



# SỐNG LÀ DẪN CHẾT

Làm Thế Nào để Chuẩn Bị  
cho Lúc Cận Tử, Chết, và Sau Khi Chết

Dzongsar Jamyang Khyentse



# **Sống Là Dần Chết**

Làm Thế Nào để Chuẩn Bị  
cho Lúc Cận Tử, Chết và Sau Khi Chết

Hình Minh Họa Trang Bìa:  
Cuộn Tranh Vẽ Cảnh Giới Ngạ Quỷ,  
Viện Bảo Tàng Quốc Gia Kyoto, Nhật Bản



Quyển sách này được lưu hành dưới sự bảo hộ của Creative Commons CC BY-NC-ND (Phát Hành-Phi Thương Mại-Phi Lợi Nhận) bản quyền 3.0.

Quyển sách này có thể được sao chép hoặc in ấn để sử dụng với mục đích hợp lý, nhưng phải phát hành đầy đủ nội dung, và không vì bất kỳ lợi ích thương mại hoặc phúc lợi của cá nhân nào.

Vui lòng xem giấy phép Creative Commons  
để biết đầy đủ thông tin chi tiết.

## **Chuyển Ngữ: Lạc Hải Âm**

**Hiệu Đỉnh lần 1: Chánh Nhân**

**Hiệu Đỉnh Lần 2: Nguyễn Nam**

Bản dịch hoàn chỉnh lần đầu ngày 16/07/2019, nhằm ngày vía Đức Phật A Di Đà – ngày 15/05, năm Thổ Hợi theo Tạng Lịch. Được sự chấp thuận từ Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche, bản dịch được đăng tải chính thức tại trang web Siddhartha Intent:

<http://www.siddharthasintent.org/about-us-2/news/2019/living-is-dying-in-vietnamese/>

<http://siddharthasintent.org/resources/publications/living-is-dying-how-to-prepare-for-dying-death-and-beyond/>

Mọi sai sót (nếu có) trong quá trình chuyển ngữ đều do sự yếu kém và là lỗi của người chuyển ngữ, xin được thành tâm sám hối trước Tam Bảo và Tam Gốc.

Nhân duyên lành được đón nhận Giáo Pháp cốt tủy từ Dzongsar Jamyang Khyenste Rinpoche, nguyện xin hồi hướng trọn công đức thiện lành có được đến sự Giải Thoát hoàn toàn mọi khổ đau của tất cả chúng sinh ngay trong kiếp sống hiện tại hoặc ngay khi lìa bỏ đời sống này.

Nguyện cầu tất cả chúng sinh đồng hưởng phúc lạc tối thượng!

Nguyện cầu Chánh Pháp được trường tồn và hưng thịnh!

Nội dung bản dịch Việt ngữ được phép in ấn, sao chép và lưu hành miễn phí với mục đích đúng đắn, không vì mục đích thương mại hoặc lợi ích của cá nhân nào.

Mọi thắc mắc và ý kiến đóng góp (nếu có), xin vui lòng gửi về địa chỉ email:  
[dechen.lachaiam@gmail.com](mailto:dechen.lachaiam@gmail.com)

**\* Lưu ý:**

Để giúp quý độc giả hiểu rõ hơn, một số chú giải do người chuyển dịch thêm vào gồm:

- Chú giải trong ngoặc vuông [...]: là nghĩa nên hiểu đầy đủ hơn của câu sau khi chuyển qua tiếng Việt, và theo chủ quan của người dịch.
- Chú thích ở cuối trang: thông tin bên ngoài được cung cấp thêm nhằm làm rõ hơn ý nghĩa của nội dung được đề cập trong sách.

**Nguyện chúc mọi sự cát tường!**



# Mục Lục

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Tôi Sẽ Chết Sao?                                         | 6   |
| Chuẩn Bị Cho Cái Chết Và Sau Chết                        | 38  |
| Những Thực Hành Đơn Giản Để Chuẩn Bị Cho Cái Chết        | 65  |
| Người Phật Tử Chuẩn Bị Cho Cái Chết Như Thế Nào?         | 74  |
| Thực Hành Nguyên Ước                                     | 88  |
| Bardo Đau Đớn Lúc Cận Tử                                 | 105 |
| Câu Hỏi Về Cái Chết                                      | 142 |
| Làm Gì Khi Ở Cận Người Sắp Chết?                         | 153 |
| Nói Điều Gì Với Người Sắp Chết?                          | 170 |
| Những Chỉ Dẫn Về Bardo Trung Ấm                          | 183 |
| Câu Hỏi Về Việc Chăm Sóc Người Sắp Chết Và Người Đã Chết | 207 |
| Làm Gì Sau Khi Chết?                                     | 230 |
| Câu Hỏi Về Những Thực Hành Cho Người Đã Chết             | 246 |
| Câu Hỏi Về Những Phương Diện Khác Của Cái Chết           | 252 |
| Hành Giả Kim Cương Thừa Chuẩn Bị Cho Cái Chết            | 270 |
| Những Bài Nguyên và Thực Hành                            | 277 |
| Thực Hành Tong-len Như Thế Nào?                          | 277 |
| Chutor: Pháp Cúng Đường Nước                             | 282 |
| Tăng Trưởng Thọ Mệnh và Thịnh Vượng:                     | 287 |
| Một Phương Pháp Thực Hành Phóng Sinh                     |     |
| Tag-drol: 'Giải Thoát Nhờ Xúc Chạm'                      | 302 |
| Cách Làm Tsa-tsa                                         | 309 |
| Hình Minh Họa                                            | 317 |
| Chú Giải                                                 | 324 |





# Lời Tựa

Cái chết không trái ngược đời sống, mà là một phần của cuộc đời.<sup>1</sup>

*Haruki Murakami*

NHỮNG CHỈ DẪN dành cho Phật Tử sẽ là giống nhau trong suốt quá trình hành hạp hối, tại thời điểm chết và sau khi chết, cho dù một người ở độ tuổi cao chết bình an trong giấc ngủ hay một người đột tử vì những nguyên nhân và điều kiện đưa đến cái chết đã chín muồi.

Thông tin đối với quá trình hành hạp hối, chết và những gì xảy ra sau khi chết được đề cập trong quyển sách này là sự trình bày rất đơn giản về một truyền thống cụ thể và cổ xưa của Phật Giáo. Mặc dù nhiều truyền thống Phật Giáo xác tín khác có đưa ra những lời khuyên tương tự, nhưng do mỗi truyền thống phát triển dựa trên những thuật ngữ và ngôn từ riêng, do đó một vài chi tiết có thể được diễn đạt theo cách khác nhau. Xin [quý vị độc giả] đừng hiểu lầm và cho rằng những điểm khác biệt này là mâu thuẫn.

Những giáo lý về cái chết và các các giai đoạn trung gian Bardo<sup>i</sup> đã được lưu truyền qua một dòng truyền lâu dài từ những nhà tư tưởng Phật Giáo lỗi lạc, mỗi vị đã dành những chặng đường khá lâu để nghiên cứu tiến trình này chi tiết đến từng phút, và từng góc độ. Những lời khuyên [của chư học giả từ xưa đến nay] có thể đặc biệt hữu dụng đối với Phật Tử hoặc những ai được thu hút bởi Giáo Lý của Đức Phật, nhưng cũng phù hợp ở mức độ tương đương đối với bất kỳ ai – bởi vì cuối cùng, ai rồi cũng sẽ chết. Như vậy, dù không phải là Phật Tử, nhưng nếu bạn là người có Tâm trí rộng mở, tò mò, hoặc thường suy tư về cái chết của chính mình hay của một người thân yêu nào đó, thì có thể bạn sẽ tìm thấy được điều hữu ích tương tự trong những trang sách này.

Mọi việc xảy ra trong khi chúng ta còn sống hay chết hoàn toàn phụ thuộc vào những nguyên nhân và điều kiện<sup>ii</sup> mà chúng ta đã tích tập. Vì thế, mỗi người sẽ kinh nghiệm cái chết vật lý và sự tan rã của thân tứ đại vô cùng khác nhau. Hành trình của mỗi người trong các giai đoạn Bardo cũng khác biệt. Như vậy, bất kỳ sự mô tả nào về quá trình hấp hối, chết và trạng thái Bardo chỉ là những nội dung được khái quát hóa. Tuy nhiên, khi tiến trình chết bắt đầu xảy ra, việc có những ý tưởng phỏng đoán những gì đang diễn biến không những làm an dịu những nỗi lo lắng tồi tệ nhất, mà còn

---

<sup>i</sup> Bardo: chỉ cho những giai đoạn trung gian trong đời sống và sau khi chết, được định nghĩa theo Phật Giáo Tây Tạng và sẽ được làm rõ trong phần nội dung.

<sup>ii</sup> Nguyên nhân và điều kiện (hoặc hoàn cảnh): theo thuật ngữ Phật Giáo thì được gọi là Nhân và Duyên, sẽ được đề cập nhiều lần trong phần nội dung.

giúp chúng ta đối mặt với cái chết bằng Tâm thái nhẹ nhàng và thanh thản.

\*

Đối với các bạn thích chú ý đến tiểu tiết, tôi nên nói về sự không nhất quán trong việc viết và đặt dấu trọng âm của tiếng Phạn trong sách này. Thông thường, khi tiếng Phạn chuyển sang bảng chữ cái La-tinh thay vì hệ thống chữ viết Devanāgarī<sup>1</sup>, dấu trọng âm được dùng để giúp người đọc phát âm chuẩn xác. Ngày nay, việc học tiếng Phạn trở nên tương đối hiếm, càng lúc càng ít người có thể đọc được các dấu trọng âm và đối với một số khác, nhìn vào những dấu ngoặc ngoè hay chỉ một dấu chấm cũng đủ khiến họ tăng thêm sự bối rối. Vì vậy, những dấu trọng âm không đặt trực tiếp vào từ tiếng Phạn xuất hiện trong nội dung chính của sách hoặc tên của các vị Hộ Phật, Bồ Tát, v.v... nhưng một số sẽ được giữ nguyên trong các nội dung trích dẫn. Tương tự, nếu những nội dung trích dẫn bằng tiếng Phạn nhưng được viết phiên âm theo kiểu tiếng Tạng – thí dụ “HUNG” thay vì “HUM” – thì những phiên âm như vậy cũng được giữ lại.

\*

Trớ trêu là, mặc dù tôi luôn rất bận rộn trong khoảng thời gian này, nhưng thực chất là tôi biếng nhác một cách khác thường. Cố

---

<sup>1</sup>Devanāgarī: một hệ thống chữ viết chính dùng để ghi lại tiếng Hindi chuẩn, tiếng Marath và tiếng Nepal. Từ thế kỷ 19, nó trở thành kiểu chữ viết thông dụng nhất để viết tiếng Phạn (theo Wikipedia).

gắng giữ cân bằng giữa hai thái cực thật sự là một thử thách, và đó là lý do tôi đã hoàn thành quyển sách này thông qua một ứng dụng của mạng xã hội. Nếu như tiếng Anh của tôi chỉ ít có thể đọc [hiểu] được, thì tôi xin gửi lời cảm ơn đến Janine Schulz, Sarah K. C. Wilkinson, Chimé Metok, Pema Maya và Sarah A. Wilkinson.

Cấu trúc của quyển sách được xây dựng dựa trên gần một trăm câu hỏi rất hay liên quan đến Cái Chết và được nhiều người bạn của tôi tập hợp lại. Xin đặc biệt cảm ơn các bạn người Trung Quốc – Jennifer Qi, Jane W. và Dolly V. T.; Philip Philippou và nhóm Chăm Sóc Tâm Linh (*Spiritual Care team*) tại Sukhavati ở Bad Saarow, nước Đức; Chris Whiteside nhóm Chăm Sóc Tâm Linh tại Dzogchen Beara; Miriam Pokora đến từ Bodhicharya Hospice tại Berlin; và tất cả những ai đã tham dự buổi giảng thuyết tại Schloss Langenburg.

Tôi cũng xin gửi lời cảm ơn sự chia sẻ những kinh nghiệm thâm sâu từ Orgyen Tobgyal Rinpoche, Pema Chödrön, Khenpo Sonam Tashi, Khenpo Sonam Phuntsok, Thangtong Tulku and Yann Devorsine; sự rộng lượng chia sẻ những bản dịch từ Adam Pearcey, Erik Pema Kunsang, John Canti và Larry Mermelstein; sự giúp đỡ và đưa những lời khuyên từ Jane W., Chou Su-ching and Vera Ho, Florence Koh, Kris Yao, Paravi Wongchirachai, Seiko Sakuragi, Rui Faro Saraiva; sự tử tế và lòng hiếu khách nồng nhiệt từ Cecile Hohenlohe và gia đình, Veer Singh và tất cả mọi người ở Vana; cảm ơn Andreas Schulz đã thiết kế và sắp chữ cho “Sống là

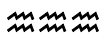
Dần Chết”<sup>i</sup>; và các nghệ sĩ Arjun Kaicker, Tara di Gesu với việc góp vào những bức tranh thật đẹp của họ.

\*

---

<sup>i</sup> Sách nguyên bản được Rinpoche viết bằng Tiếng Anh và có tựa gốc là “Living is Dying”.

# Tôi Sẽ Chết Sao?



TRONG BA MƯƠI NĂM ĐẦU ĐỜI, Thái Tử Tất Đạt Đa (*Siddhartha*)<sup>i</sup> đã sống với đầy đủ những thú vui đằng sau bức tường trong cung điện rộng lớn của cha mình. Được tất cả mọi người yêu mến và ngưỡng mộ, chàng hoàng tử thanh tú kết hôn cùng nàng công chúa xinh đẹp, họ sinh ra một đứa con trai, và ai ai cũng đều hạnh phúc. Nhưng trong suốt khoảng thời gian đó, Thái Tử chưa lần nào bước ra khỏi cổng hoàng cung.

Vào năm ba mươi tuổi, Tất Đạt Đa bảo người đánh xe trung thành của mình, Xa Nặc (*Channa*)<sup>ii</sup>, hãy đưa chàng đi tham quan thành phố lớn của cha, và đây là lần đầu tiên, Thái Tử thấy một xác chết. Đó là cú sốc khủng khiếp.

“Liệu những gì xảy ra với người đàn ông kia sẽ xảy đến với Ta sao?” Thái Tử hỏi Xa Nặc. “Ta cũng sẽ chết sao?”

“Vâng, Thưa Thái Tử,” Xa Nặc trả lời, “Mọi người đều chết. Ngay cả những vị Thái Tử.”

“Quay cỗ xe lại, Xa Nặc,” Thái Tử ra lệnh. “Hãy đưa Ta về.”

---

<sup>i</sup> Siddhartha: là tên của Đức Phật khi còn là Thái Tử, phiên âm Hán-Việt thường được tìm thấy trong hệ thống Kinh Điển ở Việt Nam là Thái Tử Tất Đạt Đa.

<sup>ii</sup> Channa: phiên âm Hán-Việt thường được tìm thấy trong hệ thống Kinh Điển ở Việt Nam là Xa Nặc.

Trở lại cung điện, Thái Tử Tất Đạt Đa suy nghĩ về những gì Ngài vừa chứng kiến. Liệu việc trở thành một Quốc Vương sẽ còn mang ý nghĩa gì nếu như không chỉ gia đình của mình mà tất cả mọi người trong thế giới này phải sống dưới cái bóng khiếp đảm của nỗi sợ hãi về cái chết? Từ lúc đó, Thái Tử đã quyết định rằng, vì lợi lạc cho tất cả, Ngài sẽ dành hết cuộc đời để tìm ra cách làm thế nào giúp cho hết thảy nhân loại có thể vượt ra khỏi cả Sinh và Tử.

Câu chuyện rất nổi tiếng này hàm chứa nhiều giáo lý vĩ đại. Sự thật mà Thái Tử Tất Đạt Đa tự hỏi mình, “Tôi sẽ chết sao?” không chỉ là một câu hỏi ngây ngô đầy thống thiết, mà còn chứa đựng một sự dũng cảm đặc biệt. “Tôi sẽ chết sao? Thái Tử Tất Đạt Đa, vị Vua tương lai của dòng tộc Thích Ca, người mang vận mệnh trở thành ‘Đấng thống lĩnh Vũ Trụ’, rồi sẽ phải chết sao?”. Bao nhiêu người trong số chúng ta, xuất thân từ gia đình Hoàng Tộc hoặc bình thường như bạn và tôi, sẽ nghĩ đến việc đặt ra những câu hỏi như vậy?

Can đảm đặt ra câu hỏi, nhưng phản ứng của Thái Tử lại là, “Hãy đưa Ta về!”, thoát nghe có vẻ hơi trẻ con. Những người trưởng thành thường được kỳ vọng phải có khả năng đối phó với một thông tin gây bối rối ở mức độ chín chắn hơn, có phải không? Nhưng nếu vậy, liệu bao nhiêu người trưởng thành sẽ bận lòng đối với câu hỏi, “Tôi sẽ chết sao?” Và bao nhiêu người sẽ dám rút ngắn một chuyến đi chơi thú vị ngoài trời để dành thời gian cho việc nghiên cứu và suy ngẫm về câu trả lời?

Con người nghĩ rằng mình rất thông minh. Hãy nhìn vào tất cả những hệ thống và mạng lưới mà chúng ta đã tạo dựng. Hầu như mỗi người đều có một địa chỉ [nhà] riêng để có thể nhận thư và bưu kiện gửi đến, và có những tài khoản ngân hàng để cất giữ tiền bạc thật an toàn. Một người phát minh ra đồng hồ đeo tay để tất cả chúng ta có thể theo dõi được thời gian; và một người khác lại sáng chế ra điện thoại i-Phone giúp chúng ta giữ liên lạc với các nhóm bạn bè, người quen, đối tác kinh doanh và gia đình.



Thái Tử Tất Đạt Đa được người đánh xe Channa đưa ra bên ngoài cung điện của Vua cha.

Con người phát triển cả những hệ thống để đảm bảo xã hội hoạt động trôi chảy: cảnh sát duy trì trật tự công cộng, đèn giao thông

kiểm soát lượng xe lưu thông trên đường, và chính phủ thì quản lý hệ thống an sinh xã hội và quốc phòng.

Tuy nhiên, dù con người dành hết nỗ lực của cả cuộc đời vào việc tổ chức, thiết kế và cấu trúc mọi khía cạnh của thế giới, thì bao nhiêu người trong chúng ta đã từng tò mò và đủ can đảm để tự hỏi, “Tôi sẽ chết sao?” Chẳng phải chúng ta đều nên thử suy ngẫm về Cái-Chết-không-thể-tránh-khỏi của chính mình ít nhất một lần trong đời? Đặc biệt bởi vì ai trong chúng ta rồi cũng sẽ chết – chính điều này là một thông tin vô cùng quan trọng. Có nghĩa lý gì nếu bạn không bỏ ra chút ít nỗ lực nào vào việc xử lý một sự thật không thể trốn tránh về cái chết của chính mình?

Khi chết đi, điều gì sẽ xảy ra với tất cả những địa chỉ nhà cửa, những công việc kinh doanh hay những chuyến nghỉ dưỡng của chúng ta? Chuyện gì sẽ xảy đến với những chiếc đồng hồ đeo tay, điện thoại i-Phone hay tất cả những cái đèn giao thông kia? Với những khoản bảo hiểm hay kế hoạch trợ cấp? Với cả những cuộn chỉ nha khoa mà bạn vừa mua sáng nay?

Phật Giáo tin rằng trong tất cả chúng sinh trên hành tinh này, loài người là những sinh vật sẽ đặt câu hỏi này nhiều nhất, “Tôi sẽ chết sao?” Bạn có thể tưởng tượng nổi không nếu như một con vẹt sẽ suy nghĩ rằng, “Tôi nên ăn những loại quả và hạt này ngay bây giờ vì e rằng tôi có thể chết tối nay? Hay tôi cứ liều lĩnh để dành số hạt này cho [phần ăn] sáng mai nhỉ?” –Những con vật không suy nghĩ được như vậy. Và chắc chắn rằng chúng cũng không suy nghĩ

về các nguyên nhân và hoàn cảnh.

