốn có được) không mang lại cho chúng ta bất kỳ niềm vui sướng một khi chúng ta đã có được. Chúng ta không ngừng khổ nhọc tìm kiếm thêm nhiều của cải hơn nữa, và tiến trình từ thèm khát đến chiếm hữu rồi trở lại thèm khát cứ thế diễn tiến liên tục, không vì thấy mình thiếu thốn nhưng vì không nhận ra rằng ta đã sẵn có mọi thứ mà không thể hưởng thụ được. Chính cái năng lực nằm trong hành động trao qua đổi lại, làm cho nó có vẻ thích thú phần chần hơn, như là gom góp, giữ nó, cầm nó lên, hay ăn nó. Loại năng lực đó là một kích thích, nhưng cá tính chấp thủ ham cố, khiến cho sự việc trở nên phức tạp, kỳ cục. Mỗi một khi ta có được trong tay cái ta muốn có, thì ta không còn thấy ưa thích sở hữu nữa, nhưng ta không muốn để nó rời khỏi tay ta. Thêm một lần nữa, ở đây trên những phóng tượng của mình thể hiện mối liên hệ giữa ưa thích và chán ghét. Cũng giống như việc thấy cái vườn cỏ nhà bên cạnh xanh đẹp hơn, nhưng một khi ngôi vườn cỏ đó thuộc về ta thì ta nhận ra là không còn sự ưa thích hay đánh giá cao cái đẹp của nó như trước khi nó chưa thuộc về ta, và rồi tính chất lãng mạng mơ mộng của chuyện yêu thích bắt đầu phai nhạt đi.

CÔI SÚC SANH

Côi súc sanh mang đặc trưng thiếu vắng óc hài hước vui vẻ. Chúng ta thấy rằng chúng ta không thể an trụ một cách bình đẳng trung lập trong linh quang, nên chúng ta bắt đầu đóng vai điếc và câm, diễn trò ngu muội một cách thông minh, điều này có nghĩa rằng ta hoàn toàn che dấu ý thức hài hước, một lĩnh vực của sự thể hiện tâm lý. Đặc trưng của súc sanh là không thể cười vui hay cười chế nhạo, súc sanh cũng biết vui mừng, biết đau đớn, nhưng bằng cách nào đó, chúng không biết mỉa mai hay hài hước.

Trong khuôn khổ một tôn giáo, ta có thể phát triển điều này bằng cách đặt lòng tin vào các giáo điều triết học hay thần học, hay – không chút nghi ngờ – chỉ một mực giữ lòng tin một cách khư khư không thay đổi, quá thực tế. Một mẫu người như vậy có thể rất kiên định trong công việc, rất giỏi, rất thành công và hoàn toàn bằng lòng với mình. Đó như là một nông dân chăm chút công việc đồng áng, rất thạo việc, luôn luôn giữ tính cách cởi mở, hiệu quả, sáng suốt; hay một người điều hành một công ty kinh doanh hay một người

cha trong gia đình, sống cuộc sống hạnh phúc, đảm bảo, có tương lai trong tầm tay, mọi sự đều thực tế, không có một chỗ nào cả để cho sự huyền bí can dự vào. Nếu ông ta muốn mua món đồ dùng mới thì đã có những chỉ dẫn sử dụng rõ ràng. Nếu gặp việc rắc rối ông ta sẽ nhờ cậy vào cảnh sát, luật sư, hay cha cố nhà thờ; nghĩa là tất cả những người lành nghề trong lãnh vực chuyên môn – và họ cũng rất an tâm thoải mái trong công việc của họ. Mọi sự đều hoàn toàn trong tầm tay, hợp lý và đồng thời được tiến hành như một cái máy – đầu vào đó sẵn sàng. Họ không quen thiếu, không quen bất ngờ nên nếu có một tình huống không tiên liệu trước đột nhiên xảy đến thì họ hoang tưởng là bị đe dọa. Nếu có người không đi làm, trông có vẻ khác, có một cách sống khác thường, thì đích thị sự hiện diện của con người như vậy bản thân đang bị đe dọa. Bất kỳ sự việc gì có tính cách bất ngờ. Bất kỳ sự việc gì có tính cách bất ngờ đều đe dọa cung cách ổn định đó. Cho nên, rõ ràng là thái độ cứng ngắt, chùng mực, không có óc khôi hài là đặc trưng cõi súc sanh.

CÔI NGƯỜI

Cõi người xuất hiện ở một tình huống khác hơn, không giống với cõi súc sanh chỉ mong được sống và an phận. Cõi người đặt cơ sở trên sự đam mê, xu hướng ưa thích khám phá và hưởng thụ. Đây là lĩnh vực của sự nghiên cứu và phát triển, không ngừng cố gắng làm phong phú thêm nữa. Ta có thể nói, về phương diện tâm lý, cõi người gần với tính cách của cõi quỷ đói là luôn luôn nỗ lực để có được một cái gì đó, nhưng đồng thời cũng có yếu tố súc sanh là muốn mọi sự không có tính cách bất ngờ. Và có một ngoại lệ liên kết với cõi người, đó là kiểu nghi vấn xuất hiện cùng với sự đam mê, nó khiến con người tỏ ra khôn ngoan hơn, ưa thay đổi và khó tin cậy hơn. Họ có thể phát minh đủ kiểu dụng cụ và coi trọng việc sử dụng các dụng cụ phương tiện trong đủ các cách dùng triệt để nhằm mục đích nắm bắt được con người khó tin cậy kia, và đến lượt con người khó tin cậy đó lại triển khai các dụng cụ đối kháng lại. Do đó, chúng ta xây dựng thế giới chúng ta bằng vô số những thành tựu, nhưng sự phát triển làm ra các công cụ và các công cụ đối kháng đang leo thang không ngừng, và nảy sinh càng nhiều các nguồn cảm hứng đam mê cũng như các mưu đồ quỷ quyệt. Cuối cùng chúng ta không có khả năng hoàn tất được công việc to tát như vậy. Chúng ta lệ thuộc vào sanh và tử. Kinh nghiệm cũng có thể được nảy sinh mà cũng có thể bị mất đi, và ắt hẳn các khám phá của chúng ta là vô thường và tạm bợ.

CÔI ATULA – CÁC CHU THIÊN GANH TỶ

Cõi Atula hay cõi các chư thiên ganh tỵ là cõi có mỗi thông tin giao thiệp cao nhất, một trình độ rất tri thức. Khi bạn bất thành linh lìa khỏi ánh linh quang, trong bạn xuất hiện một thứ cảm giác như bị thách đố, khó giải quyết, y như thể ai đó đã bỏ bạn rơi vào giữa nơi hoang dã; bạn có xu hướng muốn tra xét lại, nghi ngờ ngay cả cái bóng của mình không biết đó có phải là cái bóng thật sự hay là một mưu đồ kế hoạch gì của ai đó. Ở đây thức hoang tưởng là một loại giống như hệ thống ra-đa, một thứ hệ thống ra-đa hữu hiệu nhất mà cái ngã có thể có được. Nó quan sát nghe ngóng đủ mọi loại đối tượng dù rất nhỏ hay rất mờ nhạt, nghi ngờ từng mỗi đối tượng đến nỗi mỗi kinh nghiệm đều bị coi như một thứ đe dọa, đáng nghi.

Cõi này được biết là một thế giới đầy sự ganh tỵ ghen tức, nhưng không phải như chúng ta thường ghen hàng ngày. Đó là một thứ ganh tỵ hết sức sâu sắc dựa trên một tầm mức sống còn, quyết thắng. Hoàn toàn không giống như ở cõi người hay cõi súc sanh, mục tiêu của cõi các chư thiên ganh ghét này là hành xử với những mưu đồ quý quyết – đó là những gì họ cư mang, dù đang trong công việc hay giải trí. Làm như thể con người sanh ra đã là một người ngoại giao, và khi chết cũng là nhà ngoại giao. Quan hệ giao tiếp cùng với mưu mô quý quyết là kiểu sống và đồng thời là cách kiếm sống của họ. Tính mưu mô nham hiểm đều có trong mỗi giao tiếp với bất kỳ ai, với người thân, với bạn bè, với thầy hay trò, bất cứ nơi nào.

CÔI NHỮNG VỊ TRỜI

Cõi cuối cùng là cõi của những vị trời – hay deva-loka. Ở đây, khi từ trong linh quang, người đó tỉnh lại, hay rời khỏi, lúc đó có một loại lạc thú không ngờ trước và người đó muốn duy trì niềm khoái lạc đó. Thay vì hoàn toàn hòa nhập vào cái nền tảng trung lập (bản nhiên, linh quang vô ngã), người đó bắt thần nhận ra cái ngã riêng của mình, và cái ngã này mang lại một thức ý thức mong muốn là duy trì chính mình. Việc tự duy trì này là một trạng thái định (samadhi), thường hằng sống trong trạng thái nhập định và bình lặng; đó là cõi trời, được biết như là cõi của thức kiêu mạn. Kiêu mạn trong ý thức vun đắp cho cái thân được quy kết vào riêng cho mình, gìn giữ thanh tịnh riêng cho mình; nói cách khác đó là sự say sưa ngất ngây với sự có mặt của cái ngã. Bạn bắt đầu cảm thấy thỏa mãn là có được một kiểu khẳng định rằng cuối cùng bạn “được là” một cái gì đó thay vì là linh quang, không phải là nơi của ai. Và bởi vì bạn là một cái gì đó nên bạn phải tự duy trì và chính nó mang lại một trạng thái lạc thú thoải mái tự nhiên, một thứ nhập định trọn vẹn vào trong chính mình.

Sáu cõi thế giới này là cội nguồn của toàn bộ sự thăng trầm của kiếp sống trong luân hồi sanh tử và đồng thời là nơi để từ đó bước vào cõi Pháp thân. Điều này sẽ giúp ta hiểu được sự quan trọng của những ảnh hiện ra (visions), đã mô tả trong sách về giai đoạn bardo của sự trở thành, chính nó là một cõi giới khác. Có sự tương phản giữa hai cõi giới này: kinh nghiệm của sáu cõi do từ quan điểm của cái ngã và kinh nghiệm cũng của sáu cõi đó từ quan điểm vượt lên trên cái ngã. Những ảnh hiện ra này có thể nên coi như là những biểu hiện của năng lực trung lập thay vì có thể bị thấy như các thiên nhân đến cứu thoát bạn khỏi sanh tử hay các quỷ dữ năng lui tới bạn.

BARDO CỦA PHÁP TÁNH

Song song với sáu cõi đã nói qua, chúng ta nên có một số hiểu biết khái niệm cơ bản về bardo: “bar” có nghĩa là ở giữa, “do” có nghĩa là hòn đảo hay một điểm đánh dấu; một loại cột mốc ranh giới đứng giữa hai cái gì đó. Nó có phần giống như một hòn đảo ở giữa cái hồ. Khái niệm bardo được đặt căn cứ trên khoảng thời gian giữa lúc sáng suốt và lúc không sáng suốt, hay là khoảng thời gian giữa lúc mê lầm và lúc sự mê lầm sắp sửa chuyển ra thành trí huệ, và dĩ nhiên bardo có thể được nói là kinh nghiệm có được ở giữa sự chết và sự sanh ra. Tình huống trước vừa mới xảy ra và tình huống sau tự nó chưa hiển lộ nên có một khoảng hở giữa hai thời đó. Về cơ bản mà nói, đây là kinh nghiệm bardo.

Bardo pháp tánh là kinh nghiệm về linh quang (hay quang minh, luminosity). Pháp tánh (Dharmata) có nghĩa là bản chất sự vật như nó là, tức là tính chất “như thị” (the is-ness quality). Cho nên, bardo Pháp tánh là cái nền căn bản, rỗng rang, trung lập (vô phân biệt) và sự nhận biết cái bản địa này là pháp thân (dharma kaya) tức là thể chân như (body of truth) hay là thể của pháp.

Khi người nhận biết hay người tác động bắt đầu tan vào trong hư không căn bản (basic space) thì hư không căn bản này có chứa pháp, có chứa chân như (truth) nhưng chân như đó được truyền chuyển dưới dạng sanh tử. Nên, cái khoảng giữa sanh tử và chân như, không gian mà nhờ đó pháp xuất hiện, đã cung cấp bản địa cho các chúng thuộc bộ của Năm Như Lai và các ảnh hiện ra của các thần bình yên và thần phần nộ.

Những diễn đạt của Pháp tánh được biểu lộ không ở dưới dạng vật chất có thể thấy được, nhưng ở dưới dạng năng lực, năng lực này mang đựng tính chất của năm đại là đất, nước, lửa, khí và hư không. Chúng tôi không đề cập đến các chất liệu thông thường – mức độ thô của các đại – mà chúng tôi muốn nói tới các thành phần vi tế. Theo quan điểm của người nhận biết (năng tri) thì

việc nhận biết Năm Như Lai trong các ảnh hiện ra, không phải là cái thấy, không phải là sự nhận biết, cũng hoàn toàn không phải là kinh nghiệm. Đó không phải là cái thấy bởi vì nếu bạn có cái thấy thì bạn phải nhìn thấy, và sự nhìn, tự nó, là một cách hướng ngoại, tách rời bạn với cảnh thấy. Bạn không thể nhận biết bởi vì một khi bạn khởi sự nhận biết tức là bạn đang đưa kinh nghiệm vào hệ thống tư duy của bạn, điều đó có nghĩa là một kiểu quan hệ nhị nguyên. Thậm chí bạn không thể biết sự nhận biết đó bởi vì chừng nào còn có một “quan sát viên” để bảo với bạn rằng những thứ này là những kinh nghiệm của bạn thì lúc đó bạn vẫn đang tách các năng lực đó rời khỏi bạn. Việc hiểu được nguyên tắc cơ bản này rất quan trọng bởi vì đó thực sự là điểm mấu chốt của toàn bộ việc sử dụng tranh tượng để diễn đạt trong nghệ thuật tantra. Người ta thường giải thích rằng: các bức tranh vẽ các thần linh là các chân dung mang tính tâm lý nhưng có điều đáng nói về nó nhiều hơn sự giải thích này.

Một trong những hình thức tu tập cao nhất và nguy hiểm nhất là nhập thất tu theo bardo, bao gồm bảy tuần thiền định trong bóng tối hoàn toàn. Có những quán tưởng rất đơn giản, đa số dựa trên nguyên lý Năm Như Lai được nhìn thấy dưới dạng các loại nhãn khác nhau. Trung tâm của các Như Lai an bình là ở trong tim, nên bạn thấy các loại nhãn trong tim bạn, và nguyên lý của các thần phần nô được quy tập trong đầu nên bạn thấy các loại nhãn khác biệt nào đó đang chăm chăm nhìn nhau trong đầu của bạn. Đây không phải những quán tưởng thông thường, nó khởi từ sự thiếu sáng suốt có thể có và từ sự mất nền tảng chung với nguyên lý pháp tánh.

Sau đó kinh nghiệm linh quang tuyệt đối và rành mạch bắt đầu xuất hiện, phát triển. Nó lóe sáng từng chớp từng lúc, có khi bạn kinh nghiệm được nó, có khi bạn không, nhưng bạn đang ở trong nó; do đó có một hành trình giữa pháp thân và linh quang. Thường thì vào khoảng tuần thứ năm sẽ xuất hiện sự hiểu biết cơ bản về Năm Như Lai và những linh ảnh Năm Như Lai thực sự xảy ra, hoàn toàn không phải là hình thức nghệ thuật tranh tượng. Chính xác là bạn không nhận biết sự hiện diện của Năm Như Lai, nhưng một phẩm tính trừu tượng bắt đầu nảy nở, thuần túy dựa trên năng lực. Khi năng lực này trở nên độc lập, hoàn toàn là năng lực mà thôi, nó bắt đầu nhìn lại chính nó và tự biết nó, sự tự nhận biết này vượt lên trên khái niệm nhận biết thông thường. Nó như thể là bạn cuốc bộ vì bạn biết không cần sự trợ giúp nào; một cách không ý thức, bạn cất bước chân đi. Chính là loại năng lực độc lập đó, không cần bất kỳ sự tự ý thức nào, không phải là sự tưởng tượng không thực nào, nhưng, thêm một lần nữa, đồng thời, người ta không bao giờ biết.

BẢN CHẤT CỦA CÁC LINH ẢNH (VISIONS)

Các ảnh hiện ra trong trạng thái bardo, song hành với những màu sắc rực rỡ, những âm thanh, không phải được tạo nên từ bất kỳ loại thể chất nào cần sự duy trì theo quan điểm của người nhận biết, nhưng quả thật các linh ảnh đó xảy ra như là hiển lộ của tĩnh lặng và hiển lộ của tánh không (emptiness). Để nhận biết một cách đúng đắn, tâm nhận biết các linh ảnh này không thể có cái bản ngã tự quy cơ bản. Cái ngã cơ bản trong trường hợp này là cái ngã khiến cho nó thiên định hay nhận biết một cái gì đó.

Giả sử có được một tâm nhận biết đích thực rõ ràng, người ta có thể thấy được sự xuất hiện của một vị trời, hay một thực thể khách quan, và sự nhận biết đó sẽ mở rộng một mức độ bất nhị. Sự nhận biết như thế sẽ trở nên rất hoan hỷ, phúc lạc, bởi vì không chỉ có người chứng kiến mà cũng còn có một cái gì đấy tinh tế hơn, một thực thể tâm linh căn bản, một ý niệm hay một xung động vi tế, nó nhìn ra bên ngoài. Chính vì cái gì đấy mà nó bắt đầu nhận biết một tri kiến đẹp về sự mở rộng ra bao la, sự phúc lạc, mang đến khái niệm về “cái một” với vũ trụ. Vì vậy có thể rất dễ dàng, rất thuận lợi để thâm nhập vào cảm giác này của sự mở ra, sự bao la của vũ trụ. Nó giống như thể việc quay trở lại nơi mẫu thai, đó là một loại an toàn. Bởi vì cảm ứng với sự hợp “thành một” như thế mà bạn trở nên yêu thương, tử tế một cách tự nhiên và nói năng bằng lời lẽ tốt đẹp. Hoàn toàn có khả năng là trong một trạng thái như vậy mà có thể nhận biết được một dạng linh ảnh thiêng liêng, hay những tia lóe sáng rực rỡ, âm nhạc đang du dương, hay sự hiện diện nào đấy đang đến gần.

Trong trường hợp một con người tự liên hệ đến chính mình, và liên hệ đến những tưởng tượng phóng chiếu (phóng tưởng, projections) theo cách đó của họ, thì rất có khả năng trong giai đoạn trạng thái bardo sau khi chết người ấy có thể quá ư tức giận bực bội khi thấy các linh ảnh của các đấng Như Lai hoàn toàn khác biệt với tri kiến của mình. Các linh ảnh của các đấng Như Lai hoàn toàn không đòi hỏi sự hợp lại “thành một”, các linh ảnh đó trông rất ư thù nghịch, đích thực ở đó, có mặt ở đó một cách khiêu khích, bởi vì chúng sẽ không đạt tới bất kỳ nỗ lực cảm thông nào cả.

Linh ảnh đầu tiên là thấy các thần bình yên không phải tính cách bình yên hiền hòa trong ý nghĩa về kinh nghiệm ánh sáng và yêu thương như chúng ta đề cập ở trên, nhưng là sự bình yên bao trùm, bất động, một sự bình yên vô địch, vượt lên trên tất cả, một trạng thái bình yên không thể có gì khiêu khích được, trạng thái bình yên không thời gian, không kết thúc, không bắt đầu. Biểu tượng của sự bình yên đó được thể hiện bằng hình ảnh một vòng tròn kín, không có chỗ hở để đi qua, nó thường hằng vĩnh viễn.

Các kinh nghiệm tương tự xảy ra liên tục không chỉ có trong kinh nghiệm bardo sau cái chết mà cũng có trong suốt kiếp sống của chúng ta. Khi một người an trụ trong kiểu hợp nhất với vũ trụ – trong đó mọi sự đều đẹp đẽ, bình yên, đáng yêu – thì có khả năng đưa tới một yếu tố khác chính xác y như linh ảnh của các thần bình yên. Bạn thấy như thể bạn mất đi cái cơ bản, cái nền tảng của bạn, mất đi cái toàn thể thống nhất, mất đi sự nhận dạng chính mình, và tan vào trong một trạng huống hòa hợp một cách trọn vẹn tuyệt đối và dĩ nhiên đó là kinh nghiệm về linh quang. Trạng thái bình yên tuyệt đối này dường như cực kỳ đáng sợ và thường có khả năng là lòng tin của một người có thể bị chao đảo lung lay vì bất ngờ choáng ngợp với một tầm kích cỡ khác mà ngay cả khái niệm về sự hợp làm “một” cũng không còn thích hợp ở đó được nữa.

Kinh nghiệm thấy các thiên thần hung nộ cũng xảy ra. Các hung thần này là cách biểu lộ khác của sự bình an, một phẩm chất không khoan nhượng, rất dữ dội, không cho phép bất kỳ một sự lệch lạc sai sót nào cả. Nếu bạn tiếp cận họ, cố tái lập tình huống thì họ sẽ ném bạn trở lại chỗ cũ. Đó là loại sự việc do xúc tình trong cuộc sống hàng ngày kích thích gây xảy ra liên tục. Bằng cách này hay cách khác, cảm giác về sự hợp nhất – ở đó mọi sự đều bình an hòa hợp – không giữ được sự thật tối hậu bởi vì bất cứ khi nào thứ năng lực đam mê, hay căm hận, gây hấn công kích bất chợt bùng bùng nổi lên thì đồng thời một cái gì đó đánh thức bạn; đó chính là tính chất dữ dội phần nộ của sự bình an. Khi bạn đắm chìm trong đủ kiểu trạng huống thoải mái do cái ngã tạo tác thì sự thật hiện có, trần trụi của tâm và khía cạnh đầy màu sắc của xúc tình sẽ đánh thức bạn, rất có thể theo một cách rất thô bạo chẳng hạn như một tai nạn bất ngờ, một xáo trộn bất ngờ.

Dĩ nhiên người ta luôn có thể bỏ qua những điều nhắc nhở đó và tiếp tục tin vào tri kiến ban đầu. Cho nên, khái niệm rời bỏ cái thân và đi vào linh quang, rồi trong linh quang lại tỉnh dậy và nhận biết các linh ảnh này trong trạng thái bardo thứ ba, và theo lối hình tượng hóa, thì tất cả sự việc đó có thể được coi là bị đưa vào trong một hư không mở toang – hư không mà thậm chí không có lấy một cái thân để liên hệ tới, một hư không mở rộng đến nỗi bạn không thể có được một khái niệm về sự hợp làm một bởi vì không có cái gì cả để kết hợp hay được kết hợp. Nhưng có những tia sáng của năng lực đang trôi bồng bênh, những tia năng lực này hoặc có thể bị phân hùòng hoặc nhập dòng với nhau; đó là định nghĩa về tâm trong trường hợp này, đó là năng lực ngờ nghệch, nó có thể bị phân tán và đi lệch vào một trạng huống khác và nó cũng có thể quay về trong một trạng huống đúng. Khả năng tự giải phóng mình để đi vào trong Báo thân của các cõi của Năm Phật Như Lai rõ ràng tùy thuộc

vào việc có hay không có sự nỗ lực để tiếp tục “chơi cùng trò chơi” một cách kiên định.

Cùng lúc đó đang khi có những kinh nghiệm đầy màu sắc rực rỡ, cũng có sự ham chơi trở lại sáu cõi của kinh nghiệm bardo. Sự nhận biết sáu cõi và sự nhận biết Năm Như Lai là một vị nhưng chúng có những kiểu cách khác nhau. Dường như tâm nhận biết Năm Như Lai – loại tâm này – có khả năng vô biên để giữ sự liên kết giữa cái thân và tâm một cách rất tự nhiên, tự phát. Không có sự chia cách giữa tâm linh của thân và tâm linh của tâm. Cả hai là như nhau không có sự đối nghịch.

Sách (Tử thư) nói rằng lần đầu tiên bạn tỉnh dậy từ trong sự mê mẩn bất tỉnh trong cái thân, bạn có một cái thấy rất chi tiết, sắc nét, rõ ràng, rực rỡ và kinh hoàng, gần giống như ảo ảnh được phản chiếu từ một cánh đồng mùa xuân và bạn cũng nghe được một âm thanh giống như ngàn tiếng sấm cùng lúc vang rền. Từ trong trạng thái tâm linh có một sự buông lỏng và một cảm giác tách rời, trong khi đó đồng thời tràn ngập trí sáng suốt, y như thể một người có cái đầu không có thân mình, một cái đầu vô cùng lớn trôi nổi bồng bềnh trong hư không. Có thể nói, cái kinh nghiệm thấy hiện thực của trạng thái bardo – sự chuẩn bị cho việc nhận biết các linh ảnh Năm Như Lai – là rất rõ ràng, rực rỡ, linh quang, nhưng đồng thời có tính cách rất không xác thực, như không biết bạn chính xác đang ở đâu; và kinh nghiệm cảm xúc đó cũng đang xảy ra trong thế giới âm thanh, âm thanh từ rất sâu đang gầm gừ tận ở dưới đáy, rung chuyển quả đất, nhưng đồng thời không có cái gì lay động cả. Mặc dầu những kinh nghiệm tương tự như vậy cũng đã xảy ra trong cuộc sống đời thường nhưng nhờ vào việc không có thân thể xác nên kinh nghiệm trong bardo rõ ràng hơn, có tính ảo giác phóng đại hơn nhiều. Trong đời sống không có tính cách ảo tưởng thái quá nhưng có thứ tính cách có nguồn gốc lẻ loi, một thứ cô đơn chột hiện chột mất khi con người bắt đầu nhận biết rằng chẳng có một cơ sở nền tảng nào cả để coi nó như là cái ngã. Sự thoáng thấy vô ngã một cách bất thành hình đó mang đến một cảm giác rung động bàng hoàng.

NGÀY THỨ NHẤT

Sách tử thư này nói rằng, sau bốn ngày không có ý thức trong linh quang, khi đã tỉnh dậy chợt có sự hiểu biết rằng đây là trạng thái bardo và kinh nghiệm về cõi luân hồi sanh tử tái xuất hiện ngay tức khắc. Đây là sự nhận biết ánh sáng và những hình ảnh – nó là mặt trái của thân hay sắc tướng thay vì một dạng sắc thân cụ thể sờ mó được thì nó là một trạng thái trừu tượng không xúc chạm được. Rồi thì, bạn có được ánh sáng chói lòa, đó là chiếc cầu nối giao tiếp giữa thân và trí năng. Mặc dầu tâm nhận biết bị thu hút vào trong trạng thái linh quang nhưng vẫn có một trí năng vẫn còn hoạt động, sắc nét, rõ ràng với một phẩm chất chói rục. Thế rồi, thân có dạng tâm vật lý và cùng với trí năng, một thứ tâm năng biết được biến ra thành hư không.

Trong trường hợp này, màu của hư không là màu xanh da trời và linh ảnh xuất hiện lúc này là Phật Tỳ Lô Giá Na (Vairocana). Phật Tỳ Lô Giá Na được mô tả là không có mặt trước và mặt sau lưng, Ngài là một linh ảnh tổng quát toàn cảnh lan tỏa ra mọi phía, không có ý niệm hướng tâm. Trong hình ảnh thiền định, Phật Tỳ Lô Giá Na hiện thân ở dạng có bốn mặt cùng lúc nhận biết tất cả các phương hướng. Ngài có màu trắng bởi vì sự nhận biết đó không cần sự pha màu nào cả, đích thị là màu chánh gốc, màu trắng. Ngài đang cầm một bánh xe có tám nan hoa, nó thể hiện sự vượt lên trên mọi nhận thức về phương hướng và thời gian. Toàn bộ sự biểu tượng hóa Ngài Phật Tỳ Lô Giá Na thể hiện khái niệm của cái thấy không gian toàn cảnh cùng khắp; cả hai: trung tâm và chu vi đều có khắp nơi. Đó là sự mở toang trọn vẹn của thức, siêu việt khỏi thức uẩn.

Song song với linh ảnh này, có linh ảnh của những vị trời. Hư không màu xanh thăm thẳm vô cùng trông đáng sợ bởi vì không có một tâm điểm để bám víu vào, nên khi thoáng thấy được một ánh sáng trắng y như thấy một ngọn đèn trong chốn tối đen và tâm nhận biết liền có xu hướng lằm mò tới đó.

Cõi những vị trời cũng đồng thời xảy ra trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Khi nào chúng ta tập trung cao độ trong trạng thái tâm linh, một kiểu xuất thần sung sướng ngây ngất đắm chìm trong cái ngã và các phóng tưởng của cái ngã của chúng ta, khi nào sự hưng phấn đó xảy đến thì cũng có mặt trái của nó đó là tính cách không tâm điểm, tính cách lan tỏa cùng khắp của Phật Tỳ Lô Giá Na. Tính cách đó đang khiêu khích chọc tức một cách quá đáng chứ không hấp dẫn một tí nào cả bởi vì không có gì để nuông chiều, không có căn cứ cơ bản nào trong đó để chúng ta có thể tự hưởng thụ lấy. Thật là rất sung sướng có được cái thấy toàn cảnh mở rộng ra mênh mông nhưng theo quan điểm của cái ngã thì thật kinh khủng nếu không có người nhận biết. Sự

tương phản giữa cõi những vị trời và Phật Tỳ Lô Giá Na liên tục xảy ra trong cuộc sống này và thường do chúng ta tự lựa chọn lấy hoặc chúng ta bám níu vào niềm hoan hỷ tâm linh có hướng quy ngã hay chúng ta nên hãy đi vào nơi mở toang thanh tịnh và không tâm điểm.

Kinh nghiệm này đến từ sự thù hận bởi vì sự thù hận ngăn cản chúng ta và khiến cho ta không trông thấy được Phật Tỳ Lô Giá Na. Thù hận là thái độ thể hiện dứt khoát, cứng như khối, khi chúng ta đang ở trong cơn giận cao độ, hãy tưởng tượng mình là một con nhím xù lông, tung hết các lông nhọn ra để bảo vệ mình. Không còn chừa chỗ nào để có được một cái nhìn toàn cảnh. Chúng ta không cần có bốn mắt để nhìn mọi hướng, thậm chí chúng ta chẳng cần con mắt nào cả. Con giận khiến chỉ biết có mình, không biết chung quanh, nên làm cho chúng ta chạy trốn khỏi tính cách lan tỏa khắp nơi của Phật Tỳ Lô Giá Na.

NGÀY THỨ HAI

Vượt lên yếu tố nước, ánh sáng trắng bắt đầu ló rạng và từ phương Đông, nơi Cõi Toàn Lạc Phật Kim Cương Tát Đỏa (hay A Súc Bệ Phật) xuất hiện. A Súc Bệ có nghĩa là bất động và Kim Cương có nghĩa là thân bằng kim cương, cả hai đều ám chỉ sự cứng rắn sự bền chắc. Trong thần thoại Ấn Độ, kim cương vajra là một loại đá quý nhất hay là loại sét trời có thể phá hủy mọi vũ khí, mọi đá quý, nó có thể cắt đứt kim cương. Có một vị Thánh ngồi thiền định trên núi Tu Di trong nhiều thế kỷ, khi ông ta chết, xương biến ra thành kim cương vajra và vị Thiên Vương tên là Indra đã tìm thấy, dùng nó làm binh khí – đó là một vajra có trăm mũi nhọn. Vajra có ba tính chất: nó không bao giờ bị sử dụng một cách khinh xuất, nó luôn luôn hoàn thành nhiệm vụ đánh tan kẻ thù, nó luôn quay lại trên tay bạn. Nó không thể bị hủy diệt, nó cứng như kim cương.

Phật Kim Cương Tát Đỏa-A Súc Bệ Như Lai đang cầm kim cương sử năm điểm – đó là một vật thể cứng tuyệt đối, Ngài đang ngồi trên ngai của một con voi, – có cái gì vững chắc hơn thế ? Phật Mẫu (người phối ngẫu) là Buddha-Lozana, tức là Phật Nhãn (Buddha Eye). Theo truyền thống Phật giáo, có năm loại mắt: mắt của thân xác, mắt trí huệ, mắt cõi trời, mắt Phật, mắt Pháp. Trong trường hợp này, mắt Phật chỉ cho sự thức tỉnh. Bạn có thể có một tình huống ổn định kiên cố nhưng nếu bạn không có lối ra thì nó có thể bị tù hãm. Tạng nữ (feminine principle) tự động mở ra, Phật Mẫu cung cấp lối ra hay hoạt tính cho toàn bộ, đó là yếu tố giao tiếp thông tin từ thể đặc sang trạng huống sống động luân lưu.

Phật Kim Cương Tát Đỏa được tháp tùng bởi Địa Tạng Vương Bồ tát (Ksitigarbha) – Tạng của Địa, Tinh Chất của Đất, Ngài đại diện cho việc cung cấp chất màu nuôi dưỡng, việc phát triển và cũng là sự thể hiện của vị Phật đặc biệt đó (Kim Cương Tát Đỏa). Phật Kim Cương Tát Đỏa còn được tháp tùng bởi Ngài Di Lạc (Maitreya), vị Bồ tát Từ Ái (The Loving One). Tính cách kiên định bền chắc đồng thời lại rất phong phú dồi dào, nên cũng rất cần chuyển động để hiển dương cuộc đời cho sự kiên cố không lay chuyển, đó là phẩm chất yêu thương bi mẫn có xúc động chứ không phải lòng bi cần thiết phải vô ngã.

Còn có các nữ Bồ tát: Bồ tát Lasya là vị Bồ tát của vũ điệu hay ẩn, ngài là diễn viên hơn là vũ công, ngài là thiên nữ dăng lễ, người thể hiện cái đẹp và phẩm cách trang nghiêm của thân thể, ngài chỉ cho chúng ta thấy sự oai nghiêm và sự hấp dẫn của tạng nữ. Một nữ Bồ tát nữa là Puspa, vị thiên nữ của các loài hoa, vị Bồ tát của sự thấy, thị lực, cảnh thấy.

Vượt lên trên sắc uẩn là những tia sáng có hình như cái gương, màu trắng, lấp lánh, rõ từng chi tiết, chiếu ra từ tim của Phật Kim Cương Tát Đỏa và người phối ngẫu của ngài. Cùng lúc, có ánh sáng của địa ngục, một thứ ánh sáng màu xám không chói. Khi người đó nhận biết được dường như quá phức tạp đối với sự phô diễn của phẩm chất kim cương vajra, nên rất có thể sẽ đơn giản hóa ánh sáng trắng lấp lánh thành ra ánh sáng xám phối kết với địa ngục, cũng như ý tưởng thâm căn cố đế của sự hoang tưởng luôn được liên kết với phẩm chất kim cương trí huệ. Để có sự thấu hiểu có tính chất trí huệ, bạn phải thấy cái gì là sai thay vì cái gì là đúng nơi mọi sự, đó là phẩm chất trí huệ của kim cương vajra thiên nhiên, tức là thái độ truy xét lỗi lầm của một tâm có chánh kiến luôn có sự kiên định chắc chắn. Nếu bạn hiểu biết sự việc dựa trên chánh kiến của một thái độ truy xét lỗi lầm thì trí huệ của bạn sẽ được đặt trên một nền tảng rất ư kiên cố và khẳng định. Nó sẽ không thể bị lay chuyển. Nhưng một hướng khác của nó sẽ là cõi địa ngục một khi thái độ tra xét lỗi lầm không được dựa trên sự kiên định, sự sáng suốt có căn cứ mà lại làm phát sinh một phản ứng dây chuyền của sự hoang tưởng, có thể nói giống như một đồng hồ báo thức.

NGÀY THỨ BA

Trong quá trình các ngày qua, tính chất Pháp giới của Phật Tỳ Lô Giá Na cung cấp hư không, tính chất của Phật Kim Cương Tát Đỏa-A Súc Bệ là cung cấp sự kiên cố. Giờ đây đến lượt mô tả linh ảnh của Phật Bảo Sanh (Ratnasambhava) Ngài Bảo Sanh Phật là hình tượng trung tâm của bộ Bảo Sanh (Ratna) gồm chứa sự giàu có được người khác kính trọng, sự giàu có được phát triển sang các lĩnh vực khác; về cơ bản, nó có tính cách kiên cố, sung túc, phát triển rộng ra. Khía cạnh tiêu cực của tính chất Bảo Sanh là lợi dụng sự giàu có để lấn sang các lĩnh vực khác, lấn lướt khắp nơi, bất kỳ chỗ nào có hư không, cậy thế sự hào phóng giàu có tới mức mà sự cảm thông giao tiếp bị tắc nghẽn.

Ngài Bảo Sanh Phật có thân màu vàng, thể hiện màu của đất – biểu tượng sự sung túc lắm tiền nhiều của. Ngài cầm viên ngọc như ý, điều này cũng có nghĩa vắng bóng sự nghèo khó. Người phối ngẫu của Ngài là Mamak, thể hiện yếu tố nước; để có được vùng đất phì nhiêu giàu có thì đất cần có nước.

Hư Không Tạng Bồ Tát (Akasagarbha) thể hiện yếu tính của hư không. Với nền tảng trù phú như vậy bạn cũng cần hư không để tạo ra toàn cảnh. Và còn có Ngài Phổ Hiền Bồ tát (Samantabhadra – the All-Good), ngài là sức mạnh cơ bản, phẩm chất cơ hữu của toàn bộ mạn đà la của Bộ Bảo Sanh (Ratna family). Theo phương pháp truyền thống để tìm kiếm một nơi cất nhà, xây dựng tu viện hay để tìm một cánh đồng canh tác (rất có thể do truyền thống đạo Bošn ở Tây Tạng), bạn không thể bạ đâu làm nhà cũng được, nhưng bạn phải chú ý đến một số yếu tố tâm lý. Ở phương đông thì cảm thấy được rộng mở, ở phương nam thì thấy ngọt ngào thoải mái với dòng suối dòng sông, ở phương tây thấy sự kiên cố với những dãy đá núi, ở phương bắc thấy được sự che chở với rặng núi. Cũng có cách dùng dòng nước để tìm chỗ xây nhà, bằng cách nhìn vào miếng đất, kẻ một dòng nước thường có một vị trí, nhưng chỗ đó đừng là vũng lầy mà là nền đá. Nền đá đặc biệt như vậy, bao bọc xung quanh bởi những vị trí hình dạng thích hợp, được gọi là Phổ Hiền, đất Phổ Hiền. Người ta liên tưởng ngài Phổ Hiền như là sự tinh tấn và ý nghĩ tích cực, một lòng tin căn đở và một phương pháp tích cực để tinh tấn.

Ngài Bảo Sanh Phật được thắp tùng bởi Bồ tát nữ Mala, vị thiên nữ dâng lễ vật gồm tất cả các loại trang sức, dây chuyền, vòng đeo tay, vòng cườm bằng hoa v.v... biểu lộ những nét nổi bật nhất của phẩm chất đất của bộ Bảo Sanh. Vị Bồ tát nữ khác nữa là Dhupa, vị thiên nữ mang hương nhang. Ngài biểu tượng cho mùi, hương, hoàn cảnh môi trường mà đất tạo ra như không khí

trong lành, tươi mát, một không gian cho cây trái phát triển và cho dòng sông chảy xuôi.

Ánh sáng kết hợp với bộ Bảo Sanh là ánh sáng vàng ôn hòa thư thái, một thứ ánh sáng vô phân biệt. Nhưng dường như tất cả những nội dung, sự phong phú giàu có của mạn đà la bộ Bảo Sanh quá ư siêu thoát, quá ư huy hoàng kỳ diệu nên có khả năng tâm nhận biết thích chạy trốn vào một góc nhỏ, một nơi rất đơn giản, – một chốn tự mãn – và cái góc nhỏ đó chính là sự kiêu hãnh, một thứ ánh sáng mờ nhạt của cõi người.

NGÀY THỨ TƯ

Vào ngày thứ tư có hỏa địa được tịnh hóa, thể hiện bởi A Di Đà Phật (Amitabha), bộ Hoa Sen (padma family). A Di Đà có nghĩa là Vô Lượng Quang và phẩm tính căn bản của hoa sen là có sức thu hút quyến rũ, nhiệt tình lôi cuốn, mở toang, trống rỗng và đại bi. Nói là Vô Lượng Quang bởi vì nó đích thị sáng chiếu một cách tự nhiên, không đòi hỏi sự khen thưởng. Nó có bản chất của lửa chứ không phải theo nghĩa cái nóng sân hận, nó tiêu dùng bất cứ chất liệu nào mà không hề từ chối hay chấp nhận. Ngài A Di Đà cầm trên tay một đóa sen, điều này có nghĩa: hoa sen nở khi mặt trời mặt trăng chiếu sáng lên đóa hoa, nó nở về hướng có ánh sáng và chấp nhận bất kỳ tình huống nào đến từ bên ngoài. Hoa sen có phẩm chất tinh khiết hoàn hảo; với lòng đại bi như vậy, nó mọc lên từ trong bùn đất dơ bẩn nhưng đóa hoa thì trong sạch và toàn thiện một cách trọn vẹn. Ngài ngự trên lưng con công việc này lần nữa thể hiện sự mở trống và sự hoan hỷ chấp thuận: trong thần thoại, chim công được coi như nuôi dưỡng bằng chất độc, những màu sắc đẹp lộng lẫy của nó được tạo nên từ việc ăn chất độc. Sự mở trống rộng ra tới mức nó có thể giải quyết được mọi tình huống bất thiện vì thực ra chính vì các tình huống bất thiện đó mà lòng đại bi được hoan hỷ và sinh động.

Người phối ngẫu của Ngài là Pandaravasini, vị Phật Mẫu mặc áo choàng trắng – liên tưởng đến sự hình tượng hóa câu chuyện thần thoại Ấn Độ về loại quần áo được dệt bằng sợi làm bằng đá, chỉ được tẩy sạch bằng lửa. Phật Mẫu thể hiện bản chất của lửa là tiêu hủy mọi thứ và cũng là kết quả của quá trình tiêu hủy, sự tịnh hóa, lòng đại bi vẹn toàn.

Kế đến là Bồ tát Quán Thế Âm (Avalokitesvara), Ngài quán thấy khắp thập phương, Ngài thể hiện tinh túy của đại bi, đó là trí đại bi vô thương. Bất cứ khi nào cầu khẩn thì trí đại bi đó xuất hiện một cách tự nhiên, nó có phẩm chất là chính xác, tự động. Đó không phải là loại đại bi mù quáng, mê muội, mà là đại bi có trí huệ, luôn luôn đạt được sự hoàn tất triệt để. Ở đây còn có ngài

Văn Thù Bồ tát (Manjusri) thể hiện khía cạnh cơ động của đại bi, mang tính chất trí huệ chứ không phải những rung cảm đột xuất. Ngài còn là người sáng tạo âm thanh – đó là phương tiện thông tri của đại bi – Ngài thể hiện âm thanh của tánh Không, đó là nguồn gốc của mọi lời nói.

Còn có nữ Bồ tát Gita, người hát những bài nhạc của Ngài Văn Thù, cùng với Ngài Aloka đang cầm ngọn đèn hay ngọn đuốc. Tiến trình trọn vẹn của trí đại bi có ánh sáng và nhịp điệu, nó có trí huệ sâu sắc và sự hiệu quả sắc nét, và nó có bản chất tịnh hóa của vị Phật Mẫu mang áo choàng trắng cũng như bản chất soi sáng đến vô tận của Phật A Di Đà.

Đó là toàn thể của bộ Hoa Sen, vượt lên trên tướng uẩn và soi sáng bằng ánh sáng đỏ của trí huệ nhận biết vô phân biệt. Lòng đại bi rất sắc nét, chính xác cho nên rất cần có trí huệ nhận biết vô phân biệt, ở đây vô phân biệt không có nghĩa ở dưới dạng chấp nhận và chối bỏ, mà đơn giản là thấy sự vật như chính nó là.

Trong sách Tử thư, cõi này thường được đi kèm với cõi quý đối; có sự tranh chấp ở đây, bởi vì đam mê thường liên kết với cõi người. Sự sắc nét và chính xác, sự sâu sắc và sự huy hoàng, tất cả những phẩm chất này của bộ hoa sen tràn ngập, áp đảo, và bằng cách này hay cách khác, tâm nhận biết sẽ muốn chơi trò chơi cam điếc, nó muốn lẫn tránh khỏi bức tranh trọn vẹn đó, đi vào ngã lệch đưa tới những đam mê thường lệ.

NGÀY THỨ NĂM

Vào ngày thứ năm, có bộ Nghiệp, tức là tính chất tinh khiết của không khí hay gió. Nó có màu xanh lá cây, màu của ganh tỵ. Từ cõi Các Hành Vi Tích Tụ (Realm of Accumulated Actions), Phật xuất hiện. Bộ Nghiệp được kết hợp với hành vi, sự thành tựu và tính hiệu quả. Nó có quyền lực mãnh liệt và không có gì chịu đựng nổi trong cung cách của nó cho nên nó được coi như có tính chất triệt phá. Phật Bất Không Thành Tựu mang ý nghĩa thành tựu mọi hành vi, mọi quyền lực.

Ngài cầm một kim cương sử chũ thập trong tay. Kim cương vajra là biểu tượng thành tựu mọi hành vi, kiên cường, bất hoại như chúng ta đã thấy trong bộ kim cương vajra. Kim cương sử chũ thập thể hiện lãnh vực của tất cả các hành vi được nhận biết trọn vẹn trong tất cả phương hướng – sự thành tựu toàn khắp; nó thường được mô tả như là kim cương sử muôn màu.

Ngài ngự trên tòa ngai của một con shang-shang, một loại thần điêu garuda (kim xí điêu), con chim này như là một nhạc công, cầm hai cái chũm chạc (một loại nhạc cụ) trên hai chân, vừa chơi nhạc cụ này và vừa chở Phật Bất Không Thành Tựu trên lưng. Một lần nữa, con thần điêu biểu tượng một hình ảnh mạnh mẽ, một sự thành tựu – nó là thần điêu siêu việt, nó bay khắp mọi nơi, ôm trọn vẹn hư không.

Người phối ngẫu là Samaya-Tara; có nghĩa là vị Cứu Độ của Lời Thiêng Liêng (Saviour of Sacred Word) hay Samaya. Có nhiều cách giải thích khác nhau về samaya trong giáo lý kim cương thừa, ở trong trường hợp này đó là sự viên thành hiện thực của tình huống sống động ngay khoảnh khắc đó.

Còn có Kim Cương Thủ Bồ tát (Vajrapani), có nghĩa là người đang cầm kim cương vajra. Lại nữa, điều đó tượng trưng năng lực phi thường, Ngài là vị Bồ tát của năng lực. Và còn có Trừ Cái Chướng Bồ tát (Sarvanivaraviskambhim) Bồ tát tịnh hóa tất cả các chướng ngại. Nếu có chướng ngại nào xảy ra trong quá trình hoạt động của nghiệp, chướng ngại đó xuất phát từ sự mê lầm hay mất khả năng tiếp cận với tình huống sinh hoạt thực tế, cho nên vị Bồ tát này sẽ tẩy sạch những chướng ngại này. Nói cách khác, bộ nghiệp này chứa đựng cả hai; sự tẩy sạch các chướng ngại và năng lực thành tựu.

Kế đến có các nữ Bồ tát là Gandha và Naivedya. Gandha là vị Bồ tát của hương thơm, Ngài mang theo mùi thơm tinh chất lấy từ tất cả các loại cỏ, nó thể hiện những cảm giác hay những nhận biết bằng giác quan – để có được hành vi thiện xảo hiệu quả bạn cần sự nhận biết bằng giác quan ở mức độ phát triển cao. Nữ Bồ tát Naivedya cung cấp thức ăn – đây là loại thức ăn bằng thiền định, nó nuôi dưỡng hành vi thiện xảo.