Thực tế, Phật Pháp có đề cập rằng, chư Thiên hoặc những chúng sinh thuộc cõi Trời thậm chí chẳng bao giờ nghĩ đến câu hỏi “Tôi sẽ chết sao?” Chư vị ở cõi Trời cảm thấy hứng thú hơn với những chiếc đĩa sứ bóng mịn, tinh xảo và những chiếc thìa bạc, các loại trà ủ men thanh tao, và những điệu nhạc mê đắm. Chúng sinh cõi Trời được cho là thích nhìn ngắm những đám mây khổng lồ nhiều hình dạng, một cách kỳ diệu, họ tạo nên những hồ bơi hay đài phun nước ngay giữa khối mây rộng lớn và mịn màng nhất, và sau đó họ dành hàng giờ, thậm chí nhiều ngày, chỉ để chiêm ngưỡng vẻ đẹp của chúng. Những hoạt động này chi phối đời sống những vị Trời và nó thú vị hơn rất nhiều so với câu hỏi, “Tôi sẽ chết sao?” Tôi sẽ cảm thấy nghi ngờ nếu một suy nghĩ như thế thoáng hiện qua trong đầu họ.

Chúng sinh ở cõi người, mặt khác, lại có năng lực tự vấn, tuy nhiên cái chết bất khả kháng hiếm khi xảy đến với chúng ta. Khi nào người ta thường nghĩ đến cái chết? Có phải trong lúc chúng ta đang trải qua những đau khổ tột tệ? –Không. Hay khi chúng ta đang ở giữa trạng thái cực kỳ hạnh phúc? –Một lần nữa, câu trả lời là Không. Thông minh và có ý thức, và vì vậy chúng ta thừa hưởng những điều kiện hỗ trợ cho việc hình thành câu hỏi trên, nhưng chúng ta lại dành tất cả thời gian và năng lượng của mình để chống đỡ vào việc tự lừa dối bản thân, nghĩ rằng mình sẽ không bao giờ chết. Chúng ta tự làm tê liệt bản thân trước nỗi đau của những sự

thật không thể tránh khỏi bằng cách giữ cho Tâm trí mình luôn bận rộn và được tiêu khiển, và bằng cách lên những kế hoạch cặn kẽ cho tương lai. Theo cách nào đó, đây chính xác là những điều khiến cho đời sống con người trở nên tuyệt vời, nhưng đây cũng chính là cái bẫy bới vì chúng ta đang tạo ra những cảm giác an toàn sai lầm. Chúng ta quên mất rằng cái chết của chính mình cũng như của tất cả những người mình quen biết và yêu thương là không thể trốn tránh được.

Hãy suy nghĩ về nó: vào thời điểm mà mỗi người đã trải qua một phần tư thế kỷ, chúng ta đã mất đi ít nhất một người bạn thân hoặc một thành viên trong gia đình. Một ngày bạn đang ăn tối với bố mẹ, qua ngày hôm sau họ đã chết và bạn không bao giờ thấy được họ lần nữa. Loại kinh nghiệm này buộc chúng ta phải đối mặt với sự thật về cái chết – và đối với một số người, đó là sự thật vô cùng cay đắng và đáng sợ.

## **Nỗi Sợ Về Cái Chết**

Nỗi sợ hãi về Cái Chết, thưa Quý Ngài, không có gì khác hơn là một người cho rằng mình thông thái nhưng thật ra thì không, tưởng rằng mình biết nhưng thật ra thì chẳng biết gì cả. Không ai biết được liệu Cái Chết có phải là ân phước lớn lao nhất dành cho một người [nào đó] hay không, nhưng người ta cứ sợ hãi Cái Chết như thể họ biết chắc chắn rằng đó là thảm họa khủng khiếp nhất. Và rõ ràng, đây là điều ngu dốt đáng trách nhất khi tin vào kẻ đang tự cho mình biết những gì hắn không biết.<sup>2</sup>

Tại sao tất cả chúng ta lại cảm thấy sợ hãi cái chết?

Có nhiều nguyên nhân, nhưng chính yếu bởi vì cái chết là một địa phận hoàn toàn không được nhận biết. Không có ai trong số những người quen trở về từ cái chết để nói cho chúng ta biết chết là gì. Và nếu như có người nào đã làm như vậy, liệu chúng ta có tin họ không?

Cái chết là một điều bí ẩn, mặc dù chúng ta chẳng biết gì về những điều sẽ xảy ra sau khi chết, chúng ta vẫn tự tạo nên tất cả những giả định xung quanh nó. Chúng ta cho rằng khi đã chết thì không thể trở về nhà; rằng sau khi chết, ta sẽ không bao giờ có thể ngồi lại trên chiếc ghế sofa yêu thích. Chúng ta nghĩ: nếu tôi chết, tôi sẽ không thể xem Thế Vận Hội mùa kế tiếp hoặc khám phá ra ai sẽ là tên gián điệp trong bộ phim trinh sát nhiều tập mới trình chiếu. Nhưng tất cả chỉ là phỏng đoán của mỗi người. Điểm mấu chốt, đơn giản là, ta không biết gì cả. Và chính sự không biết khiến chúng ta khiếp sợ.

Khi cái chết đến gần, nhiều người nhận thấy mình hướng suy nghĩ về cuộc đời đã qua và cảm thấy xấu hổ và tội lỗi về những gì đã làm hoặc chưa thực hiện. Không chỉ sợ mất đi tất cả mọi thứ đã trở nên quá gắn bó và bám luyến trong cuộc đời này, phải mất đi tất cả những mối quan hệ, chúng ta còn sợ bị phán xét về những hành động đáng hổ thẹn của mình. Cả hai cách nhìn này khiến cho

ý tưởng về cái chết còn trở nên khủng khiếp hơn.

Không có việc trở về từ cái chết và cũng không thể nào trốn tránh khỏi nó. Có lẽ, đây là sự kiện duy nhất trong đời chúng ta không có lựa chọn nào ngoại trừ việc phải đối mặt. Đơn giản là chúng ta không thể né tránh nó. Thậm chí cố gắng đẩy nhanh quá trình bằng cách tự tử cũng không giúp ích gì, bởi vì, con người dù có chết nhanh đến mấy đi nữa thì nỗi sợ hãi cũng không có ‘nút tắt’. Chúng ta vẫn phải trải qua nỗi khiếp sợ không thể tưởng tượng được trong suốt tiến trình chết bởi vì không ai có thể tự biến mình thành những vật vô tri giác, như sỏi đá, để bảo đảm mình không có cảm giác gì.

Như vậy thì, làm thế nào để chúng ta giải thoát mình khỏi sự tê liệt, chết lạng người trước nỗi sợ về cái chết?

Một lần nọ, tôi, Trang Chu<sup>1</sup> nằm mộng thấy mình trong thân thể bướm bướm, một chú bướm hạnh phúc. Tôi ý thức và cảm thấy hoàn toàn hài lòng với bản thân, nhưng không biết mình là Trang Chu. Đột nhiên thức giấc, tôi nhận thấy rõ ràng mình đang là Trang Chu. Khi đó, tôi không biết có phải Trang Chu đã nằm mộng thấy mình hóa thành bướm bướm hay chú bướm nằm mộng và thấy mình là Trang Chu. Giữa Trang Chu và chú bướm chắc chắn phải có những điểm khác biệt. Điều này được gọi là phép biến đổi của sự vật.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Trang Chu: triết gia nổi tiếng người Trung Hoa sống vào niên đại từ 369-286trCN, người đời còn gọi ông là Trang Châu hoặc gọi bằng bút hiệu của ông là Trang Tử. Nội dung trích dẫn là điển tích ‘Trang Chu mộng vi hồ điệp’, tên điển tích do người đọc đặt cho một đoạn văn trong tác phẩm của Trang Tử (theo Wikipedia).

Câu hỏi của nhà triết học Trung Quốc nổi tiếng này rất đáng để suy ngẫm. Khi nhìn vào con bướm [trong câu hỏi trên], làm sao bạn biết rằng bản thân bạn không phải chỉ là một phần nhỏ trong giấc mơ của con bướm đó? Điều gì khiến bạn nghĩ rằng mình ‘đang sống’ ngay trong hiện tại này? Làm thế nào bạn có thể chắc chắn mình [thật sự] ‘đang sống’? –Bạn không thể chắc chắn được. Tất cả những gì bạn có thể làm là tạo ra một giả định.

Hãy suy nghĩ về điều đó! Làm thế nào có thể chứng minh cho bản thân việc bạn đang sống và tồn tại? Bạn có thể làm gì? Một trong những phương pháp thông thường để chắc rằng mình không nằm mơ là tự cắt véo mình. Ngày nay, để cố gắng cảm thấy mình đang sống một cách ‘thật’ hơn, một số người cắt vào thịt của họ, hoặc thậm chí cắt cả cổ tay. Ít kịch tính hơn, nhiều người khác đi mua sắm, kết hôn, hoặc gây sự với vợ hoặc chồng mình. Không có gì ngăn cản bạn thử tất cả các phương pháp này. Bạn có thể gây gổ với mọi người, tự cắt và cấu véo thân thể mình cho đến khi thỏa mãn, nhưng *không có gì* bạn làm sẽ chứng minh được một cách dứt khoát rằng bạn đang sống. Song, cùng với hầu hết những người khác, bạn tiếp tục sợ hãi cái chết.

Đây là điều Đức Phật gọi là ‘chấp thủ’<sup>i</sup>. Bạn bám chấp vào các

---

<sup>i</sup> Chấp thủ: trạng thái tâm thức cho rằng đối tượng đang nhận thức là của mình, thuộc về mình và do đó luôn muốn ôm giữ, bám víu vào đó. - Kinh Đại Bát Niết Bàn – Phẩm Bồ Tát Ca Diếp – Phần 5

phương pháp có thể sử dụng để cố gắng chứng minh với bản thân rằng mình đang tồn tại. Tuy nhiên, mọi thứ bạn tưởng tượng về bản thân và mọi việc bạn cảm nhận, nhìn, nghe, nếm, chạm, đánh giá, phán xét và v.v... đều được gán đặt – nghĩa là, nó được xác lập dựa trên môi trường, văn hóa, gia đình và những giá trị mà loài người đặt ra. Bằng cách chế ngự những điều nguy tạo và hoàn cảnh đã xác lập của mình, bạn sẽ có thể chinh phục được nỗi sợ về cái chết. Đây là điều Phật Giáo mô tả như là cách thức tự giải phóng bản thân khỏi những [tư tưởng] phân biệt nhị nguyên – một việc đòi hỏi chỉ chút ít nỗ lực và hoàn toàn không có phí tổn.

Tất cả những gì bạn phải làm là tự hỏi mình:

Tôi chắc chắn đến mức nào về việc ngay bây giờ, tôi thật sự ở đây?  
Tôi chắc chắn đến mức nào về việc mình thật sự đang còn sống?

Chỉ cần tự vấn hai câu hỏi này, tất cả những niềm tin nguy tạo của bạn sẽ bắt đầu bị chọc thủng. Càng nhiều lỗ thủng xuất hiện, bạn sẽ càng sớm có thể vận mình thoát ra khỏi những hoàn cảnh của cá nhân; và bằng cách đó, bạn sẽ tiến gần hơn rất nhiều đến những gì mà Phật Giáo mô tả là ‘sự hiểu biết về Tánh Không’. Tại sao bạn cần hiểu biết về Tánh Không? – Bởi vì bằng việc hiểu và trực nhận Tánh Không, cuối cùng bạn sẽ chiến thắng được không chỉ nỗi sợ hãi đến mức chết lạng trước cái chết mà còn vượt thoát

được cả những giả định vụng về rằng bạn đang sống.



Giấc Mơ của Trang Tử về Chú Bướm

Không có bất kỳ giả định nào về việc: bạn là ai, hình mẫu bạn tin rằng bạn chính là, hoặc những định danh bạn tự gán đặt và tin rằng chúng ‘thật sự’ là bạn; tất cả đều là sự phỏng đoán. Và chính những việc mang tính phỏng đoán này – giả định, tưởng tượng, quy gán và v.v...– là thứ tạo nên những ảo tưởng của Luân Hồi. Mặc dù thế giới xung quanh bạn và những chúng sinh trong thế

giới này ‘hiển hiện’, nhưng không có gì ‘hiện hữu’; tất cả đều là những huyễn tượng giả tạo. Một khi hoàn toàn chấp nhận được sự thật này – không phải trên phương diện tri thức mà là thực chứng – bạn sẽ trở nên không sợ hãi. Bạn sẽ thấy rằng *cuộc sống này chỉ là một ảo tưởng, và cái chết cũng như vậy*. Thậm chí nếu bạn không thấu triệt được hoàn toàn quan điểm này, thì việc trở nên quen thuộc với nó sẽ làm giảm đi nỗi sợ hãi của bạn về cái chết theo cấp lũy thừa.

Điểm này xứng đáng để được nhắc lại. Sợ hãi là một điều vô lý và không cần thiết, đặc biệt là nỗi sợ về cái chết, và vấn đề vô cùng hóc búa này sẽ tan biến ngay tức khắc khi bạn thật sự chấp nhận rằng tất cả mọi thứ đang hiển hiện và tồn tại chỉ là một ảo tưởng được tạo tác và tích tập.

Như vậy, làm thế nào để chúng ta có thể chấp nhận rằng Luân Hồi chỉ là một sự ảo tưởng?

## **Cuộc Sống Chỉ Là Ảo Vọng**

Có sẵn vài phương pháp dành cho những ai tha thiết muốn trực nhận hoàn toàn bản tính hư ảo của đời sống và cái chết. Trên thực tế, mục tiêu duy nhất trong *toàn bộ* Giáo lý của Đức Phật là để nhận ra rằng mỗi một hiện tượng sinh diệt của luân hồi đều là một ảo tưởng.

Hãy bắt đầu bằng cách lắng nghe thật nhiều thông tin nhất có thể về những ảo tưởng gọi là ‘sự sống’ và ‘cái chết’ – một chủ đề

mà không một ai trong chúng ta có thể nghe [đến mức được gọi là] đủ. Và bạn đừng nhầm lẫn khi nghĩ rằng *chú tâm lắng nghe* và *việc nghe đơn thuần* thì không phải là những thực hành Giáo Pháp đích thực, bởi vì, điều ngược lại mới là đúng.

Tiếp theo, hãy *suy ngẫm* về những gì bạn đã nghe và nghiên cứu thêm bằng cách đọc nhiều sách.

Cuối cùng, và cũng là quan trọng nhất, cố gắng làm cho những gì đã học *trở nên quen thuộc*. Bằng cách nào? –Có nhiều cách để làm quen với ý tưởng rằng cuộc sống chỉ như là một giấc mộng. Cách đơn giản nhất và cũng hiệu quả nhất là đặt ra vài câu hỏi. Hãy chỉ đặt ra câu hỏi mà thôi. Bạn không cần thiết phải đưa ra câu trả lời.

### *Bắt chước Trang Tử*

Như Trang Tử, bạn hãy nhìn vào một chú bướm và tự hỏi:

Có phải chú bướm đang nằm mơ và biến thành Tôi? Có phải Tôi chỉ hiện ra trong giấc mơ của chú bướm?

### *Tự Cấu Véo Mình*

Cấu véo chính bạn – nhẹ nhàng hay thô bạo, tùy bạn – và hãy tự hỏi mình, ai đang làm hành động cấu véo? Ai đang cảm giác về cái véo?

### *Chỉ Nhận Biết và Theo Dõi những Suy Nghĩ của Bạn*

Vào ngay khoảnh khắc này, bạn chắc chắn phải đang suy nghĩ điều gì đó. Vì bạn suy nghĩ, *chỉ cần nhận biết* rằng bạn đang có những suy nghĩ như vậy.

Nếu đang nghĩ về một điều xấu đừng để nó dẫn dắt bạn đến những ý nghĩ nối tiếp – dù [ý nghĩ nối tiếp] là tốt hay xấu. Dù bất kỳ suy nghĩ xấu nào khởi lên đầu tiên đi nữa, hãy *chỉ quan sát* nó.

Nếu như bạn có một ý nghĩ tốt, *chỉ quan sát* nó.

Nếu đang nghĩ về những chiếc chìa khóa xe ô tô, *chỉ nhận biết* rằng bạn đang suy nghĩ về những chiếc chìa khóa xe ô tô.

Nếu đang nghĩ về những chiếc chìa khóa xe ô tô, bỗng dưng bạn muốn một tách trà, *chỉ nhận biết* rằng bạn đang suy nghĩ về tách trà. Đừng cố gắng hoàn thành cho xong việc suy nghĩ về những chiếc chìa khóa xe ô tô.

Nếu bạn cảm thấy ngột ngạt bởi nỗi sợ về cái chết, *chỉ cần quan sát* trạng thái đó. Đừng suy nghĩ về những gì bạn cho rằng mình nên thực hiện hoặc [tiếp tục] nghĩ xem bạn nên làm việc đó như thế nào.

Vài bài luyện tập này, ít nhất sẽ giúp bạn hiểu rằng một phần lớn thuộc thể giới bên ngoài và bên trong của bạn chẳng là gì ngoài những giả định và sự phóng chiếu [của Tâm thức].

## **Nói Lỏng Những Kỳ Vọng**

Nếu bạn không có thời gian lẫn khuynh hướng giúp bản thân trở nên quen thuộc với cách nhìn nhận Luân Hồi chỉ là ảo tưởng,

hãy cố gắng, trong khi bạn đang còn sống và khỏe mạnh, [để] không quá bị dính mắc vào những kế hoạch, mong đợi và kỳ vọng. Tối thiểu nhất, hãy chuẩn bị cho việc chính bạn sẽ ở trong tình trạng khi chẳng có khả năng làm được gì hơn nữa. Tất cả những điều tốt đẹp trong cuộc sống bạn, chỉ trong nháy mắt, trở nên đảo ngược hoàn toàn; và tất cả những gì bạn từng cho là giá trị, thoáng chốc trở thành vô dụng.

Hãy tưởng tượng, nếu người bạn thân nhất của bạn chuyển nhà đến bờ bên kia của đất nước. Cả hai hiếm khi gặp lại và cảm xúc của đôi bên dần xa cách theo thời gian. Một ngày nọ, anh ta viết gì đấy trên mạng xã hội khiến bạn cảm thấy bị xúc phạm sâu sắc, và rồi bỗng nhiên anh ta trở thành kẻ thù tồi tệ nhất của bạn. Cuộc sống vốn đầy rẫy những tình huống có tính kiểm chứng thực tế kiểu như vậy.

Trở nên ý thức về cách mà mọi thứ đổi thay là một hình thức hữu ích để rèn luyện Tâm; và việc buông xả tất cả những bám chấp vào việc lên kế hoạch, lịch trình và kỳ vọng có thể làm giảm đi đáng kể nỗi sợ hãi của bạn về cái chết. Nếu chưa bao giờ bạn trải nghiệm qua cảm giác thất vọng hay thất bại khi còn sống, thì lúc nhận ra mình đang ngấp nghé nơi ngưỡng cửa của cái chết, bạn sẽ cảm thấy kinh sợ. Đương nhiên, thời điểm đó đã quá trễ để bạn có thể kịp làm gì cho bản thân. Bạn thật may mắn nếu như bạn bè hoặc gia đình của bạn sẵn sàng nhận gánh trách nhiệm tập hợp những Nhân và Duyên lành để đỡ dành, động viên bạn [trước lúc lâm

chung]. Và bạn sẽ vô cùng may mắn, nếu như họ không cố gắng dối gạt bạn [ở những giây phút cuối đời] để khiến bạn vẫn tin rằng mình sẽ sống mãi mãi. Bởi vì, điều tốt nhất mà bất cứ ai trong chúng ta có thể làm cho một người sắp chết là không dối gạt về những gì đang xảy ra với họ.

### **Giảm Bớt Tính Vị Kỳ**

Tính ích kỷ và tham lam gây ra cảm giác sợ hãi mãnh liệt nhất. Tất cả chúng ta sẽ chỉ có một mình khi chết đi, nhưng nếu bạn có kiểu thói quen [hình thành] từ việc luôn luôn hành xử do một nỗi ám ảnh [về những giá trị của] cá nhân trước những người ủng hộ [đối với những giá trị đó], thì bạn sẽ nhận thấy rằng sự cô độc của cái chết là không thể chịu đựng nổi. Nếu quá quen thuộc với sự ca tụng của những người nịnh bợ – những kẻ khiến cho bạn cảm thấy thỏa mãn trước bất kỳ ý nghĩ nào bạn chợt nảy ra, thì khi nhận ra mình phải hoàn toàn đơn độc, bạn sẽ choáng ngợp bởi một nỗi sợ không thể tưởng tượng được. Như vậy, bằng cách giảm đi tính vị kỷ, bạn có thể giảm bớt mức độ dữ dội của nỗi sợ.

### **Giảm Bớt Sự Bám Chấp Vào Đời Sống Thế Gian**

Một số người sợ cái chết vì họ sợ những cơn đau thể xác. Nhưng không phải tất cả mọi người đều chết trong những cơn đau. Bạn có chết trong đau đớn hay không sẽ tùy thuộc vào nghiệp của bạn. Vì nghiệp của mỗi cá nhân là hoàn toàn khác nhau, kinh nghiệm

về cái chết của mỗi người cũng sẽ là duy nhất. Một số người sẽ không nhận ra mình đang chết. Một số khác thậm chí có thể không nhận ra mình đã chết, thậm chí đã chết vài ngày hay hàng tuần rồi. Cái chết có thể tấn công đột ngột giống như tia chớp, hoặc cũng có khi xảy đến một cách chậm chạp và khổ sở. Và phần lớn các cơn đau phải chịu đựng lúc chết xuất phát từ cảm xúc của sự bám chấp vào cuộc sống, vào những vật mình sở hữu, bạn bè, gia đình, tài sản và cả sự bực dọc đối với công việc kinh doanh chưa hoàn tất.

## Sống Là Dẫn Chết

Vi đã sinh ra

Tôi phải chết đi, và cứ thế ...<sup>4</sup>

*Kisei*

Khi cái chết xảy đến, không điều gì có thể trợ giúp được hay sao?

Tất cả những gì nhân loại đang làm, đang suy nghĩ và cảm nhận khi đang còn sống đều bị điều khiển bởi sự vô minh, cảm xúc và nghiệp. Và khi vô minh, cảm xúc và nghiệp của chúng ta quy tụ lại, điều này sẽ đảm bảo rằng tất cả chúng ta phải hoàn toàn đơn độc đối mặt với cả Sinh và Tử. Không một ai có quyền lựa chọn. Khi đã sinh ra đời, không điều gì và cũng không một ai có thể ngăn chặn chúng ta thoát khỏi việc chết đi. Tính chắc chắn xảy ra của cái chết bắt nguồn ngay tại thời điểm sinh ra đời và chúng ta hoàn toàn

không có một chút sức mạnh nào để cưỡng lại nó.

Nếu không muốn trải nghiệm sự bất lực và nỗi cô đơn của việc chết và tái sinh, bạn phải tích tập những nguyên nhân và điều kiện đưa đến chấm dứt tái sinh ngay trong khi còn đang sống.

Tại thời điểm lâm chung, người thân và bạn bè có thể sẽ tụ họp xung quanh bạn, nhưng một điều chắc chắn là không ai trong số họ có thể giúp ích cho bạn – thậm chí, họ có thể khiến cho mọi việc trở nên tồi tệ hơn. Chuyện gì sẽ xảy ra, nếu như khi trút hơi thở cuối cùng bạn nhận ra rằng, giống như những con chim kền kền, những người họ hàng tham lam của bạn đang bắt đầu đánh nhau để xem ai sẽ lấy được thứ gì? Ngay cả trước khi thân xác bạn trở nên cứng lạnh, họ sẽ tước đoạt ngôi nhà xinh đẹp của bạn và tất cả những đồ vật quý giá trong nhà, đột nhập vào tài khoản thư điện tử (*e-mail*) của bạn và phá vỡ những ngăn kết an toàn chứa đầy tiền tiết kiệm. Mọi người đứng ngay cạnh giường bạn trong giờ phút cuối, nhưng lại có thể đang cãi nhau về việc sở hữu chiếc bàn làm việc Louis Quinze<sup>i</sup> vô giá của bạn, và đứa cháu trai vô tích sự đang dòm ngó những ấn bản<sup>ii</sup> quý giá. Ngược lại, sự hiện diện của những người bạn yêu thương và những người thật sự yêu thương bạn lúc sắp chết có thể làm cho nỗi đau của việc chia lìa

---

<sup>i</sup> Bàn Louis Quinze: những chiếc bàn cổ điển của Pháp từ thế kỷ thứ 14, 15, 16.

<sup>ii</sup> Ấn bản đầu tiên: ví dụ như những ấn bản sách hoặc báo được xuất bản lần đầu và được lưu giữ lại làm vật sưu tập

trở thành quá sức chịu đựng.

Tâm thức thô thiển của con người có xu hướng suy nghĩ về cái chết như là sự chia tách cuối cùng giữa Thân xác và Tâm thức. Diễn tả chính xác hơn, *cái chết đánh dấu sự kết thúc một khoảng thời gian*. Trong suốt thứ gọi là ‘đời sống’, chúng ta đang liên tục trải nghiệm dòng chảy liên tục của ‘những sự diệt đi’. Kết thúc của Cái Chết là sự Sinh Ra; kết thúc của Sinh Ra là sự Tồn Tại; kết thúc của Tồn Tại lại là sự sinh khởi của Cái Chết. Mọi thứ bạn trải nghiệm đều ẩn chứa đồng thời sự Diệt đi và Sinh khởi, và nếu bạn bị chi phối bởi hiện tượng [được gán đặt và có tên] gọi là ‘thời gian’, thì bạn cũng sẽ bị chi phối bởi cái chết.

Điều mọi người thường biết đến như ‘cuộc sống’ hoặc ‘đời sống’ vốn chứa đầy những biến cố bất ngờ, nhưng cái chết, có lẽ là sự kiện trọng đại và ý nghĩa nhất trong cuộc đời thì gần như trái ngược. Nếu tối nay bạn chết, bạn sẽ mất đi danh tính và toàn bộ của cải, và không một kế hoạch nào của bạn sẽ trở thành hiện thực. Đây là lý do vì sao cái chết là một vấn đề lớn lao như vậy. Đối với hầu hết chúng ta, sinh ra là điều rất ít phải lo lắng và không có điều gì lại chắc chắn đáng sợ bằng cái chết. Thực tế, chúng ta yêu thích sự sinh ra. Khi một đứa bé chào đời, chúng ta chúc mừng các bậc sinh thành, sau đó không ngừng kỷ niệm sinh nhật cho đến hết phần đời còn lại. Hiện nay, có cả nguyên một ngành công nghiệp được dành riêng để phục vụ cho những buổi sinh nhật: những ổ bánh sinh nhật, tiệc sinh nhật, những điều bất ngờ cho ngày sinh

và, đương nhiên, những chiếc thiệp sinh nhật cũng luôn sẵn sàng được gửi đi chỉ bằng một nút nhấn<sup>1</sup>. Không cần phải động đến ngón tay mạng xã hội còn giúp chúng ta không quên sót bất kỳ một ngày sinh nhật nào, thậm chí là sinh nhật của một con mèo.

Không giống chúng ta, những vị Đạo Sư [theo truyền thống Phật Giáo] Đại Thừa nghĩ rằng việc sinh ra đời là một chướng ngại vô cùng khó khăn và to lớn cần phải vượt qua, hơn là cái chết. Đức Long Thọ, một đại học giả và cũng là đại thành tựu giả người Ấn Độ, nói với bạn của Ngài, một vị Quốc Vương<sup>5</sup>, rằng đối với người có xu hướng tâm linh, sinh ra là điều đáng phải phiền muộn hơn và là vấn đề to lớn hơn nhiều so với những gì cái chết có thể mang đến.

Vậy thì, tại sao những người có xu hướng tâm linh lại xem trọng cái chết hơn sự sinh ra? Chào đời là một sự kiện của cuộc sống mà chúng ta hoàn toàn không thể kiểm soát được. Một người thành linh chui ra khỏi thân mẹ mà không đợi bất kỳ một câu hỏi nào. Chúng ta cũng không thể có ý kiến gì về nơi mình được sinh ra, ai là cha mẹ, ngày và giờ sinh, ngay cả việc liệu liệu mình có nên ra đời hay không. Mọi khía cạnh đều nằm ngoài tầm tay.

Những hiểu biết liên quan đến sự chào đời lại chẳng có chút hữu ích gì đối với bất kỳ một giai đoạn sống nào, trong khi nếu hiểu được rằng [mỗi chúng ta đều] không thể tránh khỏi được cái

---

<sup>1</sup> hình thức gửi thiệp chúc mừng sinh nhật qua mạng internet.

chết thì nó sẽ không ngừng thôi thúc chúng ta phải trân trọng những gì đang có ngay lúc này. Biết mình phải chết giúp chúng ta tận dụng tối đa cuộc sống. Biết rằng cái chết sắp và chắn chắn xảy đến giúp chúng ta có thể yêu thương và duy trì tâm thái lành mạnh. Nó cũng ngăn chúng ta trở nên lãnh cảm và trơ lì đối với đời sống thế gian. Đối với phần lớn chúng ta, cuộc đời là sự mê đắm; và việc suy nghĩ về cái chết có lẽ là cách duy nhất có thể giúp chúng ta tỉnh táo trở lại.

Nếu bạn đã sinh ra, [chắc chắn là] bạn sẽ phải chết; nếu bạn sắp chết, [chắc chắn là] bạn sẽ phải tái sinh. Làm sao chúng ta có thể cắt đứt trò chơi tuần hoàn của Sinh và Tử này? –Chính bằng cách trực nhận được trạng thái của sự thức tỉnh. Một khi bạn ‘thức tỉnh’ hoặc trở nên ‘giác ngộ’, bạn sẽ không còn tích tập những nguyên nhân và điều kiện đưa đến kết quả của cái chết và sự tái sinh. Nhưng cho đến lúc đạt được trạng thái đó, bạn vẫn sẽ tái sinh và sẽ chết, hết lần này đến lần khác và nhiều lần nữa.

Vì Sinh và Tử là không thể tách rời nhau, nên chúng ta hãy khóc than đối với việc được sinh ra nhiều như than khóc về cái chết. Đặc biệt là trong thời đại này. Hãy thử dành một giây để suy nghĩ về những gì con bạn phải trải qua khi chúng trưởng thành. Một hôm, con gái bạn bước vào khu mua sắm và bị mê hoặc bởi tất cả kiểu cách của những hiện tượng trên người – những cây son môi đỏ bóng cũng khiến con bạn sững run lên chứ chưa cần nhắc đến những món đồ dùng văn phòng phẩm. Sau đó, con bạn sẽ không

thể nào tránh khỏi thế giới của những loại cà phê hảo hạng và Starbucks<sup>i</sup>, hoặc chủ đề thời trang và những khu nghỉ dưỡng sang trọng, hay những sổ dư ngân hàng cùng những khái niệm khác về tiền bạc. Chà! Cuộc sống của con gái bạn chắc sẽ khá là gay go đấy!

## **Cái Chết Có Lợi Ích Gì Không?**

Đối mặt với cái chết giúp chúng ta trân trọng những phút giây còn đang được sống, nhưng hiếm có người suy nghĩ được như vậy trong thời đại này. Hầu như những con người hiện đại đều đang sống một cách mù quáng, hoàn toàn phớt lờ sự thật về cái chết không thể thoát khỏi và không thể tiên đoán được.

## **Phật Tánh**

Theo Phật Pháp, cái chết dạy cho chúng ta một sự thật vô cùng tích cực: bản chất Tâm thức của mỗi một và tất cả chúng sinh là Phật Tánh; bản chất Tâm thức của tôi và bản chất Tâm thức của bạn là Phật.

Phật Tánh không phải là một lý thuyết lạ kỳ thuộc Thời Đại Mới hoặc hiện tượng huyền bí gì. Bởi vì bạn có Phật Tánh, [nên] bất kể điều gì bạn làm, bất kể nơi nào bạn ở, [thì] bản chất của Tâm bạn

---

<sup>i</sup> Starbucks: là một thương hiệu cà phê nổi tiếng trên thế giới. Hãng cà phê Starbucks có trụ sở chính ở Seattle, Washington, Hoa Kỳ; ngoài ra, hãng có 17.800 quán ở 49 quốc gia, bao gồm 11 tiệm ở Hoa Kỳ, gần 1.000 tiệm ở Canada và hơn 800 tiệm ở Nhật Bản (theo Wikipedia).

[luôn] là Phật.

Hãy cảm nhận kết cấu [vật lý] của quyển sách hay một thiết bị [điện tử] nào đó bạn đang cầm, lắng nghe những gì đang xảy ra xung quanh bạn, cảm giác mềm mại của tấm đệm dưới mông hay sức nặng toàn thân đặt trên hai lòng bàn chân. Hãy suy nghĩ về những câu chữ bạn đang đọc: *bản chất Tâm của bạn là Phật*.

Tâm làm nên tất cả mọi chuyện mà tôi vừa đề cập – Tâm thức rất đổi bình thường của bạn – là Phật. Không chỉ Tâm thức của bạn là Phật, mà *Tâm thức bình thường của tất cả chúng sinh* nơi có sự nhận thức, đọc, thấy, nghe, nếm và v.v..., *cũng là Phật*.

Hãy suy nghĩ về một cái ly chứa đầy nước bùn. Mặc dù bản chất của nước là tinh khiết và trong sạch, nhưng khi bị khuấy động, nước trộn lẫn với bùn và tất cả những gì chúng ta thấy là nước bùn. Tương tự, ở mức độ căn bản, chúng ta thiếu sự chú tâm và tỉnh giác, từ đó khuấy động tất cả những hành xử từ trong suy nghĩ đến cảm xúc, trộn lẫn và đang xen vào nhau khiến cho Tâm thanh tịnh, trong sáng trở nên đục ngầu, hỗn loạn.

## Quan Sát Tâm

Bạn có thể trải nghiệm cách thức những điều đó diễn ra ngay bây giờ. Hãy ngừng đọc trong vòng ba phút và quan sát Tâm của bạn.

Bây giờ, hãy tự hỏi:

Khoảng thời gian là bao lâu trước khi một suy nghĩ hiện khởi trong Tâm bạn?

Khoảng thời gian là bao lâu trước khi bạn bắt đầu suy nghĩ về ý niệm đó?

Và trong khoảng thời gian bao lâu trước đó thì bạn hoàn toàn lạc mất trong những suy nghĩ nối tiếp với ý niệm khởi lên ban đầu?

Việc một ý niệm dẫn đến một ý niệm khác là tiến trình quen thuộc. Hãy tưởng tượng rằng bạn đang đợi người bạn đến đón để cùng tham dự buổi tiệc. Bạn bắt đầu cảm thấy hào hứng ngay lúc nghe tiếng còi xe ô tô vang lên. Ai sẽ tham dự buổi tiệc? Những món ăn gì sẽ được chiêu đãi? Sẽ có những trò chơi trong buổi tiệc chứ? Liệu chúng có vui không? Và thậm chí, trước khi bước chân ra khỏi cửa, chưa tính đến lúc bạn thật sự đến nơi, thì bạn đã lạc mất trong những suy nghĩ [của mình].

Hầu hết chúng ta thiếu những hình thái của sự chú tâm, và vì vậy chúng ta không bao giờ nhận ra Tâm mình bị vướng mắc vào những cảm xúc và những mối bận tâm thô thiển của thân thể liên quan đến bạn bè, gia đình, các giá trị, triết lý, hệ thống chính trị, tiền tệ, tài sản và các mối quan hệ. Toàn bộ cuộc đời của chúng ta, sự nhận biết về Phật tánh trở nên mù lòa, mờ nhạt, ngớ ngẩn, mơ hồ và tăm tối bởi những suy nghĩ phóng túng; cho đến khi bị sa lầy vào mớ cảm xúc hỗn loạn, những kỳ vọng và rối ren thì chúng ta lại tưởng như rằng bản chất của Tâm là chưa bao giờ tồn tại.

Khi thời điểm cái chết xảy đến, dù bạn là một Phật Tử có kinh nghiệm thực hành dày dặn, hay Giám Đốc Điều Hành của Google, một nhân viên thương mại Phố Wall hay một người sống theo bất kỳ chủ nghĩa vật chất nào đi nữa, thì quá trình tự nhiên của sự chết đi sẽ buộc Tâm bạn phải lìa bỏ tất cả mọi thứ bạn từng biết. Rõ ràng, điều này đồng nghĩa với sự chia ly với những người bạn, gia đình, nhà cửa, công viên và phòng tập gym, nhưng nó cũng đồng nghĩa với sự chia lìa với một thứ đã từng ở với bạn trong suốt cuộc đời, 24 giờ mỗi ngày, bảy ngày một tuần, và ngay cả trong lúc ngủ: [đó chính là] Thân xác của bạn. Khi chết, toàn bộ Thân thể của bạn, bao gồm những yếu tố vi tế nhất<sup>i</sup> cùng tất cả những giác quan phải bị bỏ lại phía sau.

Trong lúc còn sống, tất cả những gì bạn cho rằng mình đang thấy, nghe, nếm, chạm và v.v... được lọc qua các giác quan – mắt, tai, lưỡi, thân thể của bạn và v.v... Khi Tâm của bạn trải nghiệm một nhận thức, điều này không chỉ được truyền qua các bộ phận giác quan và ý thức, mà nó còn được xác lập dựa trên sự giáo dục và nền văn hóa mà bạn thừa hưởng. Tiến trình đi qua các bộ lọc khiến cho hầu hết các hoạt động của đời sống được tiếp diễn.

Hãy tưởng tượng, bạn thức dậy vào buổi sáng và thấy mình ở một nơi xa lạ. Trước mặt bạn là một bức tường màu kem, trên đó

---

<sup>i</sup> Bốn nguyên tố vi tế tạo nên Thân và Tâm theo giáo lý của Đức Phật, còn gọi là ‘tứ đại’: đất, nước, gió, lửa; đôi khi còn gọi là ‘ngũ đại’ bao gồm thêm yếu tố không gian.

có hai nửa vòng tròn và hai vòng tròn đều được sơn màu đen. Ngay lập tức, dựa trên trình độ học vấn và hoàn cảnh tiếp cận với hình quảng cáo, Tâm [của bạn] sẽ diễn dịch những hình ảnh bạn thấy là ‘COCO’. (Đặc biệt, nếu bạn là ‘người giàu xổi’<sup>i</sup> và không biết gì về nước hoa. Do chưa từng nghe qua các nhãn hiệu như D.S. & Durga, bạn có thể vẫn tin rằng Coco Chanel là nhãn hiệu nước hoa hàng đầu thế giới.)

Khi còn sống, tất cả những gì chúng ta nhận thức đều được diễn dịch dựa trên vị thế xuất thân và nền giáo dục – hoặc là do thiếu những điều kiện này. Đây là cách chúng ta có thể gọi tên những loại mùi quen thuộc, ví dụ như mùi gỗ chiên đàn, hoa oải hương và mùi khai của nước tiểu trong nhà vệ sinh công cộng. Đây cũng là cách để ta có thể nhận dạng mọi thứ. Nếu như những chiếc lá rụng của cây sồi bị vò nát để làm cho trông giống như lá trà, sau đó được đóng gói vào một chiếc hộp mang thương hiệu Fortnum and Mason<sup>ii</sup> và dán cho một cái tên đẹp trên đây, chắc sẽ có nhiều người đổ xô đến mua sản phẩm này mà không cần phải cân nhắc mùi vị của nó ra sao.