Bộ Nghiệp siêu vượt lên trên hành ấm (skandha of concept) và được nối kết với cõi Atula (cõi các thiên giới ganh ty) – sự mê lầm và sự kinh nghiệm trí huệ, cả hai đều có cùng một tính chất. Trong trường hợp này, cả hai đều có tính chất chiếm lấy làm sở hữu, nhưng trí huệ bao quát trọn vẹn cái nền tảng của mọi khả tính, thấy biết mọi phương thức khả thi để giải quyết các tình huống ở cả các dạng chủ thể và khách thể, năng lực, cơ cấu, tánh khí, về tốc độ, về phạm vi không gian, và vân vân, trong khi mà sự mê lầm có một phương thức giải quyết các tình huống một cách rất hạn hẹp, bởi vì tự bản thân nó không bao giờ đã mở rộng ra được một tí nào cả. Sự mê lầm là trí huệ không được phát triển, một thứ trí huệ còn sơ khai, trong khi trí huệ thì ở dạng đã được phát triển trọn vẹn.

NGÀY THỨ SÁU

Kế tiếp có sự hội tụ ở thời điểm đỉnh cao của bốn mươi hai thiên thần bình yên. Năm Như Lai, bốn vị hộ pháp gìn giữ các cổng, bốn thiên nữ và sáu cõi thế gian xuất hiện cùng một lúc. Chúng ta bị choáng váng trong tình huống linh ảnh Năm Như Lai ngập đầy hư không khắp mười phương, trong tận cùng ngõ ngách cảm xúc, không chỗ nào có được một kẽ hở, không có chỗ ẩn núp, cũng không có một sơ sót nào bởi vì có bốn loại herukas canh giữ bốn hướng.

Vị giữ cổng phía đông có tên là Bạc Chiến Thắng, ngài lo việc giữ yên mọi sự, nhưng ngài hiện ra với bộ mặt hung dữ khiến phát sinh bầu không khí nề sợ ở cổng đó, khiến cho bạn không nghĩ đến chuyện bỏ ra đi. Ngài thể hiện một phẩm chất bình yên mang tính cách vô địch, bất hoại.

Vị thứ hai ở cổng phía nam, có tên là Yamakanta - kẻ thù của Thần Chết (Yama). Ngài được nối kết với các hoạt động nghiệp quả gia tăng sự thịnh vượng. Sự thịnh vượng ở dưới dạng không gian và thời gian thì rất hạn chế, có tính toán hơn thua, ở đây ngài siêu vượt lên trên các hạn chế đó, ngài là Vua – người đứng trên Diêm Vương.

Ở cổng phía tây là vị Hayagriva Đầu Ngựa (the Horse-headed Hayagriva) Ngài có chức năng tương đương với hệ thống báo động như tiếng hí của con ngựa có thể đánh thức bạn trong những tình huống bất ngờ. Nó liên quan đến sự phóng rọi ra lớn rộng bao quát, một kiểu quan tâm sáng suốt sao cho bạn không mắc kẹt vào sự đam mê, và bạn lúc nào cũng được đánh thức.

Ở cổng phía bắc là Amrtakundali có nghĩa là cái vòng của Amrta hay loại thuốc chống chết. Nếu bất ngờ bị thúc dục tự tử vì mất hết hy vọng thì thuốc chống chết này giải cứu bạn; tự tử hoàn toàn không phải là lối giải quyết vấn đề. Bạn có được sự hiện diện bình yên vô địch, một hiện diện gia tăng không ngừng vượt khỏi ý niệm thời gian, không gian, một nguyên lý hấp dẫn phát ra sự báo động và một nguyên lý tự tử cho bạn thứ thuốc chống chết. Như vậy, từ gốc rễ, bạn hoàn toàn được khóa chặt ở trong, không cho phép bất kỳ sai lệch nào. Thêm nữa, còn có những nguyên lý nữ tính của các vị nguyên lý nữ ở dạng cái móc câu, câu bạn như câu cá một khi bạn cố bỏ chạy. Hoặc bạn cố thoát đi trong hình thức cái tâm kiêu ngạo lấp đầy mọi khoảng trống không các khả năng khác có thể xảy ra thì vị thiên nữ với sợi thòng lọng cột chặt bạn từ đầu đến chân để bạn không một cơ may để mở rộng tâm kiêu ngạo lớn ra. Một khả năng khác có thể xảy ra là với sự đam mê bạn bỏ chạy; sự đam mê đó dựa cơ sở trên tốc độ. Một thiên nữ với râu chuỗi cột bạn lại sao cho bạn không thể di chuyển đôi chân bỏ chạy. Và nếu bạn cố hét lớn làm cho ai đó

kinh hãi và làm cho bạn lệch hướng thì vị thiên nữ với cái chuông phát ra tiếng chuông rất lớn lấn át tiếng hét đe dọa và tiếng gầm từ đáy con giận của bạn.

Rồi thì bạn bị đưa xuống đôi mắt với sáu cõi sanh tử: Vị Phật của cõi trời, vị Phật cõi Atula, vị Phật cõi người, vị Phật cõi súc sanh, vị Phật cõi nga quý, và vị Phật cõi địa ngục. Tất cả các hình ảnh này hiện ra từ trong trung tâm của tim bạn được liên kết với xúc tình, đam mê, vui sướng.

NGÀY THỨ BẢY

Kế tiếp các vị Trì Minh Phật (Vidyadharas: người nắm giữ sự hiểu biết sâu sắc, năng lực khám phá và thông tin) bắt đầu chiếu sáng từ trung tâm cổ họng, đó là bản chất của nguyên lý giao tiếp. Các thần bình yên được gắn với khối óc. Lời nói là chiếc cầu giao tiếp thông tin giữa hai nơi, đó là các vị Trì Minh Phật. Trì Minh có nghĩa là người nắm giữ sự hiểu thấu đáo không phải có tính bình yên hay hung nộ, nhưng là trung gian, vô ký. Các ngài rất có ấn tượng, có quyền lực vượt trội và rất trang nghiêm, thể hiện sắc thân thiêng liêng của các vị guru kim cương thừa, sở hữu oai lực vượt lên trên các khía cạnh huyền bí diệu kỳ của vũ trụ.

Đồng thời, ánh sáng xanh lá cây của cõi súc sanh xuất hiện, tượng trưng cho vô minh cần sự giảng dạy của vị guru để soi tỏ nó.

CÁC THẦN PHẦN NỘ

Giờ đây, những nguyên lý của Năm Như Lai được chuyển hóa thành ra các thần herukas cùng với các vị phối hợp. Tính chất cơ bản của Ngũ Bộ Phật vẫn tiếp tục, nhưng giờ đây được diễn đạt theo cách thức rất kịch tính; đó là năng lực của kim cương vajra, hoa sen vân vân thay vì ở dạng nguyên tính cơ bản. Các vị herukas có ba đầu sáu tay. Ý nghĩa tượng trưng ở đằng sau hình dáng nhiều tay nhiều đầu này là oai lực của sự biến hóa được diễn đạt trong chuyện thần thoại về khả năng chinh phục của thần Rudra.

Rudra là một hình tượng, tượng trưng sự hoàn thành ngã tính một cách trọn vẹn. Ngày xưa có hai người bạn cùng học một thầy, vị thầy giảng rằng tinh túy của giáo pháp của ông là trí huệ bản nhiên (spontaneous wisdom), thậm chí ngay cả khi ta tự ý buông thả để can dự vào những hành vi quá đáng, thì các hành vi đó như đám mây trong bầu trời sẽ được tan mất bởi tính bản nhiên rất căn cơ đó (fundamental spontaneity). Hai người học trò đã hiểu giáo lý đó theo cách hoàn toàn khác nhau. Một người ra đi, bắt đầu hành trì theo cách

bản nhiên đối với cá tính riêng của ông ta, thiện cũng như bất thiện, và đạt được đến chỗ có khả năng giải phóng các cá tính riêng đó một cách bản nhiên không hề có một tí sự cưỡng bức – không khuyến khích yểm trợ cũng không đàn áp chúng. Người kia bỏ ra đi lập nhà thờ tổ chức một đám du đăng hành động buông thả, cướp bóc các làng mạc, chém giết đàn ông, bắt cóc đàn bà.

Ít lâu sau hai người gặp lại nhau và đều quá bất ngờ về sự khác biệt của kiểu sống theo tính bản nhiên tự phát của người bạn mình, họ bèn quyết định tìm lại người thầy để hỏi. Hai người học trò đều trình bày kinh nghiệm của mình cho thầy nghe, người thầy nói rằng người đầu tiên đã làm đúng, người thứ hai đã sai. Nhưng người học trò thứ hai này không thể chịu đựng được khi thấy rằng mọi nỗ lực cố gắng của mình đã bị chỉ trích kết tội, nên ông rút gươm và giết chết vị thầy ngay tức khắc.

Khi người học trò ác độc đó đến lúc phải chết, ông ta tái sinh liên tục, năm trăm kiếp làm con bò cạp, năm trăm kiếp làm chó sói, và còn nhiều nữa, và cuối cùng ông ta tái sinh vào cõi trời làm Rudra.

Khi sanh ra, ông ta có ba đầu và sáu tay với những móng vuốt và răng màu nâu, đầy đủ. Mẹ ông ta chết ngay khi ông ta mới sanh, và các vị trời quá kinh hãi nên đưa thi thể người mẹ cùng với ông ta đến nhà mồ, và bỏ vào một cái mồ. Đứa bé (tức ông ta) được sống sót nhờ hút máu và ăn thịt sống của mẹ, nên ông ta trở nên trông rất kinh hãi, rất khỏe và rất mạnh. Ông ta đi quanh quần vùng nghĩa địa, tụ họp điều khiển các con ma, các thần ở trong vùng, ông ta tạo lập vương quốc riêng cho mình như đã làm trước đây, cứ thế bành trướng cho đến khi ông ta cai quản được toàn bộ ba cõi.

Đến lúc này, vị thầy và người bạn đồng môn đã đạt giác ngộ trước rồi, giờ đây họ nghĩ rằng họ phải điều phục ông ta. Do đó Kim Cương Thủ (Vajrapani), tự biểu lộ ra thành thần Hayagriva có gương mặt đỏ trông dữ tợn với cái đầu ngựa, hí vang ba tiếng để công bố sự có mặt của mình trong vương quốc Rudra. Rồi, ngài xâm nhập vào bên trong thân thể của Rudra theo ngõ hậu môn; bấy giờ Rudra bị khuất phục, đồng ý dâng hiến thân thể mình làm một phương tiện, một công cụ. Tất cả những lễ vật tượng trưng vương quyền và trang phục nhà vua của Rudra như vương miện bằng sọ người, tách uống nước bằng sọ người, các món trang sức bằng xương, áo bằng da cạp, khăn choàng bằng da người và da voi, áo giáp, đôi cánh, cái mũ hình trăng lưỡi liềm trên đầu, vân vân đều tức thời biến thành ra trang phục của thần heruka.

Trước hết, có vị Heruka Vĩ Đại, ngài không có liên kết với bất kỳ vị Phật nào trong Năm Bộ Như Lai, ngài là khoảng không giữa năm Bộ Phật. Vị Heruka

Vĩ Đại sáng tạo ra năng lực căn bản cho các vị Heruka phần nộ, ngài cũng tạo năng lực cho các vị Heruka Phật, Heruka Kim Cương, Heruka Bảo Sanh, Heruka Hoa Sen, Heruka Nghiệp cùng với các vị phối hợp tương ứng. Các vị thể hiện phẩm chất tàn bạo, sung sức, vô địch của năng lực. Ngũ Bộ, về cơ bản, là một thể có tính cách bình yên, mở toang, thụ động, bởi vì hoàn toàn ổn định, không có gì có thể khuấy động được; ở đây, sức mạnh vô biên của thể tánh bình yên đó đang thể hiện ở dạng phần nộ. Nó thường được mô tả như là sự giận dữ vì quá thương yêu chứ không phải căm ghét.

Rồi có những gauris – những thiên nữ trang phục màu trắng – một kiểu năng lực dữ dội khác nữa. Năm vị herukas với năng lực thế nào thì hiện ra như thế, còn ở đây các gauris này là loại năng lực kích hoạt. Vị gauri áo trắng nhảy múa quanh một tử thi, bà muốn dập tắt tiến trình các niêm, cho nên bà ta cầm một tích tượng làm bằng thi thể một đứa bé. Thông thường, một thi thể tượng trưng trạng thái vô ký căn bản của chúng sanh; một thi thể đã không còn sống là một thể không còn những niêm được khởi lên nữa, chẳng có niêm thiện, niêm ác – đó là trạng thái bất nhị của tâm. Đến lượt thiên nữ gauri áo vàng cầm một cái cung và một cây tên bắn, bà đã đạt được sự phối hợp giữa kiến thức và phương tiện thiện xảo, công việc của bà là hợp nhất hai thứ đó lại. Rồi có gauri áo đỏ, cầm một ngọn cờ chiến thắng làm bằng da của con quái vật ở dưới biển. Quái vật ở biển tượng trưng cho sự thật chung của cõi sanh tử không thể thoát ra được; bà cầm nó ở dạng một ngọn cờ điều, ngụ ý rằng không chối bỏ mà chấp nhận cõi sanh tử như nó như vậy. Đến lượt ở phương bắc là Vetali, màu đen, cầm một kim cương sủ và một cái tách bằng sọ người, bà tượng trưng phẩm chất bất biến của pháp tánh kim cương sủ là bất hoại và cái tách bằng sọ người là một biểu tượng khác nữa của phương tiện thiện xảo. Chúng ta không cần đi sâu vào chi tiết những điều này, chỉ nêu ra ý cơ bản về các gauris này cùng với những thông tri kết hợp với mạn đà la phần nộ, mỗi hình ảnh đặc biệt đều có một chức năng trong việc hoàn thành năng lực đặc biệt đó.

Các thần phần nộ đại diện cho sự hy vọng, và các thần bình yên đại diện cho sự kính sợ. Sự kính sợ này trong ý nghĩa kính tởm và khó chịu bởi vì là gì thì trong một chừng mực nào đó cái ngã cũng không thể điều động được các thần; các vị đó hoàn toàn không khuất phục, các vị không bao giờ kháng cự. Tính chất hy vọng của năng lực phần nộ là hy vọng trong ý nghĩa của một tình huống sáng tạo liên tục không ngừng, được thấy như nó thực sự như vậy, như một năng lực vô ký cơ bản được liên tục không ngừng, chẳng phải thiện, cũng chẳng phải ác. Tình huống đó dường như tràn ngập tất cả và vượt ra ngoài sự điều khiển của bạn. Xu hướng là hoảng sợ, là nghĩ rằng mình có thể điều khiển được; nó giống như việc bất thành lình nhận thấy mình đang chạy xe rất

nhanh nên đập thủng lại và vì thủng gấp nên gây ra tai nạn. Chức năng của các vị gauris là xen vào giữa thân và tâm. Trong trường hợp này tâm là trí sáng suốt và thân là tính cách của một hành động bất ngờ không kịp suy nghĩ. Các vị gauris chặn ngang giữa trí và hành động, họ cắt đứt sự liên tục tự che chở do cái ngã làm ra; đó là tính chất dữ dội của các vị gauris. Họ là thay đổi hoàn toàn năng lực hủy diệt thành ra năng lực sáng tạo. Cho nên nội lực của tính cách bất ngờ không kịp suy nghĩ của một hành động hay một sự hoảng sợ được chuyển đổi hoàn toàn, giống y như thân của quỷ vương Rudra thay đổi hoàn toàn thành ra heruka.

NGƯỜI ĐANG SẮP CHẾT

Theo văn hóa Tây Tạng, người ta dường như không coi cái chết như một cái gì đáng sợ, đặc biệt khó khăn; nhưng ở đây – ở các nước phương Tây này – người ta thấy quá khó khăn để nói đến cái chết. Không ai nói cho họ biết về sự thật sau cùng này. Chính sự chối bỏ kinh khủng này, sự từ chối tình thương rất cơ bản này đã khiến cho không có ai muốn giúp đỡ tâm thức của người sắp chết.

Trừ phi người sắp chết đang ở trong trạng thái mê man bất tỉnh hay không thể nghe nói được, còn không thì trong những trường hợp thông thường người đó cần được bảo cho biết là ông ta sắp chết. Thật ra, có thể khó nói như vậy, nhưng nếu bạn là người bạn, là chồng hay vợ thì lúc này là cơ hội lớn nhất để bày tỏ sự tin cậy thực sự. Sẽ có một tình huống hài lòng đến cho ông ta vì rằng cuối cùng còn có người để ý chăm lo cho, rằng người đó không đang nói điều đạo đức giả, nói láo để vừa lòng, như đã từng lừa dối như vậy trong lúc ông ta còn sống. Niềm tin cậy tận đáy lòng đó sẽ là rất tuyệt vời, chính nó sẽ gút lại thành ra sự chân thật tối hậu. Chúng ta nên cố gắng phát sanh nguyên lý này.

Điều quan trọng là giữ mối liên hệ với người sắp chết, bảo với ông ta rằng vào thời khắc đó, cái chết không phải là sự không thể có – sự tưởng tượng, nhưng là sự việc thực tế đang xảy ra. Bạn hãy nói: “Cái chết đang xảy ra thực, chúng tôi là bạn của bạn, chúng tôi đang canh chừng cái chết của bạn. Chúng tôi biết bạn đang sắp chết và bạn cũng biết bạn đang sắp chết, chúng ta thực sự cùng nhau hiểu được điều này.” Đó là sự thể hiện tình bạn và sự cảm thông tốt nhất, dịu dàng nhất, nó biểu lộ sự cảm kích vô cùng sâu sắc đối với người sắp chết. Bạn có thể nên quan sát đến thể trạng của ông ta, để ý tới sự suy sụp dù rất vi tế trong thính giác, khả năng giao tiếp nghe nói, trong các giác quan của cơ thể, sự diễn đạt biểu lộ trên gương mặt, vân vân. Nhưng có những người có sức mạnh tâm linh rất ư mãnh liệt, họ có thể luôn nở nụ cười trong giây phút

cuối cùng, cố chống lại sự suy sụp của các giác quan, chống lại “cái lão” cho nên người ta nên nhận ra tình huống này nữa. Việc đọc suông văn bản giáo lý “Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe” này thì không đủ, người sắp chết cần biết rằng bạn đang cử hành một nghi lễ nào đó cần cho ông ta. Bạn nên có sự hiểu biết về toàn bộ vấn đề, không phải chỉ đọc suông, mà làm sao như thể đang nói chuyện với nhau: “Bạn sắp chết, bạn sắp xa rời bạn bè, gia đình bạn, những gì ưa thích, môi trường chung quanh sẽ không còn đó nữa, bạn sắp xa rời chúng tôi. Nhưng đồng thời, một điều gì đó vẫn tiếp tục, đó là mối quan hệ tích cực thiện hạnh giữa bạn với bạn bè và với đạo pháp, nên hãy giữ gìn sự liên tục tự căn bản đó, nó hoàn toàn vô ngã. Khi bạn chết, sẽ trải qua đủ tất cả các thứ kinh nghiệm bị tổn thương rất khó chịu: phải bỏ thân xác lại, bạn cũng sẽ có những kỷ niệm cũ trở lại với bạn như những cảnh trong giấc mộng. Dù bất cứ những linh ảnh những thứ cảnh trong mộng hiện ra ra sao đi nữa, thì bạn hãy thuận chỉ liên hệ với điều đang xảy ra hơn là bỏ chạy đi. Hãy ở lại đó, thuận chỉ liên hệ với nó.”

Trong khi bạn đang nói chuyện với người sắp chết những lời như thế, trí sáng suốt và sự nhận thức (intelligence and consciousness) của ông ta đang suy sụp, nhưng đồng thời ông ta cũng phát triển một thứ nhận thức cao độ hơn đối với tình cảm những người xung quanh, nên nếu bạn có được nhiệt tình tự đáy lòng và sự tin tưởng sâu sắc rằng điều bạn đang nói cho ông ta nghe là sự thật chứ không phải những điều người ta bảo bạn nói, thì điều đó thật sự rất quan trọng.

Cũng có thể nên giải thích một cách đơn giản về tiến trình của sự suy sụp tan rã từ đất sang nước, nước sang nhiệt và vân vân, tiến trình suy sụp từng bước này của thân xác cuối cùng kết thúc trong tạng linh quang (luminosity principle). Để đem người đó vào trạng thái linh quang, bạn cần một cái nền – một điểm tựa – cơ bản để dựa vào đó, và cái nền đất cơ bản này chính là sự kiên cố của người đó. “Các bạn bè biết rằng bạn sắp sửa chết, nhưng không ai sợ hay kỵ, họ đều thực sự có mặt ở đây, họ đang nói với bạn rằng bạn sắp chết, không có gì đáng ngờ sau lưng bạn.” Việc có mặt đầy đủ mọi người xung quanh người sắp chết là điều rất quan trọng. Dựa vào cái hiện tiền mà thôi sẽ có tác động mãnh liệt cùng cực bởi vì ở thời điểm đó có sự không tin cậy đối với thân cũng như tâm. Đầu óc và thân xác đang suy sụp, nên bạn chỉ dựa vào tình huống đó (cái hiện tiền) mà cung cấp nền tảng vững chắc.

Bao lâu mà các linh ảnh của các thân bình yên và các thân phần nộ còn xuất hiện, người chết phải tự mình thiết lập mối quan hệ với các linh ảnh đó. Sách Tử thư nói rằng bạn nên cố gọi linh hồn người chết xuất hiện và bảo cho người ấy biết về các linh ảnh nếu vẫn còn có sự liên tục (ý thức) thì bạn có thể

làm điều đó nhưng với người chết là một người bình thường thì việc đó sẽ là việc đoán mò, không có chứng cứ thực sự là bạn đã không mất sự tiếp xúc được với người đó. Toàn bộ vấn đề ở đây là, khi bạn đọc những hướng dẫn (của Tử thư) cho người đang chết, thực sự bạn đang nói chuyện với chính bạn. Trạng thái ổn định của bạn sẽ là một phần giúp cho người chết, cho nên nếu bạn ổn định thì tự động, người chết đang trong trạng thái bardo sẽ được lôi cuốn vào đó. Nói cách khác, hãy thể hiện một tình huống rất sáng suốt và kiên định đối với người sắp chết. Hãy xác lập sự nối kết với ông ta, đồng thời hãy mở rộng tâm lòng đối với nhau và phát triển sự gặp gỡ của hai tâm.

Đại Giải Thoát

Thông Qua Sự Nghe Trong Bardo

CHÁNH VĂN

Kính lễ Chư Thầy tôn kính, là Ba Thân:

Đức A Di Đà Phật, Vô Lượng Quang, là Pháp Thân,

Chư Thần Bình Yên và Phần nộ trong Bộ Hoa Sen, là Báo Thân,

Đức Liên Hoa Sanh, Người Che Chở cho Chúng sanh, là Hóa Thân!

“*Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe*” này – phương tiện giải thoát trong giai đoạn Bardo cho các hành giả trung căn – gồm có ba phần: phần dẫn nhập, phần chủ đề chính, và phần kết luận.

Trước hết là phần dẫn nhập, phương tiện giải thoát cho loài người. Trước tiên, người [01] cần nghiên cứu những lời giáo huấn, chúng chắc chắn sẽ giải thoát cho ai có thượng căn; nhưng nếu những giáo huấn đó không tác dụng, người phải thực hiện phép chuyển di tâm thức (the ejection of consciousness) nó sẽ giúp giải thoát một cách tự nhiên lúc vừa nghĩ đến nó khi ở trong giai đoạn bardo ngay lúc đối diện cái chết. Cách này sẽ chắc chắn giải thoát cho các hành giả (yogins) trung căn; nhưng nếu cách này không tác dụng, người phải cố gắng tận lực trong phép “*Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe*” (Great Liberation through Hearing) khi ở trong giai đoạn bardo Pháp Tánh (bardo of dharmata, Cheunyi bardo).

Do đó, trước hết hành giả cần nên theo dõi diễn biến các dấu hiệu của cái chết chiếu theo chỉ dẫn của “*Sự Giải Thoát Tự Nhiên của các Dấu Hiệu của cái Chết*”, và khi các dấu hiệu đó chắc chắn đã hoàn tất, hành giả cần thực hiện phép chuyển di tâm thức, nó giúp giải thoát một cách tự nhiên ngay khi nó được nghĩ tới. Nếu sự chuyển di có hiệu quả thì không cần đọc bộ giáo huấn “*Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe*”, nhưng nếu không được, thì bộ sách Giải Thoát này nên được đọc một cách rõ ràng, chính xác, sát bên cạnh tử thi.

Nếu tử thi không có tại chỗ, người phải ngồi trên giường hay ghé mà người chết từng nằm hay ngồi, và trong khi công bố quyền năng của chân lý – người nên cầu vong linh người chết và đọc trong khi đó tưởng tượng người chết ngồi đối diện và đang nghe đọc. Vào lúc này không nên có những tiếng than khóc nên các họ hàng phải làm thinh, nín khóc. Nếu tử thi có tại chỗ, trong suốt thời gian từ lúc tắt thở đến khi mạch (ở động mạch) ngưng đập, vị thầy (guru) hay một đạo huynh, người mà người chết rất thương yêu tin tưởng, nên đọc bộ

giáo huấn “*Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe*” này, đọc gần sát lỗ tai người chết.

Giáo lý “*Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe*”. Nên cần thiết một nghi lễ cúng dường Tam Bảo[02] một cách chu đáo nếu có lễ vật, nhưng nếu không có lễ vật, người nên dâng cúng những lễ vật có sẵn, rồi hãy quán tưởng những lễ vật còn lại vô lượng vô biên. Người nên đọc từ ba đến bảy lần bài kệ: “Cầu Nguyện chư Phật chư Bồ Tát Cứu Thoát” (Inspiration – Prayer Calling on the Buddhas and Bodisattvas for Rescue) sau đó đọc lớn tiếng bài “Cầu Nguyện để Giải Thoát Khỏi Lối Đi Nguy Hiểm của Bardo” (Inspiration – Prayer for Deliverance from the Dangerous Pathway Verses of the Bardo) và bài “Những Câu Kệ Chánh về Sáu Bardo” (Main Verses of the Bardo). Sau đó, đọc bộ giáo huấn “*Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe*” từ ba đến bảy lần.

Bộ giáo huấn có ba phần: phần chỉ cho thấy linh quang (luminosity) trong Bardo vào lúc đối diện cái chết, lời nhắc nhở lớn về sự chỉ bày trong giai đoạn Bardo Pháp tánh, và những hướng dẫn để đóng lại lối vào mẫu thai trong bardo trở thành.

Trước hết là phần chỉ cho thấy linh quang trong Bardo vào lúc đối diện cái chết. Bằng cách nghe đọc bộ sách này, tất cả các hạng người bình thường, những người đã học được giáo pháp nhưng chưa nhận ra dù họ sáng suốt, hay những người nhận ra được, nhưng tu tập ít, tất cả họ sẽ nhận ra được linh quang căn bản và bỏ qua kinh nghiệm bardo để trực tiếp đạt đến Pháp thân vô sanh.

Phương pháp khai thị (instruction): tốt nhất là vị bổn sư chính, người mà người chết đã học pháp, nếu không là một sư huynh mà người chết đã cùng phát nguyện giới thiêng liêng (samaya vow) hay một huynh đệ cùng dòng tu. Nếu không có những người này, thì nên chọn một người có thể đọc lớn, rõ, chính xác và đọc bộ này nhiều lần. Được như vậy, người chết sẽ được nhắc để nhớ lại những gì mà vị thầy đã chỉ cho ông ta thấy, và chắc chắn không nghi ngờ nào cả, ông ta sẽ lập tức nhận ra linh quang căn bản và ông ta sẽ được giải thoát.

Thời gian khai thị: khi sự thở đã ngưng, khí (prana)[03]* được rút vào kinh trí huệ trung ương (wisdom-dhuti)[04]** và linh quang thoát khỏi những phức tạp phiền nhiễu sẽ chiếu sáng rõ trong thức (consciousness). Nếu khí bị đi sai đường và thoát vào trong hai kinh nhánh (nadis) bên trái và bên phải thì trạng thái bardo xuất hiện tức thì, thế nên bộ giáo huấn cần được đọc trước khi khí

thoát vào kinh nhánh bên phải và bên trái. Từ sau khi ngưng thở, thời gian mà nhịp đập bên trong vẫn còn hoạt động bằng thời gian một bữa ăn.

Phương pháp khai thị: khi hơi thở sắp sửa ngưng, tốt nhất là thực hiện phép chuyển di tâm thức (pho-ba) cho có hiệu quả, nhưng nếu việc đó không kết quả, người phải nên đọc những lời này:

“Này thiện nam (tín nữ) (tên), bây giờ đã tới lúc con (hay người, v.v... tùy cách xưng hô) phải tìm con đường. Ngay khi hơi thở của con ngừng lại, trước mặt con xuất hiện linh quang căn bản của bardo đầu tiên, cái mà vị thầy đã từng chỉ cho con. Đó là pháp tánh (dharmata) mở suốt và trống rỗng như hư không, tánh rỗng rang quang minh, tâm trần trụi thanh tịnh không có tâm điểm cũng không có ngoại vi. Con hãy nhận ra và an trú trong trạng thái đó và đồng thời Thầy sẽ chỉ cho con thấy.”

Chắc chắn điều này sẽ được in sâu vào tâm nếu được nói vào lỗ tai câu trên cho tới khi ông ta ngưng thở. Rồi khi biết đã ngưng thở, người hãy đặt ông ta nằm nghiêng bên phải như thế nằm sư tử và ấn mạnh vào hai động mạch đang đập – nó đưa tới giác ngủ – cho đến khi hai động mạch đó ngưng đập. Rồi thì, khí (prana) đã vào trong kinh trung ương (dhuti) sẽ không thể quay trở lại, và chắc chắn sẽ đi lên thông qua lỗ thóp trên đỉnh đầu (brahmarandhra).[05]*

Giờ đây cần đọc lên lời chỉ dẫn. Vào lúc này, bardo đầu tiên – người ta gọi là linh quang pháp tánh (luminosity of dharmata), tức là tâm vốn nguyên vẹn không méo mó (undis-torted mind) của pháp thân, sẽ hiển lộ trong tâm của mọi chúng sanh. Người thường thì gọi trạng thái này là không có ý thức bởi vì khí chìm trong kinh trung ương (avadhuti hay dhuti) trong suốt quãng thời gian từ lúc ngưng thở đến khi nhịp động mạch ngưng đập. Quãng thời gian này dài ngắn không nhất định, tùy thuộc vào điều kiện tâm linh và giai đoạn tu hành Du già (yogic training). Nó sẽ kéo dài đối với những ai đã tu tập nhiều, đã ổn định trong phép tu thiền an định (samatha) và nhạy bén. Khi chỉ bày cho người đã tu được như vậy, người nên lập đi lập lại lời chỉ dẫn cho đến khi chất lỏng màu lợt (pus) chảy rỉ ra ở chỗ các khiếu của thân người chết. Đối với những người độc ác, lạnh lùng thì khoảng thời gian đó không lâu hơn một cái khảy móng tay, nhưng trong một số người thì quãng thời gian đó kéo dài bằng một bữa ăn. Như đa số kinh (sutra) và tantra dạy rằng thời gian không có ý thức đó kéo dài bốn ngày rưỡi, nên nói chung, người phải nên ráng hết sức chỉ bày cho thấy được linh quang trong quãng thời gian đó.

Phương pháp khai thị: nếu người chết có khả năng, người ấy sẽ tự thực hiện theo như những lời chỉ dạy đã học được trước kia. Nhưng nếu ông ta không

thể tự làm được, thì vị thầy hay đệ tử của thầy hay một sư huynh và rất thân, sẽ ngồi sát bên cạnh ông ta và đọc lớn rõ ràng diễn biến thứ lớp các dấu hiệu cái chết như sau: “Giờ đang hiện diện dấu hiệu đất chuyển thành ra nước, nước chuyển thành nhiệt, nhiệt chuyển thành không khí, không khí chuyển thành thức...” Khi tiến trình này sắp hoàn tất, ông ta nên được thúc đẩy để nuôi dưỡng một thái độ như sau: “Này thiện nam tín nữ” nếu người chết là một vị thầy thì: “Thưa đại sư (guru)” rồi đọc tiếp: “chớ để các niệm của mình đi lang thang.” Hãy đọc nhỏ điều này vào lỗ tai ông ta. Nếu người chết là huynh đệ đồng môn hay một người khác, người phải đọc tên ông ta cùng những lời sau:

“Này thiện nam (tín nữ), sự việc gọi là chết giờ đây đã xảy đến, cho nên con nên nuôi giữ thái độ như thế này: ‘Tôi đã tới thời điểm cái chết, cho nên giờ đây thông qua cái chết này tôi sẽ chỉ nuôi dưỡng thái độ có được trạng thái tâm giác ngộ (Bồ đề tâm), có được đại từ đại bi, đạt tới sự giác ngộ toàn triệt vì lợi ích của chúng sanh hữu tình vô biên như hư không. Với thái độ này, vào thời điểm đặc biệt này vì lợi ích của chúng sanh hữu tình, tôi sẽ nhận ra linh quang của cái chết (luminosity of death) chính là Pháp thân (dharmakaya) và khi đạt tới sự chứng ngộ tối thượng của Đại Ấn[06] trong trạng thái đó, tôi sẽ hành động vì sự tốt lành của tất cả chúng sanh. Nếu tôi không đạt được Đại Ấn đó, tôi sẽ nhận ra trạng thái bardo như chính nó là và khi đạt tới Đại Ấn không thể phân chia trong bardo, tôi sẽ hành động vì điều tốt lành của tất cả chúng sanh vô biên như hư không, bằng đủ các cách thức nào có thể có ảnh hưởng đến họ.’ Nhất tâm với thái độ này con nên nhớ và thực hành bất cứ giáo lý thiên định nào mà con đã được giảng trong quá khứ.”*

Những lời nói trên phải được đọc rõ ràng từng chữ với đôi môi kề sát lỗ tai ông ta, sao cho để có thể nhắc ông ta nhớ lại sự thực hành mà không để ông ta lạc mất sự chú tâm dù chỉ một giây. Rồi khi hơi thở hoàn toàn ngưng, người phải nên ấn mạnh động mạch dẫn tới giác ngủ, và nhắc cho nhớ lại những lời này như sau (nếu người chết là vị thầy hay huynh đệ cao hơn):

“Thưa Đại Sư (hay sư huynh) giờ đây linh quang cơ bản đang chiếu sáng trước Thầy, Thầy hãy nhận ra nó và an trú trong sự thực hành.”

Nếu người chết là những người khác, người nên khai thị như sau:

“Này thiện nam (tín nữ) (tên), hãy nghe đây. Bây giờ, linh quang thanh tịnh của pháp tánh đang chiếu sáng trước con, con hãy nhận ra nó. Này thiện nam (tín nữ), ngay thời điểm này trạng thái tâm của con vốn là tánh Không thanh tịnh, không có bản chất nào cả, không vật chất cũng không tính chất chẳng

hạn như màu sắc, mà thuần chỉ tánh Không thanh tịnh, đây là pháp tánh, tức Phật Mẫu Samantabhadri. Nhưng trạng thái tâm này không phải là 'không trở'; nó vô chướng ngại, sáng ngời, thanh tịnh và sinh động; tâm này là Phật nguyên thủy Samantabhadra.[07] Bản chất của tâm con là tánh Không, không có bất kỳ chất liệu nào, đồng thời sinh động và quang minh, cả hai điều đó không thể tách rời nhau; đây là Pháp thân Phật. Trong những tâm của con thì tâm này là tánh Không và linh quang hợp nhất không thể tách rời trong hình thức một khối ánh sáng vĩ đại, không sanh không diệt, bởi thế đó là Phật của Ánh sáng Bất tử (Buddha of Immortal Light). Tất cả sự cần thiết là nhận ra điều này. Khi con thấu rõ rằng bản tánh thanh tịnh này của tâm con chính là Phật thì nhìn vào trong tự tâm có nghĩa là đang an trú trong tâm Phật (buddha-mind).”*

Nên lập đi lập lại đoạn khai thị này ba đến bảy lần, đọc rõ ràng chính xác từng lời. Thứ nhất nó sẽ nhắc cho ông ta nhớ lại những gì mà trước đây vị Thầy đã chỉ bày cho ông ta; thứ hai, ông ta sẽ nhận biết tâm trần trụi của riêng mình chính là linh quang; thứ ba, khi đã nhận biết như vậy, ông ta sẽ trở nên hợp nhất một cách không thể tách rời với Pháp thân và chắc chắn ông ta đạt giải thoát.

Nếu ông ta nhận ra linh quang đầu tiên, ông ta sẽ được giải thoát. Nhưng nếu sợ rằng ông ta đã không nhận ra linh quang đầu tiên đó, thì cái gọi là linh quang thứ hai sẽ chiếu sáng, và nó xuất hiện sau hơi thở đã ngưng một thời gian hơn một bữa ăn một chút.

Tùy theo nghiệp thiện hay nghiệp ác, khí (prana) thoát đi vào trong kinh năng lực (nadi) bên trái hay bên phải và rồi đi ra ngoài thông qua các khiếu của thân, và thức bỗng trở nên minh bạch. Nói rằng thời gian linh quang thứ hai chiếu sáng kéo dài như một bữa ăn là tùy thuộc vào việc ông ta có bén nặng, nhẹ vía hay nặng vía (không bén nặng), và cũng tùy thuộc ông ta đã tu tập hay không. Rồi sau đó, thức của ông ta xuất ra, ông ta phân vân không biết mình bị chết hay không, ông ta sẽ thấy họ hàng đã tụ họp trước mặt mình và nghe tiếng khóc của họ.

Suốt thời gian này, trong khi chưa xuất hiện những phóng tưởng mê lầm và dữ dội của nghiệp, trong khi chưa xảy ra những nỗi kinh hãi do Thần Chết đem tới, thì rất cần sự hướng dẫn khai thị lúc này đây. Ngay đây có sự đặc biệt khác nhau giữa sự thực hành hoàn tất và thực hành quán tưởng (complete practice and visualisation practice).[08]* Nếu người chết đã tu tập pháp thực hành hoàn tất, người phải nên gọi tên ông ta ba lần và đọc đi đọc lại những lời khai thị chỉ bày linh quang như trên. Nếu người chết đang thực hành quán

tướng, người phải đọc lớn bài nghi thức thực hành và sự mô tả về Yidam[09]** của ông ta và nhắc ông ta nhớ lại bằng những lời như sau: “Này thiện nam (tín nữ), con hãy thiền định về yidam của con, và đừng bị phân tâm. Hãy tập trung cao độ vào yidam của con. Hãy quán tưởng yidam giống như một hình tướng mà không có thể chất, giống như con thấy mặt trăng trên mặt nước; đừng quán tưởng Yidam dưới một hình tướng cụ thể cứng chắc.” Nếu người chết là người bình thường, người nên chỉ cho ông ta thấy bằng cách nói như sau: “*Con hãy thiền định về đức Đại Bi Vương Quán Thế Âm Bồ tát.*”

Không có gì nghi ngờ rằng, những ai đã không nhận ra bardo, thì sẽ nắm được nó khi nghe những chỉ dẫn này. Nhưng nếu họ đã không thuần thục trong thiền định, dù cho họ được thầy chỉ bày cho khi còn sống, thì họ sẽ không có khả năng tự mình nhận rõ trạng thái bardo, do đó vị thầy hay sư huynh phải khai thị cho rõ ra. Và rất cần khai thị hướng dẫn cho những ai đã không thể nhớ được trong giai đoạn bardo ở thời điểm đối diện cái chết bởi vì bệnh tình nghiêm trọng làm cho họ mê lầm, cho dù trước đó khi còn khỏe mạnh họ đã thuần thục trong thiền định. Lại còn cực kỳ cần thiết khai thị cho những người, mặc dù trước đó đã rất thuần thục trong thiền định theo con đường này, nhưng họ lại phá bỏ giới luật, hay sự hành trì samaya đã thoái hóa nên giờ đây sau khi chết họ có thể đọa xuống những cõi giới thấp.

Điều tốt nhất là ông ta thấu hiểu được suốt trong bardo thứ nhất, nhưng nếu ông ta không được như vậy, thì giờ đây bằng sự nhắc nhở khi đọc lời khai thị trong bardo thứ hai, sự “quán chiếu thấu suốt” (insight) của ông ta sẽ được thức tỉnh và ông ta sẽ được giải thoát. Suốt trong bardo thứ hai, thức của ông ta – mà trước đó đã không biết rằng ông ta bị chết hay không – giờ đây bất thành linh trở nên minh bạch; thức này được gọi là thân huyễn thanh tịnh. Ngay lúc này, nếu ông ta hiểu được lời dạy này thì pháp tánh mẹ và pháp tánh con gặp nhau và ông ta sẽ không còn bị nghiệp không chế. Đích thị y như ánh sáng mặt trời xua tan bóng tối, ở đây nghiệp lực sẽ bị linh quang của con đường (bardo) xua tan đi, và sự giải thoát sẽ được đạt tới. Điều này được gọi là bardo thứ hai, sáng ngời trước mặt thân tinh thần và thức sẽ có khả năng nghe được trở lại y như trước đây. Lúc này đây nếu ông ta hiểu được lời khai thị, thì mục đích của lời khai thị đã được hoàn tất, và vì các phóng tướng mê lầm của nghiệp chưa xuất hiện, cho nên ông ta có khả năng tự mình định hướng tới bất kỳ nơi nào.

Với cách này người chết sẽ được giải thoát bằng cách nhận ra linh quang xuất hiện suốt trong bardo thứ hai, cho dù đã không nhận ra linh quang cơ bản. Nhưng nếu ông ta vẫn không được giải thoát bởi bardo thứ hai, bây giờ cái gọi là bardo thứ ba, tức bardo pháp tánh (bardo of dharmata) hiện ra. Các phóng

tướng mê lầm của nghiệp sẽ xuất hiện trong bardo thứ ba cho nên điều quan trọng nhất là vào lúc này phải đọc lời chỉ bày vĩ đại của bardo pháp tánh bởi vì nó rất có ích lợi và rất mãnh liệt.

Lúc này thân nhân đang than khóc, không có phần của người chết trong bữa ăn của gia đình, quần áo của ông ta bị mang đi, giường bị tháo rời ra, vân vân. Ông ta có thể trông thấy họ nhưng họ không thấy ông ta, ông ta có thể nghe họ gọi tên ông ta nhưng họ không thể nghe ông ta gọi họ, nên ông ta bỏ đi trong tuyệt vọng. Có ba hiện tượng sẽ xuất hiện lúc này: những âm thanh, ánh sáng màu, và các chùm tia sáng; và với nỗi sợ, nỗi kinh hoàng, sự luống cuống, ông ta sẽ càng lúc càng yếu và kiệt quệ cho nên vào lúc này cần đọc lời chỉ bày vĩ đại về bardo pháp tánh. Người hãy gọi tên người chết và đọc rành mạch những lời sau đây:

“Này thiện nam (tín nữ), hãy lắng nghe cẩn thận, không được phân tán. Có sáu trạng thái bardo: bardo của lúc sanh ra đời, bardo của lúc nằm mộng, bardo của thiền an định[10]* (samadhi-meditation), bardo của lúc đối diện cái chết, bardo pháp tánh và bardo thác sanh (bardo of becoming). Này thiện nam (tín nữ), con sẽ kinh nghiệm ba trạng thái bardo: bardo của lúc đối diện cái chết, bardo pháp tánh và bardo thác sanh. Trong ba bardo này, linh quang pháp tánh trong bardo vào lúc đối diện cái chết đã chiếu sáng cho tới ngày hôm qua, nhưng con đã không nhận ra nó, nên con đã phải lang thang tới nơi đây. Giờ đây, con sẽ kinh nghiệm bardo pháp tánh và bardo thác sanh, nên con hãy nhận ra cái ta sắp chỉ cho con thấy và không được phân tán.

“Này thiện nam (tín nữ), giờ đây, cái gọi là chết đã đến. Không phải chỉ có một mình con rời bỏ thế giới này, điều đó xảy ra cho tất cả mọi người, cho nên con đừng cảm thấy khát khao luyện tiếc cuộc đời này. Mặc dù con có khát khao luyện tiếc thì con cũng không thể ở lại được, con chỉ có thể lang thang trong cõi sanh tử. Đừng ao ước, đừng luyện tiếc. Con hãy nhớ đến Tam Bảo. Này thiện nam (tín nữ), dù cho các phóng tướng kinh hãi nào xuất hiện trong bardo pháp tánh này, thì đừng quên những lời này, hãy liên tục nhớ đến ý nghĩa của những lời này, điểm cốt lõi là nhận ra, cùng với những lời này:

*Giờ đây khi bardo pháp tánh hiện lên cho tôi,
tôi sẽ buông bỏ mọi niệm sợ hãi, kinh hoàng,
tôi sẽ nhận biết rằng bất cứ cái gì xuất hiện đều chỉ là phóng tướng của tôi
và biết nó chính là một linh ảnh của bardo;
giờ đây tôi đã tới thời điểm quyết định
tôi sẽ không sợ hãi các thân bình yên và phần nô, đó là những phóng tướng
của riêng tôi mà thôi.*

“Hãy cứ liên tục nói những lời này rõ ràng rành mạch và nhớ tới ý nghĩa của chúng. Đừng quên chúng, bởi vì điểm quyết định là, với sự xác tín, hãy nhận ra rằng bất cứ cái gì xuất hiện dù kinh hãi đến đâu cũng đều là các phóng tướng riêng của con.

“Này thiện nam (tín nữ), khi thân và tâm của con tách rời nhau, pháp tánh sẽ xuất hiện, thanh tịnh, rõ ràng tuy nhiên rất khó nhận rõ, sáng rực rỡ chói lọi với sức sáng kinh khủng, như ánh quầng nắng[11] trên cánh đồng mùa xuân. Đừng sợ hãi nó, đừng hoảng hốt. Đây là sự tỏa sáng rực rỡ tự nhiên của pháp tánh riêng của con, bởi thế, hãy nhận ra nó.*

“Một tiếng sấm gầm rất lớn sẽ đến từ trong ánh sáng, đó là âm thanh tự nhiên của pháp tánh, giống như ngàn tiếng sấm đổ âm cùng một lúc. Đây là âm thanh tự nhiên của pháp tánh của riêng con, nên đừng sợ, đừng hoảng hốt. Con có cái gọi là thân tinh thần gồm những xu hướng không có ý thức, con không có thân vật lý gồm thịt và máu, cho nên dù bất cứ âm thanh nào, màu sắc, tia sáng nào xuất hiện cũng không thể làm hại con được và con không thể chết. Đơn giản là con chỉ việc nhận ra rằng chúng là những phóng tướng của con. Con hãy biết đây là trạng thái bardo.

“Này thiện nam (tín nữ), với cách này nếu con không nhận ra chúng chính là những phóng tướng của con, dù bất cứ sự tu tập thiền định nào con đã hành trì khi còn sống, nếu con đã không gặp giáo pháp này, thì giờ đây các ánh sáng đầy màu sắc cũng sẽ đe dọa con được, các âm thanh cũng sẽ làm con hoảng hốt và các chùm tia sáng cũng sẽ làm con kinh hãi. Nếu con không hiểu được điểm cốt yếu này của giáo pháp, con sẽ không nhận ra được những ánh sáng, tia sáng, âm thanh và do đó con sẽ lưu lạc trong cõi sanh tử luân hồi.