Khi chết, quy luật của tự nhiên sẽ làm biến dạng các giác quan vật lý trên cơ thể, còn Tâm thức bạn thì trở nên trần trụi và hoàn

---

<sup>i</sup> Nouveau riche: là người trở nên giàu một cách đột ngột và hay khoe của, nhà giàu mới nổi, người giàu xổi.

<sup>ii</sup> Fortnum and Manson: một thương hiệu trà bánh thượng hạng của nước Anh, được hình thành và phát triển từ năm 1707.

toàn đơn độc. Bạn không còn cặp mắt cấu tạo bằng da thịt nữa, tất cả những gì bạn nhận thức được đều ở trạng thái nguyên sơ và không còn được lọc nữa [tức là không còn được tiếp nhận thông qua các giác quan nữa]. Khi không còn đôi mắt để lọc những nhận thức, ‘COCO’ trên bức tường màu kem sẽ trông hoàn toàn khác trước.

Phật Giáo cho chúng ta biết rằng đối với một hành giả tâm linh, thời điểm của trạng thái hoàn toàn trần trụi này – thời điểm của cái chết – là cực kỳ quý giá. Khi chết, các lực tự nhiên sẽ thật sự giúp chúng ta hiểu rõ giá trị, nhận ra và nắm bắt bản tánh nguyên sơ, thứ luôn luôn hiện hữu nơi ta – là Phật. Khoảnh khắc của cái chết đặc biệt quý giá nếu như những hành giả đã trở nên quen thuộc với bản tánh của Tâm. Đây là lý do vì sao những Phật Tử phát triển các kỹ năng và năng lực cần thiết ngay khi còn đang sống, để họ có thể tận dụng tối đa những cơ hội mà cái chết tự nhiên mang đến.

Khoảnh khắc của cái chết đặc biệt quan trọng đối với những người thực hành Mật Điển, bởi vì thậm chí dù bạn không đạt được Giác Ngộ trong lúc sống, thì bạn cũng đã phát triển được những kỹ năng cần thiết để thành công [trong việc đạt Giác Ngộ] ngay tại thời điểm chết.



Tôn Tượng Đức Phật tại Công Viên Quốc Gia Seoraksan,  
Hàn Quốc.

## **Tính Chắc Chắn và Không Chắc Chắn của Cái Chết**

Dù tốt hơn hay tồi tệ hơn, một khi đã sa chân vào đời sống thông qua tiến trình chúng ta gọi là ‘sinh ra’, điều duy nhất chúng ta có thể chắc chắn đó là mình sẽ chết. Nhưng không một ai trong chúng ta biết chính xác khi nào thì cái chết sẽ xảy ra, và đây là hai mối bận tâm nối tiếp nhau làm cho Cái Chết trở thành chủ đề vô cùng hấp dẫn để nghiền ngẫm. Tính chắc chắn về việc chúng ta sẽ chết đã đủ tồi tệ rồi, nhưng tính không chắc chắn về thời điểm chết còn tồi tệ hơn thế nữa – giống như việc mua một vòng đeo cổ Tiffany đắt tiền nhưng bạn lại không biết rằng liệu mình có cơ hội nào để đeo nó hay không.

Thật nghịch lý khi chính sự không chắc chắn về thời điểm của cái chết lại thôi thúc chúng ta lập nên những kế hoạch. Là do thứ cảm giác không xác thật và khó chịu khiến chúng ta lấp đầy những ngày tháng của mình bằng các cuộc hẹn. Nhưng dù đã cẩn thận lên kế hoạch, cũng không gì đảm bảo rằng mọi thứ sẽ thật sự xảy ra. Như khi bạn đồng ý gặp một người bạn tại Luân Đôn vào Thứ Sáu không có nghĩa là cuộc hẹn sẽ diễn ra – bất kỳ tình huống không thể lường trước nào đều có thể thay thế vào. Không điều gì trong các kế hoạch của bạn có thể xảy ra chính xác như bạn kỳ vọng; tương lai của con cái bạn, hoặc kế hoạch nghỉ hưu của ông bà, hay căn hộ mới của bạn, hoặc một vụ kinh doanh hoàn hảo, hay một kỳ nghỉ trong mơ. Những điều này có thể hoàn toàn thất bại, hoặc thành công vượt trên cả những ước mơ cuồng nhiệt nhất – cuối

cùng thì, những điều không mong đợi xảy đến cũng không hẳn đều là xấu. Điểm mấu chốt là bất kể những gì bạn làm, cho dù rất nỗ lực khi lập kế hoạch và lịch trình, bạn cũng không bao giờ có thể chắc chắn rằng một trong những điều đó sẽ xảy ra. Dù cho niềm tin mù quáng của bạn có mạnh mẽ đến mức nào đi nữa, [và bạn] nghĩ rằng mọi thứ sẽ luôn luôn diễn ra theo hướng tốt đẹp nhất, thì thực tế cũng hiếm khi được như vậy. Như thế, nỗi đau khổ bạn cảm nhận khi các kế hoạch bị đổ vỡ là hoàn toàn do chính bạn gây ra.

Lập kế hoạch và các cuộc hẹn là cách rất hiệu quả để tiêu dùng tương lai. Hãy suy nghĩ điểm này. Mỗi phút giây bạn [dự định] để dành riêng ra cho một cuộc họp hoặc một hoạt động nào đó, thực chất [thì khoảng thời gian này] đã bị tiêu tốn hết, thậm chí [đã bị sử dụng hết] trước khi sự kiện đó bắt đầu. [Và] nhờ vào việc lên lịch hẹn, bây giờ bạn sẽ có thêm nỗi khổ vì phải đảm bảo cho những kế hoạch của mình đạt được kết quả.

Một trong những nguyên nhân chính chúng ta thực hành Pháp là để tự chuẩn bị cho cái chết chắc chắn sẽ xảy đến [của mình]. Đối với một số người, dù đây là lý do duy nhất để thực hành – nhưng chỉ riêng lý do này thôi cũng khiến cho việc thực hành Pháp của họ trở nên đáng giá. Ngày nay, có nhiều phương diện khác nhau của Pháp, ví dụ như Chánh Niệm, trở nên ngày càng phổ biến, nhưng lại hiếm có những nội dung liên quan đến việc chuẩn bị cho cái chết, và chắc chắn là không hề phổ biến đối với những việc xảy

ra sau khi chết. Con người hiện đại thực hành thiền định vì mọi lý do trên đời, trừ lý do quan trọng nhất. Có bao nhiêu thiền sinh thực hành thiền quán để chuẩn bị cho cái chết? Và bao nhiêu người thực hành vì họ muốn chấm dứt vĩnh viễn vòng tròn sinh tử? Hầu như mọi người hành thiền vì họ muốn trở thành những người quản lý tốt hơn, hay tìm kiếm bạn đời, hoặc để cảm thấy hạnh phúc, hoặc bởi vì họ mong ước có được một Tâm trí và một cuộc sống bình yên, không căng thẳng. Đối với họ, thiền định là một phương pháp để chuẩn bị cho cuộc sống chứ không phải cái chết, và như vậy, điều này mang tính thế tục không kém những gì họ đang đeo đuổi trong đời sống thế gian, ví dụ như mua sắm, ăn uống, luyện tập thể dục hoặc các hoạt động xã hội.

Nếu tất cả những gì bạn quan tâm là học cách thư giãn và nghỉ ngơi, thì thiền định có lẽ không phải là lựa chọn tốt nhất. Thay vào đó, hãy hút một điếu thuốc; đây là cách thư giãn dễ dàng hơn rất nhiều, hiệu quả tức thời hơn để giúp bạn thư giãn nếu đem so sánh với thiền định. Hãy tự rót cho mình cốc bia lúa mạch ngon. Hoặc lướt qua những trang mạng xã hội của bạn. Còn việc ngồi với tư thế chân bắt chéo (kiết già), lưng thẳng, sau đó theo dõi hơi thở ra vào không những cực kỳ nhàm chán với nhiều người, mà còn nhanh chóng tạo ra những cơn đau trên thân thể. Hầu hết các ‘thiền giả’ kết thúc buổi hành thiền bằng việc dành nhiều thời gian

để lo lắng liệu mình có thật sự tiến triển về năng lực chú tâm<sup>i</sup>, hơn là thực hành thiền định một cách chân thật. Và nỗi lo ngại khởi lên thường sẽ gây ra ảnh hưởng không tốt cho vấn đề huyết áp của bạn, phải thế không?

Cuộc đời đầy những bất ngờ. Nếu bạn đang đọc quyển sách này để chuẩn bị cho cái chết của một người thân yêu đang phát bệnh trong giai đoạn cuối, dù bạn đang trẻ và khỏe hơn, thì cũng không gì đảm bảo rằng bạn không phải là người chết trước. Vì vậy, cuộc đánh cược tốt nhất của bạn chính là bạn hãy sẵn sàng cho mọi điều xảy đến và cố gắng nhận thức đầy đủ về những sự thật của Luân Hồi. Nhưng thay vào đó, nếu bạn vẫn cố bám chấp vào những kỳ vọng và những giả định mù quáng, nếu bạn vẫn cứ mờ mịt trước bản chất thật sự của mọi vật, nếu bạn tham lam, ung dung một cách xuẩn ngốc, và tiếp tục trông mong vào những kế hoạch thế tục của mình, cho rằng nó sẽ diễn ra một cách hoàn hảo, thì khi điều xấu nhất xảy ra, nỗi đau khổ sẽ trở nên cùng cực và bạn sẽ không còn khả năng nào để xử lý nó nữa.

---

<sup>i</sup> Năng lực chú tâm: sẽ được cải thiện và phát triển khi hành Thiền tốt, là một kết quả phụ sẽ xảy đến và đây không phải là mục đích rốt ráo của việc thực hành Phật Pháp.



# Chuẩn Bị Cho Cái Chết Và Sau Chết



ĐỨC PHẬT TỪNG THUYẾT rằng Chánh Niệm Tối Thượng chính là việc nhớ nghĩ về cuộc sống vô thường và cái chết thì không thể tránh khỏi.

Trong tất cả dấu chân  
Chân Voi là tối thượng;  
Giữa hết thầy Chánh Niệm  
Tối thượng niệm Vô Thường.<sup>6</sup>

Bằng trực giác, một số người biết được cuộc sống của họ chuẩn bị kết thúc. Mặc dù còn trẻ, khỏe mạnh và không có nguyên nhân hợp lý nào cho thấy họ sắp chết, nhiều người vẫn cảm giác được cái chết đang đến gần. Những trường hợp khác biết mình sẽ chết

vì được chẩn đoán mắc phải những căn bệnh vô phương cứu chữa và đang ở giai đoạn cuối. Trừ khi là những hành giả tâm linh, thì đây là lúc hầu hết mọi người cảm thấy hoảng loạn nhất, [và] họ trở nên trầm cảm và mất hy vọng. Thay vì hoảng loạn, hầu hết những hành giả tâm linh nhận ra rằng cái chết là cơ hội to lớn để tiến lên, để nâng cao sự thực hành Pháp, và rời bỏ tất cả những hoạt động vô nghĩa đang tràn ngập đời sống thể tục của họ.

Cho dù bạn biết mình chỉ còn vài tháng để sống hay nghĩ rằng mình còn cả một cuộc đời dài phía trước, cái chết là sự thật bạn sẽ phải đối diện, không sớm thì muộn. Và cho đến khi những giáo lý của Đức Phật được nhớ nghĩ đến, thì [việc chấp nhận] đối mặt với sự thật này càng sớm sẽ càng tốt cho bạn.

## Đối Diện Với Sự Thật Bạn Sẽ Chết

Cái Chết hủy hoại một người: [nhưng] quan niệm về Cái Chết lại cứu rỗi anh ta.<sup>7</sup>

*E.M. Forster*

Việc đầu tiên để làm là bạn phải thuyết phục bản thân rằng, dù không hề biết khi nào cái chết sẽ xảy ra, thì *bạn vẫn sẽ chết*.

Con người chết đi mỗi ngày. Chúng ta đều nhận thấy được chính mình đã đứng cạnh người thân yêu đang hấp hối đợi chết vài lần trong cuộc sống. Tuy vậy, bao nhiêu người trong số chúng ta thật sự tin rằng cái chết sẽ xảy đến với mình?

Một phản ứng chung khi nhận được tin báo chúng ta sắp chết là cảm giác giống như bị lừa dối và khó mà chấp nhận được. Trong tiềm thức, chúng ta suy nghĩ “Tại sao điều này lại xảy đến với tôi? Và tại sao lại là lúc này? Tôi còn trẻ, không phải 99 tuổi! Nếu tôi già thì điều này thật dễ hiểu bởi vì hiển nhiên già là thời điểm để chết. Nhưng tại sao lại là bây giờ? Cuộc sống của tôi chỉ vừa mới bắt đầu!”

Như vậy bước chuẩn bị đầu tiên cho cái chết chính là thuyết phục bản thân rằng, dù bạn không biết lúc nào nó sẽ xảy ra, nhưng chắc chắn tuyệt đối rằng bạn vẫn sẽ chết.

Thứ hai, bạn không phải là người duy nhất phải đối mặt với cái chết. Tất cả chúng ta ai cũng phải chết, như vậy thì không có gì là không công bằng về điều đó cả.

... bất cứ khi nào con nghĩ, “Mình đang chết!” hãy quán tưởng vị Đạo Sư, Đức Thế Tôn ngự trên đỉnh đầu con và phát khởi một niềm tin mãnh liệt. Sau đó nghĩ rằng: “Không phải một mình con: tất cả chúng sinh đều bị chi phối bởi quy luật của cái chết, không ai được miễn thoát. Mặc dù chúng con không ngừng trôi lăn trong vô lượng kiếp với Sinh và Tử của Luân Hồi, giờ đây con mới hiểu được rằng những khổ đau đến từ cái chết và tất cả những lần được sinh ra là hoàn toàn vô nghĩa. Nhưng bây giờ con xin xác quyết, con sẽ làm cho cái chết đang xảy đến với mình ngay lúc này tràn đầy ý nghĩa!”<sup>8</sup>

*Dilgo Khyentse Rinpoche*

Quá trình chết bắt đầu từ khoảnh khắc chúng ta được sinh ra

đòi. Không ai trông đợi một đứa bé vừa trượt ra khỏi bụng mẹ sẽ viết ngay một tờ di chúc. Nhưng khi bạn già đi – có lẽ ở độ tuổi 50, hay tốt hơn là khoảng 40 tuổi – bạn nên suy nghĩ cẩn thận về những gì muốn thực hiện và viết ra tờ di chúc trước khi bạn chết.

## **Sống Cuộc Đời Trọn Vẹn**

Hãy cố gắng tận hưởng cuộc sống. Đến Machu Picchu, hoặc Madagascar, hay bất cứ nơi nào mà bạn mơ ước được đặt chân đến. Hãy thực tế đối với những gì bạn cần mua và sở hữu. Tự hỏi mình rằng, Tôi có thật sự cần một chiếc Ferrari khác không? Tôi có cần một khoảng tiền lớn như thế trong ngân hàng không? Việc luôn nhắc nhở bản thân phải quan tâm đến những món đồ chơi đắt tiền và những tài khoản ngân hàng thường tạo ra nhiều căng thẳng hơn niềm vui – trừ khi là bạn có niềm vui thích lớn lao đối với những hoạt động từ thiện và đang có kế hoạch dành ra một khoảng tiền lớn vào những mục đích tốt.

Bắt đầu quan sát và liên hệ tất cả mọi thứ, mọi người xung quanh bạn như thể bạn sẽ thấy họ lần cuối trong đời.

Xử lý tất cả những vấn đề tồn đọng hoặc tranh cãi trong gia đình và với bạn bè; đây chính là thời điểm để giải quyết những hiểu lầm và xoa tan những cảm xúc tiêu cực kéo dài.

Hơn hết, sự chuẩn bị tốt nhất cho cái chết là sống cuộc đời thật trọn vẹn. Thưởng thức chén trà ngon nhất thế giới, pha trà đúng cách và không uống trà trong một cái tách nhựa. Mặc những bộ

quần áo mà bạn luôn chờ có dịp mặc. Đọc những cuốn sách bạn đã luôn muốn đọc. Làm tất cả những gì bạn đã luôn muốn làm, dù [bạn nghĩ là] nó hơi thái quá hay khả ố. Và hãy thực hiện ngay bây giờ, bởi vì bạn có thể sẽ không bao giờ có cơ hội nào khác nữa.

## **Mua Sắm Có Ý Thức Và Lập Chúc Thư**

Con người chúng ta yêu thích những gì tiện nghi và ai ai cũng đều mong muốn hạnh phúc. Đó là lý do vì sao chúng ta đặt rất nhiều nỗ lực vào việc dự trữ tiền và hàng hóa vật chất. Thật nực cười khi mỗi điều chúng ta làm đều hướng về sự an nhàn và thoải mái, nhưng lại thường kết thúc với việc nhận lấy những nguồn căng thẳng bất tận hoặc những cơn đau tim.

Nếu bạn có tiền và tài sản, hãy quyết định chúng nên được sử dụng như thế nào sau khi bạn chết; dàn xếp những mối bận tâm về vật chất và lập di chúc. Có lẽ, với những món tài sản thế gian và nhà cửa của mình, bạn có thể cho con cái bạn, những đứa cháu gái, hay anh em họ hàng? Hoặc cho tổ chức cứu trợ báo đốm? Hay hỗ trợ những nghiên cứu về bệnh ung thư?

Cố gắng hành động một cách có ý thức hơn. Khi bạn mua sắm, hãy giữ cho đầu óc sáng suốt. Ngừng mua và tích trữ những đồ vật vô dụng – đừng trở thành ‘một con chuột thích tha về nhiều thứ’<sup>i</sup>. Nếu muốn lập kế hoạch và đầu tư dài hạn, hãy thực hiện, nhưng

---

<sup>i</sup> Packrat: người thích thu thập nhiều đồ vật.

phải hoàn toàn nhận biết được rằng bạn có thể chết trước khi những khoản đầu tư đáo hạn.

## **Những Ràng Buộc Gia Đình**

Phần đông, những mối quan hệ gia đình gây ra nhiều vấn đề nhất, đặc biệt khi chúng ta tiến dần đến cái chết. Ở những nơi như Trung Quốc, gia đình vẫn là một đơn vị xã hội đầy quyền lực. Đến nay, quan điểm truyền thống về vai trò các thành viên trong gia đình vẫn còn cứng nhắc và thường có xu hướng hà khắc về văn hóa với nhiều kỳ vọng từ xã hội. Người cha trong gia đình phải hoàn thành nghĩa vụ mà những người làm cha tại Trung Quốc vẫn luôn thực hiện, và những đứa trẻ phải sống theo cách mà những đứa trẻ Trung Quốc đã luôn sống để làm hài lòng cha mẹ của chúng. Các gia đình vướng vào hoàn cảnh này có lợi ích gì không?

Cha mẹ được yêu cầu phải cấp dưỡng cho con cái, bất kể điều gì. Nhưng sự cung phụng đến mức ám ảnh các bậc phụ huynh kia liệu có phải là những gì bọn trẻ thật sự cần? Việc này có tốt cho chúng? Hy sinh cho con ít nhất trong vòng hai mươi năm, nhiều bố mẹ người Trung Quốc tiếp tục phải đối phó với những dính mắc của gia đình ở một cấp độ khác – khi những đứa cháu bắt đầu xuất hiện. Tại sao không nên đặt ra ngày-hết-hạn cho những dính mắc với gia đình vốn là điều làm tiêu tốn tất cả thời gian của một đời người?

Những đứa trẻ Trung Quốc cũng chịu rất nhiều áp lực khi sống

dưới kỳ vọng của xã hội tương tự như các bậc phụ huynh, và gồm cả trách nhiệm đối với cha mẹ chúng khi họ già đi. Nhưng thực tế, bất kỳ ai mong muốn trở thành người tử tế nên sẵn sàng làm tất cả điều gì họ có thể làm để chăm sóc cho cha mẹ, gia đình và bạn bè.

Đương nhiên, không có lý do nào để bảo rằng chúng ta không nên tận hưởng cuộc sống gia đình, nhưng đối với vấn đề chuẩn bị cho cái chết, hãy cố gắng đảm nhận trách nhiệm về gia đình một cách có ý thức. Luôn luôn nhớ rằng không sớm thì muộn, bạn sẽ chết, và với sự hiểu biết rõ ràng như thế, hãy cố gắng quan sát bản thân, bởi vì bạn chính là người định hướng cho đời sống gia đình của mình. Nếu như ‘người quan sát’ luôn luôn ý thức về cách hành xử, cho đến cách suy nghĩ và hành động như thế nào, thì những bốn phận và sự gắn bó của bạn với gia đình sẽ ít hạn chế bạn hơn.

Bất kỳ việc gì bạn làm, hãy luôn nhớ đến cái chết – điều không thể báo trước nhưng lại chắc chắn xảy ra, chỉ rất gần thôi, và khi chết, bạn [sẽ] chết đơn độc. Như vậy, hãy thử sử dụng ‘người quan sát’ để giúp bạn tránh bị sa lầy vào quá nhiều những mối rắc rối vô cùng nan giải, bức xúc liên quan đến gia đình.

## **Trì Tụng OM MANI PADME HUM**

Sự chuẩn bị lý tưởng cho cái chết là nghiên cứu mọi giáo lý của Đức Phật, về Quy Y, Bồ Đề Tâm và Lý Duyên Khởi ở mức độ thấu

đáo. Thật không may, hầu hết những con người thời hiện đại không có thời gian cho việc này. Như thế, bạn có thể làm gì? Bạn có thể trì tụng OM MANI PADME HUM. Đối với những ai gần gũi hơn với truyền thống Phật Giáo Trung Quốc có thể trì tụng NAM MÔ QUÁN THẾ ÂM BỒ TÁT; hoặc nếu bạn ưa thích truyền thống Phật Giáo Nhật Bản, ON ARORIKYA SOWAKA. Nếu nghiêng về truyền thống Phật Giáo Nguyên Thủy từ Thái Lan, bạn có thể trì tụng BUDDHO<sup>9</sup>.

Cho dù bạn có phải là những tín đồ Phật Giáo hay không, thì thời khắc chết là điều quan trọng hơn cả. Đây là lúc bạn cần thực hành những bài tập đơn giản nhất và có năng lực mạnh mẽ nhất, chính là trì tụng OM MANI PADME HUM. Vậy thì, để chuẩn bị cho giờ phút chết của chính bạn, tại sao không bắt đầu trì tụng OM MANI PADME HUM ngay bây giờ. Nếu muốn, bạn có thể gợi ý phương pháp này đến những người cũng muốn chuẩn bị cho cái chết của họ. Nó thật sự hữu ích.

Điều gì khiến cho câu minh chú OM MANI PADME HUM lại mang năng lực mạnh mẽ đến vậy? Nguyên nhân của tất cả nỗi đau và sự thống khổ trong cõi người chính là việc không thấu hiểu được rằng sự sống hay cái chết chỉ là những ảo tưởng; hay nói cách khác, những Bardo giữa sự sống và cái chết chỉ đơn thuần là những phóng chiếu [của Tâm]. Chúng ta tưởng rằng tất cả những gì mình thấy và kinh nghiệm đều thật sự tồn tại, sau đó những nhận thức được diễn dịch theo cách sai lầm và kết quả là, chúng

ta gánh lấy khổ đau. Sáu từ OM MANI PADME HUM kết nối trực tiếp với ‘sáu cánh cửa phóng chiếu’<sup>i</sup>. Và thông qua sáu cánh cửa này, chúng ta tạo nên những phóng chiếu làm thành những ảo tưởng đẹp đẽ của sự sống, cái chết và những Bardo.

## ‘Bardo’ là gì?

‘Bardo’<sup>ii</sup> là một từ thuộc Tạng Ngữ, nghĩa là ‘ở giữa’ và có khi được dịch là ‘trạng thái trung gian’. Theo cách đơn giản, một Bardo là những gì nằm giữa hai ranh giới ảo. Ví dụ, ‘khoảnh khắc hiện tại’ nằm giữa ranh giới của ‘quá khứ’ và ‘tương lai’; ví dụ khác là, ‘hôm nay’ nằm giữa ‘hôm qua’ và ‘ngày mai’. Cùng lúc, chúng ta phải luôn nhớ rằng tất cả mọi thứ đều là huyễn ảo, không thật, kể cả những trạng thái trung gian, bởi vì ‘không có đường ranh nào thật sự tồn tại’ để phân chia ‘quá khứ’ với ‘hiện tại’ hay ‘hiện tại’ với ‘tương lai’.

Đây là điểm quan trọng.

---

<sup>i</sup> tương ứng với sáu giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý thức.

<sup>ii</sup> Theo Phật Giáo Tây Tạng, Tổng quát Bardo được chia thành:

a/ Bardo Tự Nhiên của Đời Sống, trong đó có thêm 2 loại Bardo nữa là Bardo Mộng và Bardo Thiền Định.

b/ Bardo của Sự chết và Sau Khi Chết (Bardo Trung Ấm) sẽ được đề cập trong phần sau của sách **trang...**) **bao gồm**: Bardo Đau Đớn lúc Cận Tử, Bardo Quang Minh của Pháp Tánh, Bardo Nghiệp của Sự Hình Thành.

(Tham khảo Một Kho Tàng Các Giáo Huấn Siêu Việt về Tri Giác của Trí Huệ Nguyên Thủy - A Treasury of Sublime Instructions on Perception of Primordial Wisdom, một tác phẩm của Đức Orgyen Kusum Lingpa.)

Một trong những Bardo (trạng thái trung gian) đầy ý nghĩa và sâu sắc nhất trong tất cả các Bardo chính là khoảng thời gian tính từ lúc chúng ta hoàn toàn không có ý thức về sự hiện hữu của Phật Tánh nguyên thủy bên trong mình cho đến thời điểm chúng ta trở nên tỉnh thức về sự tồn tại của nó, Phật Giáo mô tả đây là ‘Giác Ngộ’. Một cách nói khác, mọi thứ xảy ra ở giữa trạng thái ‘không nhận biết’ cho đến khi ‘trực nhận được’ Phật Tánh gọi là một ‘Bardo’. Trong Bardo ‘to lớn, vĩ đại’ này có vô số những Bardo nhỏ hơn, gồm cả ‘Bardo của kiếp sống hiện tại’. Bardo của đời sống cực kỳ quan trọng đối với những người bình thường như chúng ta bởi vì trong trạng thái này, chúng ta có nhiều cơ hội nhất để lựa chọn và thay đổi phương hướng.

Sáu cánh cửa phóng chiếu tạo nên những trải nghiệm về mỗi cảnh giới trong Sáu cảnh giới luân hồi<sup>10</sup>. Những phóng chiếu và trải nghiệm được hình thành bởi dục vọng và ham muốn sẽ đưa đến cõi Người; kiêu mạn dẫn đến cõi Trời; đồ kỵ dẫn đến cõi A-tu-la (*Asura*); hoảng loạn và mê mờ dẫn đến cảnh giới Súc Sinh; keo kiệt và tham lam dẫn đến cảnh giới *Preta* – cõi của ‘Quỷ Đói’; và sân hận dẫn đến cõi Địa Ngục. Khi còn sống, con người chúng ta liên tục trải nghiệm mỗi loại phóng chiếu này, vì vậy không cần phải hình dung việc tái sinh ở các cảnh giới khác sẽ như thế nào.



Thánh Tượng Đức Phật Thích Ca Mâu Ni tại Tháp Đại Giác,  
Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn Độ.

## Quy Y

Nếu xu hướng tâm linh của bạn thiên về Đạo Phật, tiến hành Quy Y sẽ là sự chuẩn bị vô cùng hiệu quả và quan trọng cho cái chết. Hãy Quy Y<sup>i</sup> nơi Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn – lý tưởng nhất là ngay từ bây giờ cho đến khi đạt được Giác Ngộ.

---

<sup>i</sup> Quy y: còn được gọi là quy đầu, ngưỡng trọng, y thác. Quy Y trong Phật Giáo có nghĩa là Quy Y Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng), chỉ sự nương vào uy lực của Tam bảo để đạt được an ổn vô hạn của Tâm thức, thoát mọi khổ não. Người hâm mộ Phật pháp khi nhập môn tất phải thực hiện nghi thức Quy Y. Người đã Quy Y có thể là một Phật tử, Cư sĩ, hoặc Tu sĩ xuất gia theo Tăng Đoàn (theo Wikipedia).

Thỉnh thoảng có người hỏi rằng liệu họ có cần phải đến Ấn Độ hay dãy Hy Mã Lạp Sơn để tìm một vị Đạo Sư, sau đó tiến hành buổi lễ Quy Y hợp thức? –Không, không cần thiết như vậy.

Quy Y nghĩa là gì? Điểm trọng tâm của Quy Y chính là niềm tin. Bạn thực hiện Quy Y bằng cách đưa ra quyết định có ý thức trong việc tin rằng Phật Pháp là sự thật không thể chối bỏ. Bạn lựa chọn tin tưởng vào chân lý cho rằng tất cả những gì được cấu hợp thành đều không tồn tại thường hằng, tất cả mọi cảm xúc là khổ đau và v.v...<sup>11</sup> Và bạn lựa chọn hoàn toàn quy phục trước những chân lý của Giáo Pháp, trước Đức Phật (người truyền dạy chân lý), và Tăng Đoàn (những hành giả đồng hành và cũng là những người hoàn toàn quy phục trước chân lý). Một khi bạn quy phục một cách toàn Tâm và vô điều kiện trước những sự thật về Tam Bảo, thì như vậy bạn đã thực hiện Quy Y.

Nếu không muốn, bạn không cần phải trải qua lễ Quy Y truyền thống, nhưng nhiều người cảm thấy tham dự một buổi lễ Quy Y làm tăng thêm sự trân trọng của họ đối với ý nghĩa thật sự của việc Quy Y. Nghi thức cũng cho bạn thêm sự tin cậy để cảm nhận chắc chắn rằng bạn đã thật sự quy phục trước chân lý. Nhưng trừ khi bạn đặc biệt muốn tiến hành lễ nghi, bạn không nhất thiết phải thực hiện Quy Y trước sự có mặt của một bậc Đạo sư Phật Giáo – một vị Tăng hay Ni nào. Nhân chứng của bạn có thể là bất kỳ ai đã thực hiện Quy Y – ví dụ người hàng xóm của bạn. Tất cả những việc họ phải làm là đọc bài kệ Quy Y, bạn sẽ lập lại theo sau một

cách to rõ. Khía cạnh chính yếu của nghi thức là khi đọc bài kệ, bạn phải có ý nghĩ nghiêm túc với những gì bạn nói ra. Dĩ nhiên là, sự hiện diện của một nhân chứng hay vị Thầy của bạn có thể làm cho sự quyết tâm học và thực hành của bạn được mạnh mẽ hơn, nhưng sự tham gia của họ thì không cần thiết đến mức bắt buộc. Nếu muốn, bạn có thể thực hiện Quy Y một mình. Tất cả những gì bạn phải làm là đọc bài kệ Quy Y trước một tôn tượng hoặc tranh vẽ Đức Phật, hoặc đơn giản là hình dung Đức Phật đang hiện diện phía trước bạn và bạn thề Quy Y Tam Bảo.

### **Cách Thức Quy Y Đơn Giản**

Khởi đầu bằng việc đặt một bản Kinh Phật, ví dụ như Vi Diệu Pháp hoặc Bát Nhã Tâm Kinh, trên mặt bàn sạch. Nếu như bạn có tôn tượng của Đức Phật, hãy đặt cạnh bản Kinh.

Nếu muốn, bạn có thể quỳ trước tôn tượng và Kinh Phật, hai tay chắp lại trong tư thế cầu nguyện. Đây chỉ là gợi ý và hoàn toàn không bắt buộc. Nếu như việc quỳ gối theo cách này là một sự lảng nhục theo truyền thống nơi bạn sinh ra, hoặc bạn chỉ đơn thuần không muốn thực hiện, vậy thì đừng làm.

Bạn có thể phát triển nghi lễ, nếu muốn, bằng cách cúng dường một bông hoa hoặc thắp một que nhang. Nhưng một lần nữa, việc cúng dường như thế hoàn toàn không bắt buộc.

Tự suy nghĩ và hãy đọc to rõ:

Con hoàn toàn quy phục trước những sự thật là:

Tất cả những gì giả hợp thành đều vô thường - thân thể này của con rồi sẽ chết;

Tất cả những cảm xúc là khổ đau - vì mỗi cảm xúc của con đều bị nhiễm ô bởi hy vọng và sợ hãi, chẳng đáng tin cậy;

Tất cả mọi hiện tượng không có bản chất tồn tại cố hữu - bất kể những gì con nghĩ mình thấy biết chỉ là những phóng chiếu và đó không phải cách mà mọi thứ thật sự đang là.

Con xin quy phục trước những chân lý, chính là Giáo Pháp;

Con xin quy phục trước Người đã giải bày chân lý này, chính là Đức Phật;

Và con xin quy phục đến hội chúng gồm những ai tôn trọng và gìn giữ đúng theo những quy luật của chân lý này, chính là Tăng Đoàn.

Nếu bạn cần cam đoan một lần nữa theo thể thức Quy Y truyền thống, hãy đọc câu kệ nào bạn thích nhất, hoặc tất cả các câu sau đây, tùy ý bạn:

Namo Buddhāya guruve

Namo Dharmāya tātaye

Namo Saṃghāya mahate

Tribhyopi Satataṃ namaḥ<sup>12</sup>

*Con xin cung kính đánh lễ Đức Phật, Đấng Đạo Sư;*

*Con xin cung kính đánh lễ Giáo Pháp, Đấng Bảo Hộ;*

*Con xin cung kính đánh lễ Tăng Đoàn cao quý-*

*Quy hướng về Tam Bảo, con không ngừng đánh lễ cúng dường.*

Buddham sharaṇaṃ gacchāmi  
Dharmaṃ sharaṇaṃ gacchāmi  
Saṃghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi<sup>13</sup>

*Con xin quay về nương tựa nơi Đức Phật.*

*Con xin quay về nương tựa nơi Giáo Pháp.*

*Con xin quay về nương tựa nơi Tăng Đoàn.*

Nơi Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn cao quý,  
Con xin nguyện Quy Y cho đến ngày chứng đạt Giác Ngộ.  
Nương theo công đức có được nhờ thực hành bố thí và các hạnh khác,  
Nguyện con đạt được Niết Bàn vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.<sup>14</sup>  
Cho đến khi tinh tú của Giác Ngộ được liễu tri,  
Con nguyện Quy Y tất cả chư Phật,  
Cũng Quy Y nơi Giáo Pháp Và tất cả tập hội chư Bồ Tát.<sup>15</sup>

*Dành cho những ai ưa thích truyền thống Phật Giáo Đài Loan*

Kể từ nay cho đến cuối đời sống này, con {tên của bạn},  
Xin quay về nương tựa nơi Phật,  
Xin quay về nương tựa nơi Pháp,  
Xin quay về nương tựa nơi Tăng. (3 lần)

Con đã quay về nương tựa Phật.  
Con đã quay về nương tựa Pháp.  
Con đã quay về nương tựa Tăng. (3 lần)

*Dành cho những ai ưa thích truyền thống Phật Giáo Đại Lục Trung Hoa:*

Con xin quay về nương tựa Đức Phật, nguyện tất cả chúng sinh

Thấu triệt Con Đường cao thượng, phát khởi tâm nguyện Bồ Đề.

Con xin quay về nương tựa Chánh Pháp, nguyện tất cả chúng sinh

Thâm nhập Kho Tàng Kinh Tạng, Trí Tuệ rộng phát như biển.

Con xin quay về nương tựa Tăng Đoàn, nguyện tất cả chúng sinh

Lập Đại Hội Chúng, hòa hợp một như tất cả.

Quy Y nơi Đức Phật, con sẽ không đọa vào cõi Địa Ngục.

Quy Y nơi Chánh Pháp, con sẽ không đọa vào cõi Ngạ Quỷ.

Quy Y nơi Tăng Đoàn, con sẽ không đọa vào cõi Súc Sinh.

Con nguyện sẽ không tìm kiếm dục lạc nơi cõi Người hay cõi Trời, không cầu Quả vị Thanh Văn hay Bích Chi Phật, cũng không cầu các Địa Bồ Tát thiện xảo, duy chỉ cầu chứng đạt Giác Ngộ tối thượng cùng với tất cả chúng sinh.

Con xin Quy Y Phật, Pháp, Tăng, cho đến ngày đạt thành Giác Ngộ. Nhờ công đức con tích lũy được thông qua thực hành viên mãn hạnh bố thí và các hạnh khác, nguyện cho con đạt được Giác Ngộ vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.

Nguyện cho đất nước hòa bình và những cuộc chiến tranh thương đau đều dập tắt.

Nguyện cho mưa thuận gió hòa, mọi người tận hưởng an lạc và thanh nhàn.

Nguyện cho Tăng Đoàn trì Giới nghiêm minh, tiến tu viên mãn không chướng ngại.

Nguyện cho mọi chúng sinh vượt qua hàng Thập Địa Bồ Tát chẳng khó khăn.

Chúng sinh vô biên, con thệ nguyện độ thoát tất thảy;

Phiền não vô tận, con thệ nguyện đoạn dứt sạch;

Pháp Môn vô lượng, con thệ nguyện học tất cả;

Phật Đạo vô thượng, con thệ nguyện chứng đạt thành.

Nguyện cho công đức và phẩm hạnh này  
Trước tiên, báo đền bốn ân lớn<sup>i</sup>,  
Sau, cứu khổ đồ chúng đọa ba đường<sup>ii</sup>.

Nguyện cho tất cả những ai khi thấy hoặc nghe những điều này,  
đều phát khởi Tâm Bồ Đề Vô Thượng.

*Dành cho những ai ưa thích truyền thống Phật Giáo Nhật Bản:*

ON SARABA TATAGYATAHANNA MANNANO NAU KYAROMI<sup>16</sup>

Con xin đánh lễ nơi chân tất cả các Đấng Như Lai.

ON BOCHI SHITTA BODA HADA YAMI<sup>17</sup>

OM

Con xin phát khởi Tâm Bồ Đề ‘nguyện chứng đạt Giác Ngộ’.

NAMO

Cho đến khi con và tất cả chúng sinh đạt được Giác Ngộ

Con xin nương tựa ba gốc.

Để đạt được Quả vị Phật vì lợi lạc tất cả chúng sinh,

Con xin phát khởi Bồ Đề Tâm Nguyên, Hạnh và Tối Thượng.

---

<sup>i</sup> Bốn Ân Lớn: trong Kinh điển thường gọi là Tứ Trọng Ân Tứ, là bốn ơn nghĩa sâu nặng mà mỗi người Phật Tử phải có nhiệm vụ ghi nhớ, đền đáp lại chính là ơn Cha Mẹ, ơn Chúng Sanh, ơn Quốc Vương, ơn Tam Bảo.

<sup>ii</sup> Ba cõi Thấp: còn gọi là Ba Đường Ác, Ba Đường Dữ là khi phải tái sinh vào Địa Ngục, Ngạ Quỷ, Súc Sinh trong đời sống kế tiếp, theo giáo lý căn bản của Đạo Phật.