“Này thiện nam (tín nữ), sau bốn ngày rười bết tỉnh (không có ý thức) đây con sẽ tiếp tục cuộc hành trình, và được tỉnh dậy từ sự bất tỉnh con sẽ phân vân tự hỏi điều gì đã xảy ra cho con, cho nên con hãy nhận ra nó chính là trạng thái bardo. Vào lúc đó, cõi sanh tử bị đẩy lùi lại, và mọi thứ con thấy đều xuất hiện dưới dạng ánh sáng và hình ảnh.

“Toàn bộ hư không sẽ chiếu sáng với một ánh sáng xanh và đức Phật Tỳ Lô Giá Na từ cõi Trung Ương, cõi Hiển Lộ Khắp Nơi (the central Realm, All-pervading Circle) xuất hiện trước mặt con. Thân ngài màu trắng, ngài ngự trên ngai sư tử, cầm trong tay một bánh xe có tám nan hoa và ngài đang ôm người phối ngẫu là Nữ Hoàng Hư Không Kim Cương (The Queen of Vajra Space). Ánh sáng xanh da trời của thức uẩn với sự thanh tịnh cơ bản, tức là

Pháp Giới Thế Tánh Trí (the wisdom of the dharmadhatu), trong suốt, rực rỡ, sắc bén, quang minh từ trái tim đức Phật Tỳ Lô Giá Na và người phối ngẫu chiếu về hướng con và chiếu xuyên qua con khiến cho đôi mắt con không chịu đựng nổi. Cùng lúc, và với ánh sáng đó có ánh sáng trắng êm dịu của chư thiên cũng sẽ hướng về con và xuyên thủng con. Đồng thời chịu ảnh hưởng của nghiệp xấu ác, con sẽ sợ hãi trốn tránh khỏi pháp giới thế tánh trí nơi có ánh sáng xanh da trời rực rỡ, con sẽ cảm thấy một thứ tình cảm vui sướng hướng về ánh sáng trắng êm dịu của các vị trời. Lúc đó con đừng quá kinh hãi, hoảng hốt bởi ánh sáng màu xanh của trí huệ tối thượng rất sắc bén, trong suốt, rực rỡ, quang minh, bởi vì đó là tia sáng của Phật, nó được gọi là pháp giới thế tánh trí. Với lòng chân thành sùng bái tôn thờ, con hãy để tia sáng đó thu hút con, con hãy khẩn cầu, và nghĩ rằng, ‘Đây là tia sáng đại bi của đức Phật Tỳ Lô Giá Na, con xin quy y nương tựa vào ánh sáng đó.’ Như vậy, đức Phật Tỳ Lô Giá Na đích thị đang đến tiếp dẫn con từ trong nẻo đường bardo đầy hiểm nguy, đó chính là tia sáng đại bi của đức Phật Tỳ Lô Giá Na.

“Con đừng ham vui thú với ánh sáng trắng êm dịu, đừng để bị nó lôi cuốn và cũng đừng thương tiếc nó. Nếu con để nó lôi cuốn, con sẽ lang thang ở cõi các vị trời và lưu lạc trong sáu nẻo luân hồi. Đó là một chướng ngại ngăn chặn con đường giải thoát, cho nên con đừng nhìn nó, nhưng con hãy cảm thấy là đang mong ước ánh sáng xanh sáng chói, và với sự tập trung tâm rất cao độ nghĩ đến đức Phật Tỳ Lô Giá Na con hãy lập đi lập lại bài Lời Cầu Nguyện Linh Cảm sau đây:

Vì vô minh dày đặc con lang thang trong luân hồi sanh tử, giờ đây nương vào con đường ánh sáng quang minh của Pháp Giới Thế Tánh Trí, cầu xin đức Phật Tỳ Lô Giá Na đi trước mặt con, người phối ngẫu của ngài là Hoàng Hậu Hư Không Kim Cương đi phía sau con; xin giúp con vượt qua nẻo đường bardo nguy hiểm và mang con đến trạng thái Phật đà toàn thiện.”

Bằng cách đọc lời cầu nguyện linh cảm này với lòng sùng mộ sâu sắc, người chết sẽ tan vào trong ánh sáng cầu vòng trong tim của đức Phật Tỳ Lô Giá Na và người phối ngẫu của ngài, và trở thành một báo thân Phật trong cõi Trung Ương, cõi Hiển Lộ Vô Lượng (the central Realm, The Densely Arrayed).

Nếu ngay cả sau khi nghe đọc lời chỉ bày nhưng vì sự sân hận và tâm màn vô minh điên đảo, ông ta sợ hãi các ánh sáng và tia sáng, và tìm cách trốn thoát, và nếu ông ta vẫn mê lầm dù sau khi đọc lời cầu nguyện, thì vào ngày thứ hai, ông ta cùng với nghiệp bất thiện đưa đến địa ngục, sẽ được bộ nhóm các deities (Bồ tát thần) của Phật Kim Cương Tát Đỏa (Vajrasattva) đến tiếp dẫn.

Cho nên, để chỉ bày cho người chết, người nên gọi tên ông ta và đọc những lời này:

“Này thiện nam (tín nữ), hãy lắng nghe cẩn thận, không được phân tán. Vào ngày thứ hai, một ánh sáng trắng, thành phần tinh khiết của nước sẽ chiếu sáng, đồng thời đức Kim Cương Tát Đỏa-A Súc Bộ Phật từ cõi Toàn Lạc Phương Đông màu xanh xuất hiện trước mặt con. Thân ngài màu xanh, ngài cầm trong tay một Kim cương sử năm nhánh, ngài ngự trên gai voi, đang ôm người phối ngẫu là Phật Mẫu Locana. Ngài được tháp tùng bởi hai vị Bồ tát là Địa Tạng Vương (Ksitigarbha) và Di Lạc (Maitreya) cùng với hai vị nữ Bồ tát là Lasya và Puspa, cho nên có sáu tướng Phật xuất hiện.

“Ánh sáng trắng của sắc uẩn trong tánh thanh tịnh căn bản của nó là Đại Viên Cảnh Trí (trí huệ giống như cái gương), thứ ánh sáng trắng chói chang, quang minh, trong suốt, từ tim của Phật Kim Cương Tát Đỏa và người phối ngẫu sẽ chiếu về hướng con và xuyên thủng con khiến mắt con không chịu nổi để thấy ánh sáng đó. Cùng lúc, và cùng với ánh sáng trí huệ đó, có ánh sáng màu khói, êm dịu, của chúng sanh địa ngục cũng chiếu rọi về hướng con và xuyên thủng con. Cùng lúc đó, dưới tác động của sân hận, con sẽ sợ sệt cố tránh né ánh sáng trắng sáng chói, con sẽ cảm thấy một tình cảm vui thích hướng về ánh sáng màu khói êm dịu của chúng sanh địa ngục. Vào lúc đó, con đừng sợ ánh sáng trắng trong suốt, rực rỡ, quang minh, sắc sảo, mà hãy nhận ra ánh sáng đó chính là trí huệ. Với lòng sùng mộ mong ước, con hãy để ánh sáng trắng đó thu hút con, và con hãy khẩn cầu với ý nghĩ rằng, ‘Đó là tia sáng của lòng đại bi của Phật Kim Cương Tát Đỏa Thiên Liêng, con xin quy y nương dựa vào ánh sáng đó.’ Chính ngài Kim Cương Tát Đỏa đang tiếp dẫn con trong nẻo đường bardo đầy sự kinh hoàng; đó chính là cái móc câu bằng tia sáng của lòng đại bi của đức Kim Cương Tát Đỏa, cho nên con hãy cảm thấy là đang mong cầu nó.

“Con đừng hưởng vui thú trong ánh sáng màu khói êm dịu của chúng sanh địa ngục. Đó là nẻo đường mời gọi của các tấm màn vô minh điên đảo của con, do sân hận mãnh liệt đã tích tụ lại. Nếu con bị nó thu hút lôi kéo, con sẽ rơi xuống địa ngục, chìm vào vũng lầy chứa đầy sự đau khổ không chịu nổi và chẳng cách nào thoát ra được. Nó là chướng ngại ngăn chặn con đường giải thoát cho nên con đừng nhìn nó, mà hãy buông bỏ thù hận. Đừng để nó lôi cuốn con, đừng thương tiếc nó. Con nên cảm thấy là đang mong ước ánh sáng trắng quang minh rực rỡ và với sự tập trung tâm cao độ vào đức Phật Kim Cương Tát Đỏa, con hãy đọc lời khẩn cầu linh cảm sau đây:

Vì thù hận cao độ con lang thang trong sanh tử, giờ đây nương vào con đường ánh sáng quang minh của Đại Viên Cảnh Trí, cầu xin đức Phật Kim Cương Tát Đỏa đi trước mặt con, người phối ngẫu của ngài, đức Phật Mẫu Locana đi sau lưng con; xin giúp con vượt qua nẻo đường bardo nguy hiểm và mang con đến trạng thái Phật đà toàn thiện.”

Bằng việc đọc lời cầu nguyện linh cảm này với lòng sùng bái sâu sắc, ông ta sẽ tan nhập vào ánh sáng cầu vòng trong tim của đức Phật Kim Cương Tát Đỏa và người phối ngẫu của ngài và trở nên một báo thân Phật trong Cõi Toàn Lạc phương Đông.

Tuy nhiên ngay cả sau khi nghe lời chỉ bày này, một số người vì kiêu mạn và những tấm màn vô minh điên đảo, họ sợ cái móc câu làm bằng tia sáng lòng đại bi và họ tránh né. Cho nên vào ngày thứ ba, họ cùng với nẻo đường ánh sáng của cõi người sẽ được nhóm các thần của đức Phật Bảo Sanh đến tiếp dẫn. Cho nên, để chỉ dẫn cho người chết lần nữa, người nên gọi tên ông ta và nói những lời này:

“Này thiện nam (tín nữ), hãy lắng nghe cẩn thận không được phân tán. Vào ngày thứ ba, một tia sáng vàng, yếu tố thanh khiết của đất, sẽ chiếu sáng và cùng lúc đó, đức Phật Bảo Sanh từ Cõi Vinh Quang phương Nam màu vàng sẽ xuất hiện trước mặt con. Thân ngài màu vàng, ngài cầm một viên ngọc như ý trong tay, ngồi trên ngai con ngựa, đang ôm người phối ngẫu là Phật Mẫu Mamaki. Ngài được tháp tùng bởi hai Bồ tát là Aokasagarbha (Hu Không Tạng Bồ tát) và Samanbhadra (Phổ Hiền Bồ tát) và hai nữ Bồ tát là Mala và Dhupa, do đó có sáu tướng Phật từ không gian của ánh sáng cầu vòng xuất hiện.

“Ánh sáng vàng của thọ uẩn trong tánh thanh tịnh căn bản của nó là Bình Đẳng Tánh Trí (the wisdom of equality), màu vàng sáng chói, trang hoàng với những đĩa ánh sáng quang minh, trong suốt, sáng đến độ mắt không chịu nổi, từ tim của đức Phật Bảo Sanh và người phối ngẫu chiếu về hướng con và xuyên qua tim con, khiến cho mắt con không thể chịu nổi khi nhìn nó. Cùng lúc và cùng với ánh sáng trí huệ đó, có thứ ánh sáng xanh da trời êm dịu của cõi người cũng xuyên qua tim con, dưới tác động của ngã mạn, con sẽ sợ và cố tránh né ánh sáng vàng trong trẻo, sắc bén, con sẽ cảm thấy có tình cảm vui thú bị lôi cuốn hướng về ánh sáng xanh dịu của cõi người. Ngay lúc đó, con đừng sợ ánh sáng vàng chói lọi, trong suốt, sắc bén quang minh, con hãy nhận ra nó chính là trí huệ. Hãy để tâm con an trú trong nó, buông xả trong một trạng thái vô-tác, và mong ước được nó kéo con vào. Cho dù con không cảm thấy rất sùng mộ và con không đọc lời khấn cầu cảm ứng, nhưng nếu con

nhận ra nó chính là tính sáng chiếu tự nhiên của tự tâm con, thì tất cả các hình tướng, các ánh sáng và các tia sáng sẽ nhập làm một – bất ly – với con, và con sẽ đạt tới giác ngộ. Nếu con không thể nhận ra nó là tính sáng chiếu tự nhiên của tâm con, thì với lòng thiết tha sùng mộ, con hãy khẩn cầu với ý nghĩ rằng, ‘Đó là tia ánh sáng lòng đại bi của đức Phật Bảo Sanh, con xin quy y nương tựa vào ánh sáng đó.’ Đó là cái móc câu bằng tia ánh sáng lòng đại bi của đức Phật Bảo Sanh, nên con hãy cảm thấy đang ao ước mong cầu nó.

“Con đừng hưởng vui thú trong ánh sáng xanh êm dịu của cõi người. Đó là nẻo đường ánh sáng rất cảm dỗ của những xu hướng thói quen không có ý thức, do sự ngã mạn cao độ của con kết tụ lại. Nếu con bị nó lôi cuốn vào, con sẽ rơi vào cõi người và kinh qua sanh, lão, bệnh, tử, khổ đau, và con không bao giờ thoát khỏi vũng bùn lầy lội của sanh tử. Nó là chướng ngại ngăn cản con đường giải thoát, cho nên con đừng nhìn nó, con hãy buông bỏ ngã mạn, hãy buông bỏ các xu hướng thói quen không có ý thức của con. Đừng để nó thu hút, đừng thương tiếc nó. Con hãy cảm thấy đang mong ước ánh sáng vàng rực rỡ quang minh, và với sự tập trung nhất tâm cao độ nghĩ đến đức Phật Bảo Sanh, con hãy đọc lời khẩn cầu linh cảm sau đây:

*Vì kiêu mạn quá mức con lang thang trong sanh tử,
giờ đây nương vào con đường ánh sáng quang minh của Bình Đăng Tánh Trí,
cầu xin đức Phật Bảo Sanh đi trước mặt con,
người phối ngẫu của ngài, đức Phật Mẫu Mamaki đi sau lưng con;
xin giúp con vượt qua nẻo đường bardo nguy hiểm
và mang con đến trạng thái Phật đà toàn thiện.”*

Bằng việc đọc lời khẩn cầu linh cảm này với sự sùng bái sâu sắc, ông ta sẽ tan nhập vào ánh sáng cầu vòng trong tim của đức Phật Bảo Sanh và người phối ngẫu của ngài và trở nên một báo thân Phật trong cõi phương Nam, Cõi Vinh Quang.

Với sự khai thị chỉ bày như cách này thì chắc chắn được giải thoát, dù những người căn cơ yếu cũng có thể được. Tuy nhiên sau khi được chỉ bày như thế này trong nhiều lần, cũng có những người đã bỏ qua các cơ hội may mắn, chẳng hạn như những người đã làm điều quá ác độc hay đã thoái hóa trong việc hành trì samaya những người đó sẽ không nhận ra được lời khai thị. Vì bị rối loạn bởi lòng tham và những tấm màn vô minh điên đảo, họ sẽ sợ hãi các âm thanh và ánh sáng và họ sẽ trốn đi, cho nên vào ngày thứ tư, những người đó cùng với nẻo đường ánh sáng của quý đối do lòng tham và keo kiệt bủn xỉn làm nên, tất cả sẽ được nhóm các thân của đức Phật A Di Đà (The Blessed

Amitabha) đến tiếp dẫn họ. Để chỉ bày cho người chết lần nữa, người nên gọi tên ông ta và đọc những lời này:

“Này thiện nam (tín nữ), hãy lắng nghe cẩn thận không được phân tán. Vào ngày thứ tư, một ánh sáng đỏ – đó là yếu tố tinh khiết của lửa, sẽ chiếu sáng và đồng thời đức Phật A Di Đà từ cõi phương Tây màu đỏ, Cõi Cực Lạc (The Blissful) sẽ xuất hiện trước mặt con. Thân ngài màu đỏ, ngài cầm hoa sen trong tay, ngài ngự trên ngài con chim công, ngài đang ôm người phối ngẫu là Phật Mẫu Pandaravasini. Ngài được tháp tùng bởi hai vị Bồ tát là đức Quán Thế Âm (Avalokitesvara) và đức Văn Thù Sư Lợi (Manjusri) và hai vị nữ Bồ tát là Gita và Aloka, khiến cho từ trong không gian ánh sáng cầu vồng có sáu tướng Phật xuất hiện.

“Ánh sáng đỏ của tướng uẩn trong tánh thanh tịnh căn bản của nó là Diệu Quan Sát Trí (wisdom of discrimination), màu đỏ rực rỡ, được trang hoàng bởi những đĩa ánh sáng quang minh, rõ rệt, sắc bén, óng ánh từ tim của đức Phật A Di Đà và người phối ngẫu chiếu tới và xuyên qua tim con khiến con không chịu nổi khi nhìn nó. Con đừng sợ ánh sáng đó. Cùng lúc và cùng với ánh sáng trí huệ đó, có một thứ ánh sáng vàng êm dịu của các quý đoi cũng sẽ chiếu tới. Con đừng thích thú nó; con hãy buông bỏ tham muốn và thương tiếc.

“Vào lúc đó, dưới tác động của lòng tham muốn quá mức, con sẽ sợ hãi lần tránh ánh sáng đỏ rực rỡ, sắc bén; con sẽ cảm thấy sự vui thích và bị thu hút về ánh sáng vàng êm dịu của quý đoi. Chính vào lúc đó, con đừng sợ hãi ánh sáng đỏ, sắc bén sáng suốt, quang minh, trong suốt, con hãy nhận ra chính nó là trí huệ. Hãy để tâm con an trú trong nó, buông xả trong trạng thái vô tác. Với lòng chân thành mong cầu được thu hút vào nó. Nếu con nhận ra nó chính là tánh sáng tỏ tự nhiên của riêng con thì dù con không cảm thấy có sự sùng mộ và dù con không đọc lời khấn cầu linh cảm, thì tất cả các hình tướng và ánh sáng và tia sáng sẽ nhập làm một – bất ly – với con, và con sẽ đạt tới giác ngộ. Nếu với cách này mà con không thể nhận ra nó, thì với lòng sùng mộ, con hãy khấn cầu với ý nghĩ rằng, ‘Đó là tia ánh sáng lòng đại bi của đức Phật A Di Đà, con xin quy y nương tựa vào ánh sáng đó.’ Đó là cái móc câu bằng tia sáng lòng đại bi của đức Phật A Di Đà. Con hãy cảm thấy có lòng sùng mộ và con đừng trốn thoát. Dù con trốn bỏ đi, nó vẫn sẽ ở – bất ly – với con.

“Con đừng sợ hãi, con đừng bị ánh sáng vàng êm dịu của các quý đoi thu hút con. Đó là nẻo đường ánh sáng của những xu hướng thói quen không có ý thức do sự tham lam quá độ của con tích tụ lại. Nếu con bị nó lôi cuốn, con sẽ

roi vào cõi quỷ đói và con sẽ trải qua những điều bất hạnh không chịu đựng nổi về đói và khát. Nó là chướng ngại ngăn cản con đường giải thoát, cho nên con đừng để nó lôi cuốn vào, con hãy buông bỏ những xu hướng thói quen không có ý thức của con. Con đừng thương tiếc nó. Con hãy cảm thấy đang mong ước ánh sáng đổ quang minh rực rỡ và với sự tập trung nhất tâm cao độ hướng về đức Phật A Di Đà và người phối ngẫu của ngài, con hãy đọc lời khấn cầu linh cảm sau đây:

*Vì tham muốn quá độ con lang thang trong sanh tử,
giờ đây nương vào con đường ánh sáng quang minh của Diệu Quan Sát Trí,
cầu xin đức Phật A Di Đà đi trước mặt con,
người phối ngẫu của ngài là Phật Mẫu Pandaravasini đi sau lưng con;
xin giúp con vượt qua nẻo đường bardo nguy hiểm
và mang con đến trạng thái Phật đà toàn thiện.”*

Bằng cách đọc lời khấn cầu linh cảm này với lòng sùng bái sâu sắc, người chết sẽ tan nhập vào trong ánh sáng cầu vòng trong tim của đức Phật A Di Đà Thiêng Liêng, đức Vô Lượng Quang, với người phối ngẫu của ngài và trở thành một báo thân Phật trong cõi phương Tây, Cõi Cực Lạc.

Bằng cách này thì không thể nào không giải thoát được; tuy nhiên sau khi khai thị như vậy cũng còn những chúng sanh hữu tình không thể từ bỏ những xu hướng thói quen vô ý thức vì những tập nghiệp lâu đời và dưới ảnh hưởng của tâm ganh tỵ và nghiệp ác độc, họ sợ những âm thanh và ánh sáng; cái móc câu bằng tia-ánh sáng lòng đại bi không câu bắt họ được nên họ lang thang xuống tới ngày thứ năm trong trạng thái bardo. Đến đây, nhóm các thần của đức Phật Bất Không Thành Tựu cùng với những tia-ánh sáng của lòng đại bi sẽ đến tiếp dẫn họ, và còn có nẻo đường-ánh sáng của các Atula (các bán thiên ganh tỵ) do các cảm tính ganh ghét tạo nên, cũng sẽ đến mời dụ họ. Cho nên, để chỉ bày cho người chết lần nữa, người nên gọi tên ông ta và đọc những lời sau đây:

“Này thiện nam (tín nữ), hãy lắng nghe cẩn thận không được phân tán. Vào ngày thứ năm, một thứ ánh sáng xanh lá cây, đó là yếu tố tinh khiết của không khí, sẽ chiếu sáng và đồng thời đức Phật Bất Không Thành Tựu, vị đứng đầu của nhóm từ cõi phương Bắc màu xanh lá cây, cõi Những Hành Động Tích Tập sẽ xuất hiện trước mặt con. Thân ngài màu xanh lá cây, ngài cầm một kim cương sử đôi trong tay và ngồi trên ngài các thân điều Ca-lâu-la (shang-shang birds) bay lượn trên bầu trời, ngài đang ôm người phối ngẫu là Phật Mẫu Samaya-Tara. Ngài được hộ tống bởi hai Bồ tát là Kim Cương Thủ (Vajrapani) và Sarvanivaranaviskambhin và hai vị Bồ tát là Gandha và

Naivedya, khiến cho từ không gian ánh sáng cầu vòng xuất hiện sáu tướng Phật.

“Ánh sáng màu xanh lục của hành uẩn trong tánh thanh tịnh căn bản của nó là Thành Sở Tác Trí, màu xanh lục quang minh, rực rỡ, trong sáng sắc bén và đáng sợ, được trang hoàng bằng những đĩa ánh sáng, từ tim của đức Phật Bất Không Thành Tựu và người phối ngẫu chiếu thẳng đến và xuyên qua tim con khiến cho mắt con không chịu đựng nổi để nhìn nó. Con đừng sợ nó. Nó là động tác phô diễn tự nhiên của tự tâm con, cho nên con hãy an trú trong trạng thái vượt khỏi vô tác vô ưu trong đó không có đây kia, không có thương ghét. Đồng thời cùng với ánh sáng trí huệ có một thứ ánh sáng đỏ êm dịu của các Atula do sự ganh ghét gây ra cũng sẽ chiếu sáng đến con. Con hãy thiền định sao cho không có khác biệt giữa thương và ghét. Nhưng nếu con thiếu sáng suốt thì cách đơn giản là con đừng hưởng vui thú trong ánh sáng đỏ êm dịu đó.

“Vào lúc đó, dưới ảnh hưởng của lòng ganh ghét mãnh liệt, con sẽ sợ hãi và trốn khỏi ánh sáng xanh lá cây chói lọi sắc bén, mà con sẽ cảm thấy vui sướng bị thu hút về hướng ánh sáng đỏ êm dịu của các Atula. Ngay lúc đó, con đừng sợ ánh sáng xanh lục quang minh, sắc bén, rực rỡ, trong suốt, mà hãy nhận ra nó chính là trí huệ. Hãy để cho tâm con an trú trong nó, được buông xả, trong một trạng thái vô tác và với lòng sùng mộ con hãy khấn cầu với ý nghĩ rằng, ‘Đó là tia sáng lòng đại bi của đức Phật Bất Không Thành Tựu, con xin quy y nương tựa vào ánh sáng đó.’ Nó là cái móc câu bằng tia sáng lòng đại bi của đức Phật Bất Không Thành Tựu, được gọi là Thành Sở Tác Trí, cho nên con hãy mong ước nó và đừng lẫn tránh nó. Cho dù con muốn lẫn tránh thì nó vẫn ở – bất ly – với con.

“Con đừng sợ ánh sáng xanh lục đó, con đừng để cho ánh sáng đỏ êm dịu của các Atula thu hút con. Đó là con đường dẫn dụ của nghiệp được tích tụ bởi sự ganh tỵ mãnh liệt của con. Nếu con bị ánh sáng đỏ êm dịu lôi cuốn, con sẽ rơi vào cõi Atula và con sẽ kinh qua sự bất hạnh đau khổ không thể chịu đựng nổi do những cuộc đánh nhau, những mâu thuẫn. Đó là chướng ngại cản trở con đường giải thoát, cho nên con đừng để nó lôi cuốn con vào, con hãy từ bỏ các xu hướng thói quen không có ý thức. Con hãy cảm thấy đang mong chờ ánh sáng xanh lá cây chói lọi rực rỡ và với sự tập trung nhất tâm cao độ hướng về đức Phật Bất Không Thành Tựu và người phối ngẫu, con hãy đọc lời khấn cầu linh cảm sau đây:

*Vì ganh tỵ mãnh liệt con lang thang trong sanh tử,
giờ đây nương vào con đường ánh sáng quang minh của Thành Sở Tác Trí,
cầu xin đức Phật Bất Không Thành Tựu đi trước mặt con,
người phối ngẫu của ngài là Phật Mẫu Samaya-Tara đi sau lưng con;
xin giúp con vượt qua nẻo đường bardo nguy hiểm
và mang con đến trạng thái Phật đà toàn thiện.”*

Bằng cách đọc lời khấn cầu linh cảm này với lòng sùng mộ sâu sắc, người chết sẽ tan nhập vào ánh sáng cầu vòng trong tim của đức Phật Bất Không Thành Tựu và người phối ngẫu, và trở thành một báo thân Phật trong cõi phương Bắc, cõi những Hành Động Thành Tựu.

Dù cho các thiện nghiệp của ông ta có yếu kém, nhưng với sự chỉ bày như thế này ở trong nhiều giai đoạn, nếu ông ta không nhận ra trong thời điểm này thì sẽ cũng nhận ra ở thời điểm khác, cho nên ông ta không thể nào mà không được giải thoát. Nhưng cả khi được chỉ bày giáo pháp này trong nhiều lần nhưng có những người mà họ đã quá quen với nhiều xu hướng thói quen không có ý thức trong thời gian lâu dài và đã không bao giờ quen với những linh ảnh thanh tịnh của năm trí, thì họ sẽ bị những xu hướng thói quen xấu ác của họ kéo họ lùi lại dù họ đã được chỉ cho thấy, khiến cho cái móc bằng tia sáng lòng đại bi không câu bắt họ được, họ trở nên hoảng hốt sợ hãi các ánh sáng và các tia sáng, họ lang thang xuống các cõi thấp. Nên, vào ngày thứ sáu, các vị Phật trong Năm Bộ với các vị phối hợp, các thân Bồ tát tùy từng sẽ xuất hiện cùng một lúc, và đồng thời các ánh sáng của sáu cõi cũng sẽ cùng lúc chiếu sáng.

Để khai thị cho người chết, người nên gọi tên ông ta và đọc những lời này:

“Này thiện nam (tín nữ), hãy lắng nghe cẩn thận. Không được phân tán. Cho đến hôm qua, mặc dù con đã được chỉ bày mỗi khi ánh sáng của từng vị Phật trong năm bộ xuất hiện, nhưng con đã bối rối phân vân vì ảnh hưởng của các xu hướng thói quen xấu, nên hôm nay con còn ở lại đây. Nếu con đã nhận ra được tánh chiếu sáng tự nhiên của các trí huệ của năm bộ Phật đó chính là phóng tướng của riêng con, thì con lẽ ra đã tan nhập được vào ánh sáng cầu vòng trong thân của một trong năm bộ Phật và đã trở thành một báo thân Phật, nhưng vì con đã không nhận ra nên cho đến giờ phút này con còn tiếp tục đi lang thang. Cho nên, giờ đây con hãy nhìn cẩn thận không được phân tán.

“Giờ đây tất cả năm bộ Phật sẽ cùng xuất hiện và cái gọi là bốn trí huệ kết hợp sẽ đến tiếp dẫn con, con hãy nhận ra bốn trí huệ đó. Này thiện nam (tín

nữ), bốn thứ ánh sáng màu của bốn yếu tố tinh khiết sẽ chiếu sáng; cùng một lúc đức Phật Tỳ Lô Giá Na và người phối ngẫu từ Cõi Trung Ương – Cõi Giới Hiển Lộ Khắp Nơi (the Central Realm, All-pervading Circle) sẽ xuất hiện ngay trước mặt; đức Phật Kim Cương Tát Đỏa và vị phối hợp và đoàn tùy tùng từ cõi phương đông – Cõi Toàn Lạc (Complete Joy) sẽ xuất hiện; đức Phật Bảo Sanh và vị phối hợp cùng đoàn tùy tùng từ cõi phương nam, Cõi Vinh Quang (The Glorious) sẽ xuất hiện; đức Phật A Di Đà với vị phối hợp và đoàn tùy tùng từ cõi Cực Lạc Liên Hoa tây phương sẽ xuất hiện; và đức Phật Bất Không Thành Tựu với vị phối hợp và đoàn tùy tùng từ cõi phương bắc, cõi Những Hành Động Thành Tựu (Perfected Actions) sẽ xuất hiện, từ không gian của ánh sáng cầu vồng.

“Này thiện nam (tín nữ), ngoài các vị Phật đó của năm bộ còn có các vị thần phẫn nộ canh giữ các công cũng sẽ xuất hiện như: Vijaya, thần Chiến Thắng; Yamantaka, kẻ Hủy Diệt Cái Chết; Hayagriva thần Cỗ Ngựa; và Amrtakundali, thần Bình Đựng Rượu Cam Lô; và các nữ thần canh giữ công như: Ankusa, nữ thần Cái Móc Câu; Pasa, nữ thần Cái Thòng Lọng; Srnkhalā, nữ thần Dây xích; và Ghanta, nữ thần Cái Chuông; Sáu vị Thánh Thiêng liêng cũng sẽ xuất hiện (the Blessed Ones) như: Indra vị Thánh một trăm hiến tế (Indra of the hundred sacrifices) tức là vị thánh của các vị trời; Vemacitra, có tên là Vị Áo Choàng Rực Rỡ (Splendid Robe) tức là vị thánh của các Atula; Sư Tử Vương Sakyas (Lion of the Sakyas), tức là vị thánh của con người; Dhruvasinha, có tên Sư Tử Kiên Cường (Steadfastlion), tức là vị thánh của súc sanh, Jvalamukha, vị có tên Miệng Rực Lửa (Flaming mouth), tức là vị thánh của các quỷ đói; và Dharmaraja có tên Pháp Vương (Dharma King) vị thánh của chúng sanh địa ngục. Hai vị Phụ và Mẫu Toàn Thiện (The All Good Father and Mother) của tất cả chư Phật là Samantabhadra và Samantabhadri cũng sẽ xuất hiện. Bốn mươi hai thần ở dạng báo thân sẽ nổi lên từ bên trong tim của chính con và xuất hiện trước mặt con; các vị là hình tượng thanh tịnh của các phóng tướng của con, cho nên con hãy nhận ra các vị đó.

“Này thiện nam (tín nữ), các cõi giới đó cũng không có mặt ở nơi nào khác, mà nằm trong bốn phương hướng của tim con và hướng thứ năm là trung tâm tim, và giờ đây các vị nổi lên từ bên trong tim con và xuất hiện trước mặt con. Các hình ảnh hiện thân của chư vị cũng không từ nơi nào khác đến, nhưng là trò phô diễn nguyên sơ tự phát của tâm con, cho nên con hãy nhận ra các vị theo cách này. Này thiện nam (tín nữ), các hình ảnh đó không lớn không nhỏ, mà cân đối hoàn hảo. Mỗi vị có riêng các sắc phục trang hoàng, màu, tư thế đứng, ngai, biểu tượng. Các vị được bố trí rộng ra thành năm cặp, mỗi cặp đều được bao vòng quanh bằng vàng hào quang của năm ánh sáng màu. Toàn

bộ mạn đà la – các thân nam nữ của các bộ – sẽ xuất hiện trọn bộ, tất cả cùng lúc tức thời. Con hãy nhận ra các vị đó, bởi vì họ là những yidam thân bốn tôn của con.

“Này thiện nam (tín nữ), các tia-ánh sáng của bốn trí huệ từ trong tim của chư Phật trong năm bộ và các vị phối hợp, sẽ chiếu sáng từng tia một lên tim con, rất đẹp và rõ, giống như các chùm tia sáng mặt trời chiếu tới.

“Trước hết, Pháp giới thể tánh trí, đó là một tấm vải đan bằng các tia ánh sáng trắng quang minh, rực rỡ đáng kinh ngạc, từ tim của đức Phật Tỳ Lô Giá Na sẽ chiếu sáng lên tim con. Trong tấm vải dệt bằng các tia ánh sáng này, một cái đĩa trắng lóng lánh sẽ xuất hiện, rất rực rỡ trong sáng, giống như một cái gương hướng mặt xuống, được trang hoàng xung quanh bằng năm đĩa giống như vậy, và năm đĩa này đến lượt được trang trí cũng bằng những cái đĩa và những đĩa nhỏ hơn, cứ thế sao cho không có chỗ nào là trung tâm hay ngoại vi.

“Từ tim của đức Phật Kim Cương Tát Đỏa, trên tấm vải màu xanh da trời quang minh của Đại viên cảnh trí, sẽ xuất hiện một cái đĩa xanh giống như một cái chén màu lam ngọc, hướng mặt xuống, được trang hoàng bằng những cái đĩa và những cái đĩa nhỏ hơn.

“Từ tim đức Phật Bảo Sanh, trên tấm vải vàng của Bình đẳng tánh trí quang minh, sẽ xuất hiện một cái đĩa vàng giống như một cái chén vàng hướng mặt xuống, được trang hoàng bằng những cái đĩa và những cái đĩa nhỏ hơn.

“Từ trong tim đức Phật A Di Đà, trên tấm vải đỏ rực rỡ của Diệu quan sát trí quang minh, sẽ xuất hiện một cái đĩa đỏ lóng lánh giống như một cái chén đỏ màu san hô hướng mặt xuống, chiếu sáng bằng ánh sáng trí huệ sâu sắc, rất rực rỡ trong sáng, được trang hoàng xung quanh bằng năm đĩa giống như vậy, rồi chính năm đĩa này được trang trí bằng những đĩa và những đĩa nhỏ hơn, sao cho không có chỗ nào là trung tâm hay ngoại vi.

“Chúng sẽ chiếu sáng lên tim con.

“Này thiện nam (tín nữ), những thứ này cũng đã nổi lên từ trò phô diễn tự phát của tự tâm con, chúng đã không đến từ nơi nào khác; cho nên con đừng nên ưa thích chúng, con đừng sợ chúng, nhưng con ở yên thư giãn trong một trạng thái thoát khỏi ý niệm. Trong trạng thái đó tất cả các hình ảnh xuất hiện và các tia-ánh sáng sẽ nhập làm một với con và con sẽ đạt tới giác ngộ.

“Này thiện nam (tín nữ), ánh sáng xanh lục của Thành sở tác trí không xuất hiện bởi vì năng lực trí huệ của con chưa đủ chín mùi.

“Này thiện nam (tín nữ), điều này được gọi là kinh nghiệm của bốn trí huệ được kết hợp, đó là lối dẫn đường của đức Kim Cương Tát Đỏa. Vào lúc này, con hãy nhớ đến những gì mà vị thầy (guru) của con đã giảng trước đây về sự chỉ bày khai thị. Nếu con nhớ được ý nghĩa của lời khai thị, con sẽ có lòng tin vào những kinh nghiệm trước đó của con và do đó, con sẽ nhận ra chúng, giống như cuộc hội ngộ của mẹ và con, hay giống như gặp lại bạn cũ. Như thế đoạn dứt được nghi ngờ, con sẽ nhận ra các phóng tướng riêng của con, và đi vào con đường bất biến thanh tịnh của pháp tánh; và thông qua lòng tin đó một trạng thái thiền định tương tục sẽ khởi lên, và con sẽ tan nhập vào trong một dạng đại trí huệ tự hiện hữu, và con sẽ trở nên một báo thân Phật, không bao giờ rơi trở lại.

“Này thiện nam (tín nữ), cùng với các ánh sáng trí huệ, còn có các ánh sáng của sáu cõi bất tịnh giả ảo sẽ chiếu sáng: ánh sáng trắng êm dịu của các vị trời, ánh sáng đỏ êm dịu của các Atula, ánh sáng xanh da trời êm dịu của cõi người, ánh sáng xanh lục êm dịu của các súc sanh, ánh sáng vàng êm dịu của các quý đoi và ánh sáng màu khói êm dịu của chúng sanh địa ngục. Sáu ánh sáng êm dịu này sẽ cùng chiếu sáng với các ánh sáng trí huệ thanh tịnh. Vào lúc đó, con đừng nắm bắt hay bị lôi cuốn bởi bất kỳ ánh sáng nào, con chỉ ở yên, thư giãn trong một trạng thái không bị ý niệm kiềm hãm. Nếu con sợ hãi các ánh sáng trí huệ thanh tịnh và bị lôi cuốn vào các ánh sáng bất tịnh của sáu cõi, con sẽ nhận lấy thân của một chúng sanh trong sáu cõi và con sẽ trở nên kiệt quệ bởi vì không bao giờ có được một lối thoát ra khỏi đại dương đau khổ của sanh tử.

“Này thiện nam (tín nữ), nếu con không được thầy con khai thị chỉ bày, con sẽ sợ hãi các hình ảnh và các ánh sáng trí huệ thanh tịnh đó, và sẽ bị thu hút vào các ánh sáng bất tịnh của cõi sanh tử; chớ làm thế, con hãy cảm thấy hết lòng sùng mộ các ánh sáng trí huệ thanh tịnh, sắc bén rực rỡ. Với lòng sùng mộ, con hãy nghĩ rằng, ‘Các tia-ánh sáng trí huệ và đại bi của chư vị Thiêng Liêng tức là chư Phật trong năm bộ vì lòng đại bi đã đến nắm giữ con; con quy y vào các ngài.’ Con đừng ham thích các ánh sáng của sáu cõi giả ảo, con đừng thương tiếc các ánh sáng đó, nhưng với sự tập trung nhất tâm cao độ vào chư Phật trong năm bộ và các vị phối hợp, con hãy đọc lời khấn cầu linh cảm sau đây:

*Khi vương vào năm độc con lang thang trong sanh tử,
nay nương vào con đường ánh sáng quang minh của bốn trí huệ kết hợp,
cầu xin các đấng Điều Ngự, Năm Bộ, đi trước mặt con,
chư vị của Năm Bộ đi sau lưng con;
hãy cứu con thoát khỏi các lối đi ánh sáng của sáu cõi bất tịnh,
xin giúp con vượt qua nẻo đường bardo nguy hiểm
và mang con đến năm cõi Phật tịnh độ.”*

Bằng cách đọc lời khấn cầu linh cảm này, người thượng căn nhận ra các phóng tướng riêng của ông ta và khi hòa nhập với tánh bất nhị ông ta trở thành một vị Phật; người trung căn nhận ra chính mình thông qua lòng thiết tha sùng mộ và ông ta đạt tới giải thoát; ngay cả người hạ căn cũng tránh khỏi sự tái sanh vào sáu cõi nhờ ở năng lực tịnh hóa của lời khấn cầu đó, và cùng với sự hiểu biết ý nghĩa của bốn trí huệ kết hợp, ông ta đạt tới giác ngộ bằng lối đi của Phật Kim Cương Tát Đỏa. Với sự khai thị rõ ràng chính xác theo cách này, rất nhiều chúng sanh hữu tình sẽ nhận ra và được giải thoát.

Nhưng cũng có một số người, như những người hạ căn ở những nơi man rợ và những người độc ác họ không hề có kinh nghiệm về Phật Pháp và những người đã để sự hành trì samaya bị thoái hóa, giờ đây, tất cả những người đó đã bị nghiệp làm cho họ mê lầm, không nhận ra khi được chỉ bày và lang thang đi xuống. Cho nên vào ngày thứ bảy, các vị Năm Giữ Trí Huệ Sáu Sắc sẽ từ Cõi Hư Không Thanh Tịnh đến tiếp dẫn họ, và cùng lúc đó, họ cũng sẽ gặp con đường ánh sáng của súc sanh do cảm xúc vô minh sản sinh ra. Vào lúc đó, để khai thị người chết lần nữa, người nên gọi tên ông ta và nói những lời này:

“Này thiện nam (tín nữ), hãy lắng nghe cẩn thận không được xao lãng. Vào ngày thứ bảy một thứ ánh sáng nhiều màu, thanh tịnh sẽ chiếu sáng vào trong tâm không có ý thức (uncon-sciousmind) của con, và các vị Vidyadharas[12] Năm Giữ Trí Huệ Sáu Sắc (Trì Minh) từ Cõi Hư Không Thanh Tịnh sẽ đến tiếp dẫn con. Ở trung tâm một mạn đà là chứa đầy ánh sáng cầu vòng một vị có tên là Vidyadhara Vô Song Toàn Phát tức là chúa tể Hoa Sen của Vũ Diệu sẽ xuất hiện, thân ngài sáng rực rỡ năm màu, ngài đang ôm người phối ngẫu là Dakini Đỏ, ngài đang khiêu vũ tay cầm một cái dao cong và một sọ người chứa đầy máu, mặt và tư thế đang nhìn bầu trời.*

*“Từ phía đông mạn đà la một vị có tên là Vidyadhara Thiết lập trong Thập Địa[13]** sẽ xuất hiện, màu trắng với một gương mặt tươi cười rạng rỡ, đang ôm người phối ngẫu là Dakini Trắng, ngài đang khiêu vũ tay cầm một cái dao cong và một sọ người đầy máu, mặt và tư thế đang nhìn chăm chăm vào bầu trời.*

“Từ phía nam mạn đà la một vị có tên là Vidyadhara Chúa Tể Cuộc Sống sẽ xuất hiện, màu vàng, với hình tướng đẹp, đang ôm vị phối hợp là Dakini Vàng, ngài đang khiêu vũ tay cầm cái dao cong và một sọ người đầy máu, tư thế và mắt đang nhìn chăm chăm vào bầu trời.

“Từ phía tây mạn đà la một vị có tên là Vidyadhara Đại Ấn (The Great symbol) sẽ xuất hiện, màu đỏ, với gương mặt cười rạng rỡ, đang ôm người phối ngẫu là Dakini Đỏ, ngài đang khiêu vũ tay cầm cái dao cong và một cái sọ người đầy máu, tư thế và mắt đang nhìn chăm chăm vào bầu trời.

“Từ phía bắc mạn đà la một vị có tên là Vidyadhara Khởi Lộ Tự Nhiên sẽ xuất hiện, có màu xanh lục, ngài biểu lộ cùng lúc hai nét mặt giận dữ và mỉm cười, ngài đang ôm người phối ngẫu là Dakini Xanh, đang khiêu vũ tay cầm cái dao cong và một sọ người đầy máu, tư thế và mắt đang nhìn chăm chăm vào bầu trời.

“Ngoài các vị Vidyadharas đó ra sẽ còn xuất hiện vô số các đám dakinis: dakinis của tám nghĩa địa, dakinis của bốn bộ, dakinis của tam giới, dakinis của mười phương, dakinis của hai mươi bốn nơi hành hương, các nam nữ anh hùng chiến thắng và tùy tùng, và tất cả nam nữ hộ pháp mang sáu trang sức làm bằng xương với trống, kèn làm bằng xương đùi, trống bằng sọ người, các tấm phướn làm bằng da của thanh niên, trống làm bằng da người, các đàn ten làm bằng da người, hương nhang làm bằng thịt người, vô số các nhạc cụ khác nhau, tràn ngập khắp miền vũ trụ, họ múa quay cuồng làm cho các nhạc cụ rung động thành nhạc như cơ hồ làm bể đầu, họ khiêu vũ theo kiểu khác nhau, tất cả chư vị sẽ đến tiếp dẫn những ai đã giữ gìn sự hành trì samaya và họ sẽ trừng phạt những ai đã để sự hành trì đó biến mất.

“Này thiện nam (tín nữ), trong cõi không có ý thức, trí huệ uyên nguyên thanh tịnh chiếu sáng bằng ánh sáng ngũ sắc giống như những sợi chỉ màu xoắn lại nhau, phát sáng chói chang, lung linh, trong trẻo, quang minh sắc bén, kinh rợn, trí huệ đó từ tim của năm vị chúa tể Vidyadharas sẽ chiếu tới và xuyên qua tim con khiến mắt con không chịu nổi nó. Đồng thời, ánh sáng xanh lục êm dịu của súc sanh cũng sẽ chiếu cùng với ánh sáng trí huệ. Ngay lúc đó, dưới ảnh hưởng của tâm mê làm do những xu hướng không có ý thức gây nên, con sẽ sợ hãi và né tránh ánh sáng ngũ sắc và con sẽ ưa thích ánh sáng êm dịu của súc sanh. Lúc này, con đừng sợ ánh sáng ngũ sắc sắc bén rực rỡ; con đừng sợ nó, mà hãy nhận ra nó chính là trí huệ.

“Từ trong ánh sáng toàn bộ âm thanh tự phát của pháp như tiếng rền vang của ngàn tiếng sấm vỡ. Ánh sáng làm quay vòng, làm rền vang tiếng sấm và vang dội lại với những tiếng hô xông trận, và âm thanh xuyên thấu rất lớn của các mật chú phần nộ. Con đừng sợ nó, con đừng lẩn tránh, con đừng kinh hãi. Con hãy nhận ra nó là trò phô diễn của tâm con, phóng tướng của riêng con. Con đừng ưa thích ánh sáng xanh lục êm dịu của súc sanh, con đừng thương tiếc nó; nếu con bị nó thu hút, con sẽ rơi vào cõi si mê của súc sanh và con sẽ kinh qua sự chịu đựng khổ đau cùng cực vì ngu xuẩn, câm miệng không nói; làm nô lệ, và từ cõi đó không có lối nào để thoát ra; cho nên con đừng ưa thích nó. Con hãy cảm thấy đang mong đợi ánh sáng quang minh trong treo, có năm màu, và con hãy tập trung nhất tâm vào chư vị Vidyadharas thiêng liêng, tức là các vị thầy thiêng liêng, với ý nghĩ rằng, ‘Chư vị Vidyadharas này cùng với các vị điều ngự, các dakinis đã đến để tiếp dẫn con vào Cõi Hư Không Thanh Tịnh (the Pure Realm of Space). Cầu xin tất cả chư vị nghĩ tưởng đến các chúng sanh hữu tình như con, những chúng sanh đã không tích tụ phước đức và đã không được tiếp dẫn của vô số các Bồ tát thân của Năm bộ Phật trong quá khứ hiện tại và vị lai đã ra tay cứu độ. Xin hãy thương xót cho kẻ như con! Giờ đây, con cầu xin tất cả chư vị Vidyadharas hãy đừng để con rơi xuống thấp hơn nữa, hãy câu giữ con lại bằng cái móc câu của lòng đại bi và kéo con lên Cõi Hư Không Thanh Tịnh.’