*Dành cho những ai ưa thích truyền thống Pali:*

Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi Dharmaṃ sharaṇaṃ gacchāmi Saṃghaṃ  
sharaṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi Dutiyampi Dharmaṃ sharaṇaṃ  
gacchāmi Dutiyampi Saṃghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi Tatiyampi Dharmaṃ sharaṇaṃ  
gacchāmi

Tatiyampi Saṃghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi

*Con tìm về Đức Phật như nơi nương tựa.*

*Con tìm về Chánh Pháp, những Lời Dạy, như nơi nương tựa.*

*Con tìm về Tăng Đoàn, tất cả Hội Chúng, như nơi nương tựa.*

*Lần thứ hai, Con tìm về Đức Phật như nơi nương tựa.*

*Lần thứ hai, Con tìm về Chánh Pháp, những Lời Dạy,  
như nơi nương tựa.*

*Lần thứ hai, Con tìm về Tăng Đoàn, tất cả Hội Chúng,  
như nơi nương tựa.*

*Lần thứ ba, Con tìm về Đức Phật như nơi nương tựa.*

*Lần thứ ba, Con tìm về Chánh Pháp, những Lời Dạy,  
như nơi nương tựa.*

*Lần thứ ba, Con tìm về Tăng Đoàn, tất cả Hội Chúng,  
như nơi nương tựa.*



Bát Nhã Đại Tâm Kinh từ Pho Kinh Tạng thuộc đền Chũ Sonji

## Giới Nguyên Bồ Tát

Nếu bạn đã quyết định Quy Y, tại sao không tận dụng tối đa cơ hội này để cùng lúc có thể nhận lãnh luôn Giới Nguyên Bồ Tát? Bồ Tát là vị trong ý thức luôn khao khát đưa tất cả chúng sinh đạt đến bờ Giác Ngộ và an hưởng hạnh phúc tối thượng, vì vậy Bồ Tát hy sinh nhiều đời kiếp của họ để cố gắng biến mục đích lâu dài này thành hiện thực. Tất cả những vị Đại Bồ Tát thời quá khứ đã nhận lãnh Giới Bồ Tát, đây là cách mạnh mẽ hơn nhiều so với việc Quy Y trong công cuộc chuẩn bị cho cái chết. Bằng cách thệ nguyện dẫn dắt tất cả chúng sinh đạt đến Giác Ngộ, bạn trở nên tích cực đặt Tâm trí của mình vào quan điểm thuộc chiều hướng tâm linh ở mức độ rộng lớn nhất. Không quan trọng cần bao nhiêu thời gian để hoàn thành, bất kể khó khăn bạn phải đối mặt nhiều như thế nào, bạn sẵn lòng thệ nguyện chết và tái sinh hàng tỷ lần chỉ để

hoàn thành mục tiêu này.

Lập Giới Nguyên Bồ Tát cũng giúp bạn vững tâm rằng mình đang bước đi trên con đường của Bồ Tát. Thông thường, chúng ta nhận giới nguyện này trong một nghi lễ, trước những vị chứng giám, nhưng bạn cũng có thể thực hiện một mình – tùy ý bạn.

Nếu bạn quyết định thiết lập Giới Nguyên một cách chính thức, hãy ngồi trong tư thế hai chân bắt chéo (kiết già) và lưng thẳng. Nếu muốn thực hiện một cách bình thường và không muốn bắt chéo chân, hãy để chân ở tư thế thoải mái hay giống như khi bạn ngồi trong văn phòng. Một lần nữa, tùy vào cách nào bạn muốn.

Bắt đầu bằng việc phát khởi trong Tâm hai phương diện quan trọng của Bồ Đề Tâm: mục đích tối thượng của bạn, chính là đánh thức tất cả chúng sinh tỉnh giấc khỏi vô minh bằng cách đưa họ đạt đến Giác Ngộ; và sự quyết tâm không bao giờ ngừng dứt những hoạt động để biến mục tiêu Giác Ngộ cho tất cả chúng sinh thành hiện thực.

Hứa nguyện toàn Tâm ý rằng bạn sẽ không bao giờ ngừng nghỉ các hoạt động hướng về sự giác ngộ Bồ Đề Tâm và tuyên bố rõ ràng rằng không có điều gì hay bất cứ ai có thể cản trở bạn – kể cả cái chết và sự tái sinh. Dù nhiệm vụ này vô cùng to lớn, nhưng bạn phải hoàn toàn xác quyết việc đem đến Giác Ngộ cho tất cả chúng sinh, dù bất kể điều gì có thể xảy ra. Sự quyết tâm của bạn thật vĩ đại, rồi khi cái chết của chính bạn xảy đến lúc đời sống kết thúc, nó sẽ trở nên nhỏ bé như một cái nấc cụt trong suốt cả quá trình,

thể nên sẽ không chút mảy may ảnh hưởng gì đến kế hoạch tổng thể cả.

### *Giới Nguyện Bồ Tát*

Như tất cả chư Phật thời quá khứ  
Theo cách chư vị thủ chứng Tâm Giác Ngộ, Nhờ thọ trì những giới nguyện  
Bồ Tát,  
Rồi từng bước gìn giữ và rèn luyện,

Cũng vậy, vì lợi lạc chúng hữu tình,  
Con sẽ khiến Tâm Giác Ngộ khởi sinh,  
Và với những giới nguyện, xin từng bước,  
Giữ trọn và tôi luyện bản thân.<sup>18</sup>

Trên thực tế, phần lớn tất cả chúng sinh đều hoàn toàn sợ hãi cái chết, vậy thì tại sao không chuyển nỗi sợ này thành con đường thực hành. Bạn hãy tự nghĩ:

Tất cả chúng sinh đang sống dưới cái bóng của nỗi sợ chết.  
Con nguyện nhận về mình tất cả những nỗi sợ của chúng sinh.

Con biết cuộc sống này sắp kết thúc,  
Sinh mạng con sẽ sớm chấm dứt, và  
Con biết trong tương lai  
Con sẽ lại trải qua cái chết hàng triệu lần.  
Nhưng bất kể điều gì xảy ra,

## SỐNG LÀ DẪN CHẾT

Xin nguyện cho mục đích đưa chúng sinh sang bờ Giác Ngộ,  
Cùng những hoạt động noi theo chư Bồ Tát,  
Mãi không bao giờ suy tàn.

Con là Bồ Tát.

Con là con Phật.

Cũng như tất cả chúng sinh Con có Phật tánh;  
Điểm khác biệt duy nhất là *con biết* mình có Phật tánh,  
Trong khi hầu hết tất cả chúng sinh vô minh chẳng hay rõ.

Có Phật Pháp quý báu làm hành trang,  
Con hoan hỷ hoàn thành bổn phận một Bồ Tát,  
Và đưa tất cả chúng sinh sang bờ Giác Ngộ.

Cùng cách thức như vậy, có nhiều bài nguyện Quy Y theo các truyền thống khác nhau để lựa chọn, và cũng có nhiều cách thực hành Bồ Đề Tâm, như nội dung bên dưới là bài thực hành theo truyền thống Đài Loan.

### *Phát Khởi Bồ Đề Tâm*

*Trong ‘Đại Trí Độ Luận’ (Mahāprajñāpāramitāsāstra), lòng Từ ái và Bi mẫn là hai loại tâm thuộc Tứ Vô Lượng Tâm, lần lượt gọi là ‘vô lượng tâm Từ’, ‘vô lượng tâm Bi’, ‘vô lượng tâm Hỷ’, ‘vô lượng tâm Xả’. Tứ Vô Lượng Tâm là thực hành hàng ngày rất quan trọng đối với Phật Giáo Tây Tạng. Có nhiều Phật Tử người Tạng đọc tụng bài kệ này suốt cả cuộc đời.*

### *Tứ Vô Lượng Tâm*

Nguyện cho tất cả chúng sinh đạt được hạnh phúc và nhân của hạnh phúc.  
Nguyện cho tất cả chúng sinh thoát khỏi khổ đau và nhân gây đau khổ.  
Nguyện cho tất cả chúng sinh không bao giờ xa lìa khỏi hạnh phúc, chẳng vướng vào khổ đau.  
Nguyện cho tất cả chúng sinh trụ tâm bình đẳng, xả ly khỏi bám luyến và ghét bỏ.

### *Giới Nguyện Bồ Tát*

*Tinh yếu của Giới Nguyện Bồ Tát là phát khởi lại lời nguyện Bồ Đề Tâm tối thượng. Nội dung chính của Bồ Đề Tâm là:*

#### *Bốn Thệ Nguyện Rộng Lớn:*

Chúng sanh vô lượng; con thệ nguyện đưa tất cả sang bờ Giác Ngộ.  
Phiền não vô tận; con thệ nguyện đoạn diệt gốc rễ sâu.  
Phương tiện Giáo Pháp vô biên; con thệ nguyện thấu triệt tất cả.  
Phật Đạo vô thượng; con thệ nguyện viên thành.

#### *Luôn Bước Đi trên Con Đường Bồ Tát*

Nguyện ba che chướng và tất cả mọi phiền não được trừ diệt.  
Nguyện con đạt được Trí Tuệ và tánh biết chân thật.  
Nguyện tất cả che chướng do suy nghĩ và hành động tiêu cực được tịch trừ.  
Nguyện con luôn bước đi trên Con Đường của Bồ Tát, kiếp này và những kiếp về sau.



Chư vị Bồ Tát hóa hiện dưới nhiều hình tướng, kích thước, chủng loại...trong mọi mặt của đời sống...và cả lúc chết.

### *Hồi Hướn<sup>1</sup>*

Nguyên mang công đức và những phẩm hạnh tích lũy được từ hoạt động này hồi hướng cho {tên của người mất},

Bên trên, báo đền bốn ơn sâu nặng

Bên dưới, cứu khổ chúng sinh đọa ba đường.

Nguyên cho tất cả ai thấy và nghe bài nguyện này đều khởi phát Bồ Đề Tâm,

Và khi thân thể đầy tội lỗi này tàn hoại, tất cả sẽ được cùng tái sinh về Cõi

Phúc Lạc Thủ Thắng.

### *Phục Nguyện*

Con nguyện tái sinh về Cõi Tịnh Độ Tây Phương.

Nguyện xem hoa sen chín phẩm như phụ mẫu.

Khi sen nở, là lúc con diện kiến Đức Phật

Và chứng ngộ Vô Sanh Tánh của vạn Pháp.

Nguyện đồng hành cùng tất cả chư Bồ Tát với Tâm bất thoái.

- Bản dịch Anh Ngữ *Nghi Thức Giới Nguyện Bồ Tát (Ritual of the Bodhisattva Vow)* theo truyền thống của Patrul Rinpoche được đăng tải tại: [www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/patrul-rinpoche/bodhisattva-vow](http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/patrul-rinpoche/bodhisattva-vow)

## **Tư Duy Rộng Lớn**

Theo quan điểm Phật Giáo, cách tốt nhất để chuẩn bị cho cái

---

<sup>1</sup> Hồi Hướn (Paridanayati): là hành động chuyển về, nhận về và trao đến. Hồi hướng công đức (Pridana) nghĩa là bố thí (Dana) khắp cả (Pari), tức bố thí công đức của mình cho hết thảy chúng sanh. Sách Đại Thừa Nghĩa Chương phân biệt ba ý nghĩa của hồi hướng công đức:

a/mong cầu Trí Tuệ;

b/đem thiện Pháp do mình tu được ban cho chúng sanh và

c/đưa thiện căn của mình đến Pháp Tánh bình đẳng như thật.

chết là tiếp nhận ‘tầm nhìn cao thượng của Tâm Bồ Đề’ và ‘nghĩ lớn’. Làm như thế, sức mạnh từ việc thực hành của bạn sẽ tăng tiến theo cấp số nhân.

Một trong những vấn đề chính về quan điểm đối với sự sống và cái chết chính là chúng ta không ‘nghĩ lớn’. Quá nhiều người – thậm chí nhiều Phật Tử sở hữu tâm thức hạn hẹp và tầm thường. Bằng cách phát khởi và áp dụng Tâm Bồ Đề, nhận thức hạn hẹp đối với thế giới và tất cả mọi thứ chứa trong nó trở nên lớn rộng hơn rất nhiều. Người có tâm thức nhỏ hẹp thường chỉ nghĩ về bản thân, về cuộc sống này và những hoàn cảnh tức thời. Chỉ ở một vài thời điểm, họ cố gắng suy nghĩ về những gì vượt ra ngoài bản thân, nhưng cũng hiếm khi vượt ra khỏi giới hạn gia đình mình. Chỉ khi cái chết đến gần, những người này bắt đầu nhận ra rằng họ đã sống nhỏ nhen và ích kỷ trong suốt quãng đời vừa qua như thế nào, họ chỉ đạt được một vài thành tích có giá trị thật sự và lâu dài, còn những dự án lấy đi phần lớn thời gian và năng lượng thì lại chẳng có ý nghĩa gì hoặc cũng nhận lãnh kết cục thất bại. Từ quan điểm này, nếu như chỉ có một kiếp sống, cái chết sẽ là sự kiện xảy ra ‘ngay [đời này] hoặc không bao giờ’. Và có lẽ, sẽ có người muốn biết liệu những người có tâm trí nhỏ hẹp [giữ trong đầu suy nghĩ chỉ có duy nhất một kiếp sống] có chịu chấp nhận cuộc đời [này] của họ bị buộc phải gắn với sự thất bại vĩnh viễn không? Điều họ thiếu ngay đây chính là một tầm nhìn dài hạn và một mục đích lớn trải dài nhiều kiếp sống. Nếu họ phát triển sự quyết tâm đưa tất

cả chúng sinh đạt đến Giác Ngộ, thì dù cho phải trải qua nhiều kiếp sống nữa, họ sẽ có một cảm nhận hoàn toàn khác.

Vì vậy hãy cố gắng suy nghĩ vượt ra ngoài vòng kết nối trực tiếp với gia đình và bạn bè thân quen. Hãy phát triển mối quan tâm thật sự đến lợi lạc của *tất cả* chúng sinh đang tồn tại, bao gồm những người lạ và đặc biệt là kẻ thù của bạn. Và hãy ghi nhớ rằng, trong bối cảnh hướng đến mục đích tối thượng của một Bồ Tát, việc chăm lo cho hạnh phúc của người khác thì lớn lao hơn nhiều so với việc chỉ bảo đảm cho mọi người có đủ thức ăn hay nơi ở. Chăm lo cho người khác là lòng nhiệt thành mong ước và cầu nguyện cho mỗi một chúng sinh đều đạt được Giác Ngộ. Bằng việc lập lại ước nguyện này nhiều lần, tầm nhìn của bạn sẽ càng ngày càng rộng lớn hơn. Bạn cần học cách ‘tư duy rộng lớn’ như vậy.

# Những Thực Hành Đơn Giản Để Chuẩn Bị Cho Cái Chết



WOODY ALLEN thường trích dẫn câu nói:

Tôi không e ngại cái chết – Tôi chỉ không muốn ở đó khi nó diễn ra.

Thật không may cho Woody Allen, anh ta chắc chắn phải ‘ở đó’ và phải [trở nên] ý thức hơn ngay tại thời điểm chết so với những thời điểm khác trong cuộc đời. Như vậy, tôi sẽ nên nói điều gì với những người giống như Woody Allen về cách thức chuẩn bị cho cái chết?

Nếu anh ta có phần cởi mở, tôi sẽ đề cập đến tầm nhìn [lớn rộng] của Tâm Bồ Đề với lòng từ ái, bi mẫn và mong ước giải thoát tất cả chúng sinh hữu tình. Tôi cũng sẽ nói với anh ta rằng tất cả những thứ mà chúng ta thấy, nghe, xúc chạm và v.v... – kể cả sự sinh ra và chết đi – chỉ là những điều phóng chiếu từ Tâm thức của

mỗi người.

## **Thực Hành Chánh Niệm**

Woody, hãy nhìn vào cốc cà phê của bạn. Chỉ nhìn vào nó.

Nếu như, trong khi nhìn vào cốc cà phê, bạn nhận thấy mình lại đang suy nghĩ về chiếc xe ô tô, thì chỉ đem Tâm trở lại với cốc cà phê. Thử làm như vậy vài lần.

Nếu muốn, bây giờ bạn có thể thực hiện thêm một số bước nữa.

Thay vì tập trung vào cốc cà phê, hãy quan sát những ý nghĩ đang lướt qua Tâm bạn ở mỗi khoảnh khắc.

Chỉ chăm chú nhìn vào ý nghĩ đó. Đơn thuần là quan sát nó.

Không để ý nghĩ đó vướng víu vào những ý nghĩ kế tiếp. Không phân tích ý nghĩ, không chối bỏ, không tán đồng và không đặt nặng ý nghĩ đó.

Không nhất thiết phải là một ý nghĩ thú vị mới đáng để bạn quan sát. Thậm chí, nếu như ý nghĩ đó trần tục, sáo rỗng và tẻ nhạt nhất, nhưng chỉ cần nó xuất hiện trong Tâm bạn, bạn chỉ cần nhìn rõ nó, đừng cố gắng chỉnh sửa hoặc cải thiện ý nghĩ đó.

Đây là những gì tôi sẽ nói với Woody Allen. Và tôi sẽ lặp đi lặp lại nhiều lần.

Bằng cách đưa những lời khuyên của tôi vào thực hành, Woody, bạn sẽ nhận ra năng lực của Tâm thật sự mãnh mẽ đến dường nào. Chính bản thân bạn cũng sẽ nhận thấy rằng Tâm thức không

ngừng tạo ra những phóng chiếu, nhưng Tâm cũng ngay tức khắc quên đi những gì nó vừa thực hiện. Bạn sẽ thấy Tâm bắt đầu tin rằng tất cả những gì nhận thức được, bên ngoài Tâm, nó đều cho là thật và nghĩ rằng mọi thứ ‘ở đó’, sau đó quên mất rằng chính nó vừa tạo ra những sự phóng chiếu.

Một khi Tâm tin chắc rằng mọi thứ ở ‘bên ngoài’ và ‘riêng biệt’, Tâm bắt đầu học cách tách nó ra khỏi những phóng chiếu do chính nó tạo ra. Tin chắc rằng Tâm hoàn toàn tách biệt khỏi những gì nó thấy, Tâm phóng chiếu ra tất cả những loại ý tưởng và khái niệm để rồi sau đó Tâm lại đi tìm kiếm [những ý tưởng và khái niệm đã phóng chiếu ra]. Chẳng hạn như, Tâm phóng chiếu ra khái niệm ‘thần linh’, sau đó chạy đuổi lòng vòng để cố gắng tìm kiếm vị thần linh đó. Tâm thức như một kẻ khổ tâm! Như thế là, Tâm *muốn* cảm thấy bị thần linh ruồng bỏ, nhưng chỉ là nó cần một đối tượng nào đó để [hướng về] cầu nguyện.

Một khi nhận ra mọi việc bạn thấy chỉ là phóng chiếu của chính Tâm thức mình, bạn đang tiến rất tốt trên con đường dẫn đến sự thấu hiểu rằng ‘mọi thứ’ sẽ tất yếu bao gồm sự sinh ra, chết đi, tiến trình sống và chết. Thông tin này và sự thực hành sẽ giúp nói lỏng những tư tưởng bám chấp của bạn về những gì ‘cuộc sống’ thật sự đang là. Bạn sẽ bắt đầu nhận ra rằng đời người và cuộc sống chỉ đơn giản là những phần thuộc một ảo tưởng khác mà thôi.

Nói ra tất cả những điều này, Woody, tôi mạnh mẽ đề nghị bạn, bây giờ hãy đến một câu lạc bộ nhạc Jazz ưa chuộng và nghe bài

nhạc bạn yêu thích. Đừng lãng phí thời gian! Hãy chi tiền vào những gì bạn luôn luôn muốn thực hiện. Và cũng cố gắng làm cho người khác hạnh phúc, bởi vì làm người khác hạnh phúc sẽ giúp bạn hạnh phúc. Đây là những điều tôi sẽ nói với Woody Allen.