“Với sự tập trung nhất tâm cao độ, con hãy đọc lời khấn cầu linh cảm này: Nguyên cầu chư vị Vidyadharas thiêng liêng hãy nghĩ đến con và với lòng đại từ hãy dẫn dắt con đi trên đường đạo. Khi vướng vào các xu hướng mãnh liệt con phải lang thang trong cõi sanh tử, nay nương vào con đường ánh sáng rực rỡ của trí huệ uyên nguyên, nguyện cầu chư vị Vidyadharas và các vị điều ngự đi trước mặt con, các vị phối hợp, các Dakinis đi sau lưng con; giúp con vượt qua nẻo đường bardo nguy hiểm và mang con tới Cõi Hư Không Thanh Tịnh.”

Bằng cách đọc lời khấn cầu linh cảm này với lòng sùng bái sâu sắc, người chết sẽ tan nhập vào ánh sáng cầu vòng trong tim của các vị Vidyadharas thiêng liêng và được sanh ra trong Cõi Hư Không Thanh Tịnh, chắc chắn không thể nghi ngờ được. Và cũng vậy, tất cả các loại bạn hữu tu tập nhờ kết quả việc này mà nhận ra được và tất cả đều được giải thoát, ngay cả những người dù có những xu hướng mê muội xấu ác, chắc chắn cũng sẽ được giải thoát ở đây.

Đến đây chấm dứt phần đầu của tập luận “*Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe*”. Giờ đây là phần giảng về cách thức mà bardo của các thần phần lộ xuất hiện.

Từ trước tới lúc này đã có bảy giai đoạn trong nẻo đường nguy hiểm của thời bardo của các thần bình yên, và nhờ vào sự chỉ bày ở từng mỗi giai đoạn, nên dù ông ta đã không nhận ra ở giai đoạn này thì sẽ nhận ra ở giai đoạn khác và có vô số cơ hội đạt tới giải thoát xảy ra. Mặc dù nhiều người được giải thoát như vậy, nhưng chúng sanh hữu tình nhiều vô số kể, nghiệp bất thiện rất mạnh, tấm màn vô minh điên đảo rất dày và nặng trĩu. Các xu hướng mê muội kéo dài rất lâu và cái vòng luân hồi vô minh và mê lầm này không bị xé rách cũng không tăng thêm, cho nên có rất nhiều chúng sanh không được giải thoát mà phải lang thang xuống dưới nữa dù họ đã được chỉ bày theo lối này một cách chính xác.

Sau khi đã gặp các thần bình yên, chư vị Vidyadharas và dakinis, đến lượt chư vị này lại biến thành ra năm mươi tám thần phần lộ, uống máu, rọc lửa xuất hiện. Giờ đây họ không giống như trước đó; đây là bardo của các thần phần lộ nên người chết sẽ bị áp đảo bởi nỗi sợ hãi cao độ và trở nên rất khó nhận ra. Tâm không còn tự chủ và cảm thấy kiệt quệ ngất xỉu nhưng nếu còn có một ít sự nhận biết thì sự giải thoát sẽ dễ dàng, bởi vì quá đối sợ hãi nên tâm không có thời gian để xao lãng và vô tình, nên tâm tập trung nhất tâm.

Nếu giờ đây, người chết không được sự chỉ dẫn của pháp này thì dù có vốn hiểu biết bằng đại dương cũng vô ích. Vào thời điểm này ngay cả những vị thầy tuân thủ giới luật tu viện và các đại học giả cũng đều mê lầm và sẽ không nhận ra nên họ sẽ tiếp tục lang thang trong cõi sanh tử. Những người tầm thường lại càng trầm trọng hơn; khi lần tránh vì sự sợ hãi cao độ này, họ sẽ rơi xuống những cõi thấp hơn và chịu những nỗi khổ đau. Trong khi đó một hành giả tu tập Kim Cương thừa, dù là người tu tập yếu kém nhất trong số người yếu kém thì cũng sẽ nhận ra các thần uống máu đó chính là thần mệnh yidam ngay khi họ thấy, cũng giống như họ gặp lại bạn cũ, nên họ tin vào các thần đó và khi nhập vào – bất ly – với các thần, họ sẽ trở thành một vị Phật. Bí quyết là, khi còn ở cõi người, vị hành giả Kim Cương thừa đã quán tưởng các hình tướng của các thần uống máu này, họ đã thờ cúng các thần đó, và cho dù họ chỉ có nhìn qua các hình ảnh được vẽ trong tranh hay tượng thờ, vân vân, nhưng họ sẽ nhận ra các hình tướng xuất hiện lúc này đây và họ đạt tới giải thoát.

Mặc dù các học giả các vị thầy, khi còn sống, đã có rất nhiều nỗ lực trong việc tuân theo giới luật khi hành trì pháp, và họ rất thông hiểu trong việc giảng giải

kinh luận, nhưng khi họ chết cũng không có những dấu hiệu nào như là ngọc xá lợi,[14]* ánh sáng cầu vòng, vân vân. Khi còn sống, họ chê bai các tantras, họ không để tâm đến các tantras, họ không biết tới các thần của tantra, do đó họ không thể nhận ra các thần khi thấy xuất hiện trong bardo. Nên khi bất thành linh thấy các linh ảnh mà trước đây họ không bao giờ thấy, họ cho đó là kẻ thù và họ cảm thấy thù hận với các chư vị, và do đó họ đi xuống các cõi thấp hơn. Đó là lý do tại sao mặc dù các học giả các người tu hành tuân thủ giới luật đã là những người tốt nhưng họ không tu tập tantra nên các dấu hiệu như ngọc xá lợi, ánh sáng cầu vòng không thấy xuất hiện ở họ.

Còn đệ tử của Kim Cương thừa (tantra) dù cho ông ta là người kém nhất, dù ông ta thô bạo lỗ mãng, vô học khi còn sống, thậm chí ông ta đã không có khả năng tu tập tantra nhưng chỉ cần ông ta có lòng tin đối với các tantra, ông ta không hề nghi ngờ hay bất tín tí nào, thì ông ta sẽ đạt giải thoát ở chỗ này; nên mặc dù ông ta đã cư xử hành động không theo truyền thống đời thường nhưng khi ông ta chết ít nhất cũng có một dấu hiệu như ngọc xá lợi hay ánh sáng cầu vòng xuất hiện. Đó là bởi vì giáo pháp Kim Cương thừa này có oai lực rất lớn lao.

Các vị du-già Kim Cương thừa có trình độ tâm linh trên trung bình, những người đó đã thực hành quán tưởng và thực hành hoàn tất và đã trì tụng các tâm chú, vân vân, sẽ không lang thang xuống xa hơn trong bardo pháp tánh, nhưng ngay khi họ ngưng thở, chư vị Vidyadharas, các vị điều ngự và các dakinis sẽ tiếp dẫn họ đến Cõi Hư Không Thanh Tịnh. Những dấu hiệu cho quả vị này sẽ xuất hiện như là bầu trời trong sáng, họ sẽ tan nhập vào ánh sáng cầu vòng, như là mưa hoa, mùi hương thơm, âm thanh các nhạc cụ nghe được trong không trung, các tia ánh sáng, ngọc xá lợi, vân vân.

Cho nên những người như các triết gia, những người giữ giới luật, những đệ tử theo Kim Cương thừa nhưng để cho việc thực hành samaya bị biến chất và tất cả những người bình thường, sẽ không còn phương tiện nào khác ngoài bộ giáo huấn: “*Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe*” này. Các thiền giả đã tu tập phép Đại Ấn và Đại Toàn Thiện[15]* và vân vân, sẽ nhận ra linh quang trong giai đoạn bardo ở thời điểm đối diện cái chết và họ đạt tới pháp thân (dharmakaya) nên đối với họ, không cần phải đọc bộ: “*Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe*” này.

Nếu họ nhận ra linh quang trong suốt giai đoạn bardo ở thời điểm đối diện cái chết, họ sẽ đạt tới pháp thân. Nếu họ nhận ra trong suốt giai đoạn bardo của pháp tánh khi các thần bình yên và phần nộ xuất hiện họ sẽ đạt tới báo thân (sambho-gakaya). Nếu họ nhận ra trong suốt giai đoạn bardo thác sanh (the

bardo of becoming) họ sẽ đạt tới hóa thân (nirmanakaya) và được sanh ra trong một hoàn cảnh tốt hơn ở đó họ sẽ kinh nghiệm được giáo pháp này; và vì quả của hạnh nghiệp sẽ tiếp tục ở đời tái sanh nên đó là lý do tại sao giáo pháp “*Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe*” này là một pháp đưa tới giác ngộ mà không thiên định, một pháp giúp giải thoát chỉ nhờ vào sự nghe một pháp bằng phương tiện thiện xảo tiếp dẫn người phạm tội lỗi lớn có thể đi vào con đường mật truyền, một pháp chỉ trong khoảnh khắc chấm dứt vô minh, một pháp vi diệu đưa đến sự giác ngộ tức thời và toàn triệt, khiến cho chúng sanh hữu tình khi tiếp cận giáo pháp này rồi thì không thể nào sa đọa xuống cõi thấp hơn. Cả hai pháp: “*Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe*” và “*Giải Thoát Bằng Cách Đeo và Mặc (vào tử thi)*”[16]* cần được đọc lớn tiếng vì hai pháp này kết hợp với nhau như một mạn đà la bằng vàng được khảm bằng màu ngọc lam.

Giờ đây sau khi được giảng cho nghe “*Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe*” là hết sức cần thiết, người hãy chỉ bày cách thức mà bardo của các thân phần nô xuất hiện. Người hãy gọi tên người chết ba lần rồi hãy nói những lời này:

“Này thiện nam (tín nữ), con hãy lắng nghe không được xao lãng. Mặc dầu bardo của các thân bình yên đã xuất hiện nhưng con không nhận ra, nên con tiếp tục lang thang tới đây. Bây giờ vào ngày thứ tám các thân phần nô uống máu sẽ xuất hiện. Con hãy nhận ra các vị đó, không được phân tán.”

*“Này thiện nam (tín nữ), một vị có tên là Heruka Phật Vĩ Đại Vinh Quang (Glorious Great Buddha-Heruka)[17]** sẽ nổi lên từ trong đầu con và xuất hiện trước mặt con rất rõ nét và rất thực: thân ngài màu rượu nho với ba đầu sáu tay và bốn chân soãi vươn ra, gương mặt bên phải màu trắng, gương mặt bên trái màu đỏ và gương mặt ở giữa màu rượu nho; thân ngài sáng rực như một khối ánh sáng, chín con mắt ngài nhìn chăm chú vào con với một khí thế phần nô, chân mày giống như một tia chớp sáng, răng ngài lóe sáng ánh màu đồng, ngài cười lớn với tiếng “a-la-la” và “ha-ha” và phát ra những tiếng huýt sáo lớn như “shoo-oo!” Tóc màu vàng đỏ bay dốc ngược lên và sáng rực, những sọ người khô, mặt trăng và mặt trời kết thành vương miện bao quanh đầu ngài, thân ngài được trang hoàng bằng những con rắn màu đen với các đầu lâu còn tươi, ba tay bên phải tay thứ nhất cầm một bánh xe, tay giữa cầm một cái rìu, tay cuối cầm một cái gươm; ba tay bên trái tay đầu cầm cái chuông, tay giữa cầm cái lưỡi cày tay cuối cầm cái tách bằng sọ người; người phôi ngẫu của ngài là Krodhisvari Phật ôm thân ngài, tay phải của bà choàng qua cổ ngài, tay trái của bà cầm một sọ người đầy máu đưa tới miệng ngài; từ trong cổ họng ngài phát ra những âm thanh âm âm như tiếng sấm, những ngọn lửa trí huệ bắn ra từ các sợi lông kim cương đang sáng rực trên*

toàn thân ngài; ngài đứng trên cái ngài do các con chim thần garudas (kim xí điểu) đang khiêng; ngài đứng ở tư thế một cặp chân cong lại và một cặp chân kia duỗi vươn ra.

“Con đừng sợ ngài, đừng kinh hãi, đừng hoảng hốt. Con hãy nhận ra ngài chính là hình tướng của tự tâm con. Ngài là vị yidam (bổn tôn) của con, cho nên con đừng sợ hãi. Ngài thật sự là Phật Tỳ Lô Giá Na cùng với người phối ngẫu, cho nên con đừng sợ. Nếu con nhận ra con sẽ được giải thoát ngay tức khắc.”

Khi được nghe như vậy người chết sẽ nhận ra yidam (thần bổn tôn) và khi nhập làm một – bất ly – với yidam thì người chết sẽ trở thành một báo thân Phật.

Nhưng nếu ông ta vẫn sợ hãi yidam và lẩn tránh, như vậy ông ta không nhận ra, và rồi, ngày thứ chín, sự biểu lộ của bộ Kim Cương với hình tướng đang uống máu sẽ đến tiếp dẫn người chết, nên người hãy chỉ bày cho ông ta lần nữa, gọi tên ông ta và đọc những lời này:

“Này thiện nam (tín nữ), hãy lắng nghe cẩn thận không được xao lãng. Vào ngày thứ chín, ảnh hiển lộ của bộ Kim Cương gọi là Heruka Kim Cương với hình tướng đang uống máu, sẽ nổi lên từ phía đông của đầu con và sẽ xuất hiện trước mặt con: thân ngài màu xanh da trời đậm, ngài có ba đầu sáu tay và bốn chân dang rộng ra, gương mặt bên phải màu trắng, gương mặt bên trái màu đỏ, gương mặt ở giữa màu xanh da trời; với sáu tay, tay thứ nhất bên phải cầm một kim cương sử, tay giữa cầm một cái tách bằng sọ người, tay cuối cầm một cái rìu, tay thứ nhất bên trái cầm một cái chuông, tay giữa cầm một cái tách bằng sọ người, tay cuối cầm một lưỡi cày; người phối ngẫu là Kim Cương-Krodhisvari ôm thân ngài, tay phải của bà quàng qua cổ ngài, tay trái của bà đang cầm một cái sọ người đầy máu đưa tới miệng ngài.

“Con đừng sợ ngài, đừng kinh hãi, đừng hoảng hốt. Hãy nhận ra ngài chính là hình tướng của tự tâm con. Ngài là vị yidam của con, cho nên con đừng sợ. Ngài thực sự là đức Phật Kim Cương Tát Đỏa cùng với người phối ngẫu, cho nên con hãy chí thành sùng mộ. Nếu con nhận ra thì lập tức được giải thoát.”

Khi được nghe như vậy ông ta sẽ nhận ra yidam và khi nhập làm một – bất ly – với yidam, ông ta sẽ trở thành một báo thân Phật.

Nhưng với những người mà nghiệp ác xấu quá lớn sẽ sợ hãi và lẩn tránh yidam, và họ sẽ không nhận ra, rồi thì vào ngày thứ mười, ảnh hiển lộ của bộ

Bảo Sanh với hình tướng đang uống máu, sẽ xuất hiện để tiếp dẫn họ. Cho nên để chỉ bày cho người chết lần nữa, người nên gọi tên người chết và đọc những lời này:

“Này thiện nam (tín nữ), hãy lắng nghe không được xao lãng. Vào ngày thứ mười, ảnh hiển lộ của bộ Bảo Sanh tên là Heruka Bảo Sanh với hình tướng đang uống máu sẽ từ phần phía nam của đầu con xuất hiện trước mặt con: thân ngài màu vàng đậm với ba đầu sáu tay và bốn chân dang rộng ra, gương mặt bên phải màu trắng, gương mặt bên trái màu đỏ, gương mặt ở giữa sáng rực màu vàng đậm; với sáu tay, tay thứ nhất bên phải cầm một viên ngọc, tay giữa cầm cái đỉnh ba có ba đầu người ở trên, tay cuối cầm một cái chùy, ba tay bên trái tay thứ nhất cầm cái chuông, tay giữa cầm một tách bằng sọ người, tay cuối cầm đỉnh ba; người phối ngẫu là Ratna-Krodhisvari đang ôm thân ngài, tay phải của bà choàng qua cổ ngài, tay trái của bà cầm một cái sọ người đầy máu đưa đến miệng ngài.

“Con đừng sợ ngài, đừng kinh hãi, đừng hoảng hốt. Hãy nhận ra ngài chính là hình tướng của tự tâm con. Ngài là yidam của con, cho nên con đừng sợ hãi. Ngài thực sự là đức Phật Bảo Sanh cùng với người phối ngẫu, cho nên con hãy cảm thấy như đang mong đợi ngài. Nếu con nhận ra con sẽ tức thì được giải thoát.”

Khi được nghe như vậy, ông ta sẽ nhận ra yidam và khi nhập làm một – bất ly – với yidam, ông ta sẽ trở thành một vị Phật.

Nhưng nếu ngay cả khi được chỉ bày như vậy nhưng ông ta bị các xu hướng ác độc, mê muội kéo ông ta lùi lại phía sau và ông ta sợ hãi, lần tránh nên không nhận ra yidam, thậm chí khi ông ta thấy Yamantaka, ông ta cũng không nhận ra, nên vào ngày thứ mười một, ảnh hiển lộ của bộ Hoa Sen với hình tướng đang uống máu sẽ đến để tiếp dẫn ông ta. Cho nên để chỉ bày cho ông ta lần nữa, người nên gọi tên người chết và đọc những lời sau:

“Này thiện nam (tín nữ), hãy lắng nghe cẩn thận, đừng xao lãng. Vào ngày thứ mười một, ảnh hiển lộ của bộ Hoa Sen, được gọi là Heruka-Hoa Sen Thiêng Liêng, với hình tướng đang uống máu, từ phần phía tây của đầu con sẽ nổi lên và xuất hiện trước mặt con rất rõ nét trong dạng liên kết với người phối ngẫu của ngài. Thân ngài màu đỏ đậm với ba đầu sáu tay và bốn chân dang rộng ra; gương mặt bên phải màu trắng, gương mặt bên trái màu xanh da trời và gương mặt giữa màu đỏ đậm; với sáu tay, tay thứ nhất bên phải cầm một hoa sen, tay giữa cầm một đỉnh ba có ba đầu người ở trên, tay cuối cầm một cây gậy. Tay thứ nhất bên trái cầm một cái chuông, tay giữa cầm

một tách bằng sọ người đang chứa đầy máu, tay cuối cầm một cái trống; người phối ngẫu là Padma-Krodhisvari ôm thân ngài, tay phải của bà choàng qua cổ ngài, tay trái bà đang cầm một sọ người đầy máu đưa tới miệng ngài.

“Con đừng sợ ngài, đừng kinh hãi, đừng hoảng hốt. Con hãy vui sướng, hãy nhận ra ngài chính là hình tướng của tự tâm con. Ngài là yidam của con, cho nên con đừng sợ, đừng kinh hãi. Ngài thực sự là đức Phật A Di Đà Thiêng Liêng cùng người phối ngẫu, cho nên con hãy cảm thấy mong đợi ngài. Nếu con nhận ra thì ngay lập tức con sẽ được giải thoát.”

Khi được nghe như vậy ông ta sẽ nhận ra hình tướng đó là yidam và khi được nhập làm một – bất ly – với yidam, ông ta sẽ trở thành một vị Phật.

Nhưng nếu ngay cả khi được chỉ bày như thế mà vẫn bị các xu hướng ác độc mê muội kéo ông ta lùi lại sau và ông ta sợ hãi lẫn tránh cho nên ông ta không nhận ra yidam, rồi thì, vào ngày thứ mười hai, ảnh hiển lộ của bộ Nghiệp với hình tướng đang uống máu sẽ đến cùng với các vị thiên gauris,[18]* vị thiên pisacis có đầu súc vật, các thiên nữ hành giả yoginis đến tiếp dẫn người chết. Nếu người chết không nhận ra, ông ta sẽ sợ hãi, cho nên để chỉ bày cho ông ta lần nữa, người nên gọi tên ông ta và đọc những lời sau:

“Này thiện nam (tín nữ), hãy lắng nghe cẩn thận, không được xao lãng. Khi ngày thứ mười hai đến, ảnh hiển lộ của bộ Nghiệp được gọi là Heruka-Nghiệp Thiêng Liêng với hình tướng đang uống máu từ phần phía bắc của đầu con và nổi lên trước mặt con rất rõ nét trong dạng liên kết với người phối ngẫu; thân ngài màu xanh lá cây đậm với ba đầu sáu tay và bốn chân dang rộng; gương mặt bên phải màu trắng, gương mặt bên trái màu đỏ, gương mặt ở giữa màu xanh lá cây đậm huyền diệu, ba tay bên phải tay thứ nhất cầm kiếm, tay giữa cầm đinh ba có ba đầu người ở trên, tay cuối cầm cây gậy, ba tay bên trái tay thứ nhất cầm chuông, tay giữa cầm tách sọ người tay cuối cầm lưỡi cày; người phối ngẫu là Karma-Krodhisvari ôm thân ngài, tay phải của bà choàng qua cổ, tay trái của bà cầm một sọ người đầy máu đưa tới miệng ngài.

“Con đừng sợ ngài, đừng kinh hãi, đừng hoảng hốt. Hãy nhận ra ngài chính là hình tướng của tự tâm con. Ngài là yidam của con, nên con đừng sợ. Ngài thực sự là đức Phật Bất Không Thành Tựu cùng với người phối ngẫu, nên con hãy cảm thấy thiết tha sùng mộ. Nếu con nhận ra thì ngay lập tức con được giải thoát.”

Khi được nghe như vậy ông ta sẽ nhận ra yidam và khi được nhập làm một – bất ly – với yidam, ông ta sẽ trở thành một vị Phật.

Thông qua sự khai thị hướng dẫn của vị thầy (guru), ông ta sẽ nhận ra các linh ảnh hiển lộ chính là các phóng tướng của tự mình, trò chơi phô diễn của tâm, và ông ta sẽ được giải thoát. Cũng giống như trông thấy một con sư tử nhồi bông chẳng hạn: ông ta sẽ rất sợ nếu không biết nó đích thực là sư tử nhồi bông, nhưng nếu có người chỉ cho biết nó là cái gì thì ông ta sẽ ngạc nhiên và không còn sợ nữa. Ở đây cũng vậy, ông ta sẽ kinh hãi hoảng hốt khi các vị yidam uống máu xuất hiện với thân hình khổng lồ, chân tay chiếm đầy cả không gian, nhưng ngay khi ông ta được hướng dẫn cho biết, ông ta sẽ nhận ra các vị đó chính là phóng tướng của chính ông ta hay là các yidam; lúc đó linh quang mà ông ta đã thiền định về nó trước đây và linh quang tự hiện hữu đã lộ ra sau khi chết, hai thứ linh quang mẹ và con đó sẽ nhập làm một và cũng giống như gặp lại một người mà mình đã từng quen biết rất rõ, lúc này đây linh quang vốn tự-giải thoát của tự tâm ông ta tự nhiên hiển lộ ra trước mặt ông ta và ông ta tự giải thoát.

Nhưng nếu ông ta không được hướng dẫn pháp này thì dù là người tốt ông ta cũng rời khỏi nơi này và tiếp tục lang thang trong sanh tử. Lúc đó, tám thiên nữ gauris và pisacis phần nộ với nhiều đầu sẽ từ trong đầu ông ta nổi lên và xuất hiện trước ông ta, nên để chỉ bày cho ông ta lần nữa, người hãy gọi tên người chết và đọc những lời sau đây:

“Này thiện nam (tín nữ), hãy lắng nghe cẩn thận không được xao lãng. Tám vị thiên nữ áo trắng gauris sẽ từ bên trong đầu của con nổi lên và xuất hiện trước mặt con. Con đừng sợ các vị đó.

“Từ góc phía đông của đầu con một gauri trắng sẽ xuất hiện trước mặt con, tay phải cầm một thi thể có hình cây côn, tay trái cầm cái tách hình sọ người chứa đầy máu. Con đừng sợ. Từ góc phía nam, một gauri màu vàng cầm cung bắn ra một mũi tên; từ phía tây thiên nữ Pramoha màu đỏ cầm một biểu ngữ bằng con quái vật ở biển; từ phía bắc thiên nữ Vetali cầm một kim cương sủ và một tách bằng sọ người đầy máu; từ phía đông nam thiên nữ Pukkasi màu cam tay phải cầm nắm ruột, tay trái đưa nắm ruột đó vào miệng ăn; từ phía tây nam thiên nữ Ghasmari màu xanh lá cây đậm tay trái cầm tách sọ người đầy máu tay phải dùng cái kim cương sủ khuấy cái tách đựng máu; từ phía tây bắc thiên nữ Candali màu vàng úa đang xé tách đầu và thân người tay phải cầm quả tim tay trái đưa thân người vào miệng; từ phía đông bắc thiên nữ Smasani màu xanh đậm cũng đang xé tách đầu ra khỏi thân người và ăn; tám thiên nữ gauris ở tám hướng đang vây quanh năm vị Herukas uống máu sẽ từ trong đầu con nổi lên xuất hiện trước mặt con. Con đừng sợ chư vị đó.

“Này thiện nam (tín nữ), hãy lắng nghe không được xao lãng. Theo sau chư vị đó còn có tám vị pisacis từ những nơi thiêng liêng sẽ nổi lên và xuất hiện trước mặt con.

“Từ phía đông thiên nữ Sinhamukha màu nho, đầu sư tử, bắt chéo tay trước ngực, đang ngậm một tử thi trong miệng và lắc lư cái bờm sư tử của mình; từ phía nam thiên nữ Vyaghrimukha màu đỏ, đầu cọp, hai tay bắt chéo thả thông xuống, đôi mắt nhìn trừng, đang nhe răng ra; từ hướng tây thiên nữ Srgalamukha màu đen, đầu con cáo cầm lưỡi dao cạo bên tay phải và chòm ruột bên tay trái đang ăn chòm ruột và liếm máu; từ phía bắc thiên nữ Svanamukha màu xanh đậm, đầu chó sói hai tay đỡ một tử thi đưa sát miệng mắt nhìn trừng trừng; từ phía đông nam thiên nữ Grdhramukha, màu vàng úa, đầu kên kên mang một tử thi lớn vắt qua vai và cầm bộ xương trên tay; từ phía tây nam thiên nữ Kankamukha màu đỏ đậm, đầu con điều hâu, mang bộ da lớn trên vai; từ phía tây bắc thiên nữ Kakamukha màu đen, đầu quạ, cầm tách sọ người bên tay trái một thanh kiếm bên tay phải đang ăn tim và phổi; từ phía đông bắc thiên nữ Ulumukha màu xanh đậm, đầu con cú, cầm chùy vajra bên tay phải và cây kiếm bên tay trái và đang ăn. Tám thiên nữ pisacis này của những nơi linh thiêng đang vây quanh năm vị Herukas uống máu sẽ từ bên trong đầu của con nổi lên và xuất hiện trước mặt con. Con đừng sợ chư vị đó. Con hãy nhận ra bất cứ cái gì xuất hiện đều là vở tuồng diễn kịch của tâm, đó là những phóng tượng của tự con.

“Này thiện nam (tín nữ), bốn thiên nữ (goddesses) của bốn cổng cũng sẽ từ trong bộ óc của con nổi lên và xuất hiện trước mặt con, nên con hãy nhận ra các vị đó.

“Từ góc phía đông của đầu con, thiên nữ Ankusa màu trắng, đầu cọp, cầm một cây gậy và một tách sọ người đầy máu sẽ nổi lên và hiện ra trước mặt con; từ góc phía nam thiên nữ Pasa màu vàng, đầu heo, cầm dây thòng lọng; từ góc phía tây thiên nữ Srnkhalā màu đỏ, đầu sư tử cầm một dây xích bằng sắt; từ góc phía bắc thiên nữ Ghanta, màu xanh lá cây, đầu rắn, cầm một quả chuông; bốn vị thiên nữ này ở bốn cổng sẽ từ trong đầu con nổi lên và hiện ra trước mặt con. Con hãy nhận ra chư vị chính là những yidams.

“Này thiện nam (tín nữ), theo sau ba mươi vị herukas phần nộ, sẽ có hai mươi tám thiên nữ hành giả yoginis sẽ luân phiên nổi lên từ trong đầu con và hiện ra trước mặt con với nhiều đầu khác nhau và mang nhiều biểu tượng khác nhau. Con đừng sợ chư vị đó, hãy nhận ra bất cứ cái gì hiện ra đầu là vở tuồng diễn kịch của tâm, tức là các phóng tượng của tự con. Lúc này là lúc tới thời điểm quan trọng, hãy nhớ tới lời giáo huấn của vị thầy của con.

“Này thiện nam (tín nữ), từ phía đông, sáu thiên nữ yoginis ở phía đông sẽ từ trong đầu con nổi lên và hiện ra trước mặt con: Raksasi, Nữ Quỷ, màu cam, đầu rắn, cầm hoa sen trong tay; Mahadevi, Đại Thiên nữ, màu xanh lá cây đậm, đầu báo đang cầm một đinh ba; Lobha, Bà Tham lam, màu xanh, đầu con chó mongoose, đang cầm một bánh xe; Kumari, Trinh nữ, màu đỏ, đầu con gấu vàng, đang cầm ngọn giáo ngắn; và Indrani, màu trắng với đầu con gấu nâu, đang cầm một bó ruột người trong tay. Con đừng sợ chư vị thiên nữ đó.

“Này thiện nam (tín nữ), từ phía nam có sáu thiên nữ yoginis phía nam từ trong đầu con nổi lên và hiện ra trước mặt con: Vajra màu vàng, đầu heo, cầm lưỡi dao cạo trong tay; Santi có tên Hòa bình, màu đỏ, có đầu con quái vật ở biển, cầm một cái lọ trong tay; Amrta có tên Rượu tiên Bất tử, màu đỏ, đầu con bò cạp, cầm cành hoa sen; Candra tên Mặt Trăng, màu trắng, đầu chim ưng cầm chùy kim cương; Danda, có tên là Chùy, màu xanh lá cây đậm, đầu báo, cầm một cái chùy; và Raksasi, Nữ Quỷ, màu vàng đậm, đầu con cạp, cầm một sọ đầy máu. Con đừng sợ sáu thiên nữ yoginis đó.

“Này thiện nam (tín nữ), từ phía tây, sáu thiên nữ yoginis phía tây sẽ từ trong đầu con nổi lên và hiện ra trước mặt con: Bhaksini, có tên Thực khách, màu xanh lá cây đậm, có đầu con kên kên cầm chùy; Rati, tên Hoan lạc, màu đỏ, đầu ngựa, cầm cái thân tử thi to; Mahabala, tên Đại lực, màu trắng, có đầu con chim thần garuda, cầm chùy; Raksasi, Nữ Quỷ, màu đỏ, đầu chó, đang cắt với một dao cạo bằng kim cương; Kama, tên Ham muốn, màu đỏ, có đầu con chim đầu riu, đang gương cung bắn; và Vasuraksa, tên Nữ thần Che Chở sự Thịnh Vượng, màu xanh lá cây đậm, đầu con nai, cầm một cái lọ. Con đừng sợ các thiên nữ yoginis đó.

“Này thiện nam (tín nữ), từ phía bắc sáu yoginis phía bắc sẽ từ trong đầu con nổi lên và hiện ra trước mặt con: Vayudevi, có tên Thiên nữ của Gió, màu xanh da trời, đầu chó sói đang phe phẩy lá cờ; Nari, tên Đàn bà, màu đỏ, đầu trâu, cầm một cây gậy; Varahi, tên Lợn cái, màu đen, đầu lợn, cầm một dây thòng lọng kết bằng những cái răng; Vajra, màu đỏ, với đầu con quạ, cầm một miếng da trẻ con; Mahahastini, tên Voi, màu xanh lá cây đậm, đầu voi, cầm một tử thi lớn và đang uống máu tử thi đó; và Varunadevi, Thủy Thiên nữ, màu xanh, đầu rắn, cầm một thòng lọng những con rắn. Con đừng sợ những thiên nữ yoginis đó.

“Này thiện nam (tín nữ), bốn yoginis ở các cổng sẽ từ trong đầu con nổi lên và hiện ra trước mặt con: từ phía đông, Vajra trắng, đầu con tu hú, cầm một

móc sắt; từ phía nam, Vajra vàng, đầu con dê, cầm một thông lọng; từ phía tây, Vajra đỏ, đầu sư tử, cầm một râu chuối sắt; từ phía bắc, Vajra màu xanh lá cây đậm, đầu rắn, cầm một cái chuông: bốn thiên nữ yoginis ở các cổng nổi lên từ trong đầu con và xuất hiện ra trước mặt con.

“Hai mươi tám thiên nữ yoginis này tự nhiên xuất hiện từ vở tuồng phô diễn của hình tượng tự-hiện hữu của các thân phần nộ herukas, nên con hãy nhận ra các vị đó.

“Này thiện nam (tín nữ), pháp thân xuất hiện dưới dạng các thân bình yên, một phần của tánh Không; con hãy nhận ra pháp thân. Báo thân xuất hiện ở dưới dạng các thân phần nộ, một phần của linh quang, nên con hãy nhận ra báo thân đó. Nếu vào lúc này năm mươi tám vị chư thiên uống máu từ trong đầu của con nổi lên và xuất hiện trước mặt con, thì con nên biết rằng bất cứ cái gì xuất hiện đều khởi lên từ sự “quán-chiếu-thấu-suốt” tỏa sáng của tự con, và con sẽ lập tức trở thành một quả vị Phật bất ly với các thân uống máu đó.

“Này thiện nam (tín nữ), nếu với cách này mà con không nhận ra được, con sẽ sợ hãi chư vị, con sẽ lẩn tránh và tiếp tục chịu đựng thêm nhiều đau khổ. Nếu với cách này mà con không nhận ra, con sẽ thấy các vị thần uống máu như là các Thần Chết và do đó con sẽ sợ hãi họ. Con sẽ kinh hãi, hoảng hốt mất khả năng nhận biết. Các phóng tướng của con đều sẽ biến thành các quỷ sứ và con sẽ lang thang trong sanh tử. Nhưng nếu con không sợ cũng không ưa thích thì con sẽ không lưu lạc trong sanh tử.

“Này thiện nam (tín nữ), các thân bình yên và phần nộ ở mức cỡ lớn nhất to bằng cả vũ trụ, ở mức cỡ trung bình to bằng núi Tu Di, ở mức cỡ nhỏ nhất cao bằng mười tám thân mình chúng ta chồng lên nhau; nên con đừng sợ họ. Tất cả hiện tượng hiện ra với dạng ánh sáng và hình ảnh; nên bằng việc nhận ra rằng mọi cái xuất hiện này đều chính là sự tỏa sáng tự nhiên của tự tâm con, thì sự tỏa sáng của riêng con sẽ nhập làm một bất ly với những ánh sáng và hình ảnh đó và con sẽ trở thành một vị Phật. Này con, bất cứ cái gì con thấy dù nó rất đáng sợ nhưng hãy nhận ra nó chính là phóng tướng của tự con; hãy nhận ra nó chính là linh quang, tức là sự chiếu sáng tự nhiên của tự tâm con. Nếu con nhận ra như vậy, con sẽ trở thành một vị Phật ngay lúc đó, không nghi ngờ gì cả. Và ngay lập tức cái gọi là sự giác ngộ tức thì trọn vẹn sẽ khởi lên. Hãy nhớ lấy!

“Này thiện nam (tín nữ), giờ đây nếu con không nhận ra và vẫn sợ hãi thì tất cả các thân bình yên sẽ xuất hiện ở dưới dạng Mahakala và tất cả các thân

phần nô sẽ xuất hiện dưới dạng Vua Pháp, tức là Thần Chết và con sẽ lang thang trong cõi sanh tử cùng với tất cả các phóng tướng của con có đầy hình ảnh quý sư.

“Này thiện nam (tín nữ), nếu con không nhận ra các phóng tướng của riêng con thì dù cho con có tu tập Pháp trong một thiên niên kỷ và biết tất cả kinh điển và tantras con cũng không trở thành một vị Phật. Nhưng nếu con nhận ra được các phóng tướng của riêng con thì với một bí mật và với một lời thôi con cũng sẽ trở thành một vị Phật.

“Nếu con không nhận ra các phóng tướng của con, thì các phóng tướng sẽ xuất hiện dưới dạng Vua Pháp, tức Thần Chết trong bardo pháp tánh ngay lúc con chết. Kích cỡ lớn nhất của các Thần Chết to bằng núi Tu Di; chư vị đó sẽ đến chiếm trọn vũ trụ. Với răng cắn vào môi dưới, mắt long lánh như thủy tinh, tóc búi lại trên đầu, bụng rất lớn nhưng cổ rất nhỏ, đang cầm quyển ghi chép các hành nghiệp và la lớn “Đánh” và “Giết”, họ tách đầu ra khỏi thân, liếm óc, moi ra các ngũ tạng: họ đến với những kiểu cách như vậy, đông nghẹt cả vòm trời.

“Này thiện nam (tín nữ), khi các phóng tướng hiện ra như vậy, con đừng sợ hãi. Con đang có một thân tinh thần gồm các xu hướng mê muội nên cho dù con có bị giết bị chặt làm nhiều khúc thì con không thể chết được. Con thật sự là tướng tự nhiên của tánh Không nên không cần phải sợ. Các Thần Chết cũng nổi lên từ tự tâm chiếu sáng của con, các vị đó không có thể xác cụ thể. Tánh Không không thể bị hại bởi tánh Không. Con hãy tin chắc rằng các thần bình yên và phần nô ở bên ngoài các herukas uống máu, các thần có đầu súc vật cho tới ánh sáng cầu vòng, các hình tướng trông rất dễ sợ của các Thần Chết và vân vân đều không có thật (vô tự tánh), tất cả đều nổi lên từ tuồng phô diễn tự phát của tâm con. Nếu con thấu hiểu điều này thì toàn bộ sự sợ hãi sẽ tự nhiên tan biến và khi được hòa nhập một cách bất ly, con sẽ trở thành một vị Phật. Nếu bằng cách này mà con nhận ra thì các vị đó là những yidam của con.

“Với sự chờ mong thiết tha, con hãy nghĩ rằng, ‘Chư vị đã đến trong nẻo đường bardo hiểm nguy này để tiếp dẫn tôi. Tôi xin quy y vào các ngài.’ Con hãy nhớ đến Tam Bảo. Con hãy nhớ đến vị yidam của con, con hãy gọi tên ngài, hãy cầu khẩn ngài với những lời như sau: ‘Con đang lang thang trong cõi bardo, xin hãy cứu con thoát khỏi nơi này, xin hãy nắm bắt con với lòng đại bi, ôi! Ngài yidam quý báu.’ Con hãy gọi tên vị thầy và khẩn cầu ngài: ‘Con đang lang thang trong cõi bardo nên xin thầy cứu con, với lòng đại bi

xin đừng ruồng bỏ con.’ Với sự mong đợi con hãy cầu khẩn các thần uống máu và đọc lời khẩn cầu linh cảm như sau:

Khi đang có những xu hướng mê muội quá mạnh, con lang thang trong cõi sanh tử,

nay nương vào ánh linh quang để buông bỏ mọi sợ hãi,

con cầu xin Chư Vị Thiêng Liêng, các thần bình yên và phần nộ hãy đi trước mặt con,

các thiên nữ phần nộ, là các Nữ Chúa của Hư Không, hãy đi sau lưng con;

xin giúp con vượt qua nẻo đường bardo hiểm nguy

và mang con đến trạng thái Phật đà toàn thiện.

Khi đã rời xa bạn bè yêu quý. Con đang lang thang một mình,

những hình tướng rỗng không của các phóng tướng riêng của con hiện ra,

cầu xin chư Phật phát ra oai lực của lòng đại bi của các ngài,

sao cho các sự khiếp sợ trong bardo không xảy ra.

Khi năm ánh sáng quang minh của trí huệ chiếu sáng,

không chút sợ sệt, cầu xin sao cho con tự nhận ra mình;

khi các hình tướng của chư vị bình an và phần nộ hiện ra,

cầu xin sao cho con nhận ra bardo một cách tự tin không sợ sệt.

Khi con chịu đau khổ vì lực ác nghiệp,

cầu xin vị yidam của con tẩy sạch tất cả nỗi khổ đó;

khi âm vang pháp tánh gầm thét như ngàn tiếng sấm,

*cầu xin toàn bộ âm thanh đó trở thành âm thanh lục tự. [19]**

Khi con bị nghiệp của mình lôi kéo không nơi nương tựa,

cầu xin Đại Bi Vương là nơi nương tựa của con;

khi con chịu đựng nghiệp của những xu hướng mê muội,

cầu xin cho đại định của hỷ lạc và linh quang hiện lên.

Cầu xin cho năm đại không nổi lên như các kẻ thù,

cầu xin cho con thấy được các cõi của năm bộ Phật.

“Con hãy đọc lời khẩn cầu thiêng liêng với lòng sùng mộ sâu sắc. Tất cả nỗi sợ hãi sẽ tan biến và chắc chắn con sẽ thành một vị Phật báo thân, cho nên điều này rất quan trọng, không được xao lãng.”

Những lời này nên lập đi lập lại ba đến bảy lần. Dù cho tội lỗi nặng bao nhiêu, dù các nghiệp còn tồn tại có xấu ác đến bao nhiêu thì cũng không thể nào không giải thoát được. Nhưng với những gì đã chỉ bày mà họ vẫn không nhận ra thì họ sẽ phải lang thang trong bardo thứ ba, đó là bardo thác sanh (Bardo of becoming), do đó sự chỉ bày của bộ giáo huấn này sẽ hướng dẫn rất chi tiết sau đây.

Dù rất thông thạo hay dù ít thông thạo trong thiền định, đa số người ta vì quá sợ đã bị làm lẫn trong giai đoạn bardo ngay lúc đối diện cái chết, nên người ta không có phương tiện nào khác ngoài bộ “Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe” này. Đối với những ai đã thiền định nhiều thì giai đoạn bardo pháp tánh đến bất thành linh khi tâm rời khỏi thân. Những ai đã nhận ra được tự tâm mình và đã kinh nghiệm được khi còn sống thì họ sẽ rất mạnh mẽ khi linh quang xuất hiện trong suốt giai đoạn bardo ngay lúc đối diện cái chết, do đó tu tập trong suốt cuộc đời là điều quan trọng nhất. Và những ai mà khi còn sống đã thiền định quán tưởng và những thực hành hoàn tất về các thần bản tôn của kim cương thừa thì họ sẽ rất mạnh mẽ khi các linh ảnh thần bình yên và phần nộ xuất hiện trong suốt giai đoạn bardo pháp tánh. Do đó việc tu tâm cho thật thông suốt với bộ “Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe Trong Bardo” này là tối ưu quan trọng, nhất là khi còn sống.

Bộ giáo huấn này cần được thiết tha tu tập, cần được toàn triệt, cần được đọc lớn, cần được khắc cốt ghi tâm, cần được tu tập ba lần một ngày không bỏ sót lần nào; ý nghĩa của từng lời của tập luận này cần được minh bạch trong tâm mình, lời lẽ và nghĩa của bộ giáo huấn phải không bị quên dù có trăm kẻ sát nhân thành linh xuất hiện rượt đuổi con. Bởi vì bộ giáo huấn này được gọi là “*Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe*” nên ngay cả những người đã phạm vào năm trọng tội thì cũng sẽ chắc chắn được giải thoát nếu họ nghe được bộ này, do đó cần đọc lớn trong đám đông, cần được phổ biến rộng.

Giả như người ta chỉ nghe bộ giáo huấn này có một lần và chưa hiểu được, nhưng vì ở trong trạng thái bardo tâm trở nên sáng suốt gấp chín lần so với lúc thường cho nên khi ấy, bộ giáo huấn này sẽ được nhớ đến toàn bộ, không quên một chữ. Cho nên bộ giáo huấn này cần đọc toàn bộ khi còn sống, cần nên đọc bên cạnh tất cả người bệnh đang nằm, bên cạnh tất cả những người đang chết, cần được phổ biến sâu rộng.

Gặp được bộ giáo huấn này là một sự may mắn vĩ đại; rất khó gặp ngoại trừ những người mà họ đã tẩy sạch vô minh và tích tụ công đức. Nếu ai nghe được giáo huấn này và không chút nghi ngờ thì sẽ được giải thoát, do đó giáo huấn này cần được quý trọng lớn lao vì nó rút ra được tinh túy của tất cả pháp.

*Đến đây chấm dứt sự khai thị Bardo pháp tánh
gọi là “Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe”,*

*một giáo lý bardo mà nó giải thoát
chỉ nhờ vào việc nghe và thấy.*

Sarva Mangalam!

*Thành tâm tôn kính các vị thiêng liêng:
chư thầy, chư vị yidam và chư dakini;
cầu xin chư vị gây ra sự giải thoát trong bardo.
Nương theo “Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe”
phần bardo pháp tánh đã được giảng trước rồi
giờ đây lời nhắc nhở của Bardo thác sanh đã tới.*

Mặc dầu Bardo pháp tánh đã được hướng dẫn nhiều lần ở trước, nhưng trừ những người thông thạo trong thiền định về pháp và có những nghiệp tốt, còn lại gồm những người có nghiệp xấu và vì sợ sệt, nên sự nhận biết trở nên rất khó cho những ai đã không thông thạo trong thiền định hay cho những ai rất xấu ác. Nên trong khoảng từ ngày thứ mười trở đi họ nên được nhắc nhở chỉ bày lại nữa với những lời sau đây:

“Này thiện nam (tín nữ), hãy lắng nghe cho khéo và hãy thấu hiểu. Hàng chúng sanh ở địa ngục, các vị trời và “thân bardo” đều được sanh ra một cách tự nhiên, tự động. Khi các thân bình yên và phần nộ hiện ra trong bardo pháp tánh, con đã không nhận ra họ nên con gần như bất tỉnh vì quá sợ trong năm ngày rười, nhưng khi con hồi tỉnh lại, tâm thức của con trở nên minh bạch và một cái thân giống như cái thân trước khi chết của con khởi dậy. Trong kim cương thừa nói về thân đó như sau:

Với thân vật chất trước đó và sau này của giai đoạn bardo thác sanh, đầy đủ các giác quan hoàn chỉnh, đi đây đó không bị cản trở, có được quyền năng kỳ diệu do nghiệp đem tới, được thấy bởi con mắt thanh tịnh của chư thiên có cùng bản chất.

“Ở đây chữ ‘trước đó’ có nghĩa rằng vì nghĩ nhớ đến nên con có được một thân giống như cái thân bằng thịt và máu của con trước đây, nhưng thân này tỏa sáng được và có những nét dáng của thân ở độ tuổi tốt đẹp nhất. Đây là kinh nghiệm của một thứ thân tinh thần, nên nó được gọi là thân tinh thần của kinh nghiệm bardo. Vào lúc này nếu con sắp sửa tái sanh làm một vị trời, con sẽ kinh qua cõi chư thiên, cũng thế khi con sắp tái sanh ở bất cứ cõi nào, như cõi Atula, cõi người, súc sanh, quỷ đói, địa ngục thì con sẽ có kinh nghiệm của cõi đó. Do đó, chữ ‘trước đó’ có nghĩa rằng khi nghĩ nhớ trong suốt bốn ngày rười mà con có được thân vật chất của những ký ức hồi tưởng về thân

trước kia của con và chữ ‘sau này’ có nghĩa rằng sau đó con sẽ có được những kinh nghiệm về cõi mà con sắp sửa tái sanh; do vậy mới nói ‘trước đó’ và ‘sau này’.

“Lúc này đây bất cứ phóng tướng nào nổi lên, con cũng đừng đi theo chúng hay ưa thích chúng hay thương tiếc chúng. Nếu con ưa thích hay thương tiếc chúng con sẽ lang thang trong sáu cõi và chịu đựng khổ đau.

“Mặc dầu các phóng tướng của bardo pháp tánh đã hiện ra liên tục cho tới hôm qua nhưng con đã không nhận ra chúng, nên con đã phải lưu lạc tới đây. Giờ đây nếu con có khả năng thiền định không tán loạn, con hãy an định trong tâm trần trụi thanh tịnh, (đó là) tánh Không – linh quang mà thầy con đã chỉ bày cho con, (tâm đó) được buông xả trong trạng thái vô thủ vô tác. Con sẽ đạt tới giải thoát và không đi vào một mẫu thai.

“Nếu con không thể nhận ra, con hãy quán tưởng vị yidam của con hay vị thầy của con ở cao lưng chừng trên đầu con và con hãy cảm thấy sự thành tâm sùng mộ sâu sắc. Điều này rất quan trọng. Hãy quán tưởng liên tục, không được tán loạn.”

Cho nên người nói như vậy. Nếu người chết nhận ra điều này ông ta sẽ được giải thoát và không còn lang thang trong sáu nẻo luân hồi. Nhưng với ảnh hưởng của nghiệp xấu ác thì rất khó nhận ra điều đó, nên người nên nói nhưng lời sau đây:

“Này thiện nam (tín nữ), hãy lắng nghe với tâm không tán loạn. ‘Đầy đủ các giác quan hoàn chỉnh’ có nghĩa rằng cho dù khi còn sống con đã bị mù, điếc, què quặt vân vân nhưng giờ đây trong thời bardo, mắt con thấy được, tai nghe được, tất cả các giác quan trở nên minh mẫn không khuyết tật; cho nên nó là đầy đủ các giác quan hoàn chỉnh. Đây là dấu hiệu cho thấy con đã chết và đang lang thang trong trạng thái bardo, cho nên con hãy nhận ra, hãy nhớ đến những lời chỉ dẫn này.

“Này thiện nam (tín nữ), ‘không bị cản trở’ có nghĩa vì con đang là thân tinh thần và tâm con bị lìa khỏi nơi nương tựa, con không có thân vật chất, cho nên giờ đây ngay cả núi Tu Di con cũng có thể đi qua đi về được, hay bất kể nơi nào ngoại trừ mẫu thai và tòa kim cương.[20]* Đây là dấu hiệu rằng con đang lang thang trong cõi bardo thác sanh, nên con hãy nhớ đến lời dạy của vị thầy và con khẩn cầu đức Đại Bi Vương (tức Quán Thế Âm Bồ tát).

“Này thiện nam (tín nữ), ‘có được quyền năng kỳ diệu do nghiệp’ đem tới có nghĩa rằng giờ đây con có quyền năng kỳ diệu từ nghiệp lực tương ứng với tác hành của con chứ không phải từ thiên định hay công đức. Con có thể dạo quanh bốn châu lục và núi Tu Di trong khoảnh khắc, hễ con nghĩ tưởng một nơi nào thì lập tức con ở ngay nơi đó, con có thể đi nhanh bằng thời gian một người vừa đưa tay ra rồi thụt tay vào tức thì. Giờ đây con có khả năng thực hiện các hành động không chút cản trở, con có thể làm mọi điều con nghĩ tới, không có việc gì con không thể làm. Nhưng các quyền năng đủ mọi dạng này không thích hợp, con đừng nghĩ đến các quyền năng đó; con hãy nhận ra, và khẩn cầu vị thầy của con.

“Này thiện nam (tín nữ), ‘được thấy bởi con mắt thanh tịnh của các chư thiên có cùng bản chất’ có nghĩa rằng trong trạng thái bardo những ai sắp sanh cùng cõi sẽ thấy được nhau, cho nên những ai sắp sanh ra làm chư thiên sẽ thấy được nhau. Cũng theo cách đó bất cứ chỗ nào trong sáu cõi sanh tử họ sắp sanh vào thì những ai cùng bản chất sẽ trông thấy được nhau. Cho nên con đừng tiếc nuối các cõi đó mà hãy thiên định về đức Đại Bi Vương. ‘Được thấy bởi con mắt thanh tịnh của các chư thiên’ cũng còn có nghĩa là được thấy bằng con mắt thiêng liêng thanh tịnh của các thiên giả trong đại định thật sự chứ không chỉ riêng con mắt đến từ công đức của các vị trời mà thôi. Nhưng các thiên giả không phải lúc nào cũng thấy; nếu họ tập trung thiên định họ sẽ thấy, nhưng nếu họ không thiên định hay nếu sự thiên định bị phân tán thì họ không thấy.

“Này thiện nam (tín nữ), với một loại thân như thế này, con sẽ thấy gia đình nhà cửa của con như thể con đã từng gặp họ trong một giấc mộng nhưng mặc dù con nói với họ con chẳng thấy họ trả lời; con sẽ thấy bà con quyến thuộc khóc lóc, nên con sẽ nghĩ rằng, ‘Tôi chết rồi, tôi sẽ làm gì?’ và con sẽ cảm thấy một nỗi đau dữ dội giống như nỗi đau của con cá đang lăn trên cát nóng. Nhưng giờ đây sự đau khổ không có ích lợi gì. Nếu con có vị thầy, con hãy khẩn cầu ngài, hay con khẩn cầu vị yidam, đức Đại Bi Vương. Dù con quá quyến luyến bà con thân thích cũng chẳng ích gì, cho nên con đừng quyến luyến. Con hãy khẩn cầu đức Đại Bi Vương và sẽ không có đau khổ hay sợ hãi.

“Này thiện nam (tín nữ), vì bị gió nghiệp thổi tung lên, và vì không có chỗ bám trụ (không còn có thân) nên tâm của con cuời một cách bất lực trên con ngựa của ngọn gió nghiệp – con như thể một chiếc lông bị thổi quay cuồng di chuyển không ngừng. Con sẽ nói với những bà con đang khóc, ‘Tôi đang ở đây, đừng khóc nữa’, nhưng họ không nhận biết con, nên con nghĩ, ‘Tôi đã chết’ và giờ đây con sẽ cảm thấy nỗi đau kinh khủng. Chớ đau khổ như vậy.

Trong suốt thời gian này sẽ có một làn khói mỏng màu xám tợ như ánh sáng mờ đục buổi bình minh mùa thu, chẳng phải ban ngày chẳng phải ban đêm. Kiểu trạng thái bardo này sẽ kéo dài trong một, hai, ba, bốn, năm, sáu, hay bảy tuần, lên tới bốn mươi chín ngày. Nỗi đau khổ trong bardo thác sanh được nói là thường kéo dài trong hai mươi một ngày nhưng điều này không hoàn toàn chắc chắn bởi vì nó tùy thuộc vào ảnh hưởng của nghiệp.

“Này thiện nam (tín nữ), vào lúc cơn lốc xoáy rất lớn của nghiệp, một cơn lốc đáng sợ, không thể chịu đựng được, quay cuồng dữ dội, từ phía sau đẩy con tới. Con đừng sợ cơn lốc đó, đó chính là phóng tướng mê lâm của con. Bóng tối đen dày đặc rất kinh hãi, không chịu nổi, sẽ đi đằng trước mặt con cùng với những tiếng kêu rùng rợn như tiếng thét ‘Đánh và Giết’. Con đừng sợ những điều đó. Đối với ai đã làm những điều ác ghê gớm thì nhiều con quỷ ăn thịt tươi sẽ hiện ra do bởi nghiệp của họ, các con quỷ mang nhiều vũ khí khác nhau, la lớn những tiếng hô xông trận như ‘Giết’ và ‘Đánh’ và vân vân. Con sẽ cảm thấy như con bị thú dữ đang rượt đuổi con cùng với kẻ thù lớn như những trận mưa tuyết, bão, bóng tối đen cũng đang bám theo con. Có những âm thanh như núi sụp đổ, nước lũ ở hồ sông đổ ập tới, trận lửa cháy rào, những ngọn gió xoăn dữ dội. Vì quá sợ, con sẽ chạy trốn vào nơi nào có thể trốn được, nhưng con bị khựng lại bởi ba vực thăm đáng sợ trước mắt con, màu trắng, đỏ, đen và con gàn như bị rơi vào đó.

“Này thiện nam (tín nữ), đó không phải là các vực thăm có thật, đó là tham, sân, si. Giờ đây con hãy nhận ra đây là bardo thác sanh, con hãy gọi tên đức Đại Bi Vương: ‘Ôi! Đức Đại Bi Vương, thầy con, Tam Bảo, xin đừng để con (tên) rơi vào địa ngục.’ Con hãy khẩn cầu một cách tha thiết như vậy; con đừng quên.

“Đối với những người đã tích tụ phước đức, rất đạo đức, đã tu tập pháp một cách chân thành thì đủ mọi sự thọ dụng toàn diện sẽ tiếp dẫn họ, và họ sẽ kinh nghiệm được đủ tất cả mọi phúc lạc và hạnh phúc. Đối với những người mê muội thờ ơ, những người chẳng thiện chẳng ác, họ sẽ không kinh qua sự sung sướng hay đau khổ và chỉ có sự thờ ơ lãnh đạm, sự mê muội hiện ra với họ. Cho dù bất cứ điều gì nổi lên, này thiện nam (tín nữ), dù bất cứ sự vui thú nào, hay đối tượng được mong ước nào đó hiện ra, con cũng đừng quyến luyến chúng, hay thương tiếc chúng. Con hãy cúng dường những thứ đó cho vị thầy và Tam Bảo. Con hãy buông bỏ sự tham luyến, sự mong ước trong tim con. Và nếu kinh nghiệm về sự bàng quan khởi lên được mà không có sự vui hay khổ thì con hãy an định tâm con trong trạng thái Đại Ấn của sự không thiên định không-tán-loạn. Điều này rất quan trọng.

“Này thiện nam (tín nữ), vào lúc này, những chiếc cầu, những đèn thờ, tu viện, nhà tranh, cái tháp, vân vân sẽ là nơi trú ngụ của con trong chốc lát nhưng con không ở đó lâu được. Bởi vì tâm con bị tách rời khỏi thân nên con không thể cư ngụ ổn định, con cảm thấy tức giận và lạnh lùng và thức của con trở nên nhẹ bồng như không khí, di chuyển rất nhanh, thay đổi liên tục, không thường hằng. Rồi thì, con sẽ nghĩ rằng, ‘Than ôi! Tôi chết rồi! Giờ đây tôi làm gì?’ và đang khi suy nghĩ như vậy lòng con sẽ bất ngờ trở nên trống rỗng và lạnh lẽo, và con cảm thấy một nỗi đau sâu sắc, vô tận. Bởi vì con phải tiếp tục lang thang không ổn định ở một nơi nào, nên con đừng bận tâm với đủ loại khởi niệm của mình mà con hãy an định tâm mình trong trạng thái căn bản của tâm.

“Giờ đây là lúc con chẳng còn gì để ăn ngoại trừ những thực phẩm được cúng cho ăn và cũng không ý thức rõ rệt về bạn bè. Đây là dấu hiệu thân tinh thần đang lang thang trong giai đoạn bardo thác sanh. Vào lúc này nghiệp lực sẽ xác định niềm vui hay nỗi đau. Con sẽ thấy quê nhà họ hàng bạn bè, con sẽ thấy thi thể của con, con sẽ nghĩ rằng, ‘Giờ đây tôi đã chết, tôi nên làm gì đây?’ Thân tinh thần sẽ đang ở trong tình trạng đau đớn cùng cực nên con nghĩ rằng, ‘Giờ đây tại sao không đi tìm một cái thân?’ và con kinh qua sự tìm kiếm mọi nơi để có một cái thân. Bởi vì phải trải qua một thời gian lâu trong bardo pháp tánh nên dù con có muốn đi vào thi thể con đến chín lần nhưng lúc đó nếu đang là mùa đông thì thi thể đã đóng băng, nếu đang mùa hè thi thể bị thối rữa hay gia đình đã chi thiêu táng hay chôn trong mộ hay cho chim ăn nên chẳng tìm được chỗ để nhập vào, con sẽ rất tuyệt vọng, và có cảm giác như bị các tảng đá núi đè ép thân con. Chịu đựng đau đớn như vậy là bardo thác sanh, dù con đi tìm một cái thân thì cũng chẳng tìm thấy gì ngoài sự đau đớn, cho nên con hãy cắt đứt sự luyến tiếc đi tìm một cái thân và con hãy an định trong trạng thái vô tác không tán loạn.”

Khi được khai thị chỉ bày theo cách này, sự giải thoát khỏi bardo sẽ đạt tới được. Nhưng nếu vì nghiệp lực xấu ác, nên bất chấp sự chỉ bày như vậy, ông ta cũng không thể nào nhận ra, thì người nên gọi tên người chết và nói những lời sau đây:

“Này thiện nam (tín nữ) (tên), hãy lắng nghe. Chính vì nghiệp mà con phải chịu đau đớn như thế này, nên con không thể đổ lỗi cho ai khác được. Đó là nghiệp của con, giờ đây con nên thiết tha khẩn cầu Tam Bảo thì con sẽ được che chở. Nếu con không khẩn cầu giống như thế, và không biết sự thiên định Đại Ấn, con cũng không biết thiên định về vị yidam của con, thì bây giờ thiện tâm ở trong con sẽ thu thập tất cả các thiện hạnh của con và đếm bằng những hòn sỏi trắng, và ác tâm ở trong con sẽ thu thập tất cả các ác hạnh của con và

đếm bằng những hòn sỏi đen. Vào lúc này con sẽ sợ hãi kinh khủng, con sẽ run lên và con sẽ nói láo rằng, ‘Tôi không có tội’ và Thần Chết sẽ nói, ‘Ta sẽ nhìn vào cái kính chiếu nghiệp’, khi vị thần ấy nhìn vào kính đó tất cả những thiện hạnh và ác hạnh của con sẽ lập tức hiện ra trong gương phân biệt rất rõ ràng, nên dù con có nói láo cũng vô ích. Rồi Thần Chết sẽ cột chặt dây thừng quanh cổ con và siết chặt, cắt đứt đầu con, xé rách tim con, moi ruột con ra, liếm óc con, uống máu con, ăn thịt tươi của con, gặm xương con; nhưng con không chết dù thân con bị cắt ra làm nhiều mảnh nhưng con sẽ trở lại nguyên vẹn.

“Việc bị cắt xé thân tái diễn nhiều lần làm cho con đau đớn vô cùng, cho nên con đừng sợ khi những hòn sỏi trắng được đếm, con đừng nói láo và con đừng sợ Thần Chết. Bởi vì con có thân do thức sanh nên con không thể chết cho dù con bị giết, bị cắt lìa ra. Con thực sự là hình tướng rỗng không tự nhiên, đó là các phóng tướng mê làm của riêng con, và con là sự rỗng không, tức là một thân tinh thần – của những xu hướng định kiến mê muội. Tánh Không không thể làm hại tánh Không được, cái không tự tánh không thể làm hại cái không tự tánh được. Các Thần Chết, chư thiên, các linh hồn quý dữ, quý đầu bò, vân vân (thấy) ở bên ngoài đều không có thực thể nào khác ngoài những phóng tướng mê làm của riêng con, con hãy nhận ra điều này. Ngay lúc này đây, con hãy nhận ra mọi thứ chỉ là bardo.

“Con hãy thiền định về đại định của Đại Ân (the Samadhi[21]* of the Great Symbol). Nếu con không biết cách thiền định, con hãy nhìn kỹ vào thực chất của cái làm con sợ và con sẽ thấy tánh Không, (tức là) không có bản chất nào cả (vô tự tánh): đây là pháp thân. Nhưng tánh Không này không phải là sự phủ định (không có gì cả), bản chất của nó dễ gây sợ hãi, đó là tâm với sự tỉnh giác (nhận biết sáng suốt) vĩ đại và sự sáng tỏ tuyệt vời, đây là tâm của báo thân. Tánh Không và linh quang không hề tách rời nhau, bản chất của tánh Không là linh quang và bản chất của linh quang là tánh Không. Giờ đây tánh Không-linh quang không tách rời này, cái tâm trần trụi này được lột bỏ không che đậy, và trụ trong trạng thái vô sanh của nó: đây là svabhavikakaya.[22]* Năng lực tự nhiên của nó nổi lên khắp mọi nơi không hề ngăn ngại: đây là hóa thân đại bi (compassionate nirmanakaya).

“Này thiện nam (tín nữ), con hãy thấy như vậy đó, không được tán loạn. Ngay khi con nhận ra, con sẽ đạt tới sự giác ngộ trọn vẹn trong bốn thân. Đừng bị phân tán. Đây là đường ranh phân chia, nơi mà chư Phật khác với chúng hữu tình. Chính trong khoảnh khắc này, người ta nói rằng:

Chính trong một niệm họ bị chia biệt,

cũng chính trong một niệm, giác ngộ viên mãn.

“Từ trước đến hôm qua, con đã bị tán loạn nên mặc dầu có biết bao nhiêu trạng thái bardo hiện ra nhưng con đã không nhận ra được và con quá sợ. Giờ đây nếu con bị tán loạn nữa thì sợi dây đại bi sẽ bị cắt đứt và con sẽ đi tới một nơi không có cơ hội giải thoát, cho nên con hãy cẩn thận.”

Với sự chỉ bày như thế này, cho dù trước đó không nhận ra, nhưng giờ đây người chết sẽ nhận ra và đạt tới giải thoát. Nếu ông ta là người tu tại gia không biết cách thiền định như vậy, thì người nên nói những lời sau đây:

“Này thiện nam (tín nữ), nếu con không biết cách thiền định như thế nào, con hãy nhớ đến Phật, Pháp, Tăng và Đại Bi Vương và con hãy cầu khẩn chư vị. Con hãy thiền định rằng tất cả các phóng tướng kinh hãi đó đều là Đại Bi Vương hay vị yidam của con. Con hãy nhớ đến vị thầy và pháp danh pháp tự của con khi còn sống và con nói cho vị Vua Pháp tức Thần Chết biết tên đó. Dù con có rơi xuống vực con cũng không bị thương; nên con hãy xả bỏ sự kinh sợ.”

Được chỉ bày bằng những lời này dù trước đó ông ta không được giải thoát thì giờ đây ông ta sẽ được giải thoát ở đây. Nhưng rất có khả năng ông ta không thể nhận ra và không được giải thoát nên người cần nỗ lực lần nữa, gọi tên ông ta và nói những lời sau đây:

“Những kinh nghiệm hiện tại sẽ ném con vào trong các trạng thái trong đó sự vui thích và sự buồn khổ thay thế nhau liên tục trong từng sát na như một cỗ máy bắn đá, nên giờ đây con đừng tạo ra bất kỳ sự ham muốn hay sân hận nào cả.

“Nếu con sắp được sanh ra trong một cõi giới cao hơn, vào lúc các kinh nghiệm của cõi giới đó hiện ra nhưng đồng thời bà con thân thuộc ở nơi con vừa rời bỏ đang giết nhiều súc vật để cúng lễ cho con nên con sẽ khởi lên những khởi niệm bất tịnh, con sẽ cảm thấy sự tức giận dữ dội và chính sự việc đó sẽ khiến con thác sanh vào cõi địa ngục.

“Nếu con quyến luyến tài sản của con đã bỏ lại phía sau, hay con luyến tiếc những tài sản đó vì nghĩ rằng người khác đang làm chủ hay hưởng thụ chúng, con sẽ nổi cơn tức giận họ, và điều này sẽ chắc chắn khiến con thác sanh vào cõi địa ngục hay cõi quỷ đói mà lẽ ra con sắp sanh vào cõi cao hơn. Dù con có luyến tiếc các tài sản con đã bỏ lại thì con cũng không thể lấy lại được đâu; như vậy chẳng ích gì cho con, nên con hãy buông bỏ sự ham muốn luyến

tiếc tài sản, con hãy từ bỏ chúng, con hãy các lập một quyết định cương quyết. Dù ai đang hưởng tài sản đó con cũng đừng sanh tâm ham của cải, con hãy bỏ qua nó. Với sự tập trung nhất tâm con hãy nghĩ rằng con đang cúng dường tài sản cho vị thầy và Tam Bảo và hãy an trụ trong trạng thái không tham luyến.

“Khi nghi lễ ‘kankani’ cho người chết được tụng đọc cho con và phép ‘tịnh hóa khỏi đi vào các cõi thấp’ và vân vân được cử hành vì ích lợi của con, nhờ vào một thức siêu nhiên và tinh vi do nghiệp phát sinh, con sẽ thấy các nghi lễ này thực hiện một cách giải đãi, không thanh tịnh, lơ là và còn nhiều sự bất kính nữa, với thái độ câu thả, không giữ đúng các giới luật, các thệ nguyện thiêng liêng của hành giả kim cương thừa, con sẽ thấy mất lòng tin ở họ vì họ thiếu đức tin, con nhận biết được ở họ những hành động tội lỗi vì sợ những điều bất tịnh trong khi cử hành nghi lễ và rồi con nghĩ rằng, ‘Than ôi! Họ đang lừa dối tôi, chắc chắn họ đang lừa dối tôi!’ Vì nghĩ như vậy con sẽ buồn vô hạn, tuyệt vọng, hoàn toàn không còn cảm thấy sự sùng mộ thuần tịnh, con sẽ mất lòng tin, và điều này chắc chắn khiến con đi vào cõi thấp hơn. Điều này không chỉ vô ích mà còn có hại cho con, cho nên dù các bạn đồng đạo đang cử hành tang lễ không nghiêm chỉnh, bất tịnh con hãy bỏ qua chuyện đó, và với lòng thành kính chân thật con nghĩ rằng, ‘À! Các phóng tướng của tôi ắt hẳn bất tịnh chứ các kinh của Phật làm sao có thể bất tịnh? Sự thế này là do các phóng tướng bất tịnh của riêng tôi, cũng giống như trông thấy những vết dơ trên gương mặt của mình ở trên gương. Đối với những người này, thân của họ là Tăng đoàn, lời của họ là Pháp thiêng liêng, và tâm của họ là tánh của Phật do đó tôi quy y vào họ.’ Suy nghĩ được như vậy rồi thì bất cứ việc gì được làm ở nơi lễ tang cũng sẽ trở nên có lợi cho con, nên theo cách này điều rất quan trọng là làm sao có được những khởi niệm thanh tịnh, con không được quên điều này.

“Nếu con sắp sanh ra một trong ba cõi thấp hơn, vào lúc các kinh nghiệm của cõi đó hiện ra khi đó bà con quyến thuộc ở nơi con đã ra đi đang cử hành các nghi lễ tang chế rất nghiêm túc, tinh sạch có hiệu lực, các vị thầy tế lễ là những người đang tu tập thánh pháp với tâm, khẩu, ý hoàn toàn thanh tịnh, con sẽ cảm thấy sự hoan hỷ tràn ngập khi thấy buổi lễ như vậy và như vậy sẽ khiến con lập tức được sanh ra trong cõi cao hơn cho dù lễ ra con sắp sanh vào cõi thấp; cho nên việc cử hành lễ thanh tịnh rất có ích lợi. Cho nên điều rất quan trọng là đừng có những tư tưởng bất tịnh mà nên cảm thấy một sự sùng tín trọn vẹn và không thành kiến (vô tư); con hãy cẩn thận như vậy.

“Này thiện nam (tín nữ), nói tóm lại giờ đây trong trạng thái bardo vì không có cái thân làm chỗ trụ lại nên tâm con rất nhẹ rất dễ di chuyển và bất cứ

khởi niệm nào nổi lên trong tâm dù thiện hay ác đều rất mãnh liệt, cho nên con đừng nghĩ tới những hành vi độc ác mà hãy nhớ tới sự tu tập công đức. Nếu con không có sự tu tập, con hãy cảm thấy sự thiết tha sùng tín cùng với những tư tưởng trong sạch. Con hãy khẩn cầu vị yidam của con và đức Đại Bi Vương với sự tập trung cao độ, con hãy đọc lời khẩn cầu linh cảm sau đây:

*Khi xa lìa bạn bè thân thuộc và lang thang một mình,
các hình tướng trống rỗng của các phóng tướng của con hiện ra,
cầu xin chư Phật ban cho oai lực đại bi của các ngài,
để cho những nỗi khiếp sợ của bardo không đến.*

*Khi con chịu khổ đau vì nghiệp lực bất thiện,
cầu xin vị yidam của con tẩy sạch mọi khổ đau;
khi âm thanh pháp tánh âm âm như ngàn cơn sấm nổ,
cầu xin tất cả trở thành âm thanh của lục tự.*

*Khi con bị nghiệp kéo đi chẳng có nơi nào quy y
nương tựa,
cầu xin đức Đại Bi Vương là chỗ quy y nương tựa của con;
khi con chịu đau khổ vì các xu hướng tập nghiệp mê muội,
cầu xin đại định của an lạc và linh quang hiện lên.*

Con hãy đọc lời khẩn cầu này rất tha thiết; chắc chắn nó sẽ dẫn dắt con trên con đường đạo. Con hãy tuyệt đối tin tưởng rằng nó không hề sai lầm, điều này rất ư quan trọng.”

Khi được đọc cho nghe như vậy, người chết sẽ nhớ tới, sẽ nhận ra và do đó sẽ đạt tới giác ngộ. Nhưng dù người đọc đi đọc lại nhiều lần mà ông ta rất khó khăn để nhận ra được vì bị ảnh hưởng của quá nhiều nghiệp bất thiện nên việc đọc lại nhiều lần nữa là rất có lợi. Người hãy gọi tên người chết lần nữa và nói những lời sau đây:

“Này thiện nam (tín nữ), nếu con đã không thấu hiểu những gì đã qua đi từ trước đến giờ, thì từ giờ trở đi cái thân của con trước khi chết sẽ trở nên mỗi lúc mờ nhạt dần và cái thân sắp tái sinh sẽ trở nên càng lúc càng rõ, cho nên con sẽ cảm thấy buồn và nghĩ rằng, ‘Tôi đang phải chịu đựng tình cảnh đau khổ thế này thôi thì tôi sẽ đi tìm và chấp nhận bất cứ loại thân nào hiện ra’, và rồi con sẽ đi lung tung đi tới, đi lui, hướng đến bất cứ cái gì hiện ra. Sáu thứ ánh sáng của sáu cõi sinh tử sẽ chiếu sáng, và ánh sáng của cõi giới mà con sắp tái sinh vì nghiệp của mình sẽ chiếu sáng nhất.

“Này thiện nam (tín nữ), hãy lắng nghe. Nếu con hỏi sáu ánh sáng đó thế nào thì hãy lắng nghe: ánh sáng trắng diệu là của cõi trời, ánh sáng đỏ diệu là của

cõi Atula, ánh sáng xanh da trời là của cõi người, ánh sáng xanh lục là của cõi súc sanh, ánh sáng vàng là của cõi quý đỏi, ánh sáng màu khói xám là của cõi địa ngục. Ngay lúc đó thân con sẽ nhận lấy màu của cõi mà con sắp sanh ra.

“Này thiện nam (tín nữ), vào lúc này điểm tối ư quan trọng của bộ giáo huấn này như sau: dù cho ánh sáng nào chiếu rõ hơn, con cứ thiên định ánh sáng đó là Đại Bi Vương. Hãy thiên định vào ý tưởng rằng khi ánh sáng hiện ra thì đó chính là Đại Bi Vương. Đây là điểm cốt lõi sâu sắc nhất, nó rất quan trọng và ngăn ngừa tái sanh.

“Hãy thiên định rất lâu vào bất cứ vị thần nào, vào vị yidam của con, hãy thiên định vị yidam đó chính là một linh ảnh không hề có bất kỳ bản chất thật của riêng nó, giống như một ảo huyễn. Đây gọi là thân huyễn thanh tịnh. Rồi thì hãy để vị yidam biến mất các đường nét từ ngoài vào trong và an định một lúc trong trạng thái không thể nghĩ bàn của tánh Không-linh quang, không trụ ở đâu cả. Hãy thiên định lại nữa vào vị yidam, rồi thiên định lại nữa vào linh quang. Hãy thiên định xen kẽ như vậy và sau đó cũng để tâm của con biến mất các đường nét từ ngoài vào trong. Bất cứ ở đâu có hư không ở đó có tâm, và bất cứ ở đâu có tâm ở đó có pháp thân; con hãy an định trong trạng thái đơn thuần và vô ngã của pháp thân.”

Trong trạng thái này, sự tái sanh được ngăn lại và ông ta sẽ trở thành một vị Phật. Nhưng với những người tu tập kém yếu và những người đã không thuần thực trong thiên định, họ sẽ không hiểu, và vẫn lầm lẫn, họ sẽ lang thang vào cửa mẫu thai, cho nên những lời khai thị hướng dẫn này cho việc đóng cửa mẫu thai là rất quan trọng. Người nên gọi tên người chết và nói những lời sau đây:

“Này thiện nam (tín nữ), nếu con đã không nhận ra những gì đã xảy ra trước đây thì giờ đây con sẽ cảm thấy rằng con đang di chuyển đi lên đi xuống đi qua đi lại do nghiệp lực lôi kéo nên ngay lúc này con hãy thiên định Đại Bi Vương, con nhớ như vậy!

“Bấy giờ, con sẽ kinh nghiệm giống như mô tả trước, như là gió xoáy, bão tuyết, mưa đá, xung quanh tối đen và nhiều người săn đuổi con và con sẽ lẩn tránh họ. Những ai khi còn sống không tu tập công đức sẽ cảm thấy rằng họ đang phải lẩn tránh nơi khổ đau, còn những ai có công đức họ sẽ cảm thấy rằng họ đang đến nơi hoan hỷ.

“Này thiện nam (tín nữ), vào lúc này tất cả những biểu hiện về nơi chốn, xứ sở nơi mà con sắp tái sinh sẽ hiện ra, nên con hãy lắng nghe cẩn thận không được xao lãng bởi vì ở đây có nhiều điều chỉ dẫn cốt lõi sâu sắc. Cho dù trước đây con đã không hiểu được những bí quyết để nhận biết nhưng giờ đây ngay cả một người dù tu tập rất yếu kém cũng sẽ nhận ra được vào lúc này, cho nên con hãy lắng nghe.

“Vào lúc này điều rất quan trọng là phải hết sức chú ý đến phương pháp đóng cửa lối vào mầu thai. Có hai phương pháp: làm dừng lại con người đi vào mầu thai và đóng cửa lối vào mầu thai sắp nhận người vào. Sau đây là khai thị chỉ dẫn việc ngăn chặn con người đi vào mầu thai:

“Này thiện nam (tín nữ) (tên), con hãy quán tưởng rõ ràng vị thần nào là vị bổn tôn của con, hãy quán tưởng vị đó như là một linh ảnh không có tự tánh riêng, giống như ảo huyễn hay bóng của mặt trăng trong mặt hồ. Nếu con không có vị yidam riêng cho mình thì chính đức Đại Bi Vương là vị yidam của con; con hãy quán tưởng vị yidam một cách sinh động rõ nét. Rồi thì hãy để vị yidam biến mất các đường nét từ ngoài vào trong và con thiền định vào linh quang-tánh Không không hề có bất kỳ đối tượng nào của niệm. Đây là bí quyết sâu sắc; người ta nói rằng bằng cách đó mầu thai sẽ không được vào, nên hãy thiền định theo cách này.

“Nhưng nếu cách này không làm dừng con được và con đích thị sắp sửa đi vào mầu thai thì cũng có những hướng dẫn sâu sắc về cách đóng cửa lối vào mầu thai sắp nhận người vào, nên con hãy lắng nghe. Con hãy lập lại theo ta những lời trích từ “Những Câu Kệ Chánh về Bardo”:

*Giờ đây khi bardo thác sanh hiện lên cho tôi,
tôi sẽ thiền định tập trung nhất tâm
và cố kéo dài quả của thiện nghiệp,
đóng cửa lối vào mầu thai và nghĩ đến sự từ khước;
đây là lúc khi mà sự kiên trì và niềm thanh tịnh là rất cần thiết,
hãy buông bỏ ganh tỵ và thiền định vào vị thầy cùng với người phối ngẫu của ngài.*

Con hãy nói những lời này rõ ràng lớn tiếng và đánh thức tâm của con; điều rất quan trọng là thiền định về ý nghĩa của lời kệ đó và đưa nó vào thực hành.

“Ý nghĩa của nó như thế này: ‘Giờ đây khi bardo thác sanh hiện lên cho tôi’ có nghĩa rằng con giờ đây lang thang trong bardo thác sanh. Biểu hiện của sự việc đó là: nếu con nhìn vào nước con sẽ không thấy bóng của con trong

nước, thân của con không có bóng. Giờ đây con không có thân vật chất bằng thịt và máu nhưng con đang là những biểu hiện của thân tinh thần lang thang trong bardo thác sanh. Nên giờ đây con phải thiền định tập trung nhất tâm là điều quan trọng nhất. Nó giống như điều khiển con ngựa bằng dây cương. Bất cứ việc gì mà con tập trung tâm vào đó thì nó sẽ hiện ra cho nên con chớ nghĩ đến các hành vi ác độc, nhưng con hãy nghĩ đến pháp, đến giáo lý, những lúc truyền giao tâm pháp, những xác quyết đối với kinh điển chẳng hạn như bộ giáo huấn “Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe” này mà con đã nhận được lúc còn sống và con cố kéo dài các quả của thiện nghiệp. Điều đó rất quan trọng. Con đừng quên, con đừng phân tán tư tưởng. Giờ phút này là điểm phân ranh giữa hai đường đi lên và đi xuống; đây là lúc mà nếu con rơi vào lưới biếng thậm chí chỉ trong một chốc lát con cũng phải chịu khổ đau mãi mãi; đây là lúc khi mà, bằng sự tập trung nhất tâm, con sẽ được hạnh phúc mãi mãi. Hãy thiền định tập trung nhất tâm, hãy nỗ lực kéo dài các quả của thiện nghiệp.

*Bây giờ đến lúc đóng cửa lối vào mẫu thai. Lời kệ nói:
Đóng cửa lối vào mẫu thai và nghĩ đến sự từ khước;
đây là lúc khi mà sự kiên trì và niệm thanh tịnh là rất cần thiết.*

Giờ đây thời điểm đã tới. Trước hết lối vào mẫu thai phải nên được đóng kín, có năm phương pháp đóng kín nó, nên con hãy thấu hiểu các phương pháp đó.

“Này thiện nam (tín nữ), vào lúc này những phóng tướng về việc đàn ông đàn bà làm tình sẽ hiện ra. Khi con thấy những phóng tướng đó, con đừng đi vào giữa hai người đó, mà con hãy thiền định về người đàn ông và người đàn bà như là vị thầy và người phối ngẫu của ngài. Bằng tâm ý con hãy phục lạy sát đất và với sự thiết tha sùng mộ con hãy cúng dường lễ vật và khẩn cầu nghe giáo lý; ngay khi con tập trung hết sức cao độ vào ý tưởng vừa chỉ dẫn thì lối vào mẫu thai sẽ chắc chắn được đóng lại.

“Nhưng nếu cách này không đóng được lối vào mẫu thai, và con đích thị sắp bước vào mẫu thai thì con hãy thiền định người thầy và vị phối hợp của ngài như là vị yidam của con, hay như là đức Đại Bi Vương cùng với người phối ngẫu của ngài và bằng tâm ý con hãy cúng dường lễ vật dâng lên chư vị đó. Với sự sùng mộ cao độ con hãy khẩn cầu chư vị đó ban cho con những chứng đắc tâm linh; điều này sẽ đưa đến việc đóng cửa lối vào mẫu thai.

“Nhưng nếu cách này vẫn không đóng được lối vào mẫu thai, và con đích thị sắp bước vào một mẫu thai thì sau đây là cách hướng dẫn thứ ba để xoay lưng tránh mặt với đam mê và sân hận. Có bốn cách sanh: sanh từ trứng, sanh từ tử cung, sanh tự nhiên (hóa sanh) và sanh từ ẩm ướt. Sanh từ trứng và

sanh tử tử cung là tương tự nhau. Như trên đã nói sẽ có những phóng tưởng về việc giống đực và giống cái giao hợp và nếu con vào mẫu thai do nghiệp lực đam mê và sân hận ở thời điểm này, con sẽ được tái sanh làm con ngựa, con chim, con chó, con người và vân vân, nghĩa là bất cứ con gì có thể được. Nếu con sắp sanh ra làm con đực con sẽ có kinh nghiệm bản thân mình là con đực, con sẽ cảm thấy tức giận mãnh liệt với người cha con sẽ tham muốn ghen tuông với người mẹ. Nếu con sắp sanh ra làm con cái con sẽ có kinh nghiệm như bản thân là con cái, con cảm thấy ganh tức cao độ với người mẹ và thèm muốn mãnh liệt với người cha. Điều này sẽ khiến con vào con đường dẫn tới mẫu thai và con sẽ kinh nghiệm lạc thú tự hữu giữa nơi tinh trùng và cái trứng gặp nhau. Từ trạng thái lạc thú đó con ngất đi và bào thai sẽ phát triển thon tròn cứ thế lớn lên cho đến lúc hình thành một thân thể và ra khỏi thai của mẹ. Con sẽ mở mắt và có thể con trở thành một con chó con; từ một con người kiếp trước giờ đây con là con chó nên con sẽ chịu đau khổ trong một chuồng chó, hay con trở thành một con lợn con ở trong chuồng lợn hay trong một tổ kiến hay ở trong hang lỗ của con sâu hay thứ con gì khác nữa; con có thể sanh ra là con bò con dê con cừu vân vân. Ở đây không có sự trở về lại; con sẽ không ngừng chịu đựng tất cả các kiểu khổ đau xuất phát từ một trạng thái vô cùng vô minh ngu độn. Vòng luân hồi như thế này cứ loanh quanh trong sáu cõi sanh tử, trong địa ngục, trong cõi quý đỏi, và vân vân, con sẽ bị tra tấn hành hạ bởi vô vàn khổ đau không kể hết. Không có gì mãnh liệt và kinh khủng hơn điều này. Than ôi! Than ôi! Những ai không nhận được những giáo huấn thiêng liêng của vị thầy sẽ bị rơi xuống hố sâu thăm thẳm của sanh tử theo lối này đây và sẽ chịu khổ đau vĩnh viễn với những nỗi khổ không chịu đựng nổi, cho nên con hãy lắng nghe những lời của ta, con hãy hiểu thấu đáo lời hướng dẫn này trong số những lời chỉ bày của ta.

“Đây này là lời hướng dẫn để đóng kín lối vào mẫu thai bằng cách xoay lưng lại với đam mê và sân hận, con hãy lắng nghe, hãy thấu hiểu. Lời kệ nói:

*Đóng cửa lối vào mẫu thai và nghĩ đến sự từ khước;
đây là lúc sự kiên trì và niệm thanh tịnh là rất cần thiết,
hãy buông bỏ ganh tỵ và hãy thiền định vào vị thầy và người phối ngẫu của ngài.*

Như trên đã nói, con sẽ có những ý tưởng ganh tỵ; nếu con sắp sanh ra làm con đực con sẽ yêu mến người mẹ và ghét người cha; và nếu con sắp sanh ra làm con cái con sẽ yêu cha ghét mẹ. Cho nên vào lúc này có một sự chỉ dẫn vi diệu.

“Này thiện nam (tín nữ), khi đam mê sân hận nổi lên giống như vậy, con hãy thiền định theo cách sau đây: ‘Than ôi! Tôi là một chúng sanh với nghiệp quá xấu ác đến nỗi từ trước đến giờ tôi đã lang thang như thế này trong sanh tử do bởi tôi bám níu vào dục vọng và sân hận. Bây giờ nếu tôi còn theo đuổi thức tình dục vọng và sân hận giống như vậy nữa, tôi sẽ vĩnh viễn đi lang thang trong sanh tử, và tôi sẽ chìm đắm vào trong sâu thẳm của đại dương đau khổ trong thời gian rất lâu, nên bây giờ tôi sẽ không có thức tình dục vọng hay sân hận nữa. Than ôi! Giờ đây tôi sẽ không bao giờ cảm thấy dục vọng và sân hận lại lần nữa.’ Bằng sự tập trung tâm của con một cách cao độ và nhất tâm vào ý nghĩ đó, thì chính điều đó sẽ đóng kín lối vào mầu thai, các tantras nói như vậy. Này thiện nam (tín nữ), đừng để bị phân tán; hãy tập trung tâm của con một cách nhất tâm.

“Nhưng nếu ngay cả sau khi làm vậy, lối vào mầu thai vẫn không được đóng lại, và con sắp vào đó, thì sau đó nó sẽ phải được đóng lại bởi lời hướng dẫn về bản chất như huyễn, không thực của mọi sự. Con hãy thiền định theo cách này: ‘Than ôi! Cha và mẹ, trận bão lớn, cơn gió xoáy, cơn sấm, các phóng tướng đáng sợ, tất cả những hiện tượng hiện ra nhưng chúng không thật. Tất cả các thể chất đều giả, và không thật. Chúng giống như một ảo ảnh do quang năng trưa hè, chúng không thường hằng, chúng không phải là không thay đổi. Như vậy thì ham muốn có ích gì? Như vậy sợ hãi có ích gì? Chỉ vì làm tướng coi cái không hiện hữu thành ra cái hiện hữu. Tất cả những sự việc này đều là phóng tướng của tâm con, và bởi vì tự tâm là huyễn và không hiện hữu từ ngay khởi thủy, vậy từ đâu bên ngoài chúng nổi lên giống như thế này? Trước đây tôi đã không hiểu được theo cách này và do vậy tôi đã tin cái không hiện hữu thành có hiện hữu, đã tin cái không thật thành ra có thật, đã tin cái huyễn thành ra cái thật; cho nên tôi đã lang thang trong sanh tử rất lâu rồi. Giờ đây, nếu tôi không nhận ra rằng chúng là những thứ huyễn thì tôi vẫn sẽ tiếp tục lang thang trong luân hồi sanh tử lâu hơn nữa và chắc chắn sẽ rơi vào vũng lầy đau khổ. Giờ đây tất cả những thứ đó giống như giấc mộng, giống như những thứ huyễn, giống như những tiếng vang, giống như hoa đóm giữa hư không, giống như quang năng trưa hè, giống như ảnh trong gương, giống ảo ảnh thị giác, giống như mặt trăng dưới nước, chúng không thật cho dù trong một chốc lát. Chắc chắn chúng không chân thật, chúng là giả!’

“Bằng cách tập trung nhất tâm vào điều xác tín này thì niềm tin của con rằng mọi sự là thật sẽ bị tiêu hủy và nếu một người tự đáy lòng đã tin được theo cách như vậy thì sự tin vào cái ngã sẽ mất hiệu lực. Và nếu tự đáy lòng con hiểu thấu đáo sự không chân thật như vậy thì lối vào mầu thai sẽ chắc chắn bị đóng lại.

“Nhưng nếu ngay cả sau khi làm như vậy mà niềm tin rằng mọi sự là thật vẫn không bị tiêu hủy và lối vào mầu thai vẫn không bị đóng lại và con sắp sửa đi vào mầu thai thì có sự hướng dẫn vi diệu sau đây:

“Này thiện nam (tín nữ), nếu sau khi làm như vậy mà lối vào mầu thai không bị đóng thì giờ đây nó phải được đóng lại bởi phương pháp thứ năm này, đó là cách thiền định vào linh quang; hãy thiền định theo cách này: ‘Tất cả các thể chất chính là tự tâm của tôi và tâm này là tánh Không, vô sanh vô ngại.’ Khi nghĩ như vậy con hãy để tâm tự nhiên và không bị tan lỏng, tự lưu lại trong bản tánh của chính nó như nước được đổ vào nước, đích thị là chính nó, buông lỏng, rỗng rang, thư giãn. Bằng cách để cho nó an định một cách tự nhiên và buông lỏng, con được bảo đảm là lối vào mầu thai của bốn cách sanh sẽ chắc chắn bị đóng lại.”

Nhiều cách chỉ dẫn chân thật và vi diệu đã được giảng trên đây để đóng cửa mầu thai và dù người chết là thượng căn, trung căn hay hạ căn cũng không thể nào không được giải thoát sau khi nghe. Tại sao vậy? Trước hết, vì tâm thức trong trạng thái bardo có được sự nhận biết siêu phàm về mọi sự của thế gian, nên người chết có thể nghe những gì ta nói; thứ hai ngay cả khi ông ta bị điếc, mù khi sống, thì giờ đây ông có đủ giác quan lành lặn nên ông ta nghe được hết những gì được nói ra; thứ ba vì bị ngập chìm trong nỗi sợ triền miên nên giờ đây ông ta đang suy nghĩ một cách chăm chú không phân tán để xem phải làm gì nên ông ta sẽ lắng nghe ta nói những gì; và thứ bốn vì không có thân làm chỗ nương tựa nên tâm thức sẽ đi thẳng đến chỗ mà sự tập trung thiền định nhất tâm dẫn tới, cho nên rất dễ hướng dẫn. Tâm của ông ta giờ đây sáng suốt gấp hơn chín lần so với lúc còn sống, nên dù rằng ông ta ngu ngốc nhưng nhờ vào nghiệp lực nên lúc này đây tâm của ông ta trở nên sáng suốt đến nỗi tâm đó có thể thiền định về bất cứ điều gì được giảng; đây là những lý do chủ yếu. Và bởi vì lý lẽ này mà việc cử hành những nghi lễ cho người chết rất có ích lợi.

Cho nên điều rất quan trọng là phải kiên nhẫn đọc bộ giáo huấn “Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe” này trong suốt chín ngày. Nếu dù ông ta không được giải thoát ở một cách chỉ bày này thì ông ta cũng sẽ đạt giải thoát ở một cách chỉ bày khác. Đó là lý do tại sao không phải chỉ một mà cần nhiều cách chỉ bày.

Mặc dù vậy vẫn có nhiều hạng người đã không quen tích tập thiện hạnh và ngay từ xa xưa, họ đã cực kỳ gian xảo trong những việc làm xấu xa và do ảnh hưởng của nhiều tấm màn vô minh dày đặc mà họ không được giải thoát cho dù đã được chỉ bày những cách thức thiền định nói trên nhiều lần; nên giờ

đây, nếu lồi vào mẩu thai đã không đóng được thì sau đây sẽ được giảng cho nghe một sự chỉ bày vi diệu để chọn lồi vào mẩu thai. Người nên khẩn cầu chư Phật chư Bồ tát gia hộ và lập đi lập lại lời nguyện quy y,[23]* rồi gọi tên người chết ba lần và đọc những lời sau đây:

“Này thiện nam (tín nữ) (tên), con đã chết, bây giờ hãy lắng nghe! Mặc dầu con đã được chỉ bày nhiều lần với những lời hướng dẫn ở trên nhưng con vẫn không hiểu được nên giờ đây, nếu lồi vào mẩu thai không đóng được thì đã tới lúc con nhận lấy một cái thân. Không phải chỉ có một nhưng có nhiều những chỉ dẫn vi diệu và chân thật để con chọn một lồi vào mẩu thai, nên con hãy hiểu thấu đáo và đừng bị phân tán. Hãy lắng nghe thật rõ với sự tập trung cao độ và hãy hiểu thấu đáo.

“Này thiện nam (tín nữ), ở châu lục mà con sắp sanh ra những dấu hiệu và những nét đặc trưng của nơi đó sắp xuất hiện, nên con hãy nhận ra chúng. Hãy xem xét kỹ nơi con sắp sanh ra và hãy chọn châu lục.