## **Ứng Dụng Sự Tỉnh Giác**

Mỗi khoảnh khắc của cuộc sống đều bao hàm một cái chết nhỏ, chính cuộc sống mang lại cho chúng ta nhiều cơ hội để thoáng thấy được cái chết. Ngày nay, hầu hết mọi người đều bị quá phân tâm nên chỉ một số ít cố gắng tận dụng tối đa những cơ hội này. Tuy nhiên, có một cách thức về việc liên hệ đến những cái chết nhỏ trong đời sống sẽ giúp bạn chuẩn bị cho cái chết của Thân xác vào cuối cuộc đời này.

Tất cả những việc bạn cần làm là lưu ý để thấy rằng có một sự chấm dứt trong mọi việc bạn làm và trong mỗi khoảnh khắc – trong một mối quan hệ, hôn nhân, một cách sống, một cốc cà phê gần cạn.

Về nhiều mặt, phương pháp này nghe có vẻ quá đơn giản để mang lại hiệu quả thật sự. Nhưng, sự Tỉnh Giác Đơn Thuần chính là chìa khóa để hiểu rằng cái chết là một phần của mỗi khoảnh khắc trong đời sống.

Hãy học cách làm thế nào để bạn có thể ý thức mà không có cảm giác rằng mình luôn phải làm điều gì đó. Việc bạn chỉ làm là lưu ý.

Trớ trêu thay, những thay đổi và những kết thúc mà chúng ta trải nghiệm trong cuộc sống thường đem đến nhiều sự tốt đẹp hơn là điều xấu. Dù vậy, chúng ta lại luôn tạo nên những kịch tính hết sức to lớn về mọi thứ, đặc biệt là đối với những thay đổi bị chúng ta gán cho là 'xấu'. Như vậy, hãy học cách tận hưởng và trân trọng cuộc sống thay vì rầu rĩ suy nghĩ về những việc mà chúng ta hoàn toàn không thể kiểm soát được.

## **Thực Hành Với Giác Ngủ**

Bất kể niềm tin hay thực hành tâm linh của bạn là gì, hãy luôn nguyện rằng bạn có thể nhận ra những cơn mộng thật sự chỉ là mộng. Nhận biết mình mơ khi bạn đang mơ. Sai lầm lớn mà mỗi chúng ta đều mắc phải trong nhiều đời kiếp chính là lầm tưởng rằng mọi thứ ta trải nghiệm đều là thật. Đừng phạm sai lầm này nữa!

Khi ngủ, hãy mô phỏng khoảnh khắc chết bằng cách buộc mình tin rằng bạn sắp chết. Nếu muốn bạn có thể thử cách sau đây, đây là cách dựa trên thực hành thiết lập nguyện ước.



Tôn Tượng Đức Phật nằm

## **Dành cho người không theo Đạo Phật**

Khi nằm xuống ngủ, bạn hãy nghĩ: đêm nay, có thể tôi sẽ chết. Điều này có thể xảy ra. Tôi có thể sẽ không bao giờ thức dậy một lần nào nữa.

Tha thứ cho những ai cần bạn tha thứ.

Quên tất cả mọi thứ mà bạn nên quên.

Gọi lên trong Tâm bạn bất cứ điều gì khiến bạn cảm thấy an dịu và thư giãn – có thể là một chiếc lá rơi hay tiếng kêu ‘quạc quạc’ của một chú vịt.

Quan trọng hơn là, bạn hãy nguyện ước rằng mình và tất cả chúng sinh hữu tình sẽ có và trải nghiệm được tất cả những điều tốt đẹp. Thực tế, nếu bạn có thể tập trung vào việc chăm sóc cho

mọi người nhiều hơn bản thân mình, điều này không những đem lại cho bạn niềm vui lớn lao, mà còn đồng thời đảm bảo rằng bản thân bạn sẽ được chăm sóc tốt.

Khi dần chìm vào giấc ngủ, sự ý thức của bạn về thân thể – những điều mắt thấy, mũi ngửi, lưỡi nếm được và v.v... – đều dần bị mất đi bởi giấc ngủ.

Trong lần thức dậy tiếp theo, tưởng tượng rằng bạn vừa được tái sinh và một cuộc sống mới bắt đầu.

Quan sát làm thế nào mà bạn kết nối lại được với các giác quan và các đối tượng của giác quan.

Để ý tiếng chim hót, ngửi mùi hơi thở thổi vào buổi sáng của mình, nếm lại vị giác trong miệng sau một đêm dài.

Hãy tự suy nghĩ:

Thế giới mà tôi vừa thức tỉnh trở lại này sẽ không tồn tại mãi mãi.

Nhìn vào cái bàn mới của bạn và những gói đồ dùng văn phòng phẩm đầy tinh tế sản xuất từ Nhật Bản còn chưa mở. Hãy sử dụng cả hai *ngay bây giờ* với sự trân trọng, bởi đây có thể là lần cuối cùng bạn dùng nó.

## **Dành cho Phật Tử**

Nếu bạn muốn, hãy làm theo truyền thống Phật Giáo xưa và tưởng tượng rằng tất cả chư Phật và chư Bồ Tát đều tụ hội phía

trên gối bạn. Vì vậy, trước khi nằm xuống ngủ, hãy cúng dường lễ lạy lên chư Vị.

Nếu bạn muốn bắt chước tư thế nằm nghiêng nổi tiếng của Đức Phật, thì hãy nằm nghiêng bên phải khi ngủ.

Nghĩ rằng:

Con muốn tận dụng giấc ngủ đêm nay.

Con quy ngưỡng hoàn toàn trước Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn.

Con muốn giấc ngủ này sẽ lợi lạc và ý nghĩa cho bản thân và người khác.

Khi dần chìm vào giấc ngủ, hãy suy nghĩ:

Con đang dần chết;

Ý thức của con về các giác quan đang tan rã.

Khi bạn thức dậy, hãy nghĩ:

Con vừa được tái sinh.

Con khao khát tận dụng cuộc sống mong manh này vì lợi lạc cho bản thân và người khác.

## **Với hành giả Kim Cương Thừa**

Ước nguyện rằng bạn sẽ nhận thức và kinh nghiệm sự sáng tỏ của cái biết đơn thuần. Tiến trình ngủ sẽ cho chúng ta cơ hội tuyệt vời để nhận ra tánh quang minh này, hãy lập lời nguyện ước mạnh mẽ hướng về ‘nhận biết’ thuần tịnh. Khi chết, tất cả những cơ chế cảm quan của bạn sẽ tan rã, nghĩa là ‘cái biết đơn thuần’ sẽ hoàn

toàn không bị phiền nhiễu bởi những giác quan hoặc những phản ứng của bạn trước những đối tượng của giác quan. Tất cả những gì còn lại chỉ là Tâm.

Như vậy, hãy ghi nhớ trong Tâm phần thực hành về giấc ngủ vừa được mô tả, quán tưởng một bông hoa sen ở chính giữa tim bạn, trên đó vị Đạo Sư đang an tọa, Đạo Sư chính là hiện thân của tất cả chư Phật. Sau đó, khi dần thiếp đi, hãy chỉ nghĩ đến vị Đạo Sư của bạn.

# Người Phật Tử Chuẩn Bị Cho Cái Chết Như Thế Nào?



Bước vào đời, hai bàn tay trắng,  
Rời bỏ thế giới với đôi chân trần.  
Như thế, Tôi đến, và đi –  
Chỉ hai sự đơn giản,  
Nhưng sao quá rối bời.<sup>19</sup>

*Kozan Ichikyo*

Phật Giáo nhìn nhận cái chết là một cơ hội tâm linh lớn lao. Tại sao lại như vậy?

Không cần phải làm bất kỳ điều gì, những tiến trình chúng ta trải qua một cách tự nhiên khi chết sẽ đưa chúng ta đối diện trực tiếp với Nền Tảng Của Sự Giải Thoát. Đạo Sư Chogyam Trungpa Rinpoche vĩ đại có sự mô tả rất nổi tiếng về Nền Tảng này được gọi

là “Bản Tính Thiện Lành Của Một Con Người”. Tại thời điểm lâm chung, Tâm thức tách rời khỏi cơ thể, và vào giây phút phân tách, tất cả mọi người [sẽ] kinh nghiệm sự trần trụi của Phật Tính, Như Lai Tạng. Trong giây phút chia tách đó, nếu như Nền Tảng Của Sự Giải Thoát được chỉ ra và trực nhận, chúng ta sẽ được giải thoát.

Nói cách khác, *nếu* bạn chết trong hoàn cảnh thuận lợi, *nếu* có một người đủ khả năng và hiện diện ở phút lâm chung để khai mở Phật Tính của bạn, và *nếu* bạn lĩnh hội được sự khai mở này, bạn có thể được giải thoát. Chính như vậy mà nói rằng, khoảnh khắc lâm chung ban tặng cho chúng ta một cơ hội to lớn.

Hành động trực chỉ Nền Tảng Giải Thoát gây nên một ấn tượng mạnh mẽ vào A-lại-da thức của bạn. Nếu như bạn không giải thoát tại thời điểm chết, khi bạn nghe những từ như ‘Phật Tính’ trong đời sống kế tiếp, hoặc ‘Như Lai Tạng’, ‘Bản Tính Thiện Lành Của Một Con Người’ và ‘Nền Tảng Giải Thoát’, bạn sẽ có cảm giác quen thuộc hoặc có cảm giác như ‘déjà vu’<sup>i</sup> – cả hai hiện tượng này đều là dấu hiệu cho việc bạn có thể là ‘bình chứa tốt’ đối với thực hành Đại Toàn Thiện.

Ngay bây giờ, Phật Tính đang được bọc trong lớp vỏ kén của thân vật lý của bạn, những nhãn mác và tên gọi bạn gán đặt cho tất cả sự vật hiện tượng, những phân biệt bạn tạo ra, những thói

---

<sup>i</sup> Déjà Vu: cảm giác quen thuộc như đã từng thấy, từng trải qua trong trí nhớ khi ở trong một môi trường, khung cảnh mới, chưa từng biết trước đó hoặc không nhớ rõ lúc nào (theo Wikipedia).

quen, văn hóa, giá trị và cảm xúc của bạn. Toàn bộ mục đích và mục tiêu mà Giáo Pháp của Đức Phật muốn nhắm đến chính là phóng thích và giải thoát chúng ta khỏi sự bao bọc của lớp vỏ kén này. Nhưng để thấu hiểu hoàn toàn sự giải thoát này, đầu tiên chúng ta cần phải biết về Nền Tảng Của Sự Giải Thoát.

## **‘Nền Tảng Của Sự Giải Thoát’ là gì?**

Nó hơi giống như thế này. Hãy tưởng tượng rằng bạn đang ngồi trên một chiếc ghế sofa trong một phòng khách nhỏ. Bỗng nhiên, tất cả những gì bạn muốn là đứng lên nhảy múa, vì vậy bạn dời chiếc ghế sang phòng ăn. Bạn có thể dời chiếc ghế sofa đi, không cần biết nó nặng và kèn càng như thế nào, nhưng [biết rằng] chiếc ghế có thể di chuyển được, và có sẵn một không gian khác để dời nó sang.

Xét theo một cách khác, Nền Tảng Của Sự Giải Thoát – cũng được biết là ‘Nền Tảng Của Sự Tỉnh Thức’ – đó là trạng thái giống như thức tỉnh khỏi giấc mộng. Khi gặp phải ác mộng, dù cho có trải qua những điều vô cùng khủng khiếp, nhưng chẳng có gì thật sự xảy ra cả và khi chúng ta thức dậy, cơn ác mộng tan biến mà không để lại chút dấu vết nào. Sự thật về việc không có gì thực chất xảy ra [tương tự với cách giải thích này] được gọi là ‘Nền Tảng Của Sự Giải Thoát’, ‘Phật Tánh’. Nếu như không có con nhện nào trong giường trước khi bạn trèo lên giường ngủ, khi bạn ngủ, trong lúc

ngủ và khi tỉnh giấc, thì dù con nhện xuất hiện trong cơn ác mộng có to lớn và đầy lông lá, cũng sẽ không bao giờ có con nhện thật nào xuất hiện trên giường. Nói cách khác, bạn không phải là giấc mộng của mình. Không có ai nằm mơ liên tục, mà chỉ thỉnh thoảng, và vì bạn không thật sống trong giấc mơ của mình nên bạn có thể thức dậy – nếu bạn thật sống trong giấc mơ đó, bạn sẽ chẳng thể nào tỉnh giấc.

Đó chính là ‘Nền Tảng Của Sự Giải Thoát’ giúp chúng ta có thể tỉnh dậy khỏi những ảo tưởng tựa như giấc ngủ của cuộc đời này. Đối với người Phật Tử sắp chết, nhận biết rằng chúng ta đang được trao cho một cơ hội để thức tỉnh trên Nền Tảng Của Sự Giải Thoát sẽ khiến cái chết trở nên cực kỳ khích lệ. Nó nhắc nhở chúng ta về thời khắc cái chết xảy đến chính là cơ hội to lớn để tỉnh giấc và giải thoát.

Nhưng dĩ nhiên, tất cả những ví dụ và tranh luận này dựa trên những khái niệm riêng của Phật Giáo. Tôi thường tự hỏi nếu những người không phải là Phật Tử, không có sự hiểu biết về những thuật ngữ Phật Giáo dùng để mô tả các phương pháp này, thì liệu họ có thể tận dụng thời cơ [mà] cái chết mang đến hay không? Cái chết có thể chỉ được xem là một cơ hội khi nhìn từ quan điểm của Phật Giáo.

## Cắt Đứt Tất Cả Những Vương Mắc Của Đời Sống Thế Gian

Những hành giả vĩ đại của Đạo Phật trong quá khứ, ví dụ như Ngài Milarepa, đã thường ao ước bằng tất cả tâm chí thành để được chết tại một nơi cô độc và hoàn toàn đơn độc.

Không cần ai thăm hỏi khi bệnh,  
Không cần ai tiếc thương khi chết:  
Chết đơn độc nơi chốn hiu quạnh  
Là những gì một hành giả ước ao.<sup>20</sup>

Giá như chẳng ai biết ta chết,  
Những chú chim chẳng thấy thân này thối rữa.  
Được chết nơi núi non thanh vắng ẩn dật,  
Sẽ khiến toại lòng kẻ hèn mọn đây.<sup>21</sup>

Là người thực hành theo Phật Pháp, dù biết rất rõ cái chết sắp xảy ra và không thể trốn tránh, nhưng rất có thể là trong quyển sổ tay của bạn lại ghi đầy những cuộc họp bàn kinh doanh và sự kiện xã hội. Bất kỳ Tôn Giáo của bạn là gì, sẽ luôn có những kỳ nghỉ hè trong kế hoạch, hoặc đón Giáng Sinh cùng gia đình, hay bữa tối trong ngày Lễ Tạ Ơn, hoặc một bữa tiệc sinh nhật... Nhưng, như tôi đã đề cập, không có gì đảm bảo rằng một kế hoạch nào của bạn sẽ thật sự xảy ra và đạt đến kết quả. Việc bám víu vào niềm tin rằng mọi sự sẽ thứ diễn ra theo cách tốt đẹp nhất chỉ là đang nhóm lên ngọn lửa của sự thất vọng – hãy nhớ điều này, đây là điểm quan

trọng. Hầu hết những vấn đề rất nghiêm trọng của phần đông con người phát xuất từ một niềm tin mù quáng và những giả thuyết vô lý.

Cái chết đang đến gần, hãy cố gắng từ bỏ những mối bận tâm của thế gian. Ngừng lo lắng về gia đình. Ngừng lập những kế hoạch. Ngừng suy nghĩ về những điều bạn đã không cố gắng để hoàn thành và tất cả những cuộc hẹn trong sổ tay.

Nếu bạn dũng cảm, can đảm và nếu như hoàn cảnh cho phép lựa chọn, thông thường, điều tốt nhất là bạn không nên thông báo rộng rãi đến bạn bè và người quen rằng bạn sắp chết. Đặc biệt quan trọng đối với những người thực hành tâm linh, để có thể tự tách mình ra khỏi những mối bận tâm thế tục không cần thiết – tách khỏi những điều có thể gây nên sự bất an và lo lắng cho bản thân vào lúc chết. Một hành giả thực hành Kim Cương Thừa nên, đương nhiên, nói với vị Đạo Sư của mình và những người bạn tâm linh thân thiết – là những người có thể dành cho bạn sự giúp đỡ tâm linh và hỗ trợ trong tiến trình chết và sau khi chết. Nhưng hãy cố gắng rút khỏi những mối quan hệ bạn bè và gia đình thế tục. Những đối tượng không biết Phật Pháp ví dụ như những đứa trẻ, anh chị, cha mẹ, – rất ít khả năng là họ sẽ biết trân trọng khía cạnh tâm linh trong cái chết của bạn, và nỗi buồn khổ và tiếc thương của họ có thể dễ dàng khiến bạn bị phân tán và bất an.

Giáo lý của Đức Phật đề nghị rằng khi cái chết đến gần, chúng ta nên hành xử như hình ảnh của một chú nai bị thương và cố gắng

tìm về nơi vắng vẻ. Tuy nhiên, trong thế giới trần tục hiện nay, rất khó để chúng ta chọn cho mình cái chết đơn độc. Hãy tưởng tượng xu hướng công kích công khai trên những phương tiện truyền thông, những thuyết âm mưu và các vụ kiện theo sau việc phát hiện một cái xác đã phân hủy được vài tuần! Với hầu hết chúng ta, một cái chết hoàn toàn đơn độc sẽ là điều bất khả thi. Nhưng chúng ta có thể kiểm soát được những người sẽ biết về cái chết sắp xảy đến của mình và những ai không nên biết.

## Sám Hối

Hãy gọi nhắc trong Tâm mình những điều đáng xấu hổ, tính ích kỷ, những suy nghĩ và hành động tiêu cực, và hãy thú nhận tất cả. Nếu bạn là hành giả Kim Cương Thừa, hãy nhớ lại và thú nhận tất cả những thệ nguyện, giới luật và những cam kết đã bị phá vỡ. Nếu có thể, hãy tiến hành sám hối trực tiếp, với một vị Lạt Ma hay một người anh chị em Pháp hữu. Nếu không thể thực hiện được với hai đối tượng vừa nêu, hãy thú nhận tội lỗi trong Tâm thức. Sau đó tiến hành Quy Y và nhận lại giới nguyện Bồ Tát. Lý tưởng nhất, hành giả Kim Cương Thừa nên hỏi anh chị em Kim Cương Hữu, người có cùng vị Đạo Sư với mình để nhờ họ làm chứng nhân cho việc thiết lập lại giới nguyện Bồ Tát và giới nguyện Kim Cương Thừa.

## **Tự Nhắc Nhở Bản Thân về Những Gì Sắp Xảy Đến**

Hãy bắt đầu nhắc mình về những gì xảy ra trong ‘trạng thái trung gian đầy đau đớn lúc cận tử’. Những giai đoạn tan rã được mô tả ở trang 185. Hãy tự nhắc nhở bản thân rằng các giai đoạn này có thể xảy ra cùng lúc, hoặc kế tiếp nhau, hoặc theo một trật tự khác, dựa vào hoàn cảnh riêng biệt của mỗi cá nhân. Như vậy, điều cần thiết là bạn làm cho mình trở nên quen thuộc với tất cả những chi tiết này trước khi bạn chết. Nếu biết rằng cái chết sẽ xảy đến sớm với mình – ví dụ, bạn bị chẩn đoán mắc một căn bệnh nan y biến chứng rất nhanh trong giai đoạn cuối – thì bạn nên ngay lập tức tìm hiểu thật nhiều lần những lời giảng này để đến khi chết, bạn biết điều gì đang diễn ra.