“Nếu con sắp sanh ở châu lục phía đông tức là Đông Thắng Thần Châu (Thân Quý Tộc) con sẽ thấy sẽ thấy những con ngỗng cái ngỗng đực bơi lượn trên một cái hồ. Hãy nghĩ đến việc từ chối đi đến nơi đó. Mặc dầu nơi đó tràn đầy hạnh phúc nhưng không có đạo pháp được giảng dạy, nên còn đừng vào đó.

“Nếu con sắp được sanh ra ở châu lục phía nam gọi là Nam Thiệm Bộ Châu (Đảo Táo và Hoa Hồng) con sẽ thấy những nhà cửa rất đẹp và rất sang trọng. Nếu có thể được con hãy vào nơi đó.

“Nếu con sắp được sanh ra ở châu lục phía tây gọi là Tây Ngưu Hóa Châu (Thọ hưởng những con Bò đáp ứng điều Ước) con sẽ thấy một cái hồ với những con ngựa đực ngựa cái quanh hồ. Con đừng đến đó. Con hãy trở lại đây. Mặc dù nơi đó tràn đầy những điều vui thích tột độ nhưng không có đạo pháp giảng dạy, nên con đừng vào đó.

“Nếu con sắp được sanh ra ở châu lục phía bắc gọi là Bắc Cu Lô Châu (Âm Thanh Khó Chịu) con sẽ thấy một cái hồ với gia súc hoặc cây cối. Con hãy nhận ra những thứ đó chính là dấu hiệu tái sanh và con đừng vào đó. Mặc dầu nơi đó có đời sống trường thọ và nhiều phước đức nhưng không có đạo pháp giảng dạy nên con đừng vào.

“Nếu con sắp sanh làm một Atula (chư thiên ganh ty) con sẽ thấy những cánh rìng nhỏ xinh đẹp hay thấy một vật dường như là những bánh xe bằng lửa đang quay tròn. Tuyệt đối đừng vào đó, hãy nghĩ đến sự chống đối lại.

“Nếu con sắp sanh ra làm một thú vật, con sẽ thấy như là đang đi xuyên qua những hang đá đầy sương mù và những hang lỗ dưới đất và các chòi tranh. Con đừng vào đó.

“Nếu con sắp sanh ra làm một quỷ đói, con sẽ thấy những thân cây cụt ngọn và những hình dáng màu đen chia đầu nhọn lên, những động và hang cạn và những đụn đất nhỏ màu đen. Nếu đi vào đó con sẽ sanh ra làm quỷ đói và kinh qua đủ mọi khổ đau vì đói và khát, nên tuyệt đối đừng đi đến đó, con hãy nghĩ đến sự chống đối hết sức cương quyết.

“Nếu con sắp sanh ra làm một chúng sanh ở địa ngục, con sẽ nghe những chúng sanh có nghiệp ác hát những bài hát, hoặc con sẽ phải đi vào một cách bất lực, hoặc con sẽ cảm thấy rằng con đã đi vào một vùng đất tối tăm, với những căn nhà có màu đen màu đỏ, những cái hố đen và những con đường màu đen. Nếu con vào đó con sẽ vào địa ngục và kinh qua sự đau khổ không chịu đựng nổi vì sức nóng và lạnh mà từ đó con sẽ không bao giờ thoát ra được. Nên con đừng đi vào những chỗ đó, tuyệt đối không vào, hãy hết sức cẩn thận. Lời kệ nói: ‘Hãy đóng cửa lối vào mẫu thai và nghĩ đến sự từ khước’, giờ đây câu kệ này là rất cần thiết.

“Này thiện nam (tín nữ), cho dù con không muốn đi, nhưng bản thân không có quyền theo ý mình, con bất lực bị bắt phải đi. Phía sau lưng những người có nghiệp thù oán với con sẽ rượt đuổi con, phía trước mặt những kẻ sát nhân và những kẻ báo thù sẽ kéo lê con đi; bóng tối, bão biển, giông tố dữ dội, âm thanh gầm thét, tuyết và mưa, bão mưa đá, bão tuyết sẽ thổi cuộn cuộn xung quanh con, và con sẽ chạy trốn những cảnh tượng đó. Khi chạy trốn, con cố tìm nơi ẩn nấp con sẽ tìm được sự an toàn trong những nhà cửa sang trọng mô tả ở trên hay là những chỗ núp trong hang trong lỗ dưới đất giữa cánh rìng hay là trong những khoang lỗ tròn trong các hoa sen và vân vân. Khi được ẩn nấp ở đó, con sợ phải ra ngoài, và con sẽ nghĩ rằng, ‘Giờ đây tôi không thể ra khỏi nơi này’, và vì nỗi sợ phải rời nơi ẩn nấp, con sẽ trở nên ưa thích nơi đó. Con sợ phải đối mặt với những cảnh tượng quá sức kinh hãi của bardo nếu con phải ra ngoài, con cảm thấy sợ quá sức những cảnh đó; và do đó con trốn ở trong nơi ẩn nấp và con nhận lấy một cái thân, dù nó có tội tệ, và như vậy con sẽ kinh qua đủ mọi khổ đau. Đó là một dấu hiệu cho thấy rằng ma quỷ và các lực độc ác bây giờ đang cản trở con; ngay lúc này có một sự hướng dẫn vi diệu, nên con hãy lắng nghe và thấu hiểu.

“Ở vào thời điểm đầy những cảnh tượng kinh hoàng lúc này khi mà con đang bất lực bị những kẻ báo thù rượt đuổi, con nên lập tức tập trung quán tưởng vị Heruka Tối thượng Thiêng Liêng (The Blessed Supreme Heruka) hay vị Hayagriva hay vị Vajrapani, hay vị yidam của con nếu có, con quán tưởng một trong chư vị đó, có một thân mình khổng lồ, tay chân dày đặc, đang đứng trong tư thế một hung thần khủng khiếp, vị thần đó đập tan các lực ác độc thành ra tro bụi. Nhờ lòng từ bi và sự ban phước của vị đó mà con rời bỏ được kẻ báo thù, con sẽ tự mình có khả năng chọn lựa lối vào mẫu thai. Đây là bí quyết vi diệu chân thật của lời hướng dẫn, con hãy hiểu nó thấu đáo.

“Này thiện nam (tín nữ), các vị trời thiền định (the gods of meditation) và vân vân, được sanh ra thông qua năng lực đại định (power of samadhi). Một hạng rất đông các linh hồn độc ác như là quỷ đói, vân vân, đã thay đổi thái độ trong khi ở trong trạng thái bardo, sau đó họ có khả năng xuất hiện trong những tướng huyền khác nhau của ma quỷ đói và tự chuyển hóa ra thành ra thân tinh thần đó. Các quỷ đói ở tận đáy đại dương và các quỷ đói bay xuyên qua không gian và tất cả tám mươi ngàn các loại quyền năng bất thiện, vân vân, đã nhận lấy thân tinh thần đó bằng cách thay đổi thái độ. Vào lúc này, điều tốt nhất là thiền định Đại Ấn tánh Không nhưng con không thể làm thế được thì con hãy tham dự vào trò chơi phô diễn của huyền. Nhưng nếu con cũng không thể làm như thế được nữa thì ít nhất cũng đừng ưa thích cái gì cả, con chỉ việc thiền định vào vị yidam, tức là đức Đại Bi Vương và con sẽ trở thành một báo thân Phật trong trạng thái bardo.

“Này thiện nam (tín nữ), nếu con phải vào mẫu thai bằng cách này thông qua nghiệp lực, thì giờ đây, lời hướng dẫn để chọn lựa lối vào một mẫu thai sẽ được giảng dạy. Con hãy nghe đây! Con đừng đi vào khi bất cứ lối vào mẫu thai nào hiện ra. Nếu những kẻ có thù oán trước kia đi đến, thì con hãy thiền định ngài Hayagriva. Bởi vì giờ đây con có được một thức siêu nhiên rất nhạy, nên con sẽ biết được tất cả những nơi chốn luân phiên hiện ra, con hãy biết chọn nơi thích hợp. Ở đây có hai hướng dẫn hoặc siêu sanh vào một cõi Phật thanh tịnh hoặc chọn một lối vào mẫu thai ở cõi sanh tử bất tịnh, cho nên hãy hành động theo hướng dẫn này:

“Siêu sanh vào cõi Tịnh Độ nơi của những khả năng thanh tịnh, được hướng dẫn như thế này: ‘Thật buồn thay tôi vẫn ở lại trong vũng lầy sanh tử trong vô lượng kiếp vô thủy vô chung và trong khi không biết bao nhiêu chúng sanh khác đã đạt quả vị Phật thì tôi vẫn không được giải thoát. Từ giờ phút này trở đi tôi cảm thấy chán ghét cảnh luân hồi sanh tử này, tôi khiếp sợ nó, tôi quá mệt mỏi chán chường với nó rồi. Đây đã tới lúc tôi phải thoát khỏi sanh tử,

cho nên tôi phải có được sự hóa sanh trong một hoa sen dưới chân đức Phật A Di Đà trong cõi cực lạc Tây phương.’ Với ý nghĩ như vậy, con hãy tập trung tâm con cao độ nghĩ đến cõi Cực Lạc Tây Phương, cốt tử là có được nỗ lực này. Hoặc nếu con chủ động được sự tập trung nhất tâm cao độ, không tán loạn, hướng về bất cứ cõi nào con mong ước như cõi Thanh Tịnh, cõi Toàn Lạc hay cõi Được Thỏa Mãn Sâu Sắc, hay cõi Lá Liễu hay cõi Núi Cây Cọ Dừa hay cõi Lâu Đài Ánh Sáng Hoa Sen trong vùng Uryan thì con lập tức được sanh về cõi đó. Hay con mong muốn đi đến nơi ngự của Ngài Di Lạc trong cõi Phúc Lạc thì con hãy tập trung vào ý nghĩ như sau: ‘Ngay lúc này đây trong trạng thái bardo đã tới lúc để tôi đi tới nơi ngự của Ngài Pháp Vương Di Lạc trong cõi Phúc Lạc, nên tôi đi đây’, và con sẽ được hóa sanh trong tim của một hoa sen trong nơi ngự của Ngài Di Lạc.

“Ngược lại, nếu con không thể làm như vậy và mong muốn đi vào mẫu thai hay con thấy rằng con phải vào mẫu thai thì sau đây là lời hướng dẫn để con chọn lối vào mẫu thai ở cõi sanh tử bất tịnh, con hãy lắng nghe. Như trên, với thức siêu nhiên, con hãy nhìn vào cõi con sắp vào đó, và con hãy vào nơi nào có pháp Phật được giảng dạy.

“Nếu con sắp phải tự nhiên sanh vào một đồng phân bản thù con sẽ nhận thấy đồng phân hôi hám đó lại bốc mùi thơm ngọt và con sẽ cảm thấy ưa thích nó như vậy con sẽ sanh vào đồng phân; cho nên dù cho bất cứ cái gì hiện ra con đừng tin tưởng nó, con hãy chấm dứt các biểu hiện ưa thích hay căm ghét và chọn một lối vào mẫu thai.

“Lại nữa, điều rất quan trọng là tập trung suy nghĩ như thế này: ‘Tôi sẽ sanh ra làm chúa tể vũ trụ để làm điều tốt lành cho tất cả chúng sanh hữu tình, hãy làm một vị Bà la môn như một cây sala đại thọ hay làm con của một bậc thành tựu hay sanh vào trong một gia đình có dòng truyền thừa Phật pháp thuần khiết hay trong một gia đình có cha và mẹ có đức tin và nhận lấy một thân với nhiều công đức để có thể làm lợi lạc cho tất cả chúng sanh hữu tình, tôi sẽ làm thiện hạnh.’ Khi tập trung vào ý nghĩ như vậy con sẽ vào mẫu thai đó. Vào lúc này con nên tôn vinh mẫu thai mà con sắp sửa vào như là một lâu đài của chư thiên và con hãy khẩn cầu chư Phật chư Bồ tát mười phương, các vị hộ mệnh gia hộ cho con, đặc biệt là Đại Bi Vương và con đi vào mẫu thai với lòng khao khát được trao truyền giáo pháp.

“Dưới ảnh hưởng của nghiệp rất có thể con phạm sai lầm khi con chọn lối vào mẫu thai theo cách này bởi vì con sẽ làm tướng một lối vào mẫu thai tốt thành xấu và ngược lại, cho nên lại một lần nữa giờ đây điểm cốt yếu của lời hướng dẫn rất quan trọng, con phải biết bằng cách làm như thế này: dù cho

một lối vào mẫu thai hiện ra là tốt nhưng con đừng tin nó như vậy và dù cho nó hiện ra là xấu con cũng đừng cảm thấy không ưa nó. Bí quyết chân thật, vi diệu, rốt ráo là nhập vào trong trạng thái bình đẳng vô thương (đại tự tại) trong đó không có tốt hay xấu, chấp nhận hay chối bỏ, ham thích hay căm ghét.”

Nhưng ngoại trừ một số ít người có kinh nghiệm trong việc này còn thì đa số rất khó tránh được bệnh có những xu hướng mê lầm xấu xa, không thể dứt bỏ được sự ham thích hay ganh ghét theo cách đó, và sẽ nhập vào mẫu thai của những kẻ tội lỗi độc ác, căn cơ thấp kém nhất tồi tệ nhất như súc vật, cho nên để ngăn ngừa người chết làm như vậy, người nên gọi tên ông ta và đọc những lời như sau:

“Này thiện nam (tín nữ), nếu con không biết cách chọn lối vào mẫu thai và không thể dứt bỏ sự ham thích và ganh ghét thì khi bất cứ kinh nghiệm nào đã nói trên nổi lên, con hãy khẩn danh xưng Tam Bảo và nguyện quy y vào đấy. Con hãy khẩn cầu Đại Bi Vương. Hãy tiếp tục làm như vậy và giữ lòng tin. Đừng quỵn luyến bịn rịn thương nhớ họ hàng bà con bạn bè, con cái mà giờ đây con đã để lại phía sau; họ không thể nào giúp đỡ con được. Giờ đây con hãy đi vào ánh sáng xanh da trời của cõi người hay ánh sáng trắng của cõi trời, con hãy đi vào các lâu đài châu báu và các vườn địa đàng.”

Lời hướng dẫn này cần được lập lại bảy lần. Rồi thì người hãy khẩn cầu chư Phật và chư Bồ tát và tụng bảy lần các bài: “Câu Nguyện Trong Bardo Chờ Khởi Sợ hãi”, bài kệ: “Những Câu Kệ Chánh về Bardo” và “Giải Thoát Khỏi Lối Đi Nguy Hiểm của Bardo”. Rồi, người nên đọc “Giải Thoát Thông Qua Việc Giúp Giải Thoát Các Uẩn Một Cách Tự Nhiên” và bài “Kệ Tu tập Hàng Ngày Giúp Giải Thoát Các Xu Hướng Mê Lầm Một Cách Tự Nhiên”; người nên đọc một cách rõ ràng rành rọt.

Bằng việc làm đúng, các hành giả có huệ quán cao nhất (yogins of highest insight) sẽ thực hiện sự phóng xuất tâm thức ngay trong giai đoạn bardo vào thời điểm đối diện cái chết, họ không phải đi lang thang trong trạng thái bardo vì họ bỏ qua trạng thái bardo và đạt tới giải thoát. Thấp hơn các hành giả này là một số ít người đã có kinh nghiệm và nhận ra được ‘linh quang của pháp tánh sau giai đoạn bardo’ vào thời điểm đối diện cái chết và họ bỏ qua bardo và trở nên một vị Phật. Từ đây trở xuống, những người sẽ được giải thoát tương ứng với nghiệp quả của họ vào hoặc lúc này hoặc lúc khác khi các phóng tướng về hình ảnh thần bình yên và thần phần nộ hiện ra trong giai đoạn bardo pháp tánh trong suốt các tuần lễ tiếp theo. Bởi vì sẽ có nhiều giai đoạn nên họ sẽ nhận ra giai đoạn nào thích hợp và đạt tới giải thoát.

Nhưng với những ai mà quả của thiện nghiệp yếu kém, bị nhiều bức màn vô minh che đậy, đã làm nhiều ác nghiệp, thì họ phải lang thang xuống dưới tới giai đoạn bardo thác sanh; nhưng bởi vì có nhiều cách chỉ bày khai thị giống như các bậc của một cái thang, họ sẽ nhận ra ở thời điểm này hay ở thời điểm khác và sẽ được giải thoát. Nhưng những ai có quả thiện nghiệp quá yếu kém sẽ không nhận ra trong suốt các giai đoạn ở trên và họ bị khuấy phục bởi nỗi sợ hãi thì có một loạt các chỉ dẫn liên tục luân phiên về việc đóng cửa lối vào mẫu thai và việc chọn cửa vào mẫu thai, nên họ sẽ nhận ra ở lúc này hay lúc khác và bằng việc đặt lòng tin trọn vẹn vào đối tượng thiền định, họ sẽ đạt quả công đức vô lượng, tối thượng.

Ngay cả những ai ở mức thấp nhất trong nhóm hạ căn, thấp ngang bằng súc sanh, cũng được mang lên lại từ nơi các cõi thấp nhờ vào công đức quy y (vào Tam Bảo), họ sẽ được thân người quý báu, không bị tật nguyên, với tất cả những cơ duyên tự do và tốt đẹp và trong đời tái sanh họ sẽ được gặp một minh sư, một thiện trí thức, họ sẽ được chỉ dẫn giáo huấn và họ sẽ được giải thoát.

Nếu người nào nhận được bộ giáo huấn khai thị này suốt trong giai đoạn bardo thác sanh thì quả thiện nghiệp sẽ được kéo dài lâu hơn cũng giống như đưa một cái ống mới lót vào một ống nước bị bể. Dù là ai có phạm tội trọng cũng sẽ không thể không được giải thoát khi nghe luận giảng này. Tại sao như vậy? Bởi vì trong suốt giai đoạn bardo, sự kêu gọi câu thúc đầy lòng từ bi của tất cả chư Phật và chư thần bình yên và phần nộ và sự lôi kéo của các năng lực bất thiện các quỷ dữ đều xảy ra cùng nhau nên bằng việc nghe được luận giảng này vào lúc đó thì thái độ của họ sẽ được tác động bởi vì thân tinh thần không có thân bằng thịt bằng máu. Tuy dù họ đã đi lang thang xa đến đâu trong trạng thái bardo nhưng với thức siêu nhiên rất nhạy của nghiệp họ sẽ thấy và nghe được và họ sẽ đến. Đây là điều cực kỳ lợi lạc bởi vì họ sẽ hiểu ngay và tâm họ bị tác động tức thì. Cũng giống như cái máy bắn đá hay giống như một thân cây rất to, một trăm người khiêng không nổi, nhưng nếu bỏ xuống nước thì nó rất dễ di chuyển ngay tức khắc; đây cũng giống như điều khiến con ngựa bằng dây cương.

Cho nên, người hãy nên tiếp cận với tất cả những ai bị chết, nếu thi thể có ở đó, một người nên đọc tập luận nhắc nhở này, lập đi lập lại nhiều lần cho tới khi máu và đờm dãi từ mũi chảy ra. Đồng thời thi thể cần được để yên đừng di động. Cần chú ý những việc như sau: đừng giết súc vật để cúng tế người chết, bà con bạn bè không nên than khóc bên cạnh thi thể gây ồn ào, có thể khóc ở

nơi khác; gia đình bà con bất kỳ ai nên làm nhiều phước đức càng tốt cho người chết.

Ngoài việc đọc bộ giáo huấn “*Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe*” này cần nên đọc thêm theo sau bằng một số giáo huấn khác nữa. Nên đọc tập luận này liên tục, thuộc lòng ý nghĩa mỗi chữ mỗi câu, và khi cái chết chắc chắn sẽ xảy ra, các dấu hiệu của cái chết đã được nhận thấy và nếu điều kiện cho phép, người sắp chết nên tự mình đọc lớn và tập trung tâm trí vào đó, nhưng nếu không thể làm như vậy thì một sư huynh nên đọc bộ này bởi vì khi nghe những lời nhắc nhở này người sắp chết sẽ được giải thoát, không thể nghi ngờ. Bộ giáo huấn này không cần tu tập, đây là sự chỉ bày sâu sắc giải thoát qua việc được nghe, được thấy, được đọc. Bộ giáo huấn này rất vi diệu, có thể dẫn dắt những kẻ đại ác đi vào con đường thâm mật. Nếu khi chúng ta bị bày chó dữ rượt đuổi mà chúng ta vẫn còn nhớ được từng lời từng nghĩa của bộ này thì chúng ta sẽ được giải thoát ngay trong giai đoạn bardo của thời điểm đối diện cái chết. Ngay cả chư Phật trong ba đời quá khứ hiện tại vị lai muốn tìm kiếm cũng không thể tìm được một giáo lý tốt hơn bộ giáo huấn này.

“*Đại Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe*” là bộ giáo huấn
về bardo, một tinh hoa vi diệu thâm mật – giáo lý
giải thoát cho con người.

Bản văn quý bảo này được bậc thành tựu giả Karma Lingpa
tìm thấy trong núi Gampodar.

Cầu mong bộ giáo huấn này làm lợi lạc cho đạo pháp
và cho tất cả chúng sanh hữu tình.

Sarva Mangalam!

NHỮNG CẦU NGUYỆN

Những “khẩn cầu” này được lấy từ sưu tập những bản văn terma liên hệ với Bardo Thoṣtroṣl. Chúng đều được đề cập đến như những thực hành sùng mộ trong bản thân Bardo Thoṣtroṣl, và một số câu được trích ra như là một phần của những giáo huấn cho người chết. Từ ngữ thường được dịch đơn giản là cầu nguyện nghĩa đen có nghĩa là “con đường ước nguyện” (Tây Tạng smon-lam). Nó không phải là một cầu xin đến một bản tôn hóa thân ở bên ngoài, mà là một phương pháp tịnh hóa và hướng dẫn tâm thức. Nó hoạt động như sự gây cảm hứng bằng cách khởi lên lòng mong muốn nội tại trong tâm về cái thiện, mong ước về cái thiện này lôi cuốn sự thành tựu mục đích của nó.

Cầu Nguyện chư Phật và chư Bồ tát Cứu Thoát

Vào lúc chết của một người nào, người ta nên luôn luôn kêu cầu chư Phật và chư Bồ tát cứu thoát cho. Người ta cần có những cúng dường vật chất và tâm thức lên Tam Bảo, và cầm hương trong tay, nói lên những lời này với năng lực tập trung mạnh mẽ:

Chư Phật và chư Bồ tát ở trong mười phương, bi mẫn, toàn tri, với năm nhãn, từ ái, những bậc bảo vệ cho tất cả chúng sanh, xin đến chỗ này bằng thân lực đại bi và chấp nhận những phẩm vật cúng dường bằng vật chất và tâm thức.

Hỡi các Bậc Bi Mẫn, các ngài có trí huệ thấu suốt, lòng từ bi, hoạt động hiệu quả và năng lực che chở bất khả tư nghì. Hỡi các Bậc Bi Mẫn, con người này (tên) đang đi từ thế giới này qua bờ bên kia, nó đang từ bỏ thế giới này, nó đang chết không có quyền lựa chọn, nó không có bạn bè, nó đang khổ đau cực kỳ, nó không có nơi nương tựa, nó không có người bảo vệ, không có đồng minh, ánh sáng của đời này sắp lặn, nó đang đi qua thế giới khác, nó đang vào trong bóng tối dày đặc, nó đang rớt vào một hố thẳm sâu, nó đang đi vào rừng rậm, nó đang bị nghiệp lực đuổi theo, nó đang vào nơi hoang dã bao la, nó đang chìm trong một biển lớn, nó đang bị thổi đi bởi gió nghiệp, nó đang đi đến nơi không có đất cứng, nó đang vào trong một trận chiến lớn, nó bị những hồn linh nắm lấy, nó đang bị khủng khiếp bởi những sứ giả của Thần Chết, nó đang đi vào đời này sau đời khác vì nghiệp của mình, nó vô vọng, thời gian đã đến khi nó phải ra đi một mình không một người bạn.

Hỡi những Bậc Bi Mẫn, xin hãy là một nơi nương tựa cho nó (tên), kẻ không nơi nương tựa, xin hãy bảo vệ nó, phòng hộ nó, giữ gìn cho nó khỏi bóng tối lớn lao của trung âm, xoay nó khỏi cơn bão cuồng loạn của nghiệp, che chở

nó khỏi sự sợ hãi dữ dội đối với Thần Chết, giải thoát nó khỏi lối đi dang dặc và hiểm nguy của trung âm. Hỡi các Bạc Đại Bi, xin đỡ lòng bi mẫn của các ngài xuống khắp, cứu thoát nó, chớ để nó đi vào ba cõi thấp, xin chớ quên những lời nguyện xưa của các ngài mà nhanh chóng gửi tới thân lực của lòng đại bi của các ngài.

Chư Phật và chư Bồ tát, xin chớ để lòng đại bi và những phương tiện thiện xảo của các ngài đổ xuống ngoài nó (tên), xin hãy nắm lấy nó bằng lòng đại bi, xin chớ để một chúng sanh rơi vào quyền năng của nghiệp dữ.

Nguyện Tam Bảo là một nơi nương tựa khỏi khổ đau trong trung âm.

Điều này cần được chính mình và tất cả những người khác nói lên ba lần với sự sùng mộ sâu xa. Rồi sau đó cần đọc lên “Giải Thoát Thông Qua Sự Nghe”, “Giải Thoát Khỏi Lối Đi Nguy Hiểm của Bardo”, và “Cầu Nguyện Trong Bardo Chờ Chờ Khỏi Sợ Hãi”.

Những Câu Kệ Chánh về Sáu Bardo

*Bây giờ khi bardo của sự sanh hiện lên cho tôi,
tôi sẽ bỏ biếng lười vì cuộc đời không có thì giờ cho nó,
đi vào con đường không xao lãng của học hỏi, tư duy và thiền định
biến những phóng tưởng và tâm thức thành con đường, và chứng ngộ ba thân;
giờ đây một khi tôi đã có được thân người,
không có thì giờ cho tâm thức lang thang trên con đường.*

*Bây giờ khi bardo của giấc mộng hiện lên cho tôi,
tôi sẽ bỏ giấc ngủ như xác chết của vô minh cầu thả,
và để cho những tư tưởng của tôi đi vào trạng thái tự nhiên của chúng mà
không xao lãng;
kiểm soát và chuyển hóa những giấc mộng thành quang minh,
tôi sẽ không ngủ như loài thú vật
mà kết hợp trọn vẹn giấc ngủ và thực hành.*

*Bây giờ khi bardo của thiền định hiện lên cho tôi,
tôi sẽ bỏ lũ phóng dật và mê làm rối rắm,
và trụ trong trạng thái vô biên mà không bám nắm hay náo động;
vững chắc trong hai thực hành: quán tưởng và thành tựu,
vào lúc thiền định này, nhất tâm, thoát khỏi mọi hoạt động,
tôi sẽ không rơi vào sức mạnh của những xúc cảm rối bời.*

*Bây giờ khi bardo của giây phút trước cái chết hiện lên cho tôi,
tôi sẽ bỏ mọi bám nắm, khát khao và luyến ái,
không phóng dật đi vào trong tình giác trong sáng của giáo lý,
và phóng thức tôi vào không gian của tâm vô sanh;
khi tôi bỏ thân máu thịt hợp tạo này
tôi sẽ biết nó là ảo tưởng thoáng qua.*

*Bây giờ khi bardo của pháp tánh hiện lên cho tôi,
tôi sẽ bỏ mọi tư tưởng sợ hãi, kinh hoàng,
tôi sẽ nhận ra bất cứ cái gì xuất hiện là sự phóng tưởng của tôi
và biết nó là một linh ảnh của bardo;
giờ đây tôi đã đến điểm quan yếu này,
tôi sẽ không sợ hãi những vị thần hòa bình và hung nộ là những phóng tưởng
của chính tôi.*

*Bây giờ khi bardo của thác sanh hiện lên cho tôi,
tôi sẽ nhất tâm tập trung tâm thức tôi,
và cố gắng kéo dài những kết quả của thiện nghiệp,
đóng lối vào mẫu thai và nghĩ đến sự chống lại;
đây là lúc cần đến sự kiên trì và tư tưởng trong sạch,
hãy bỏ ghen ghét, và thiên định về guru và phối ngẫu
của ngài.*

*Với tâm thức mơ hồ, không nghĩ đến cái chết đang đến,
tạo tác những hoạt động vô nghĩa ngoài kia,
trở về hai tay không bây giờ sẽ là hoàn toàn lâm lạc;
cần thiết là nhận biết thánh pháp,
vậy thì tại sao không thực hành pháp vào chính lúc này ?
Từ miệng của những thành tựu giả có những lời này:
Nếu con không giữ lời dạy của guru trong lòng con
con sẽ không khỏi trở thành kẻ lừa đảo của chính mình.*

Cầu Nguyện để Giải Thoát Khỏi Lối Đi Nguy Hiểm của Bardo

*Kính lễ chư guru, yidam và dakini,
với tình thương bao la, nguyện các ngài dẫn dắt chúng con trên con đường.*

*Vì mê mờ con lạc lõng trong luân hồi sanh tử,
giờ đây trên con đường ánh sáng không phóng dật của nghiên cứu, tư duy và
thiền định,
nguyện chư guru của dòng phái thiêng liêng đến trước mặt con,
những vị phối hợp của các ngài, chúng hội chư dakini ở đằng sau con;
xin giúp con vượt qua nẻo đường bardo nguy hiểm
và mang con đến trạng thái Phật đà toàn thiện.*

*Vì vô minh dày đặc con lang thang trong luân hồi sanh tử,
giờ đây nương vào con đường ánh sáng quang minh của Pháp Giới Thế Tánh
Trí,
cầu xin đức Phật Tỳ Lô Giá Na đi trước mặt con,
người phối ngẫu của ngài là Hoàng Hậu Hư Không Kim Cương đi phía sau
con;
xin giúp con vượt qua nẻo đường bardo nguy hiểm
và mang con đến trạng thái Phật đà toàn thiện.*

*Vì thù hận cao độ con lang thang trong sanh tử,
giờ đây nương vào con đường ánh sáng quang minh của Đại Viên Cảnh Trí,
cầu xin đức Phật Kim Cương Tát Đỏa đi trước mặt con,
người phối ngẫu của ngài, đức Phật Mẫu Locana đi sau lưng con;
xin giúp con vượt qua nẻo đường bardo nguy hiểm
và mang con đến trạng thái Phật đà toàn thiện.*

*Vì kiêu mạn quá mức con lang thang trong sanh tử,
giờ đây nương vào con đường ánh sáng quang minh của Bình Đẳng Tánh Trí,
cầu xin đức Phật Bảo Sanh đi trước mặt con,
người phối ngẫu của ngài, đức Phật Mẫu Mamaki đi sau lưng con;
xin giúp con vượt qua nẻo đường bardo nguy hiểm
và mang con đến trạng thái Phật đà toàn thiện.*

*Vì tham muốn quá độ con lang thang trong sanh tử,
giờ đây nương vào con đường ánh sáng quang minh của Diệu Quan Sát Trí,
cầu xin đức Phật A Di Đà đi trước mặt con,
người phối ngẫu của ngài là Phật Mẫu Pandaravasini đi sau lưng con;*

*xin giúp con vượt qua nẻo đường bardo nguy hiểm
và mang con đến trạng thái Phật đà toàn thiện.*

*Vì ganh tỵ mãnh liệt con lang thang trong sanh tử,
giờ đây nương vào con đường ánh sáng quang minh của Thành Sở Tác Trí,
cầu xin đức Phật Bất Không Thành Tựu đi trước mặt con,
người phối ngẫu của ngài là Phật Mẫu Samaya-Tara đi sau lưng con;
xin giúp con vượt qua nẻo đường bardo nguy hiểm
và mang con đến trạng thái Phật đà toàn thiện.*

*Vì những xu hướng vô ý thức mạnh mẽ con lang thang trong sanh tử,
giờ đây nương vào con đường ánh sáng quang minh của trí huệ vốn sẵn,
cầu xin những bậc điều ngự vidyadhara đi trước mặt con,
người phối ngẫu của các ngài chúng dakini đi sau lưng con;
xin giúp con vượt qua nẻo đường bardo nguy hiểm
và mang con đến trạng thái Phật đà toàn thiện.*

*Vì những phóng tướng mê lầm mãnh liệt con lang thang trong sanh tử,
giờ đây nương vào con đường ánh sáng bỏ đi mọi sợ hãi,
cầu xin Chư Vị Thiêng Liêng, bình yên và phần nộ, đi trước mặt con,
chúng hội dakini, Nữ Chúa của Hư Không, đi sau lưng con;
xin giúp con vượt qua nẻo đường bardo nguy hiểm
và mang con đến trạng thái Phật đà toàn thiện.*

*Xin cho không đại không khởi lên như một kẻ thù,
nguyện con thấy được Cõi của đức Phật màu xanh.
Xin cho thủy đại không khởi lên như một kẻ thù,
nguyện con thấy được Cõi của đức Phật màu trắng.
Xin cho địa đại không khởi lên như một kẻ thù,
nguyện con thấy được Cõi của đức Phật màu vàng.
Xin cho hỏa đại không khởi lên như một kẻ thù,
nguyện con thấy được Cõi của đức Phật màu đỏ.
Xin cho phong đại không khởi lên như một kẻ thù,
nguyện con thấy được Cõi của đức Phật màu lục.
Xin cho cầu vòng của các đại không khởi lên như những kẻ thù,
nguyện con thấy được những cõi của tất cả chư Phật.
Xin cho những âm thanh, ánh sáng và tia sáng không khởi lên như những kẻ
thù,
nguyện con thấy được vô số cõi của những Bạc Bình Yên và Phần nộ.
Xin cho con biết tất cả âm thanh là âm thanh của tự con,
xin cho con biết tất cả ánh sáng là ánh sáng của tự con,*

*xin cho con biết tất cả tia sáng là tia sáng của tự con.
Xin cho con biết một cách tự nhiên bardo là chính con,
nguyện con đạt được những cõi giới của Ba Thân.*

Câu Nguyện Trong Bardo Che Chở Khỏi Sợ Hãi

*Khi cuộc hành trình của đời con đã đến chỗ chấm dứt,
và vì không thân thuộc đi cùng con ra khỏi thế giới này
con lang thang trong trạng thái bardo một mình,
xin chư Phật bình yên và phần nộ ban tới thần lực đại bi
và làm sạch trống bóng tối dày đặc của vô minh.*

*Khi rời bỏ bạn bè yêu dấu, lang thang một mình,
những hình tướng trống không của những phóng tướng của con xuất hiện,
xin chư Phật ban tới thần lực đại bi
để cho những kinh hãi của bardo không đến.*

*Khi năm ánh sáng quang minh của trí huệ soi chiếu,
không sợ hãi nguyện con nhận biết chính mình;
khi những hình tướng của các vị bình yên và phần nộ
xuất hiện,
không sợ hãi và tự tin nguyện con nhận biết bardo.*

*Khi con khổ đau vì nghiệp lực xấu,
xin chư Phật bình yên và phần nộ xóa tan nỗi khổ;
khi âm thanh của pháp gầm vang như ngàn tiếng sấm,
xin cho nó được chuyển hóa thành âm thanh của pháp
đại thừa.*

*Khi con đi theo nghiệp mình, không nơi nương tựa,
xin chư Phật bình yên và phần nộ là nơi quy y của con;
khi con chịu đựng nghiệp của những xu hướng vô ý thức,
xin đại định của hỷ lạc và quang minh hiện khởi.*

*Vào lúc sự sanh tự phát trong bardo thác sanh,
mong những giáo lý giả mạo của Ma không khởi;
khi con đến bất cứ nơi đâu con muốn bằng thần lực siêu nhiên,
xin những khủng khiếp ảo huyền của nghiệp xấu không khởi.*

Khi những con thú hoang đã kiếm môi gầm rống,

*xin cho nó trở thành âm thanh của pháp, lục tự;
khi con bị săn đuổi bởi tuyết, mưa, gió và bóng tối,
xin cho con nhận được con mắt trong sáng, thiêng liêng của trí huệ.*

*Nguyện tất cả chúng sanh cùng đồng cảnh bardo,
thoát khỏi ghen ghét, được sanh vào trạng thái cao hơn;
khi khát và đói dữ dội do những đam mê gây nên,
xin sự đau đớn của đói khát, nóng lạnh không khởi.*

*Khi con thấy cha mẹ tương lai của con đang kết hợp,
xin con được thấy chư Phật bình yên và phần nộ với những vị phối hợp của
các ngài;
với năng lực chọn lựa chỗ sanh, vì sự tốt đẹp của những người khác,
xin cho con nhận được một thân thể hoàn hảo với những tướng tốt lành.*

*Có được một thân người hoàn hảo cho mình,
nguyện tất cả ai thấy và nghe con đều tức thời giải thoát;
xin cho con không đi theo tất cả nghiệp xấu của mình,
mà đi theo và tăng trưởng công đức con có thể có.*

*Bất cứ chỗ nào con sanh, ở ngay nơi ấy,
xin cho con mắt đối mặt gặp được yidam của đời này;
biết đi và nói khi vừa sanh ra,
nguyện con được năng lực không quên và trí nhớ những đời trước.*

*Trong tất cả những giai đoạn học, cao, trung và thấp,
xin cho con hiểu ngay bằng nghe, nghĩ và thấy;
chỗ nào con sanh ra, nguyện xứ sở ấy được ban phước,
để tất cả chúng sanh được hạnh phúc.*

*Ôi chư Phật bình yên và phần nộ, nguyện con và những người khác
trở nên giống như các ngài, như chính các ngài,
với hình thức và các tướng tốt lành của các ngài,
với những tùy tùng, thọ mạng và cõi nước.*

*Phổ Hiền, những bậc bình yên và phần nộ, lòng bi vô hạn,
thần lực của chân lý của pháp tánh thanh tịnh,
và những người tu tantra trong thiền định nhất tâm:
xin sự ban phước của các ngài đáp ứng lời cầu nguyện này.*

Phụ Lục:
Những Trích Dẫn

Ai có thể thực hành Bardo Thošdošl.

Bardo Thošdošl là một phần của truyền thống mật thừa và theo nguyên tắc, nó không được nghiên cứu và thực hành một cách bừa bãi (không phân biệt). Nhưng ngược lại với những giáo huấn Bardo Thošdošl thì ai cũng nghiên cứu được tử thư. (Tử thư trang 97)[24]*

Giáo huấn Bardo Thošdošl và đặc biệt phần thực hành “chuyển thức” là một con đường đã được vạch sẵn cho những xứ sở mà ở đó không có những bậc thầy thích hợp ngay bên cạnh. (Tử thư trang 98)

Thực hành sử dụng Bardo Thošdošl.

Bardo Thošdošl luôn nhắc nhở cần phải nhớ lại lời giáo huấn vị Lạt ma lúc ta còn sống. Việc này khác hẳn với một ký ức đơn giản. Chúng ta phải hiểu thật rõ từng chữ, từng sắc thái, từng ý nghĩa của văn bản. Điều đó có nghĩa là không đơn giản chỉ nghiên cứu giáo huấn này bằng cách đọc qua vài lần, mà phải thực hành nó đến khi nó có thể theo chúng ta vào cả trong giấc ngủ. (Tử thư trang 100)

Để thực hành được Bardo Thošdošl cũng phải có một trái tim dũng cảm, sẵn sàng để bài tập biến đổi mình, và nhờ thực hành lâu dài, bài tập trở thành một bộ phận không tách rời ta. Có thể lúc chết dù sợ hãi và đau đớn tới gần, ta vẫn thực hiện bài tập một cách vững vàng. (Tử thư trang 101)

Có thể nói những dấu hiệu sau đây, nói chung, báo trước cái chết đang đến gần: cảm nhận cơ thể nặng hơn lúc bình thường, môi miệng khô đi, nhiệt lượng sống rời bỏ thân, tâm trí tối sầm, đi đến bất tỉnh. Tâm trí đi vào vùng ánh sáng trắng mờ (như buổi chiều tà hay bình minh). Ánh sáng mờ chuyển sang màu đỏ, tâm trí như bao một màn tối tăm. Đó là lúc “hơi thở bên ngoài đã ngừng nhưng hơi thở bên trong chưa chấm dứt”. (Tử thư trang 103)

Điều cực kỳ quan trọng là người sắp chết phải nhớ lại những hành động tốt lành của mình để có thể đến với cái chết trong một tâm trạng tin tưởng hoàn toàn đối với cuộc đời đã qua của mình. Lúc đó một nụ cười yên tĩnh hiện ra trên mặt người chết và thân xác thoải mái trên giường. Chính vì lý do này mà người Tây Tạng tránh sự khóc lóc và than vãn ở trong phòng người chết. Thân

nhân thường ở xa căn phòng người chết vì khi không thể nén được sự đau buồn họ có thể gây trở ngại cho sự chuyển tiếp của người chết sang thế giới bên kia. (Tử thư trang 104)

Đọc Bardo Thoḥdoḥl sau khi chết.

Khi tâm thức người chết đi vào trạng thái trung âm thì thoát đầu người chết không biết mình đã chết. Anh ta tưởng mình còn sống và ngạc nhiên khi thấy thế giới xung quanh khác lạ... Tuy nhiên thể-trí ấy vẫn còn liên lạc với thể xác và với nơi sinh sống trước kia. Việc đọc Bardo Thoḥdoḥl ở đầu giường người chết hay ở nơi anh ta thường sinh sống có thể làm thể-trí ấy nghe được. (Tử thư trang 107)

Chuyển thức. (tiếng Tây Tạng là Phowa)

Vào lúc xuất hiện những dấu hiệu chắc chắn của cái chết, cần làm theo những hướng dẫn của tài liệu, thì sự giải thoát tức thì nhờ thực hiện cách chuyển thức. Người nào thực sự thấm nhuần bài tập chuyển thức và thực hiện một cách hoàn hảo bài tập ấy thì có thể chắc chắn được giải thoát trong trạng thái trung âm. Chuyển thức là một bước phát triển có ý nghĩa của việc thiền định về đức A Di Đà, nó là sự chuẩn bị tốt nhất cho cái chết và trạng thái trung âm. (Tử thư trang 108)

Lời bình Phần thứ nhất. (Tử thư)

“Tinh hoa của tâm trí”: Khi nào những hoạt động của tâm trí, những cuộc đối thoại liên tục bên trong đều trở nên lặng lẽ, khi tâm trí trở nên sáng suốt và không còn một ý nghĩa nào làm xáo trộn nó, lúc ấy nó mới thật hoàn toàn sáng rõ. Có nhiều phương pháp để nhận biết bản chất thật của cuộc đối thoại bên trong ấy: chẳng hạn như tập trung vào một vài âm (không phải thần chú), vào chùm sáng tuôn trào ra... Khái niệm “tinh hoa của tâm trí” đã nói ở đây là một cố gắng để diễn đạt khái niệm “rang-rig” của Tây Tạng... “Cái gọi là “Tinh hoa của tâm trí” ấy có thể nói xuất phát từ những phạm trù ý thức”, mặc dù nó vượt qua những phạm trù này. Từng-lúc-một-của-ý-thức thường xác định một vật nào đó. Chính thiền định giải phóng ý thức khỏi sự xác định ấy, khi ấy sức mạnh của ý thức hướng vào nội tâm, vào bên trong của chính nó, cái rỗng không, chính là tinh hoa của tâm trí. Cái nhìn trực giác hay “nhìn sâu sắc” ấy vào tận trung tâm sâu thẳm của thực thể tự nó, được đạt tới vào lúc ta đóng kín con đường của xu hướng, thúc đẩy ý thức chạy ra bên ngoài, về phía đối tượng. Cái nhìn sâu sắc về tinh hoa của tâm trí ấy không phải cái nhìn nhị nguyên tách rời khỏi đối tượng nhận biết và đem đặt nó trước mặt; đó là một

sự hiểu biết, nó cảm nhận cái tinh hoa của đối tượng giống hệt như tinh hoa chứa đựng trong một cái nhìn sâu sắc. Truyền thống Tây Tạng nói rằng cái nhìn đối tượng với cái chứa đựng bên trong nó cũng giống như giọt nước rơi vào trong nước. (Tử thư trang 138)

Khái niệm “rang-rig” cũng mô tả cuộc khảo sát nội tâm bằng Thiền định hay cái nhìn sâu sắc, đồng thời (nó) cũng mô tả cái tinh hoa của “Trí huệ tự nó”. (Tử thư trang 140)

Thân thể con người có ba đường kinh vi tế xuyên qua, một ở trung tâm và hai đường nữa ở hai bên phải, trái. Giống như cấu trúc một cây tre, chúng có những mắt (đốt) ngang, ngăn chặn sự tuôn chảy tự do của dòng sinh lực, dòng sinh lực này liên quan mật với “hơi thở của cuộc sống” và sự hô hấp. Trong cả cuộc sống, ba đường kinh vi tế này được gắn liền với nhau bằng cách không cho sinh lực chảy tự do. Khi chết sinh lực được giải phóng và chảy vào đường kinh trung ương. Như văn bản đã chỉ rõ, người ta lật nghiêng người chết lại để đường kinh trung ương thoát khỏi sức ép của hai kinh bên.

Chuyển thức.

Lúc này ta làm cho người chết nhận biết được thông qua việc đọc nghe những gì xuất hiện với anh ta: lúc này Bardo thứ nhất gọi là sự chiếu sáng của Chân lý tự nó, sự nhận biết Thân Hư Không (Pháp thân) không bị biến dạng, xuất hiện trong tâm trí của tất cả chúng sanh. Chính trong giai đoạn từ lúc sự hô hấp bên ngoài chấm dứt đến khi chấm dứt dòng bên trong, chính lúc này Prajna tuôn vào đường kinh trung ương. Người ta thường nói Vía hay Thức của người chết bay đi. Thời gian của quá trình này thay đổi. Nó tùy thuộc vào năng lực vật chất và tâm linh người chết cũng như trạng thái của những đường kinh vi tế. Đối với những người mà tâm trí được ổn định nhờ thực hành (Thiền) Samatha (thiền định để trấn an những xúc động làm rối loạn sự sáng suốt của tâm trí và đưa nó vào trạng thái ổn định) và đối với những người có đường kinh mạnh mẽ thì thời gian này có thể kéo dài. Vì vậy cần tích cực ứng dụng cách nói trên cho đến khi một chất lỏng màu vàng xuất hiện ở các khiếu. (Tử thư trang 146)

Cái nhìn sâu sắc về ánh sáng cơ bản.

Cái nhìn sâu sắc là sự nhận biết tức khắc theo nghĩa đen, tức là không qua một khâu trung gian nào. Vậy đó là trực giác. Cái nhìn sâu sắc cơ bản giúp người chết hiểu được ánh sáng là tâm trí. (Tử thư trang 152)

Yidam: vị thần “bẩm sinh” của một người, một mặt lồng vào sự hiện hữu của người đó trong mức độ thâm sâu nhất nhưng mặt khác lại vượt lên con người mà vị thần đó luôn ở bên cạnh để giúp đỡ và hướng dẫn. Thần Yidam bao trùm bản chất của con người thâm nhuần vào con người nhưng đồng thời lại vượt qua con người bởi sự kiện Yidam đồng thời tham gia vào cái thiêng liêng. (Tử thư trang 153)

Ánh sáng cơ bản sắp xuất hiện cho người. Hãy nhận biết nó đúng như vậy: xin người hãy đi vào thực hành. (Chú thích: Ánh sáng cơ bản là nguồn sáng làm xuất hiện mọi hiện tượng, tư tưởng, nhận thức, tất cả mọi vật. Đó là sự sáng suốt của tâm trí dưới dạng ánh sáng). (Tử thư trang 154)

Trong trạng thái trung âm thứ nhất tiếp ngay sau khi chết, ta có thể rơi vào một trạng thái vô thức rất tệ hại, đến mức bỏ qua mất khả năng tốt nhất để có được cái nhìn sâu sắc về bản chất thật xuất hiện sau khi chết. Trong giai đoạn này chỉ có những người đã trải qua quá trình tu hành nghiêm túc và đã có kinh nghiệm mới có thể thấy được ánh sáng cơ bản trong toàn bộ sự thuần khiết của nó. Họ có thể làm cho trạng thái trên đây kéo dài rất lâu trong khi đối với những người khác, như văn bản đã nói, chỉ bằng thời gian khảy móng tay. (Tử thư trang 159)

Trạng thái trung âm của bản thể. Lời giới thiệu.

Điều tốt nhất là nhận biết ánh sáng ngay trong giai đoạn đầu tiên của trạng thái trung âm... Trong trạng thái trung âm trong giai đoạn thứ hai gọi là thân huyền thanh tịnh, tâm trí rất sáng ở trong trạng thái phân vân không biết chết hay sống. Nếu lúc ấy người chết hiểu được giáo huấn, anh sẽ nhận biết chân lý Mẹ hợp nhất với chân lý con. (Chú thích: chân lý con là một chứng nghiệm mà người ta có thể đạt được lúc còn sống. Chân lý Mẹ là chân lý tuyệt đối không hề thay đổi theo thời gian). (Tử thư trang 168)

Năm Bộ Phật. (Trí Huệ và Đại Bi – Dalai Lama)

Đất, nước, lửa, gió và không gian với tư cách là yếu tố căn bản của dòng sống của con người là những cấu thể đòi hỏi được tịnh hóa để cho sự chuyên hóa thành năm vị Phật của năm bộ. Trong tiến trình cái chết, sắc uẩn, thân xác vật chất của chúng ta tan rã, trong khi một sắc uẩn vi tế hơn đi theo chúng ta vào trạng thái trung âm cho đến sự khởi đầu của đời tiếp theo. Đến nỗi rằng nếu chúng ta xem xét sắc uẩn mà không đặt một tấm chắn giữa mức độ vật chất và mức độ vi tế, chúng ta có thể nói đến nó như một dòng chuỗi liên tục vô thủy vô chung. Trong phương diện đã được tịnh hóa, sắc uẩn là Phật Vairochana

(Tỳ Lô Giá Na). Về phần tâm thức chúng ta phân biệt nơi nó có sáu thức và năm mươi một yếu tố tâm thức, trong đó gồm năm yếu tố có khắp năm uẩn: uẩn cảm thọ, hình thức tịnh hóa của nó biểu lộ trong Ratnasambhava (Bảo Sanh Phật); uẩn phạm trù hóa (tướng uẩn) mà phương diện tịnh hóa biểu hiện nơi Amitabha (A Di Đà Phật); uẩn của các hành, mà phương diện tịnh hóa biểu lộ nơi Amoghasiddhi (Bất Không Thành Tựu Phật) và cuối cùng uẩn của tâm thức bốn nguyên mà phương diện tịnh hóa là Akshobya (A Súc Bệ Phật). Nếu các uẩn của chúng ta được tạo thành bằng những phương diện thô sơ và vi tế thì các uẩn của đức Phật của năm bộ đặc biệt rất vi tế và phi thời gian.

Cái chết trong Phật giáo Tây Tạng.

(Trí Huệ và Đại Bi – Dalai Lama, NXB. Thiện Tri Thức.)

Sự khổ đau thực sự chính là bản chất vô thường, khổ, trống không, và không tự ngã. Có hai loại vô thường: hiển lộ và vi tế. Loại vô thường vi tế này là một hiện tượng được các nhà bác học biết khá rõ khi họ nghiên cứu những tiến trình của nó trong các hạt căn bản. Những quan sát cho phép họ nhận ra rằng, trái với vẻ bên ngoài, trong một đồ vật cứng đặc như một cái bàn, ở bề ngoài thì giống như hôm qua nhưng có những chuyển biến liên tục ở mức độ những hạt cơ bản tạo thành vật đó. Những hạt này tan rã từng khoảng khắc này sang khoảng khắc khác, cũng y như cách hiện hữu trong khoảng khắc của những tri giác bên trong của chính người quan sát. Điều chúng ta gọi là vô thường vi tế là tiến trình tan rã từ khoảng khắc này sang khoảng khắc khác, trong khi vô thường hiển lộ nói đến sự hủy diệt của một đồ vật hay cái chết một sinh vật.

Nó căn cứ trên quy tắc một sự tương tục của tâm thức sau khi thân thể tan rã... Khi mà niềm tin về sự thường hằng bị lung lay, bạn đã giảm bớt bao nhiêu sự luyện ái của bạn ở cuộc đời này; cho đến một ngày mà tính cách vô thường của mọi hình thức đời sống sẽ thấm nhuần thường trực tâm thức bạn. Từ đó, bạn biết rằng trong bản chất tất cả đều hướng đến sự tan rã và bạn sẽ ít thương tổn hơn trong lúc đối mặt với cái chết. (Trí Huệ và Đại Bi trang 225)

Khi cái chết đến gần, cần xoay những tư tưởng về sự thực hành. Tình trạng tâm thức vào giờ phút này là quyết định cho cái tiếp theo. Những giây phút cuối cùng này mang một năng lực đến nỗi công đức có được trong suốt cuộc đời không sánh kịp. (Trí Huệ và Đại Bi trang 226)

Thời gian thân thể vật chất và tâm thức kết hợp là đời sống, sự tách lìa chúng tạo ra cái chết. Về ba mức độ biểu lộ của thân và tâm, tức là mức độ thô, tế và rất vi tế, cái chết là sự chia lìa giữa tâm thức và thân xác bởi vì không có sự chia lìa giữa tâm thức vi tế nhất và yếu tố vật chất vi tế nhất. Vật chất vi tế này

chỉ là năng lực bên trong – hay khí – dùng để chuyên chở các loại tâm thức. (Trí Huệ và Đại Bi trang 227)

Giáo lý Dakinis. (dịch theo nguyên bản Dakinis Teachings trang 153)

Dù có nhiều điểm then chốt sâu xa về thân, hãy cứ thông dong và thoải mái như con thấy thuận tiện. Mọi thứ được bao gồm trong một điều đơn giản đó.

Dù có nhiều điểm then chốt về khẩu như theo dõi hơi thở và niệm chú, hãy ngừng nói chuyện và cứ làm như người câm. Mọi thứ đều được bao gồm trong một điều đơn giản đó.

Dù có nhiều điểm then chốt về tâm như tập trung, xả, phóng tưởng, giải tán và tập trung vào bên trong, mọi thứ được bao gồm trong một điều đơn giản là để tâm trí an nghỉ trong trạng thái tự nhiên, thoải mái, không nghĩ tưởng tạo tác.

“Tâm không” hoàn toàn ở trong trạng thái đó. Nếu người ta hỏi: “Nó không là gì cả sao?” thì như hơi nóng trong ánh sáng mặt trời, nó vẫn lung linh và phát sáng. Nhưng nếu được hỏi: “Nó là một vật gì?” thì nó không màu sắc và hình dạng để nhận ra, mà tuyệt đối trống không và hoàn toàn tỉnh thức. Đó là tính chất của tâm.

Đã nhận ra nó là như vậy để xác tín về nó thì đó là thấy (kiến). Trụ vững trong trạng thái yên tĩnh, không nghĩ tưởng tạo tác hay chấp thủ, đó là thiên định. Trong trạng thái đó, không tham ái, thủ hay xả, mong cầu hay lo sợ, đối với bất cứ cảm thức nào của lục căn thì đó là hành động...

Vào lúc sắp chết con nên thực hành như sau đây:

Bởi đất tan trong nước, thể xác trở nên nặng và không thể tự nâng đỡ. Bởi nước tan trong lửa, miệng và mũi khô đi. Bởi lửa tan trong gió, hơi nóng thân thể biến mất. Bởi gió tan trong tâm thức, chỉ có thở ra khò khè và thở vô cạn kiệt. Lúc đó con có cảm giác như bị một quả núi lớn đè, bị nhốt trong bóng tối hay bị thả rơi vào không gian. Tất cả những kinh nghiệm này đều có những tiếng sấm và những tiếng rít đi kèm. Cả bầu trời sẽ sáng rực rỡ như một tấm gương trải rộng...

Ở lúc này, nên biết: Cảm giác bị đè không phải bị núi đè. Đó là tứ đại của con đang tan rã. Đừng sợ điều này! Cảm giác bị nhốt trong bóng tối không phải là một thứ bóng tối nào, mà đó là ngũ giác của con đang tan biến. Cảm giác bị thả rơi vào không gian không phải là bị thả rơi mà đó là tâm trí của con không

còn chỗ tựa vì thể xác và tâm trí đã chia lìa và hơi thở của con đã tắt. Tất cả những kinh nghiệm về ánh sáng nhiều màu như cầu vồng chỉ là những biểu lộ tự nhiên của tâm. Hình ảnh những vị thần hiền và dữ đều là những hình ảnh tự nhiên của tâm con. Tất cả những âm thanh đều là những âm thanh của chính con. Tất cả những ánh sáng đều là ánh sáng của chính con. Đừng nghi ngờ về điều này. Nếu con nghi ngờ con sẽ bị ném vào luân hồi. Đã hiểu những điều đó chỉ là sự biểu lộ, nếu con giữ tỉnh táo trong tánh không quang minh thì chính trong trạng thái đó con sẽ đạt ba thân và giác ngộ. Bản tôn (deity) nội tại là sự hộ trì hiện tiền tâm con với chánh niệm không xao lãng. Từ đây trở đi, cần phải không mong cầu hay lo sợ, bám giữ hay chấp thủ đối với các đối tượng của lục căn cũng như đối với sự hấp dẫn, hạnh phúc hay đau khổ.

Sách Giáo lý Dakinis, Padmasambhava, trang 211.

Pháp giới thể tánh trí: tổng tướng của tất cả chư Phật tức bản tánh bản hữu vô niệm của con là cái tinh túy bản nguyên không điều kiện, không do tạo tác, vô sanh, bản lai thanh tịnh, vượt lên trên sanh diệt.

Đại viên cảnh trí: dù pháp giới không có vật chất cụ thể. Tánh chất của nó là sáng (quang minh) và các pháp xuất hiện như bóng trong gương, không có tự tánh và được nhận thức trong khi không có nghĩ tưởng gì cả.

Bình đẳng tánh trí: pháp giới là tánh giác tự hiện hữu không ngừng, và trí huệ tánh giác này không có nghĩ tưởng. Trí giác là vô sanh, bất nhị, tuyệt đối bình đẳng.

Diệu quan sát trí: không rời trạng thái bình đẳng không nhị nguyên này, những đặc tánh chung và riêng của của các pháp không trộn lẫn và rớt ráo trộn vụn, những tạp khí vô minh được tiêu diệt, và trí huệ toàn giác phát khởi mà không có sự phiền não của nghĩ tưởng.

Thành sở tác trí: là an nghỉ trong khi vẫn nhận thức như vừa nói trên. Trí huệ không tách lìa này là để thành tựu và hoàn thiện lợi ích của mình và người khác một cách tự nhiên với sự kiên trì.

Sách Tạng thư sống chết, Sogyal Rinpoche, trang 431.

Bản chất bấp bênh chóng qua của giai đoạn trung ám có thể là nguồn suối cho nhiều cơ hội giải thoát, và tính bén nhạy của tâm trong Bardo này có thể hóa ra lợi lạc cho chúng ta. Chúng ta chỉ cần nhớ đến những lời giảng dạy, chỉ cần có một tư tưởng tích cực khởi lên trong tâm ta. Nếu ta nhớ đến một giáo lý

nào gọi cho ta tự tánh tâm, nếu ta có dù chỉ một xu hướng tu tập, hay sự liên hệ sâu xa với sự tu hành, ta cũng đủ nhờ vậy mà giải thoát... Bởi thế trong Bardo này, bất cứ khi nào bạn có thể có lại sự tỉnh giác dù chỉ trong thoáng chốc, thì bạn hãy lập tức nhớ lại sự tu tập, nhớ thầy hay vị Phật mà bạn thờ, và tha thiết triệu thỉnh. Nhờ năng lực ân sủng của bậc thầy hay Phật, tâm bạn sẽ được giải thoát vào trong khoảng không gian của tâm giác ngộ. Sự cầu nguyện khi còn sống dường như ít hiệu quả nhưng trong cõi Bardo lại có hiệu quả mãnh liệt vô cùng.

Tuy nhiên sự mô tả trên đây về Bardo chứng tỏ thật rất khó mà tập trung tâm vào giai đoạn này nếu ta không thực tập từ trước. Hãy tưởng tượng ta dường như tuyệt nhiên không nhớ bài chú nào lúc gặp ác mộng ta cảm thấy bất lực như thế nào thì trong cảnh giới Bardo cũng khó như thế, nếu không nói là khó hơn, để tập trung tâm ý. Đó là lý do tử thư luôn nhắc đi nhắc lại lời: “Đừng tán loạn, đừng xao lãng.” Tử thư nhấn mạnh:

Đến đây là ngã rẽ giữa Phật và hữu tình
Trong một giây tâm phân biệt, trong một giây tâm
toàn giác.

Sách “Tibetan Elders” trang 173.

Một người nhận biết khả năng tinh thần của ông ta khi nhìn vào các vấn đề sinh tồn: sanh, lão, bệnh, tử và biết những vấn đề này không thể thay đổi được. Nhưng điều ông ta có thể thay đổi chính là thái độ riêng của ông ta, cách nhìn cuộc sống riêng của ông ta. Và đó chỉ ở mức tâm linh tối thiểu. Khi cuộc sống tâm linh thực sự bắt đầu, ông ta trở nên quan tâm nhiều hơn sự tăng trưởng riêng của ông ta. Khi sự tăng tiến xảy ra trong cõi tâm linh, trong cõi tâm thức, thì ông ta mở rộng sự quan tâm của mình – không chỉ gia đình hạn hẹp mà quan tâm đến cả xã hội và đến toàn bộ chúng sanh. Cho dù ông ta không đang làm những hạnh nghiệp thiện, ít nhất ông ta có phút giây có một cảm giác rằng ôi chúa ôi! có quá nhiều chúng sanh đang đau khổ, và tôi có khả năng phát triển sức mạnh tâm linh cũng như quyền lực sao cho một ngày nào đó tôi sẽ trở nên một trong những vị thầy vĩ đại có thể giúp họ. Sự nhận thức này phải trong khuôn khổ “Pháp”. Pháp là nguồn gốc phát triển tâm linh. Cuối cùng nó mở ra một sự quan tâm và lòng đại bi đến toàn vũ trụ. Đó mới là cốt lõi (trái tim) của vấn đề tâm linh.

Chú thích:

[01] (người (one): chỉ cho người đọc bộ này cho người chết nghe.

[02] (Tam Bảo: Phật hay chân lý giác ngộ (principle of enlightenment); Pháp hay giáo lý hiển dương giác ngộ (teaching which proclaims enlightenment); Tăng hay tăng đoàn tu hành Pháp (community practices the Dharma).

[03] prana: năng lực hay sinh lực (energy or life-force), cái chuyên tải tâm và thức (the bearer of mind and consciousness).

[04] wisdom-dhuti: kinh trí huệ trung ương của khí lực (the wisdom central pathway of prana).

[05] bhahmarandhra: một lỗ nhỏ trên đỉnh đầu đó là chỗ cao nhất của kinh khí lực trung ương, mà thức sẽ trôi lên sau khi chết nếu thức được giải thoát.

[06] Đại Ân (Great Symbol) (Tây Tạng phyag-rgyu-chen-po, Sanskrit mahamudra) là sự thực hành thiền định Kim Cương thừa, trong đó toàn bộ kinh nghiệm được chuyển thành deity (thần) và mandala; trong trạng thái này đại phúc lạc (mahasukha) được sản sinh từ sự hợp nhất các khía cạnh nữ tánh và nam tánh của thực hành – đó là phương tiện thiện xảo tức là lòng đại bi và trí huệ tức không tánh (upaya và prajna). Đó là sự nhận thức (perception) trực tiếp sự thiêng liêng và sự linh động của đời sống.

[07] Samantabhadra và Samantabhadri (Tây Tạng kun-tu-bzang-po và kun-tu-bzang-mo) biểu thị sự không thể tách rời của đại bi và trí huệ, hai thông số của giác ngộ. Với tư cách là sự biểu lộ của Pháp thân, hai vị là nguồn gốc của Ngũ Bộ Phật, và chính Ngũ Bộ Phật lưu xuất từ hai vị và hiện diện ở hình thức Báo thân. Theo ý nghĩa này, trong truyền thống Nyingma, Phật Samantabhadra được biết dưới tên là adibuddha, tức là Phật nguyên thủy. Đó cũng là tên một vị Bồ tát xuất hiện vào ngày thứ ba của bardo.

[08] Hai sự tu tập này là hai kiểu thiền định bổ sung nhau trong Du-già Kim Cương thừa. Trong phép tu quán tưởng (tức giai đoạn phát sanh, Tây Tạng bskyed-rim, Sanskrit utpattikrama) hành giả quán tưởng các thần bản tôn và đồng hóa mình với các thần bản tôn đó; trong phép tu tập hoàn tất (tức giai đoạn thành tựu hay hoàn tất, Tây Tạng razogs-rim, Sanskrit sampanna krama) mọi sự được chuyển thành tánh Không và vô tướng (emptiness and formlessness).

[09] Yidam là một thần bản tôn đặc biệt, đại diện cho tánh giác vốn sẵn có của hành giả, do vị Thầy (guru) chọn cho phù hợp với những cá tính riêng của hành giả đó cũng như pháp tu mà ông ta đang hành trì. Đức Quán Thế Âm Bồ tát, vị Đại Bi Vương được coi là thích hợp cho bất kỳ ai, nên một “người bình thường” – một người chưa được chỉ định một yidam – nên thiền định đức Quán Thế Âm Bồ tát.

[10] Thiền an định (samadhi-meditation) là thiền định trong đó sự phân biệt giữa chủ thể (subject) và khách thể (object) biến mất.

[11] ảnh quang năng: trưa nắng, không khí nóng bốc lên trông xa có hình ảnh ảo như thật.

[12] Vidyadhara: người Năm Giữ Trí Huệ Sâu Sắc: đó là năng lực khám phá và thông tin giao tiếp (Trì Minh).

[13] Thập Địa: Mười cấp bậc của Bồ tát trước khi thành Phật.

[14] Ngọc xá lợi (relics, Sanskrit sariram, Tây Tạng gdung, ring-bstel và sku-gzugs): đây là phần còn lại khi hỏa thiêu. Nó giống như viên đá tròn, sáng, trắng hay xanh ngọc.

[15] Đại Toàn Thiện (The Great Completion, Tây Tạng rdzogs-pa-chenpo, Sanskrit mahasampana) là giai đoạn thiền định tương đương với atiyoga hay maha-ati. Nó xâm nhập thậm chí vượt khỏi cái thấy tối thượng rõ ràng (apparently ultimate vision) của Đại Ấn vào xa hơn tới một kinh nghiệm về sự rỗng rang và vô tướng (openness and formlessness). Phép tu tập này do Vimalamitra dạy (ngài đương thời với Padmasambhava) và phát triển trong dòng Nyingma. Đại Ấn và Đại Toàn Thiện được hợp nhất bởi Rangjung-Dorje, Karmapa thứ ba.

[16] Giải thoát bằng cách đeo, mặc, để quanh người chết (The Liberation through Wearing) là một trong sáu giáo huấn bardo của đức Liên Hoa Sanh, một loại đa số dùng mặt chú cột quanh tử thi như lá bùa (amulet).

[17] Heruka Phật Vĩ Đại Vinh Quang là một phối hợp của vị Heruka Phật và vị Heruka Vĩ Đại, vị này là thủy tổ của các vị herukas của Ngũ Bộ, như đã mô tả trong luận giảng. Trong các bức tranh “thankas” của các thần phần nộ, vị heruka Vĩ Đại xuất hiện ở chính giữa, có chức vụ tương đương với vị Samatabhadra (Phật Nguyên thủy) trong mạn đà la của các thần bình yên; trong khi đó vị Heruka-Phật được đặt dưới vị Heruka Vĩ Đại.

[18] gauris có nghĩa “trắng”, đây là nhóm tám thiên nữ đặt tên chung lấy tên người đầu nhóm, đó là thiên nữ toàn màu trắng. Trong sách Bardo Tho□tro□l, tên các thiên nữ này đặt theo chữ Sanskrit. Họ xuất hiện trong nhiều kinh sách Kim Cương thừa, ở đây Pramoha và Smasani khác với danh sách thông thường. Pramoha là “kẻ lừa dối” tương đương với “người đàn bà hạ đẳng”, biểu tượng của đam mê trong thơ ca Kim Cương thừa, Smasani có nghĩa “người đàn bà sống trong hang” tương đương tiếng Tây Tạng “người ở núi”. Rất khó xác định các thiên nữ này theo cách mô tả thường thấy trong nhiều nguồn kinh điển. Còn pisacis là thiên nữ ăn thịt tươi có đầu chim hay đầu súc vật. Tên của họ có nghĩa đen “có sọc” ám chỉ có nhiều màu trên đầu và trên thân mình. Còn Yoginis có nghĩa là “thiếu phụ đầy quyền lực”.

[19] lục tự: om mani padme hum.

[20] tòa kim cương là chỗ ngự trên đó Đức Thế Tôn đã ngồi khi ngài đạt giác ngộ ở Bodhgaya.

[21] samadhi: thiền định trong đó sự phân biệt chủ thể (năng) và khách thể (sở) biến mất.

[22] svabhavikakaya: bao gồm và siêu việt vượt lên trên Ba Thân, “svabhavika-kaya” là thân cốt lõi của bản chất nội tại (the essential body of intrinsic nature).

[23] Cầu nguyện quy y cam kết đi vào con đường của Phật: Con quy y vào Phật, con quy y vào Pháp, con quy y vào Tăng.

[24] Bản văn do Eva K. Dargyay và Geshe Lobsang Dargyay, dịch từ tiếng Đức bởi Huỳnh Ngọc Hương và Hoàng Thái.

Tử Thư Tây Tạng

Nguyên tác: Bardo Thodol Chenmo

Sogyal Rinpoche

Dịch giả: Nguyễn Phong

Tử Thư Tây Tạng (Tibetan Book of the Dead) hay nguyên tác Bardo Thodol Chenmo là một cuốn sách đặc biệt đề cập đến các cảnh giới bên kia cửa tử. Ngay từ khi được giáo sư W.Y.Evens Wentz phiên dịch ra Anh ngữ vào năm 1924, nó đã gây ra nhiều cuộc bàn cãi sôi nổi.

Danh từ "Tử Thư" (Book of the Dead) thực ra dịch không được đúng vì giáo sư Evans Wentz đã căn cứ trên một cuốn sách nổi tiếng của Ai Cập, cũng đề cập đến một cảnh giới bên kia cửa tử, gọi là Tử Thư Ai Cập (Egyptian Book of the Dead).

Danh từ "Tử Thư" khiến nhiều người hiểu lầm, cho rằng đó là sách dành cho người chết hoặc để dùng trong các nghi lễ chôn cất người chết. Thật ra nội dung cả hai cuốn sách nói trên rất phong phú, chứa đựng nhiều tinh hoa huyền môn, dùng cho người sống cũng như người chết.

Người Ai Cập chủ trương sống và chết là một nghệ thuật mà người ta có thể học hỏi. Tử Thư Ai Cập, nguyên tác Her Em Hru có thể dịch sát nghĩa là "Nghệ thuật bước vào một đời sống mới kể từ lúc này", trong đó các danh sư Ai Cập đã giải thích những quy tắc để người sống cho ra sống và chết cho ra chết, với đúng ý nghĩa của nó. Người Ai Cập tin rằng vũ trụ có nhiều cõi giới mà cõi trần chỉ là một mà thôi.

Nếu biết nghệ thuật sống và chết, người ta có thể di chuyển luân hồi từ cõi này qua cõi khác như người đi du lịch. Có lẽ đó là lý do mà nhiều nhà nghiên cứu đã coi Tử Thư Ai Cập như tấm bản đồ chỉ dẫn về các cõi giới bên kia cửa tử. Tuy nhiên các danh sư Ai Cập không hề quan tâm đến việc giải thoát ra khỏi vòng luân hồi này.

Trong khi đó, người Tây Tạng ngoài việc nghiên cứu các cõi giới, lại đặc biệt chú trọng đến việc giải thoát ra khỏi vòng sinh tử luân hồi nữa. Đó là căn bản khác biệt rõ rệt nhất giữa hai cuốn sách nói trên và đồng thời cũng làm nổi bật nét độc đáo của cuốn Tử Thư Tây Tạng.

Trước khi đi xa hơn vào chi tiết của cuốn sách này, chúng ta hãy tìm hiểu danh xưng của nó. Nguyên tác Bardo Thodol Chenmo có tạm dịch là "Sự giải thoát khi được học hỏi (hay nghe nói) về mật pháp Bardo". Nhiều người đã dịch danh từ Bardo là cõi chết, cõi Trung giới, hay cảnh giới của Thân Trung Âm, nhưng thật ra nó còn có một ý nghĩa rộng hơn là "sự chuyển tiếp" (transition). Danh từ "chuyển tiếp" hàm ý một giai đoạn ở giữa sự di chuyển từ giai đoạn này qua một giai đoạn khác hay từ trạng thái này qua một trạng thái khác.

Tử Thư Tây Tạng là một cuốn sách thuộc về giáo lý mật truyền nên rất khó hiểu, khó giải thích, và đã gây nhiều cuộc bàn cãi sôi nổi trong giới học giả. Dĩ nhiên người ta không thể hiểu nó nếu không nắm vững được căn bản của Mật Tông. Người ta cũng khó có thể áp dụng các phương pháp trong đó nếu không được sự chỉ dẫn khẩu truyền của các danh sư Tây Tạng chuyên tham cứu về pháp môn này. Trong loạt bài khảo luận ngắn này, người viết không có ý mong cầu có thể giải thích được sự vi diệu của cuốn sách trên, nhưng chỉ muốn trình bày một vài khía cạnh đặc biệt của cuốn sách dưới cái nhìn của của khoa học và Phật học.

Hầu hết các nhà nghiên cứu đều cho rằng Tử Thư Tây Tạng là sách hướng dẫn người ta sắp lìa đời hoặc người đã chết vì nội dung cuốn sách đề cập rất kỹ đến các quy tắc cúng lễ, cầu siêu hay hướng dẫn cho người đang hấp hối. Tuy nhiên, đức Đạt Lai Lạt Ma lại gọi nó là Sinh Thư (Book of the Living) thay vì Tử Thư. Ngài nhấn mạnh: "Đạo Phật là đạo dành cho người sống chứ không phải người chết". Ngài đã giảng: "Trọn bộ Tử Thư có thể thu gom vào một ý chính như sau: "Người nào biết sống một cách tỉnh thức thì sẽ chết tỉnh thức, và một khi đã tỉnh thức thì họ có thể chuyển thân thức, tránh được sự lôi kéo của nghiệp và thoát khỏi sinh tử luân hồi. Đa số con người vì bị vô minh che phủ nên không biết cách sống cho đúng với ý nghĩa của sự sống, thường thường nếu không hoài niệm về quá khứ thì họ cũng mơ tưởng về tương lai, họ luôn luôn lo lắng để sống chứ không hề ý thức rõ rệt sự sống. Vì sống một cách u mê, không tỉnh thức như vậy nên khi chết thì họ cũng không thể làm chủ được hoàn cảnh khi ấy, dĩ nhiên họ sẽ hoàn toàn để nghiệp lực lôi kéo và trôi nổi trong sáu nẻo luân hồi".

Lời giải thích này là một chìa khóa quan trọng đã rọi một tia sáng cho những người muốn tìm hiểu cuốn Tử Thư Tây Tạng. Người ta có thể coi nó là một Sinh Thư, sách hướng dẫn cho người sống, khuyên họ phải sống làm sao để khi chết có thể tự chủ, tỉnh thức để thoát luân hồi, hoặc người ta cũng có thể coi nó là một Tử Thư, sách hướng dẫn cho người chết biết cách tìm đến những

cõi giới tốt lành, tránh đọa lạc vào ba đường ác là Nga quỷ, Địa ngục và Súc sinh.

Theo cuốn Tử Thư, vòng luân hồi có thể tạm chia ra làm bốn phần hay bốn giai đoạn như sau: Giai đoạn sống là khoảng thời gian từ khi sinh ra cho đến lúc chết đi, nói giản dị thì đó là một kiếp người. Giai đoạn chết là khoảng thời gian từ khi rời bỏ thể xác cho đến khi bước sang Cõi sáng (Dharmata). Giai đoạn thứ ba là lúc sống trong Cõi sáng, một khoảng thời gian rất đặc biệt khi thần thức được khai mở để kinh nghiệm chân tâm. Giai đoạn thứ tư là giai đoạn tái sinh, khoảng thời gian từ lúc chuẩn bị để tái sinh cho đến khi sinh ra. Các danh sư Tây Tạng tin rằng trong lúc chuyển tiếp giữa hai giai đoạn, cơ hội để giải thoát hay để phá tung lưới sinh tử có thể thực hiện được. Đó chính là mật pháp của cuốn Tử Thư Tây Tạng hay sự giải thoát nhờ biết cách chuyển thần thức, không để bị nghiệp tiếp tục dẫn đi vào vòng sinh tử luân hồi. Trạng thái chuyển tiếp giữa hai giai đoạn là một cơ hội đặc biệt có thể được giải thích qua thí dụ sau: Thử tưởng tượng một người làm việc khó nhọc và xây dựng được một sự nghiệp lớn. Vì một biến cố chi đó mà chỉ trong giây phút bỗng nhiên anh mất hết tất cả: Nhà cửa, tài sản, vợ con, danh vọng, quyền thế. Hiện nhiên tâm hồn anh bị xúc động mạnh khiến anh chới với, hụt hẫng không biết phải làm gì. Ngay trong giây phút đó, tự nhiên anh bỗng cảm thấy như vừa trút bỏ được một gánh nặng, không phải khó nhọc, không phải lo lắng nữa. Cái cảm giác này chỉ tồn tại rất ngắn vì hiện nhiên bộ óc lý luận của anh sẽ làm việc ngay, nó sẽ thu xếp mọi sự để đi đến một kết luận về biến cố vừa xảy ra kia. Nó sẽ quy lỗi cho một nguyên nhân nào đó khiến anh cảm tức giận hay tuyệt vọng. Chính vì thói quen lý luận này mà anh bị lôi kéo vào một mê hồn trận khiến tâm hồn anh luôn luôn bị động, không còn tự chủ được nữa. Cái giây phút ngắn ngủi của sự tĩnh lặng thoáng đến trong lúc đầu, trước khi lý trí của anh hành động, chính là cơ hội ngàn vàng để anh có thể tránh được sự lôi kéo vào trạng thái bị động này. Cũng giống như giây phút "hốt nhiên chứng ngộ" của các vị thiền sư, đó là một khoảng trống mà một người biết sống trong tỉnh thức có thể sử dụng để kéo dài cái trạng thái tĩnh lặng đó, không để cho bộ óc lao xao đầy lý luận lôi kéo và chính đó là cơ hội mà sự giải thoát có thể xảy ra.

Giai đoạn chuyển tiếp giữa sự sống và sự chết cũng như thế, chỉ một hơi thở đầy tỉnh thức mà một người công phu tu tập có thể phá tung lưới sinh tử, thoát vòng kiềm tỏa của nghiệp lực.

Nghiệp lực là sức mạnh của các thói quen xuất phát từ thân, khẩu và ý. Chúng sinh trải qua bao kiếp luân hồi đã tạo biết bao nhiêu nghiệp lành cũng như dữ, dưới hình thức của chủng tử này sẽ phát động. Nghiệp có thể chia làm hai

loại: Tích lũy nghiệp, là nghiệp chất chứa từ lâu, tùy theo nhân duyên dần dần phát động, và Cận tử nghiệp phát động ngay trước khi chết. Thí dụ một người làm nhiều việc lành đáng kể nhưng trước khi chết lại gây ra một nghiệp ác và nghiệp quả này phát động ngay (Cận tử nghiệp) nên thay vì được hưởng các điều lành, người đó lại bị đọa lạc vào ba đường ác. Dĩ nhiên những nghiệp lành kia không hề mất nhưng tiềm ẩn và sau khi trả dứt nghiệp ác, người nọ sẽ hưởng các điều lành theo đúng nguyên tắc của luật nhân quả. Vì không ai biết nghiệp quả nào sẽ tạo tác trong giờ phút lâm chung nên sự tỉnh thức và tự chủ trước khi chết là một yếu tố hết sức quan trọng. Cuốn Tử Thư đã ghi rõ: "Tâm trạng của người chết sẽ quyết định cảnh giới nào mà người đó sẽ đến", do đó cuốn sách này đã dành hẳn ra một chương cho các nghi thức hướng dẫn người lúc hấp hối để họ có thể thoải mái, an lành khi bước vào thế giới bên kia.

Sogyal Rinpoche, một danh sư Tây Tạng chuyên nghiên cứu về các cảnh giới bên kia của tử đã viết: "Không gì làm tôi ngạc nhiên bằng thái độ của người Âu Mỹ đối với sự chết. Hình như người ta coi đó là một sự kiện bất bình thường, một điều ghê tởm đáng sợ và đáng tránh. Tôi thấy hình như đa số mọi người đều qua đời tại những nơi chốn xa lạ như tại bệnh viện hoặc nhà dưỡng lão, rất ít ai được chết yên ổn tại nhà. Đã thế họ qua đời không người hướng dẫn, không ai cử hành một nghi thức nào cho đến khi người đó hoàn toàn chết hẳn. Lần đó tôi gặp một thiếu phụ đang hấp hối về chứng ung thư. Cả gia đình tề tựu an ủi và khuyên bà ta hãy cố gắng chống trả căn bệnh ngặt nghèo đó. Người chồng nói: Đừng tuyệt vọng. Đừng buông xuôi tay. Hãy tiếp tục phấn đấu. Các con bà cũng khuyên: Hãy vui vẻ, lạc quan. Dường như họ nghĩ rằng việc phấn đấu và lạc quan đó sẽ làm cho căn bệnh ngặt nghèo kia phải chầm dứt. Người đàn bà đã mệt lắm rồi, mạch bà đập yếu ớt. Bác sĩ khám nghiệm và xác nhận bà chỉ có thể sống trong vòng vài giờ nữa thôi. Cả gia đình bèn rút lui để lo việc tổng táng, mặc cho thiếu phụ chịu đựng giờ phút ghê gớm, đầy sợ hãi lúc lâm chung đó là một mình, không ai giải thích cho bà biết cách chấp nhận sự chết, không ai chia sẻ giờ phút kinh khủng đó với bà, không ai hướng dẫn cho bà, mà mặc bà chịu đựng nỗi đau đớn vô vàn đó một mình. Hiển nhiên trước hoàn cảnh như thế, làm sao bà có thể ung dung mà bước qua cõi giới bên kia được? Tại sao một quốc gia đã phóng được phi thuyền lên tận không gian lại không có đủ những tiện nghi tối thiểu để giúp người chết thoải mái về phương diện tinh thần? Điều ngạc nhiên thứ hai của tôi là sự xa xỉ quá độ trong các nghi thức tổng táng. Người Âu Mỹ có thể tổ chức những đám tang rất tốn kém với những cỗ quan tài trị giá bằng cả một gia tài, những vòng hoa khổng lồ, những ban nhạc được thuê bao đặc biệt, nhưng hình như không ai có thời giờ chân thành cầu nguyện cho người quá cố cả. Mặc dầu vẫn có những nghi lễ tôn giáo nhưng gia quyến quá bận rộn đón tiếp những người đến chia buồn nên đã quên rằng người cần được giúp đỡ là người vừa nằm

xuống chứ đâu phải là những người còn sống. Phải chăng họ ỷ lại vào các giáo sĩ chuyên nghiệp cầu nguyện là đủ rồi? Có lẽ vì việc không chấp nhận sự chết, sợ hãi sự chết, ghê tởm sự chết mà họ đã hành động như vậy chăng? Nếu họ hiểu rằng chết là một sự kiện tự nhiên, một diễn tiến bình thường như người đi du lịch nơi xa, hay được học hỏi về cảnh giới bên kia cửa tử thì có thể họ đã hành động khác".

Bác sĩ Elizabeth Kubler Ross, một nhà khảo cứu nổi tiếng nhất hiện nay về sự chết, cũng đã viết: "Một bác sĩ trẻ tuổi mới tốt nghiệp đến gặp tôi. Anh vừa khóc vừa nói: Ngày đầu nhận việc tại một bệnh viện, tôi gặp một bệnh nhân già yếu đang hấp hối, thân quyến của ông ở xa chưa về kịp nên ông nằm một mình với nỗi lo sợ hằn trên khuôn mặt đầy vết thời gian. Ông nắm chặt tay tôi như không muốn rời: Này bác sĩ, liệu Thượng Đế có cứu tôi không? Tôi là kẻ có tội, tôi đã làm nhiều điều tội lỗi, liệu tôi có xuống địa ngục không? Tôi không biết phải trả lời như thế nào. Tôi là một bác sĩ y khoa, không phải một giáo sĩ. Tôi không hề được huấn luyện để đối phó với trường hợp như thế. Tôi cố gắng gỡ tay ông lão ra nhưng ông bám chặt lấy tay tôi không rời. Hai người y tá phải bước đến dùng sức mạnh mới gỡ được bàn tay của ông lão ra. Chúng tôi quyết định đưa ông lão vào một căn phòng tối để ông có thể chết một cách yên tĩnh. Ông nằm đó rên rỉ về những cảnh tượng địa ngục mà ông nghĩ sẽ phải đến. Chúng tôi cho gọi vị giáo sĩ trực trong bệnh viện đến giúp ông ta, nhưng lúc đó có quá nhiều người chết, vị này bận rộn không thể đến được. Ông lão nằm đó rên rỉ suốt mấy ngày liền, không sao chết được. Vị bác sĩ trẻ tuổi đặt câu hỏi: Thưa bà, trong trường hợp như vậy tôi phải làm gì đây?" Bác sĩ Kubler Ross nhấn mạnh: "Điều đáng nói là đa số chúng ta, những người chuyên môn trong lãnh vực y khoa, không hề có câu trả lời thỏa đáng cho câu hỏi kể trên. Phải chăng chúng ta đã trở nên mất nhạy cảm, lạnh lùng sắt đá trước sự chết? Phải chăng đã chứng kiến quá nhiều cảnh tượng này nên chúng ta không buồn lưu tâm đến vấn đề đó nữa? Phải chăng sau khi đã làm tròn bổn phận một y sĩ là cố gắng cứu chữa bệnh nhân nhưng biết không thể làm gì hơn, chúng ta đã bó tay, mặc cho số mệnh mà quên rằng điều bệnh nhân cần là sự giúp đỡ của chúng ta trên phương diện tinh thần chứ không phải vật chất nữa?"

Thế nào là sự giúp đỡ trên phương diện tinh thần? Theo các danh sư Tây Tạng, điều quý báu nhất một người có thể giúp cho người sắp từ trần là làm sao để họ không sợ hãi (vô úy thí). Trước khi có thể giúp cho người khác không sợ hãi thì chính người cho phải bình tĩnh, thoải mái và không sợ hãi đã. Điều này không đòi hỏi người cho phải làm những điều gì khác thường nhưng ít ra người đó phải có một lòng yêu thương chân thành và sự hiểu biết sáng suốt. Vì người sắp chết thường lo lắng, hốt hoảng, có thể nói năng hàm hồ,

không sáng suốt do đó người đến an ủi phải biết cách lắng nghe, giữ yên lặng để cho người kia thổ lộ tâm can. Thông thường sau khi được nói một cách thoải mái, người sắp chết dần dần bình tĩnh và bày tỏ nỗi lo sợ, lòng nghi ngờ, các thắc mắc hay tâm trạng của họ đối với đời sống. Cuốn Tử Thư ghi nhận: "Đây là lúc các chủng tử chất chứa trong tàng thức bắt đầu phát động, các yếu tố của Cận tử nghiệp bắt đầu hiện hành, giống như một ngọn đèn sắp cạn dầu chỉ còn bùng lên một lúc trước khi tắt ngúm..." Các danh sư Tây Tạng khuyên:

"Hãy cố gắng giữ yên lặng, lắng nghe người sắp chết tâm sự, hãy mở rộng tâm hồn, tránh không phán đoán hay phản ứng vì không gì tai hại hơn sự phán đoán trong lúc này. Hãy đem hết tình thương truyền trao cho họ, khuyến khích họ giải bày tâm sự và đừng quan trọng hóa những điều họ nói đó. Đôi khi vì những chủng tử xấu phát động mà người đó có thể nổi sân si, la hét mắng chửi, kêu gào vào những lúc bất ngờ nhất. Hãy tự chủ và biết rằng một người đang mất bình tĩnh, đang chịu đựng những nghiệp quả bất ngờ, không ý thức rõ rệt vì về hoàn cảnh lúc đó thật không đáng trách. Nhiều người vì quá thương xót đã lên tiếng khuyên giải nhưng sự kiện này có thể làm người sắp chết thêm giận dữ mà thôi. Sự yên lặng, chăm chú lắng nghe và không phản ứng là món quà quý giá nhất, vì hơn bao giờ hết, người sắp chết đang cần sự thông cảm và thương yêu. Đừng nghĩ rằng mình có thể cứu được người kia hay có thể làm được điều gì tốt hơn mà hãy giữ yên lặng vì chúng ta không biết rõ được tâm thức của người sắp chết khi đó ra sao". Để giữ bình tĩnh và lắng nghe, các vị thầy Tây Tạng đã chỉ dạy một phương pháp quán tưởng như sau: "Hãy giữ vững hơi thở cho thật đều, đừng xem người sắp chết như một người thân hay một người đang cần giúp đỡ mà hãy quán rằng họ là một vị Phật sắp thành. Vì tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, hãy quán rằng họ là một vị Phật sắp thành có hào quang sáng chói, mọi sự đau khổ, kêu la than khóc của họ chỉ là một đám mây mù và trước sau sẽ tan ra khi ánh sáng của Phật tánh chiếu sáng. Nhờ phép quán đó mà người giúp đỡ sẽ khơi dậy mầm móng thương yêu nơi mình, bình tĩnh và hoàn tất việc yên lặng lắng nghe một cách hữu hiệu hơn".

Sự yên lặng, lắng nghe là bước đầu tiên trong việc giúp đỡ người sắp qua đời, nhưng nếu đã thành công trên phương diện này, người ta có thể đi vào bước thứ hai là việc làm khơi dậy các chủng tử thiện. Cuốn Tử Thư ghi nhận:

"Trong tàng thức con người có đầy đủ mọi hạt giống thiện ác, xấu tốt và nếu biết khéo léo khơi dậy các chủng tử thiện, sẽ giúp cho người sắp chết tránh được các Cận tử nghiệp xấu xa". Khi người sắp chết thổ lộ tâm sự, đừng chú ý tới những điều tội lỗi, xấu xa người đó đã làm mà chỉ nên đặc biệt chú trọng đến những điều người đó hãnh diện, thích thú, tự hào. Lúc lâm chung, ai cũng

cảm thấy sợ hãi, lo sợ, hối hận hay tuyệt vọng, nhưng đôi khi họ cũng vô tình đề cập đến một điều gì tốt đẹp mà họ đã làm. Hãy khuyến khích hay nhắc nhở người đó khai triển đề tài này để cho thân thức của họ bớt mặc cảm sợ hãi, để họ thấy rằng cuộc đời của họ cũng có những lúc tốt đẹp, tươi sáng đem lại cho họ một hy vọng. Nếu họ chuyển qua những việc vừa ý hơn điều bất như ý thì các chúng tử xấu xa, tội lỗi không có dịp phát động, nhường chỗ cho các chúng tử thiện và điều này có thể đem lại những kết quả tốt đẹp bất ngờ.

Trong khóa huấn luyện các bác sĩ y khoa, bác sĩ Elizabeth Kubler Ross đã dạy: "Thật không có gì tốt đẹp hơn là làm cho người sắp chết trút được nỗi lo sợ, đem lại cho họ một niềm hy vọng. Nếu một người đặt câu hỏi: Tôi là kẻ tội lỗi, liệu Thượng Đế có tha thứ cho tôi hay không? thì các bạn phải biết trả lời: Thượng Đế chính là tình thương. Trong tình thương luôn luôn có sự tha thứ. Chúng ta đều là con của ngài thì lẽ nào ngài lại có thể không tha thứ cho con của ngài được? Hiển nhiên không phải người nào cũng có đức tin tôn giáo, nhiều người nghĩ rằng nếu đem đức tin đến cho người sắp chết thì họ sẽ được thoải mái hơn. Bác sĩ Rubler Ross khuyên: "Chúng ta cần thận trọng trong việc này. Nếu người đó yêu cầu, dĩ nhiên chúng ta nên làm, còn nếu không, đừng nên quan trọng hóa nó. Biết đâu trong đời người đó đã có ác cảm với một tôn giáo nào đó và việc khơi dậy những điều này có thể mang lại những hậu quả tai hại bất ngờ".

Phần lớn mọi người đều sợ chết vì không ai biết chết sẽ đưa họ đến đâu! Cái quan niệm chết là hết, là mất tất cả, nhà cửa, tài sản, vợ con, thân quyến, và ngay cả chính mình nữa là một điều hết sức ghê gớm không mấy ai muốn nghĩ đến. Đó là chưa kể sự sợ hãi về một nơi gọi là "địa ngục" nên hiển nhiên chẳng ai muốn giáp mặt với sự chết hay có thể chấp nhận nó dễ dàng.

Bác sĩ Elizabeth Kubler Ross đã phân tích tâm trạng con người khi phải giáp mặt với sự kiện này qua năm trạng thái tâm lý như sau: Phủ nhận, giận dữ, lý luận, buồn nản, và chấp nhận. Hiển nhiên thoát biết mình bị bệnh nặng có thể chết, trạng thái tâm lý tự nhiên của con người là phủ nhận nó. Nhiều bệnh nhân đã từ chối không chịu uống thuốc hay chấp nhận việc chữa trị. Họ tự đánh lừa mình rằng họ không làm sao hết, họ đổ lỗi cho bác sĩ chẩn bệnh sai, rồi tìm một bác sĩ nào đó có thể nói khác hơn. Giai đoạn này thường kéo dài rất lâu, gây khó khăn cho việc chữa trị. Nhiều người đã không vượt qua được trạng thái này và đến khi chết vẫn tin rằng mình không hề làm sao cả. Nếu vượt qua giai đoạn phủ nhận này thì đa số thường trở nên giận dữ, than thân trách phận, tìm cách trách móc, đổ lỗi cho những người chung quanh. Họ dễ nổi giận vô cớ, hay gây gổ và có những lời nói hay cử chỉ nóng giận bất thường. Có người đến khi trút hơi thở cuối cùng vẫn còn chỉ trích, trách móc

người khác. Vượt được giai đoạn này, phần lớn người bệnh rơi vào trạng thái tâm lý phức tạp với những lập luận, tin tưởng lạ thường như có một "phép lạ" xảy ra, một phát minh mới mẻ được khám phá, một loại thần dược có thể chữa lành mọi thứ bệnh, rồi bám lấy hy vọng viên vông, hảo huyền này. Đây là lúc các bệnh nhân đi tìm những phương pháp chữa bệnh khác với lối chữa trị thông thường, đi tìm an ủi qua những điều huyền hoặc hay có những lập luận rất lạ lùng về tình trạng của họ. Nếu qua được giai đoạn này, đa số bệnh nhân sẽ cảm thấy tuyệt vọng, lúc nào cũng buồn chán, không biết làm gì nữa. Đây là lúc họ buông xuôi, mặc cho số phận an bài. Họ thường tủi thân, khóc lóc và hơi một chút bất như ý là động lòng, cho rằng không ai thông cảm hay hiểu họ hết. Cuối cùng là giai đoạn chấp nhận. Đây là trạng thái quan trọng có thể giúp người sắp chết được thanh thoi, ung dung tự tại bước qua thế giới bên kia. Nếu biết rõ người sắp chết đang ở trong trạng thái tâm lý nào, người ta có thể giải thích cho họ hiểu để giúp họ vượt qua các khó khăn trở ngại và chấp nhận sự chết một cách dễ dàng hơn.

Bác sĩ Ross kết luận: "Người sắp chết không ao ước gì hơn là sự cảm thông và lòng thương yêu của những người chung quanh. Chúng ta không cần phải khuyên giải hay nói với họ những điều cao siêu to lớn mà hãy tự nhiên thành thật và biết chia sẻ những giây phút cuối cùng với họ là đủ".

Theo cuốn Tử Thư, giây phút lâm chung hết sức quan trọng, có thể quyết định số phận và tương lai của người chết. Vào lúc đó, tất cả mọi chủng tử của nghiệp lực chất chứa trong tàng thức đều sẵn sàng phát động. Nếu ra đi với một tâm trạng an lành thoải mái, người quá cố sẽ dễ siêu thoát và tránh được ba đường ác (Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sinh), và ngược lại, bất cứ một biến cố gì xảy ra trong lúc đó khiến họ xúc động, phát động các tư tưởng quấy luyến, giận hờn thì hậu quả thật không biết đâu mà lường.

Cuốn Tử Thư ghi rõ: "Tâm trạng của con người lúc chết sẽ quyết định nơi chốn hay cảnh giới mà họ sẽ đến". Đó là một lý do người Tây Tạng chuẩn bị rất kỹ cho lúc lâm chung trong khi người Âu Mỹ, vì thiếu hiểu biết, đã hết sức bất cẩn vào những giờ phút quan trọng nhất. Đa số người hấp hối đều được đưa vào bệnh viện. Người ta cố gắng dùng những dụng cụ y khoa, những liều thuốc kích thích thật mạnh như một giải pháp cuối cùng để kéo dài thêm sự sống thay vì chấp nhận rằng đã đến lúc phải để người đó ra đi một cách an lành, thoải mái. Bác sĩ Melvin ghi nhận: "Người ta đã lạm dụng khoa học và kỹ thuật một cách vô ý thức, dường như việc kéo dài đời sống thêm dài giờ, vài phút là một điều mà người y sĩ phải thực hiện cho kỳ được. Tôi thấy người ta sử dụng các dụng cụ làm hồi tim bằng điện, các liều thuốc kích thích cực mạnh cho những người già yếu không thể kéo dài đời sống thêm bao lâu nữa.

Dường như người y sĩ quan niệm rằng còn nước còn tát, dù thâm tâm họ biết rằng bệnh nhân đó khó sống quá vài giờ nữa. Sự gây bạo động trên thân thể người già bằng các dụng cụ y khoa, các thuốc men hóa học dĩ nhiên gây xáo trộn cho tâm lý người chết và tôi không hiểu tâm trạng của người đó lúc từ trần sẽ ra sao! Chắc chắn một người bị điện giật lung tung, bị dao kéo mổ khắp mình, bị chích đủ các loại thuốc không thể nào thoải mái hay bình tĩnh mà ra đi cho được". Linh mục Thomas Merton cũng cảnh cáo: "Phần lớn các quốc gia tân tiến đã bỏ nhiều tiền bạc và công sức để tìm các phương pháp kéo dài sự sống, dù chỉ trong vài giờ, vài ngày nhưng không hề chú ý đến việc giáo dục con người về ý nghĩa của đời sống hay giúp họ cách giáp mặt sự chết, điều mà không ai có thể tránh được. Phải chăng nền văn minh kỹ thuật càng tân tiến, người ta càng mất hết nhân tính?" Sự tiến bộ của khoa học đã tạo ra một vấn đề hết sức nan giải, đó là sự kéo dài đời sống qua các máy móc nhân tạo (Life support system). Liệu chúng ta có muốn cho người thân tiếp tục sống trong trạng thái vô tri, vô giác bởi các máy móc đó không? Ai có thẩm quyền rút những máy móc này ra để cho người chết có thể ra đi một cách thoải mái? Đây là một đề tài đang được bàn cãi sôi nổi nhưng chưa đi đến một kết luận nào. Trước khi đi xa hơn, chúng ta hãy theo dõi diễn tiến của sự chết.

Theo cuốn Tử Thư, tùy theo nghiệp quả (karma) mà đời sống mỗi người có một số phận hay thời gian nhất định. Sự chết xảy ra khi nghiệp quả đã trả xong, các nhân duyên đã hội đủ và đời sống chấm dứt như ngọn đờn hết dầu phải tắt. Tuy thế, thời gian của kiếp sống không hoàn toàn cố định mà có thể thay đổi, hoặc dài hơn hoặc ngắn hơn, tùy theo nhân duyên và thái độ của con người đối với cuộc sống. Một người biết thực hành các phương pháp thiền định, dưỡng sinh hay làm việc phúc đức có thể kéo dài thêm tuổi thọ, trái lại, một người không biết lo lắng cho thân và tâm, hay làm các điều ác thì có thể chết trước khi phận số đến. Người Tây Tạng tin rằng việc không ăn thịt cá, không sát sinh có thể kéo dài thêm đời sống, cứ bảy năm ăn chay có thể kéo dài tuổi thọ thêm một năm, hay việc phóng sinh chim cá có thể giúp người ta thoát khỏi các căn bệnh hiểm nghèo. Đây là một tin tưởng dựa trên luật nhân quả, giết hại sinh vật thì đời sống mình bị ngắn đi và phóng sinh hay giúp đỡ các sinh vật khác thì đời sống có thể tăng thêm.

Hiển nhiên đã sinh ra thì ai cũng phải chết, nhưng thái độ việc sinh ra hay lúc chết đi phản ảnh rõ rệt sự khác biệt giữa phong tục Tây Tạng và các quốc gia Tây phương. Sogyal Rinpoche, một danh sư Tây Tạng đã viết: "Trong khi người Âu Mỹ chú trọng đến ngày sinh thì phong tục Tây Tạng lại chú trọng đến ngày chết. Người Âu Mỹ thích nói đến lúc sinh đưa bé khỏe mạnh ra sao, cân nặng bao nhiêu ký, giống cha hay giống mẹ và ăn mừng ngày sinh nhật. Trong khi đó, người Tây Tạng lại nói đến việc tổ tiên của mình đã chết như

thể nào và kỷ niệm ngày giỗ rất trọng thể vì giá trị của một người không được đánh giá bằng danh vọng hay tài sản nhưng bằng đời sống nội tâm. Một cái chết phi thường hẳn biểu lộ một đời sống phong phú về nội tâm, và một người biết trước giờ chết, chuẩn bị dặn dò con cháu sẵn sàng, ngồi xếp bằng đọc kinh rồi thản nhiên trút hơi thở cuối cùng là một cái chết mà người Tây Tạng nào cũng muốn. Đôi khi sự ham muốn này đã tạo ra những sự kiện đáng tiếc như sau: Có một vị Lạc ma nổi tiếng có rất đông đệ tử. Không hiểu ông nghĩ sao mà đoán trước được giờ chết. Ông công bố tin này cho học trò và chuẩn bị một cái chết rất thịnh soạn. Trong nhiều tuần lễ, đệ tử khắp nơi kéo về đây nghe dặn dò và chuẩn bị ăn mừng ngày thầy ra đi. Vị này ngồi bằng nhập thiền, học trò quây quần chung quanh chờ đợi nhưng mấy ngày trôi qua mà vị thầy vẫn không chết. Sau đó ngồi lâu đói bụng, ông này bèn gọi học trò mang cơm ra cho thầy ăn. Học trò thất vọng rủ nhau bỏ đi hết vì nghĩ rằng vị thầy thiếu kinh nghiệm tâm linh. Buổi lễ long trọng đó đã biến thành một vở bi hài kịch".

Đối với các vị công phu tu hành thì thái độ của họ khác hẳn. Bác sĩ Runolfo Sanchez Đã viết về cái chết của một Hòa thượng Gyawang Karmapa tại một bệnh viện Hoa kỳ vào năm 1891 như sau: "Hòa thượng là một người trầm tĩnh ít nói nhưng trên môi luôn luôn mỉm cười. Khi chúng tôi chẩn bệnh và nói rằng ngài khó qua khỏi đêm đó thì ngài lắc đầu và nói rằng chưa đến lúc ngài ra đi. Mặc dù tất cả các triệu chứng cho thấy căn bệnh đã đến lúc ngặt nghèo, khó ai có thể kéo dài sự sống thêm được nhưng Hòa thượng vẫn lạc quan, và sau cùng chúng tôi thấy rằng ngài luôn luôn có lý. Cứ thế từ ngày này qua ngày nọ, mặc dù bệnh tình không thuyên giảm nhưng Hòa thượng cho biết chưa đến lúc ngài ra đi, và sau nhiều lần tiên đoán không đúng, chúng tôi đành giữ thái độ im lặng. Chúng tôi biết căn bệnh này gây đau đớn cho bệnh nhân rất nhiều nên muốn dùng thuốc mê nhưng ngài nhất định không chịu. Một hôm ngài cho biết đã đến lúc ra đi và yêu cầu tôi gọi nhân viên trong bệnh viện đến để ngài cảm ơn họ. Nhìn ngài vui vẻ nói chuyện với mọi người, không ai nghĩ rằng chỉ trong giây phút sau ngài ngồi xếp bằng và trút hơi thở cuối cùng. Ba ngày sau khi ngài qua đời, ngực ngài vẫn ấm và thân thể của ngài không có một dấu vết hư hoại gì. Đây là một điều mà chúng tôi không thể giải thích".

Theo cuốn Tử Thư, diễn tiến của sự chết có thể tạm chia ra làm hai giai đoạn: Giai đoạn tan rã của các phần tử vật chất và giai đoạn tan rã của các yếu tố tinh thần. Người Tây Tạng tin rằng phần vật chất của con người được cấu tạo bởi Tứ Đại hay các yếu tố như Đất, Nước, Gió, Lửa. Khi các yếu tố này tan rã thì con người không thể sống được. Nhờ biết quan sát khí sắc hay khả năng hoạt động của các giác quan thay đổi như thế nào mà một vị thầy Tây Tạng có

thể hướng dẫn được cho người chết. Sự chết xảy ra khi các phần tử vật chất khởi sự tan rã, bắt đầu bằng những giác quan. Người sắp chết có thể vẫn nghe được tiếng người nói nhưng không còn hiểu được ý nghĩa câu nói đó vì thính giác đã ngưng hoạt động. Họ không thể nhìn rõ các hình ảnh chung quanh, tất cả từ từ mờ nhạt không còn rõ rệt vì thị giác đã bắt đầu ngưng hoạt động. Cũng như thế, các giác quan như khứu giác, vị giác, xúc giác cũng ngưng hoạt động khiến người đó bước vào trạng thái mê man. Sau đó yếu tố Đất khởi sự tan ra, các bắp thịt trở nên rã rời, không thể chống đỡ được toàn thân, người hấp hối có cảm tưởng như mình đang bị một ngọn núi đè nặng lên toàn thân. Khi yếu tố Đất tan rã xong thì yếu tố nước khởi sự tan ra, các chất lỏng trong cơ thể không còn vận hành bình thường được nữa, nước mắt nước mũi tự nhiên trào ra, nhiệt độ trong người thay đổi nóng lạnh bất thường. Sau đó yếu tố Lửa bắt đầu tan rã, người chết tự nhiên thấy khát nước, chân tay trở nên lạnh ngắt và sau đó họ không còn tỉnh táo nữa. Khi yếu tố lửa tan rã hết thì yếu tố Gió bắt đầu tan rã, hơi thở người chết trở nên yếu dần và cuối cùng dứt hẳn. Đây là lúc người chết hoàn toàn hôn mê, không còn biết gì nữa. Đối với y khoa Tây phương thì tim ngừng đập, óc ngưng hoạt động là lúc người đó coi như đã chết, nhưng theo cuốn Tử Thư thì giai đoạn tan rã của các phần tử vật chất này mới chỉ là bắt đầu vì giai đoạn thứ hai, sự tan rã của các yếu tố tinh thần có hoàn tất thì người đó mới có thể coi là thực sự đã chết.

Vì yếu tố Gió hay hơi thở là yêu cầu tâm thức nối liền tâm và thân nên khi yếu tố này tan rã, nó sẽ ảnh hưởng vào các trạng thái tâm thức bên trong và sự tan rã của các yếu tố tinh thần bắt đầu xảy ra. Các tinh lực của con người khi đó từ từ rút theo các đường kinh mạch để hội tụ chung quanh trái tim, do đó dù đã chết, thân thể đã lạnh nhưng người ta thấy phần ngực người chết vẫn còn hơi nóng. Các yếu tố thuộc về lý trí nằm trên óc được di chuyển đến phần ngực, các yếu tố thuộc về tình cảm nằm ở dưới bụng cũng di chuyển lên phần ngực và khi hai yếu tố này gặp nhau ở kinh mạch nằm cạnh trái tim, một sự thay đổi lớn bắt đầu xảy ra. Các phần tử căn bản của bản ngã bắt đầu tan rã, khởi đầu bằng sự tan rã của ba yếu tố chính hay tam độc (Tham, Sân, Si) và khi ba yếu tố này ngưng hoạt động thì thần thức của con người trở nên minh mẫn hơn, họ sẽ ý thức mọi sự một cách rõ rệt vì nói theo cuốn Tử Thư "khi các yếu tố thuộc về bản ngã tan rã, khi không còn bị mây mù của vô minh chi phối nữa thì chân tâm bắt đầu hiển hiện". Đây là một giai đoạn hết sức quan trọng vì ý thức được chân tâm hay Phật tánh chính là cơ hội để giải thoát ra khỏi sinh tử luân hồi. Đối với người không tập luyện, không ý thức thì giai đoạn này chỉ là một tia chớp lóe sáng lên rồi tắt ngúm, nhưng với người thực hành thiền định sâu xa thì đây là cơ hội quý báu nhất vì họ có thể chuyển thần thức, trụ vào trạng thái này để giải thoát. Đó cũng là lý do đa số các danh sư Tây Tạng đều nhập thiền vào giây phút lâm chung. Họ hiểu biết rất rõ diễn

tiên của sự chết và nhờ thâm cứu cuốn Tử Thư, như đã có sẵn một tấm bản đồ trong tay, họ biết cách tập trung ý chí vào các câu thần chú, các biểu tượng Mandala, các hình ảnh ghi giữ trong tâm. Mỗi khi một yếu tố tan rã, họ chuyển thần thức để tập trung tư tưởng vào một bài chú đặc biệt, một hình ảnh nhất định để lúc nào họ cũng ý thức được từng giây, từng phút của các diễn tiến xảy ra cho đến khi bản ngã tan hết, chân tâm tỏ rạng thì họ có thể tập trung mọi năng lực để hòa nhập vào cái trạng thái uyên nguyên bất động này. Điều này thật ra cũng không khác với lời chỉ dẫn trong kinh A Di Đà vì một người chân thành cầu nguyện, vào phút lâm chung nếu niệm danh hiệu đức Phật A Di Đà được nhất tâm bất loạn thì họ có thể chuyển thần thức để bước vào cảnh giới Tịnh Độ.

Cuốn Tử Thư đã nói rất rõ về giai đoạn này như sau: "Chân như bản thể của mọi sự vật đều mở rộng ra, sáng chói như một bầu trời không một gợn mây, không gian trong suốt như pha lê và vàng rạng đông của chân tâm bắt đầu sáng tỏ". Danh từ "Sáng tỏ" (The dawn of luminosity) đã bị nhiều người hiểu lầm như một thứ ánh sáng nào đó. Theo đại sư Chogyam Trungpa thì khi chân tâm hiển hiện, tất cả mọi sự đều trở nên rõ ràng, không còn một chút tăm tối nào. Danh từ "Sáng tỏ" ở đây chỉ có ý nghĩa trừu tượng khác với tăm tối hay vô minh chứ không có nghĩa là người đó thấy được một thứ ánh sáng sáng chói như nhiều người lầm tưởng. Có người nói rằng đây là giai đoạn giác ngộ (Enlightenment) nhưng đại sư Chogyam Trungpa không đồng ý vì giác ngộ là một kinh nghiệm cá nhân, thấy được chân tâm chưa có nghĩa là giác ngộ mà còn phải hòa nhập và sống trọn vẹn trong đó nữa. Ông viết: "Con người trải qua vô thượng kiếp sống, đã chết đi sống lại không biết bao nhiêu lần, đã thấy được chân tâm bao nhiêu lần, nhưng đã mấy ai biết nắm lấy cơ hội để giải thoát này? Giáo pháp của đức Thế Tôn đã được giảng dạy từ bao ngàn năm nay, người có duyên được nghe, được học cũng nhiều nhưng đã mấy người biết áp dụng nó để phá tan núi sinh tử? Phải chăng tai tuy nghe, mắt tuy thấy nhưng vì không tỉnh thức, bị nghiệp lực chi phối nên họ không thể làm gì hơn là tiếp tục trôi nổi trong sinh tử luân hồi".

Dù có ý thức được chân tâm nhưng sự an trú vào đó lâu nay mau hoàn toàn tùy thuộc vào khả năng hay công phu của người đó. Có người kinh nghiệm được trạng thái này trong vòng vài giờ, vài ngày, vài tháng hay vài năm. Hiển nhiên nếu có thể an trú mãi mãi thì họ hoàn toàn giải thoát rồi, nhưng không mấy ai được như vậy. Dù chưa hoàn toàn nhưng kinh nghiệm được chân tâm là một kinh nghiệm tâm linh vô cùng quý báu, sau đó họ có thể chuyển thần thức để tái sinh vào những nơi chốn mà họ chọn lựa, đó là trường hợp các vị hóa thân. Đối với những người bình thường, khi yếu tố tinh thần tan rã hết thì họ sẽ tiếp đi trong một thời gian dài khoảng ba ngày và lúc đó các thói quen

được lưu trữ trong tầng thức bắt đầu thu xếp để chuẩn bị cho giai đoạn sau hay giai đoạn sống trong Cõi sáng (the luminous Bardo of Dharmata).

Theo cuốn Tử Thư, giai đoạn sống trong Cõi sáng (Dharmata) là lúc tâm thức con người biến hiện rất tế nhị vì các yếu tố vật chất tan rã hết và chân tâm hiển hiện. Tiên sĩ David Bohn viết: "Khi vật chất tan rã thì nó chuyển qua hình thức năng lượng vì vật chất chính là các năng lượng đã đông đặc lại". Khi vật chất khởi sự tan rã, thần thức dường như bị tê liệt khiến con người có cảm tưởng như đang ở trong một căn hầm tăm tối, không ý thức được điều gì nhưng khi bước sang giai đoạn Cõi sáng thì họ thấy mình lơ lửng trong một biển ánh sáng đặc biệt với các màu sáng huyền ảo. Đây là điều mà cuốn Tử Thư gọi là "lúc đêm chuyển qua ngày" hoặc "khi mặt trời chiếu sáng thì bóng tối tan dần và sự thật phô bày rõ rệt". Mặc dù cuốn sách này hẳn một phần quan trọng để nói về Cõi sáng (the Bardo of Dharmata) nhưng đây là một phần rất khó hiểu, khó diễn tả nên thường được giải thích bằng nhiều cách khác nhau. Có lẽ chính vì thế, phần này đã tạo nhiều rắc rối, mâu thuẫn cho những người muốn tìm hiểu về nó, nhất là giới học giả Tây phương thường hay suy luận, phân tích một cách khoa học. Đa số những người này vì thiếu kinh nghiệm tâm linh nên đã giải thích cõi này một cách sai lạc như một "kinh nghiệm về ảo giác" và có nhiều ngộ nhận đáng tiếc.

Đức Đạt Lai Lạt Ma cho biết: "Chân lý có thể được diễn tả một cách tuyệt đối cũng như tương đối. Nếu một người có trình độ hiểu biết thâm sâu thì họ có thể kinh nghiệm ngay được sự tuyệt đối nhưng vì số người này rất ít, do đó các danh sư đã phải sử dụng các tỉ dụ các lối nói trừu tượng bóng bẩy, các hình ảnh biểu tượng, các thí dụ giản dị để diễn tả nhưng cũng vì thế mà nó chỉ có tính cách tương đối thôi. Sử dụng những gì tương đối để diễn tả điều tuyệt đối là việc rất khó nên người đọc cần hiểu rằng đó chỉ là những giai đoạn, những phần nhỏ rời rạc được góp nhặt lại để diễn tả những điều không thể diễn tả mà thôi. Người ta phải biết phân biệt, đừng làm ngón chỉ mặt trăng với mặt trăng, đừng làm những tỉ dụ bóng bẩy như những sự thật tuyệt đối".

Có nhiều người cho rằng đời sống ở cõi này rất thoải mái, sung sướng với những cảnh tượng tự như cảnh giới ở cõi trần như người khác lại cho rằng khi bản ngã đã tan hết thì không còn chủ thể hay đối tượng nữa, tất cả đều là cái vô cùng, cái đồng nhất, vô phân biệt, mà đã vô phân biệt thì đâu còn có mình, có người nữa. Đại sư Chogyam Trungpa viết: "Đây không phải là sự cảm nhận hay kinh nghiệm, vì cảm nhận hay kinh nghiệm còn có sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng, đây chính là cái điều mà danh từ Phật giáo gọi là Tâm vô phân biệt hay Bất nhị".

Khi bước qua Cõi Sáng, giai đoạn đầu tiên là hồi quang phản chiếu hay là sự quan sát lại tất cả những diễn tiến đã xảy ra trong kiếp sống vừa qua một cách trung thực. Vì bản ngã đã tiêu tan hết, không còn thành kiến hay tham sân si, nên đây là một sự quán sát trung thực và chính xác nhất. Tuy nói là quan sát nhưng đây chỉ là một lối nói có tính cách tương đối vì theo các danh sư Tây Tạng, đây chỉ là một sự sắp xếp của định luật nhân quả, chuẩn bị các "nhân" cho kiếp sống tương lai. Giai đoạn thứ hai của sự sắp xếp này đã được người Tây Tạng sử dụng các hình ảnh, biểu tượng để diễn tả sự biến hiện của tâm thức từ trạng thái "Vô phân biệt" đến trạng thái "Phân biệt" hay từ "Bất nhị" chuyển qua "Nhị nguyên". Theo cuốn Tử Thư giai đoạn này kéo dài khoảng bảy ngày như sau:

Vào ngày đầu, có các tia sáng xoay vần, bầu trời hiện ra màu xanh dương và chính giữa có đức Phật Tỳ Lô Giá na, tượng trưng cho sự thật tuyệt đối hay sự trong sạch vô biên, xuất hiện. Toàn thân Phật phát ra hào quang màu trắng chói sáng và gần đó có các hình ảnh của chư thiên với luồng ánh sáng mờ đục hơn cũng đồng thời xuất hiện. Vì các nghiệp lực của sân hận vẫn còn chất chứa trong tầng thức nên người ta thường không dám nhìn thẳng vào luồng ánh sáng xuất phát từ đức Tỳ Lô Giá Na mà có ý hướng chuyển qua luồng ánh sáng của các chư thiên. Sân hận được giải thích như một hình thức tự vệ của bản ngã, nó không dám để cho "mình" tiêu dung vào luồng ánh sáng chói lọi kia mà quay đầu tìm qua lối khác, thoải mái hơn, dễ chịu hơn. Đây là giai đoạn đầu của sự thành lập hạt giống của bản ngã và cũng là động lực để vòng luân hồi tiếp tục chuyển động, thúc đẩy người ta đầu thai vào cảnh giới của chư thiên.

Vào ngày thứ hai có các tia sáng của thủy đại màu dễ chịu hơn. Đây là giai đoạn đầu của các động lực thúc giục người ta đầu thai vào cảnh giới A Tu La.

Vào ngày thứ sáu, có một cầu vòng năm sắc xuất hiện. Trong mỗi màu sắc lại có thể giới của một vị Phật đồng xuất hiện. Ngoài ra còn có các vị kim cương hộ pháp và bốn mươi hai đấng thiên thể xuất hiện quanh đó như sẵn sàng tiếp dẫn người ta bước vào những thế giới tốt lành trang nghiêm thanh tịnh kia. Tuy nhiên các động năng của bản ngã cũng đồng thời trỗi dậy. Lòng sân hận, kêu cần, nghi kỵ, ngã mạn, tham lam khiến người ta sanh tâm sợ hãi không dám bước vào những cảnh giới ấy mà tìm cách tránh né và bỏ qua cơ hội có thể giải thoát. Ngay từ lúc đó, những luồng ánh sáng mờ đục bắt đầu chiếu sáng để hướng dẫn con người đi vào sáu nẻo luân hồi, và khởi sự từ lúc đó, những năng lực của vô minh bắt đầu tạo tác.

Vào ngày thứ bảy, sự sắp đặt của các hạt giống sinh tử đã gần như hoàn tất vào cái thế giới "Bất nhị" của tâm vô phân biệt đã chuyển thành những cặp nhị nguyên, đôi đũa. Có hai cánh cửa được mở rộng trước mặt. Cánh cửa của sự hiểu biết (Trời) dẫn lên trên và cánh cửa của sự không hiểu biết (Súc sinh) dẫn xuống dưới. Tùy theo nghiệp lực lôi cuốn mà người ta sẽ đi lên cao hay xuống thấp, hoặc bước vào ba đường lành (Trời, Người, A Tu La) hay ba đường ác (Địa ngục, Ngạ Quỷ, Súc Sinh). Sau đó, người ta bước vào giai đoạn thứ tư của vòng luân hồi hay giai đoạn chuẩn bị để tái sinh.

Theo các danh sư Tây Tạng, tất cả các hình ảnh nói trên không phải ở bên ngoài đến mà chỉ là sự phóng chiếu của tâm thức bên trong. Nằm sâu trong tâm thức là các năng lượng giải thoát biến hiện một cách tế nhị và phức tạp. Những năng lượng này vốn vẫn hiện hữu nhưng thường tiềm ẩn vì bị vô minh che phủ, hay nói một cách khác, vì bị các động lực của bản ngã như tham lam, sân hận, kiêu căng, ngã mạn, nghi kỵ che lấp nên người ta không thể ý thức được chúng. Chính vì không ý thức được chúng nên người ta tiếp tục bị nghiệp lực lôi kéo vào trong vòng sinh tử luân hồi, nói một cách khác, công phu tu hành diệt ngã, loại bỏ các thói quen của Thân, Khẩu, Ý chính là một cách làm giải phóng các năng lượng giải thoát này. Một số học giả người Âu đã đặt câu hỏi: "Nếu người Tây Tạng nhìn thấy một vị Phật thì một người Âu, không cùng tôn giáo, sẽ thấy gì?" Sogyam Rinpoche, một danh sư Tây Tạng, đã trả lời: "Đây không phải là một kinh nghiệm hay một ảo ảnh mà là sự diễn tả bằng tỉ dụ, qua các biểu tượng về sự biến hiện mà người ta có thể giải thích bằng các hình ảnh khác nhau. Một người có đức tin vào thiên chúa có thể sẽ nhìn thấy Thương Đế, Đức Chúa, Đức Mẹ hoặc các đấng thiên thần. Vấn đề chính không phải là sự nhìn thấy gì ở chỗ ý thức rằng tất cả đều do tâm thức biến hiện. Tất cả mọi mầm mống thiện ác, tốt xấu đều ở tâm mà ra, tất cả đều do tâm đạo".

Theo đức Đạt Lai Lạt Ma, đối với một người bình thường, sự chết có thể chỉ là một giấc ngủ dài mà thôi. Mặc dù diễn tiến của sự chết đã được giải thích rất rõ rệt từ cuốn Tử Thư nhưng không ai cũng chịu tỉnh thức để theo dõi từng giây từng phút như thế. Phần lớn con người khi trút hơi thở cuối cùng chỉ thấy mình mê man trắng trong suốt và từ phương đông, đứ Phật Kim Cang A Súc Bệ, tượng trưng cho trí tuệ viên mãn, xuất hiện. Toàn thân ngài tỏa ra một thứ ánh sáng trong suốt, xuyên qua tất cả mọi vật nhưng gần đó có các hình ảnh lạ lùng, tương trưng cho cảnh giới địa ngục màu xám đục cũng đồng thời xuất hiện. Vì các nghiệp lực của si mê hay kiên chấp vẫn còn chôn chứa trong tàng thức nên đa số không dám nhìn thẳng vào luồng ánh sáng trong suốt kia. Cái trí suy luận của bản ngã bắt đầu hành động, nó không dám đối đầu với sự thật bằng bản ngã hay ngũ uẩn vốn không có thật, mà tìm cách ẩn mình dưới lớp

khói màu xám của vô minh. Đây là giai đoạn đầu của các động lực thúc đẩy người ta đầu thai vào cảnh giới địa ngục.

Vào ngày thứ ba, có các tia sáng của địa đại màu vàng xuất phát từ phương nam. Chính giữa luồng sáng đó có đức Phật Già Phạm Bảo Sanh, tay cầm viên minh châu sáng chói. Từ viên ngọc phát xuất những tia sáng màu vàng tượng trưng cho tam thiên đại thiên thể giới, oai nghi, trang nghiêm không gì sánh. Gần đó có một lớp ánh sáng màu xanh đờ đục, tượng trưng cho cảnh giới của loài người cũng đồng thời xuất hiện. Vì các nghiệp lực của kiêu căng, hãnh diện, nghi kỵ vẫn còn chất chứa trong tàng thức nên đa số không dám nhìn thẳng vào lớp sáng màu vàng chói lọi kia. Cái lòng hãnh diện của bản ngã sẽ hành động, nó không muốn nhìn vào sự vinh quang, lớn lao, trang nghiêm đẹp đẽ trong thế giới của đức Phật Già Phạm Bảo Sanh, mà cố gắng tìm cách ẩn mình vào lớp ánh sáng màu xanh đục. Đây là giai đoạn đầu của các động lực thúc giục người ta đầu thai vào cảnh giới của loài người.

Vào ngày thứ tư, có các tia sáng của hỏa đại màu đỏ xuất phát từ phương tây. Chính giữa luồng ánh sáng đó có đức Phật A Di Đà, đứng trên tòa sen đang rộng hai tay tiếp dẫn. Luồng ánh sáng này chiếu soi khắp mười phương thế giới không chỗ nào không soi đến. Gần đó có một lớp ánh sáng màu nâu đục, tượng trưng cho cảnh giới của ngạ quỷ cũng đồng thời xuất hiện. Vì các nghiệp lực của ích kỷ, tham lam, lo tích lũy tài sản vẫn còn phát chứa trong tàng thức nên đa số không dám nhìn thẳng vào lớp ánh sáng chói lọi kia. Lòng tham lam của bản ngã sẽ hành động, nó không muốn bước vào sự vinh quang, đẹp đẽ của thế giới Cực Lạc kia mà cố gắng tìm cách ẩn mình vào lớp ánh sáng màu nâu đục. Đây là giai đoạn đầu của các động lực thúc giục người ta đầu thai vào cảnh giới của ngạ quỷ.

Vào ngày thứ năm, có các tia sáng của phong đại màu xanh xuất phát từ phương bắc. Chính giữa luồng ánh sáng có đức Phật Bất Không Thành Tựu, tay cầm một cái chày kim cương hình chữ thập xuất hiện. Chung quanh có một lớp ánh sáng màu xanh thẫm, tượng trưng cho thế giới của A Tu La cũng đồng thời xuất hiện. Vì các nghiệp lực của ganh ghét, giận tức, tị hiềm, đố kỵ, do dự không nhất quyết còn chất chứa trong tàng thức nên đa số không dám nhìn thẳng vào lớp ánh sáng màu xanh chói lọi kia. Các động lực của lòng hãnh diện, ganh ghét, tị hiềm, đầy do dự của bản ngã sẽ hành động. Nó không muốn thấy có một cái gì tốt đẹp hơn, vinh quang hơn, đẹp đẽ hơn nó thay vì hòa nhập vào thế giới của đức Phật Bất Không Thành Tựu, nó lại tìm ẩn mình vào lớp ánh sáng màu xanh thẫm vốn rồi thiếp đi một lúc, sau đó họ dần dần tỉnh lại và thấy mình có thể chứng kiến tất cả mọi sự đã xảy ra trong cuộc đời (hồi quang phản chiếu). Vì khi đó bản ngã đã tan rã nên họ có thể chứng kiến

rõ ràng mọi sự xảy ra đúng với sự thật chứ không còn bị các thành kiến chi phối nữa. Khi quan sát các diễn tiến này, họ sẽ ý thức được luật nhân quả đã hành động như thế nào, vì lý do gì mà sự kiện đã diễn ra như thế, và từ đó tâm trạng của họ nảy sinh những mong cầu, ao ước vốn là những hạt giống (nhân) để chuẩn bị cho sự tái sinh sau này. Sự thu xếp này hết sức phức tạp vì còn tùy theo những duyên nghiệp đã gây ra từ những kiếp trước. Chính những động năng này đã quyết định sự thành lập một bản ngã cho kiếp sống trong tương lai.

Tóm lại, chết không phải là hết vì nó là điều kiện tất yếu của một kiếp sống sắp đến. Khi các nhân duyên của kiếp này đã hội đủ, kiếp sống phải chấm dứt và sau đó có sự thu xếp, sắp đặt lại tùy theo các mong cầu, ao ước, tùy theo các duyên nghiệp đã tạo, làm nhân cho kiếp sống về sau. Đời sống kiếp trước tạo nhân cho đời sống ở kiếp sau, và kiếp sau là quả của kiếp trước, liên miên bất tận không chấm dứt, đó chính là căn bản của luật luân hồi nhân quả. Sở dĩ người ta đau khổ vì đã nhận thức sai lầm rằng sự vật vốn không thay đổi, cứ bám chặt lấy những ảo giác của vô minh, mônh kéo dài đời sống để thỏa mãn dục vọng, tạo mãi những nghiệp lành dữ, và cứ thế trôi nổi trong luân hồi sinh tử.

Đối với đa số người Âu, chết là hết, là chấm dứt, là vĩnh viễn chia lìa. Sau khi cử hành tang lễ một cách long trọng, người sống cho rằng họ không thể làm gì hơn được nữa. Đây là một sự sai lầm đáng tiếc vì thiếu kiến thức và hiểu biết về thế giới bên kia. Đối với người Tây Tạng, việc chân thành cầu nguyện và hiểu biết cuốn Tử Thư để hướng dẫn người chết là một nghi thức quan trọng nhưng không phải ai cũng biết. Tuy nhiên người ta vẫn có thể làm được nhiều điều hữu ích mà không nhất thiết phải sử dụng đến cuốn Tử Thư.

Có nhiều cách giải thích về thời gian của giai đoạn từ khi chết cho đến lúc đầu thai như sau: Có người cho rằng một ngày ở bên cõi âm tương tự với bảy ngày ở cõi trần hay bảy ngày ở cõi âm tương ứng với bốn mươi chín ngày ở cõi trần. Do đó người ta phải cầu nguyện liên tiếp trong vòng bốn mươi chín ngày, nhất là trong ba tuần lễ đầu tiên khi thần thức người chết còn đang phân vân chưa biết chọn nơi chốn nào để đi. Đây cũng là giai đoạn mà sự liên hệ với thân quyến còn nặng nên thần thức người chết vẫn quanh quẩn bên những người thân, có thể nghe được, ý thức được lòng chân thành và sự hướng dẫn để biết đường mà đi đầu thai. Nếu không được hướng dẫn cẩn thận, thần thức mê muội dễ bị nghiệp lực chi phối hay bị các động lực bất hảo dẫn dắt đầu thai vào ba đường ác. Có người lại cho rằng cõi bên này có tất cả bảy tiến trình khác nhau, mỗi tiến trình dài bảy ngày, và tiếp theo tiến trình đầu như vừa diễn tả ở trên còn có những tiến trình khác. Thay vì gặp năm vị Phật thì người chết lại gặp năm vị ma vương, năm vị thiên thể, năm đấng thần

linh.v.v..Tuy nhiên, dù giải thích theo quan niệm nào, thời gian khoảng bốn mươi chín ngày luôn luôn được coi là giai đoạn quan trọng nhất. Dĩ nhiên người ta không chỉ giới hạn việc cầu nguyện trong vòng bốn mươi chín ngày thôi mà còn phải tiếp tục cầu nguyện sau đó nữa. Hòa thượng Dudjom đã viết: "Giai đoạn bốn mươi chín ngày chỉ có ý nghĩa tương trưng thôi, có người sau khi từ trần chỉ ở cõi bên này một thời gian rất ngắn rồi đầu thai ngay và có những người khác cứ quanh quẩn bên cõi này cả trăm năm, có khi cả ngàn năm vẫn chưa chọn được nơi chôn đầu thai".

Một số họ giả người Âu cho rằng nghi thức đọc cuốn Tử Thư hướng dẫn người chết là vô lý vì người đã chết đâu để nghe được nữa. Hòa thượng Chogyam Trungpa đã giải thích: "Hiển nhiên người quá cố không thể nghe bằng thính giác được nữa, nhưng họ vẫn ý thức được bằng thần thức (consciousness). Vì đây là sự theo dõi bằng tư tưởng nên dù người ta đọc bằng tiếng Tây Tạng hay bất cứ ngôn ngữ gì, người chết vẫn có thể hiểu được. Sự truyền đạt bằng tư tưởng này đòi hỏi sự chân thành. Có thành thật thì người khác mới cảm nhận được, và có cảm thì mới có ứng, do đó các nghi lễ có tính cách nặng phần trình diễn, thiếu thành thật, làm chỉ để cho xong, thật không có một ý nghĩa tốt đẹp gì hết". Một số người khác cho rằng khi chết, bản ngã đã tan ra hết thì đâu còn gì để nghe nữa. Hòa thượng Trungpa giải thích: "Không ai biết được người chết đang ở trong tình trạng hay giai đoạn nào. Nếu họ đang bước vào trạng thái kinh nghiệm chân tâm thì có thể họ không ý thức được bao nhiêu nhưng thông thường trạng thái này chỉ xảy ra trong một chớp mắt, sau đó các năng lượng thuộc bản ngã tan rã lại được sắp xếp theo các định luật nhân quả (thời gian ở Cõi Sáng và chuyển thần thức để đầu thai), do đó họ vẫn có thể ý thức rõ rệt những sự kiện xảy ra chung quanh được". Dĩ nhiên việc đọc cuốn Tử Thư hay đọc kinh cầu nguyện cho người chết còn có những ảnh hưởng khác thuộc vấn đề tư tưởng, thì chắc chắn có ảnh hưởng mà sự hiểu biết giới hạn không thể nghĩ bàn.

Một trong những vấn đề được bàn cãi sôi nổi hiện nay là việc sử dụng các máy móc nhân tạo để kéo dài sự sống (Life support system). Sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật này đã gây ra một tình trạng nan giải trên phương diện pháp luật, luân lý, đạo đức và gây khó khăn cho giới y sĩ cũng như thân quyến người chết. Việc sống không ra sống mà chết cũng không ra chết, ở trạng thái vô tri vô giác này quả thật vô cùng đáng sợ. Liệu chúng ta có muốn cho người thân kéo dài đời sống như thế chăng? Ai có thẩm quyền kéo dài đời sống người khác bằng máy móc hay chấm dứt đời sống khi rút những máy móc này ra? Liệu một y sĩ có thể giúp bệnh nhân chấm dứt sự đau đớn thân xác bằng cách giúp cho họ tìm cái chết được không? Hiển nhiên đây là một vấn đề hết sức phức tạp, tế nhị và không có câu trả lời chung nên phải tùy từng trường

hợp mà giải quyết. Dĩ nhiên việc sử dụng máy móc nhân tạo để kéo dài sự sống cho những người có hy vọng được cứu sống, như trong trường hợp tai nạn, bệnh tật là một chuyện, nhưng việc kéo dài đời sống cho những người không còn một hy vọng gì có thể được cứu sống hoặc quá già yếu, không thể sống thêm được nữa, lại là một vấn đề khác.

Theo cuốn Tử Thư, tâm trạng con người lúc từ trần hết sức quan trọng, việc sử dụng máy móc để kéo dài thêm đời sống chắc chắn sẽ gây khó khăn cho người chết. Dù cho người đó ở trong một tình trạng hôn mê (coma) nhưng thần thức của họ vẫn ý thức được mọi sự xảy ra chung quanh. Sự cố gắng kéo dài đời sống này có thể gây cho họ một sự bức bối, khó chịu, oán hận và chắc chắn họ không thể thoải mái, tự tại khi ra đi được. Bác sĩ Kubler Ross đã viết: "Thà để cho một người thoải mái trút hơi thở cuối cùng còn hơn để cho họ khổ sở sống một cách vô nghĩa bằng các phương tiện nhân tạo". Linh mục Thomas Merton cũng đã viết: "Sự sống không ra sống mà muốn chết cũng chẳng được vì các máy móc nhân tạo này chính là sự giam giữ con người trong ngục tù của thể xác". Nhưng làm sao được khi đa số mọi người ngày nay đều chết trong bệnh viện hoặc nhà dưỡng lão, dưới sự kiểm soát khắt khe của các y sĩ? Mà đa số y sĩ đều được giải bảo rằng "Bổn phận của người y sĩ là cứu sống bệnh nhân bằng bất cứ phương tiện nào và bằng mọi giá", do đó mới có thảm trạng mà bác sĩ Melvin Morse đã diễn tả: "Sự chết được ấn định bởi nhịp đập của tim, lượng oxygen trong máu, sự hoạt động của bộ óc nên khi tim ngưng đập thì người ta sử dụng điện để kích thích cho tim đập lại, khi oxygen trong máu giảm đi thì người ta sử dụng các phương pháp hô hấp nhân tạo hay các máy bơm dưỡng khí vào phổi, khi óc ngưng hoạt động thì người ta chích đủ các loại thuốc hóa học để kích thích bộ óc làm việc. Đa số bệnh nhân thường bị điện giật lung tung, toàn thân đầy những vết chích, thân thể bơm đủ tất cả các loại thuốc cho đến khi y sĩ thấy đủ và ngừng tay thì các trò này mới chấm dứt".

Để tình trạng này xảy ra, ngày nay một số người đã phải làm di chúc rằng nếu không còn hy vọng gì cứu sống nữa thì để cho họ ra đi một cách an lành và tự nhiên. Việc làm di chúc này khá thịnh hành tại các quốc gia Tây phương và đa số những người hiểu biết đều thông báo cho bệnh viện hay y sĩ biết về tờ di chúc này khi họ phải vào bệnh viện.

Vì chết là một điều có thể xảy ra bất ngờ, không phải ai cũng có thọ mệnh lâu dài nên sự chuẩn bị khi trong nhà có người chết là một việc hết sức quan trọng. Sogyal Rinpoche, một danh sư Tây Tạng, đã khuyên: "Khi tim ngưng đập thì người đó chưa hẳn đã chết, chỉ có phần vật chất đã ngưng hoạt động hay bắt đầu tan rã mà thôi. Vì phần tâm linh cần phải mất thêm một thời gian

nữa mới tan rã (khoảng từ 8 đến 36 giờ), nên điều cần thiết là không nên di động đến thân thể người chết. Điều quan trọng nhất là phải tránh sự khốc lóc, ồn ào để thần thức người chết không bị quấy luyến hay đau khổ thêm. Hãy khởi sự tụng kinh cầu nguyện một cách chân thành và tránh các tiếng động ồn ào, náo nhiệt. Dĩ nhiên người chết không thể nghe được bằng các giác quan thông thường, nhưng vì phần tinh thần còn đang hoạt động nên thần thức của họ vẫn có thể cảm nhận được những sự ồn ào, náo nhiệt này mà sinh tâm bối rối, khó chịu hay sân hận. Dĩ nhiên tang gia nào cũng có bối rối, nhưng đừng vì thế mà bám vào các thói mê tín dị đoan hay lo chọn ngày giờ tốt, lo việc tụng ma chay mà quên đi những việc khác cần làm hơn. Người ta có thể đọc cuốn Tử Thư để hướng dẫn thần thức người chết nếu được huấn luyện về phương pháp này. Người ta cũng có thể niệm hồng danh đức Phật A Di Đà để cầu cho người chết được vãng sinh về cõi Tây Phương Cực Lạc. Người ta cũng có thể đọc kinh cầu nguyện của các tôn giáo, điều quan trọng nhất chính là sự chí tâm chí thành chứ không phải đọc tụng như một cái máy. Nên nhớ người chết có thể đọc rõ tư tưởng người sống và chắc chắn cảm được mọi sự thiếu thành thật, nếu có. Sự cầu nguyện rất có ích vì nó có thể giúp người quá cố bình tĩnh lại và cùng cầu nguyện theo. Khi tâm thức họ nhờ đọc kinh mà được sáng suốt, được an lạc thì chắc chắn thì họ sẽ được siêu thoát vào những đường lành. Nên tránh tất cả những việc sát sinh hay sử dụng các đồ ăn như thịt cá hay rượu vì những thứ này thường thu hút những vong linh thấp thỏi, những loài ma quỷ đói khát tìm đến. Khi thần thức người chết còn đang dao động, chưa bình tĩnh thì sự tiếp xúc này không có ích lợi gì cả. Nên tránh các hình thức ma chay to lớn, linh đình hay các thủ tục phiền phức vì các luồng tư tưởng của đám đông thường phức tạp, lộn xộn, không giúp cho người chết được bao nhiêu. Hãy yêu cầu mọi người giữ yên lặng và chú tâm cầu nguyện một cách giản dị là tốt đẹp nhất. Sau khi chôn cất, hãy tiếp tục tụng kinh khuya sớm trong vòng bốn mươi chín ngày, nhất là trong ba tuần lễ đầu vì đây là giai đoạn quan trọng hơn cả, khi các sự sắp xếp nhân quả chưa ngã ngũ rõ rệt, khi người chết còn có thể tỉnh thức để hòa nhập vào các luồng ánh sáng để siêu thoát.

Mặc dù đa số người Tây phương thường chôn cất nhưng việc thiêu xác có nhiều lợi ích nhất. Thứ nhất, để người chết không còn quấy luyến thân xác, dễ siêu thoát. Thứ hai, lửa có một tác dụng đặc biệt để chuyển hóa các năng lực còn sót lại quanh thân xác, ngăn ngừa được sự kêu gọi của các phù thủy, pháp sư lợi dụng các năng lực này vào những việc bất hảo. Việc ướp xác chính là một lối sử dụng các năng lực này để lưu giữ âm binh, hồng duy trì ảnh hưởng của tà môn.