## **Quy Y và Phát Khởi Bồ Đề Tâm**

Đối với Phật Giáo, câu trả lời đơn giản nhất cho câu hỏi, “Tôi nên chuẩn bị cho cái chết như thế nào?” chính là Quy Y và phát khởi Bồ Đề Tâm.

Nền tảng của sự chuẩn bị cho cái chết chính là Quy Y, điều này sẽ dẫn dắt bạn đến nhiều thứ bạn cần biết và thực hiện. Bằng cách phát khởi Bồ Đề Tâm và ‘nghĩ lớn’, bạn sẽ có can đảm và quyết tâm để tiếp tục hành động hướng về mục tiêu giải thoát cho tất cả chúng sinh, trong đó có chính bạn, dù cho điều gì xảy ra đi nữa.

Tinh thần sẵn sàng chết và tái sinh hàng tỷ lần để tiếp tục giúp đỡ những chúng sinh đang chịu đau khổ sẽ đặt cái chết vào đúng khía cạnh của nó. Khi đó, thay vì bạn phải đối mặt cái chết như một chướng ngại khổng lồ, thì nay, cái chết trở nên chỉ lớn hơn những vấn đề vặt vãnh một chút.

Trong khi càng tiến gần hơn đến cái chết, bạn hãy suy nghĩ và chiêm nghiệm về Bồ Đề Tâm thường xuyên hơn, vào những lúc có thể. Ban đầu, bạn có thể cảm thấy giả tạo, nhưng đó chỉ là do bạn không tin mình có khả năng phát khởi Tâm Bồ Đề chân thật. Trong khuôn khổ này của Tâm, bạn sẽ dễ cảm thấy thất vọng với bản thân – cảm giác như mình là một kẻ dối gạt. Hãy ngừng suy nghĩ như vậy! Tất cả những gì bạn cần để phát khởi Bồ Đề Tâm chính là niềm ao ước làm cho người khác hạnh phúc, và bạn có khao khát này. Bạn là người rộng lượng và tử tế. Bạn đã từng rất nhiều lần, làm nhiều người hạnh phúc trong suốt cuộc đời mình, và làm cho người khác hạnh phúc đã làm cho bạn cảm nhận được hạnh phúc. Hãy nhớ đến tất cả những điều đó, vì nó chứng minh rằng bạn có khả năng và năng lực để mong muốn làm cho tất cả chúng sinh hữu tình trở nên hạnh phúc. Hãy tin tưởng vào khả năng đó. Hãy phát khởi và làm mạnh mẽ mong ước được giúp đỡ người khác.

Sẽ có những khi, đương nhiên, có những lúc bạn ao ước một lần cuối được lái chiếc BMW trên xa lộ nước Đức. Hoặc, cảm thấy bất mắt bởi một chiếc vali đáng yêu, bạn có thể mong mỗi một chuyến ghé thăm Ấn Độ trước khi chết. Hoặc bạn ước rằng có thể sống lâu

hơn đủ để thấy cô cháu gái xinh đẹp, mũm mĩm hay cậu cháu trai cao lêu khêu của mình tổ chức lễ cưới. Những lúc như vậy, rất quan trọng để bạn suy ngẫm về Bồ Đề Tâm tuyệt đối.

## **Bồ Đề Tâm Tuyệt Đối**

Sẽ khó khăn nếu bạn suy nghĩ về Bồ Đề Tâm Tuyệt Đối trong lúc bạn đang chết dần hoặc ở gần thời khắc lâm chung, như vậy, hãy suy nghĩ về điều này trong khi bạn đang còn sống.

Hãy nghĩ:

Cuộc sống là một sự phóng chiếu [từ Tâm], cuộc sống là một huyền ảo;

Cái chết là một sự phóng chiếu, cái chết là một ảo tưởng;

Sinh ra là một sự phóng chiếu, sinh ra chỉ là một giấc mộng;

Những gì đang hiện hữu này cũng chỉ là những phóng chiếu, sự hiện hữu này chỉ là một cơn mơ.

Ngay cả hương vị của tách cà phê này cũng là một phóng chiếu, thậm chí cà phê chỉ là một ảo ảnh.

Hãy nhắc nhở bản thân về bản chất huyền ảo của sinh tử luân hồi, dù bạn có cảm thấy [những khái niệm này] không chân thật hoặc giả tạo – bởi vì [theo một cách tổng quát thì] những tư tưởng thường được [Tâm] cảm thấy không mấy chân thật cho đến khi [Tâm] bạn quen thuộc với tư tưởng đó. Do đó, việc thiết lập những suy nghĩ giả tạo [như vậy] là cách tốt nhất để chuẩn bị cho phút lâm chung. Và khi chết, bạn sẽ phải thật sự tập trung bằng hết tất

cả sự can đảm của mình.

Hãy ghi nhớ rằng cuộc đời là những ảo tưởng, tựa như giấc mơ, sẽ giúp cho cuộc sống và cái chết có vẻ trở nên nhỏ bé hơn cả một cơn ác mộng. Cuộc sống và cái chết là những ảo tưởng, tuy nhiên không có nghĩa là nó không tồn tại. Cà phê có mùi vị của cà phê, không phải của nước cam; vàng là vàng, không phải đồng thau. Chấp nhận cuộc sống và cái chết là những huyền ảo chính là việc nhận thức ra mọi thứ chúng ta đang thấy và cảm nhận chỉ là những phóng chiếu của con người. Cà phê không phải là cà phê trong suy nghĩ của một con bọ cánh cứng; nước cam không phải là nước cam đối với một con lạc đà; vàng chẳng có chút giá trị nào đối với một con chó. Một vài phóng chiếu có vẻ có giá trị trong khi một số khác trở thành vô dụng, và bạn phải phân biệt được cả hai khía cạnh đó dựa trên những giá trị bạn học hỏi được thông qua những phóng chiếu của loài người. Cuối cùng, khi bạn thật sự Giác Ngộ, bạn sẽ nhận ra rằng mọi thứ bạn vừa trải qua hàng tỷ tỷ kiếp sống chỉ là một giấc mơ; điều này giống như rót nước lạnh vào một nồi nước đang sôi. Suy ngẫm theo cách này sẽ hữu ích cho bạn.

## **Tập Trung Vào Thực Hành Tâm Linh.**

Nếu như bạn đủ may mắn để biết rằng mình chắc chắn sẽ chết trong vòng một năm, hoặc một tháng, hoặc một tuần, thì dĩ nhiên

là bạn phải đặt hết Tâm trí vào việc thực hành. Tập trung vào những thực hành đơn giản nhất bởi vì bạn sắp chết rồi, bạn sẽ không đủ thời gian để học một triết lý mới hoặc làm quen với một kỹ thuật mới hoặc những điều tương tự như vậy. Đối với bạn, thực hành quan trọng nhất, cũng là dễ dàng nhất và tương thích nhất đối với tất cả chúng sinh, chính là sự quy ngưỡng trước Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn bằng cách thức Quy Y, nếu bạn là một hành giả Đại Thừa, hãy phát khởi Bồ Đề Tâm. Thực hiện toàn tâm ý đối với những thực hành này và đọc những bài cầu nguyện và ước nguyện.

Nếu bạn là hành giả Kim Cương Thừa, hãy cúng dường thân mình trong thực hành Kusali khi bạn còn sống. Thực hành này đặc biệt tốt bởi vì Kusali tương tự như việc thực hành chuyển di thần thức tại thời điểm chết (phowa).

• Bản dịch Anh Ngữ cho thực hành Kusali bản ngắn Longchen Nyingtik Ngöndro trích từ nghi quỹ Longchen Nyingtik Ngöndro, được đăng tải tại đây: [www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/dodrupchen-1/longchen-nyingtik](http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/dodrupchen-1/longchen-nyingtik): “6. Sự tích lũy của Kusulu: Chö” (*The Accumulation of the Kusulu: Chö*).

• Bản dài hơn, *Điều Cười Vang của Thiên Nữ (The Loud Laugh of the Dakini)*, chuyển dịch bởi Karen Liljenberg, được đăng tải tại đây: [www.zangthal.co.uk/files/Chod%202.1.pdf](http://www.zangthal.co.uk/files/Chod%202.1.pdf).

## Phân Phát Những Vật Dụng Thế Gian

Nói một cách thực tế, khi bạn biết cái chết của mình đang đến gần và chắc chắn, hãy cố gắng đảm bảo rằng những thứ tài sản và

đồ dùng cá nhân của bạn được sử dụng hữu ích. Trao tặng tất cả những gì bạn có cho chúng sinh hữu tình và hướng về sự truyền bá Giáo Pháp rộng rãi, thậm chí đến cả những vật nhỏ như cây kim và sợi chỉ. Bằng việc dâng cúng tất cả cho Giáo Pháp, bạn không còn cảm thấy sợ hãi. Cũng là một điều tốt nếu bạn có thể trao tặng cho các tổ chức từ thiện, bệnh viện, trường học và v.v...

## **Làm Quen Với Tư Tưởng Cái Chết Sắp Sửa Xảy Đến**

Ngay cả khi bạn sung sức và khỏe mạnh đủ để hạ đo ván Michael Phelps trong cuộc thi bơi bướm 200m, sẽ không bao giờ là quá sớm để bạn bắt đầu chuẩn bị cho cái chết.

Khi dần chìm vào giấc ngủ, hãy cố gắng tiến hành những thực hành về giấc ngủ đề cập ở trang 69. Thuyết phục bản thân rằng bạn sẽ chết lúc giữa đêm và mong muốn được tái sinh tức thời vào cõi tịnh độ của Đức Phật A Di Đà. Khi thức dậy vào sáng hôm sau, hãy nhớ rằng tất cả mọi sự vật đang hiện hữu chỉ là tạm thời.

Khi bạn mơ, nhớ rằng nằm mơ chính là một Bardo (một trạng thái trung gian).

Ban đầu, chương này được viết riêng cho Phật Tử, nhưng thực tế thì mọi đối tượng đều có thể thực hành những phương pháp này: những Phật Tử dày dạn, những người vừa chỉ mới khám phá giáo lý của Đức Phật, người theo thuyết bất khả tri, thuyết vô thần,

những người quan tâm đến cái chết. Tất cả mọi người.

## Thực Hành Nguyện Ước



Này Bạn, khi còn đang sống, hãy đặt hy vọng vào vị Khách.

Dấn thân vào trải nghiệm, khi bạn đang sống!

Suy tư...và suy tư... khi bạn đang sống.

Những gì bạn gọi là “cứu rỗi” sẽ thuộc về thời khắc trước khi chết.

Nếu chính bạn không tự cắt sợi thòng lọng treo cổ mình lúc còn sống,

bạn nghĩ những con quỷ sẽ làm sau đó sao?

Cho rằng linh hồn sẽ sướng mê một khi thân thể kia thối rữa

– chỉ toàn là ảo tưởng.

Những gì được tìm thấy ngay bây giờ sẽ còn mãi về sau.

Nhưng nếu bây giờ chẳng tìm được gì,

thì đơn giản là bạn gắn liền với kết cục trong một căn hộ

thuộc khu đô thị Chết.

Nhưng nếu yêu đương những điều thiêng liêng ngay lúc này,

khuôn mặt bạn rồi sẽ bùng lên niềm thỏa mãn những ước ao

trong kiếp sống tới.

Hãy đắm chìm trong Chân Lý, tìm đến Vị Thầy, Niềm Tin, trong Thanh Âm Lớn  
Lao!

Kabir nói rằng: Khi người Khách được kiếm tìm,

niềm khao khát mãnh liệt để tìm thấy vị Khách  
sẽ gánh vác tất cả.

Nhìn tôi đây, bạn sẽ thấy sức mãnh liệt ở kẻ nô lệ này.<sup>22</sup>

*Kabir*

Theo truyền thống, thực hành Quy Y với Đức Phật A Di Đà và lập nguyện ước tái sinh về cõi tịnh độ Tây Phương Cực Lạc (Sukhavati), của Ngài được cho là một trong những sự-chuẩn-bị-dài-hạn tốt nhất cho cái chết. Thực hành này đặc biệt khuyến khích cho những ai sắp chết. Nếu thích hơn, bạn có thể Quy Y với Đức Liên Hoa Sinh và lập nguyện tái sinh về cõi trú ngụ của Ngài ở Núi Huy Hoàng Màu Đồng, hay Quy Y với Đức Tara Tôn Quý ở cõi vùng đất thanh tịnh phủ đầy những chiếc lá bằng đá Ngọc Lam, hay Quy Y với bất kỳ vị Phật và cõi tịnh độ nào bạn thích nhất.

## **Đức Phật A Di Đà**

Đêm cuối cùng của vạn đêm dài

Bụi cỏ ba lá thì thào

“Đức Phật, Đức Phật...”<sup>23</sup>

*Ranseki*

Với tất cả lòng bi mẫn dành cho chúng ta – những con người cần thứ gì đó để bám giữ, hình dung, mong ước và khát khao – Đức Phật [Thích Ca Mâu Ni] đã ban nhiều lời thuyết giảng về Đức Phật A Di Đà. Đức A Di Đà thường được mô tả với thân tỏa ra sắc đỏ và

an trú ở cõi Tây Phương Cực Lạc – nhưng không phải luôn luôn như vậy. Đức Phật A Di Đà thật sự không gì khác hơn là Nền Tảng Của Sự Giải Thoát mà chúng ta đã đề cập phía trên. Như vậy, thậm chí ngay lúc bạn đọc quyển sách này, Đức Phật A Di Đà đang ở cùng bạn. Giống như khi lần theo dấu chân của con bò bị mất, cuối cùng sẽ dẫn chúng ta đến chỗ con bò, tương tự, suy nghĩ về Đức Phật A Di Đà và cõi của Ngài cuối cùng sẽ dẫn chúng ta đến nơi Ngài trú ngụ. Điều này trả lời cho lý do vì sao chúng ta thực hành trường dưỡng ước nguyện tái sinh về cõi Tây Phương Cực Lạc.



Đức Phật Daibutsu (Đức Phật A Di Đà)

Có nhiều câu chuyện kể về những kiếp sống trước, khi còn là một vị Bồ Tát, Đức A Di Đà đã lập những ước nguyện mạnh mẽ về sắc tướng bên ngoài của mình để làm lợi lạc cho chúng sinh đang chịu khổ đau. Ngài đã cầu nguyện rằng chỉ cần nhớ nghĩ đến hình tướng của Ngài hoặc niệm danh hiệu của Ngài, chúng sinh sẽ ngay lập tức tái sinh về cõi Tây Phương Cực Lạc (*Sukhavati*) sau khi họ chết. Vì lý do này mà trong khi còn sống, những tín đồ Phật Giáo nỗ lực thực hành nghĩ tưởng về Đức Phật A Di Đà và trì tụng minh chú của Ngài, và cũng giải thích vì sao con đường vãng sanh bằng nguyện ước lại được ưu ái như vậy.

Cõi tịnh độ Su-kha-va-ti được cho là nằm về phương Tây nơi mặt trời lặn. Mặc dù vậy, những bài cầu nguyện tái sinh về cõi Cực Lạc có thể trì tụng bất kỳ lúc nào, những người Phật Tử thích suy nghĩ về Đức Phật A Di Đà và cõi tịnh độ của Ngài cũng giống như họ thích chiêm ngưỡng khung cảnh huy hoàng lúc mặt trời lặn. Hãy hoàn toàn tin chắc rằng, khi bạn chăm chú nhìn về hướng Tây, thì cõi Cực Lạc sẽ nằm ngay bên dưới nơi mặt trời lặn, và khởi lên một niềm khát khao tận đáy lòng được tái sinh về nơi trú ngụ của Đức Phật A Di Đà vào thời điểm bạn chết.

Những mô tả về cõi tịnh độ Tây Phương huy hoàng của nhiều bài nguyện đã xuất hiện trong Kinh Điển và được kết tập bởi các bậc Thầy vĩ đại người Trung Quốc, Nhật Bản và Tây Tạng. Hãy thử vẽ nên cõi tịnh độ Sukhavati bằng con mắt của Tâm thức bạn: khu vườn sum suê với những đồng cỏ tươi xanh và vây quanh là dãy núi tuyết hùng vĩ, hồ nước lam ngọc đầy những đóa sen nở rộ, các đàn thiên nga trắng muốt kiều kỳ, những tòa cung điện nguy nga, lộng che thanh nhã, các mái vòm được trang hoàng lộng lẫy, sảnh đường khảm toàn đá quý, đủ thứ chim quý rực rỡ đầy màu sắc cùng muôn loại thú khác. Mọi thứ ở cõi Tây Phương Cực Lạc được thiết kế để lôi cuốn và làm mê hoặc bạn.

Phía trung tâm của tất cả những thứ lộng lẫy này là tòa cung điện tuyệt đẹp của Đấng Pháp Chủ A Di Đà làm bằng đá lưu ly, ngọc bích quý hiếm nhất, những viên kim cương rực rỡ cùng đá lam ngọc, và những vòng trang hoàng kết bằng ngọc trai. Hãy khắc họa đến từng chi tiết về cõi Tịnh Độ bằng cặp mắt Tâm thức của bạn như thế.

Đấng Pháp Chủ A Di Đà ngự ở chính giữa cung điện; đầy vinh quang, vẻ vang và tráng lệ. Những luồng ánh sáng vô biên phóng tỏa từ thân Ngài và từ Ngài cũng toát lên lòng từ ái và bi mẫn vô hạn lượng, vô điều kiện hướng về tất cả chúng sinh. Đoran vây xung quanh Ngài là Chư Bồ Tát cùng các vị Thiên nam và nữ dān những phẩm cúng dường, tất cả đều phát tỏa lòng từ bi để chờ đợi bạn cùng tham dự vào tập hội Thánh chúng.

Phía trước Đấng Pháp Chủ A Di Đà là một hồ nước rộng lớn đầy những nụ sen đang hé nở – là nơi chúng sinh tái sinh vào mỗi giây. Hãy chí thành ước nguyện được tái sinh trong quốc độ này và khao khát từ tận đáy lòng để thấy bằng được búp sen của chính mình.

Nếu muốn phát triển phần thực hành này, hãy hình dung Đức Quán Thế Âm đang ngự phía bên phải Đức Phật A Di Đà và bên trái là Ngài Kim Cương Thủ (Bồ Tát Đại Thế Chí). Đức Quán Thế Âm luôn luôn sẵn sàng bảo vệ và dẫn dắt bạn, còn Đức Kim Cương Thủ thì luôn sẵn sàng xua tan mọi chướng ngại.

Nếu muốn, bạn có thể cúng dường lễ lạy về phương Tây cùng các phẩm cúng khác như tung hoa, thắp hương, và trì tụng NAMO AMITABHA, AMITABHA HRIH, hoặc...

### **Chân Ngôn của Đức A Di Đà**

OM AMI DHEVA HRI

### **Chân Ngôn Tâm của Đức A Di Đà**

OM PADMA DHARI HŨM

### **Chân Ngôn Tổng Trì Đà-La-Ni (Dharani) của Đức A Di Đà**

TADYATHĀ AMITE AMITOD BHAVE AMITA SAMBHAVE AMITA VIKRĀNTA  
GĀMINI GAGANA KĪRTI KARI SARVA KLEŚA KṢAYAM KARI SVĀHĀ

Một trong những bài ước nguyện hay nhất theo Tạng Ngữ được trước tác bởi Karma Chagme Rinpoche, Ngài cũng thường được biết dưới danh hiệu Raga Asey.

• Bản dịch Tiếng Anh của bài nguyện được chuyển ngữ bởi Saljay Rinpoche và Jens Hanse, tựa là *Bài Nguyện Sukhavati, Cõi Tịnh Độ Cực Lạc (The Aspiration of Sukhavati, the Pure Realm of Great Bliss)* được đăng tải tại đây: [www.nic.fi/~laan/sukha.htm](http://www.nic.fi/~laan/sukha.htm)

• Bản dịch Tiếng Anh của nhiều bài nguyện tuyệt vời khác được đăng tải tại trang Lotsawa House: [www.lotsawahouse.org/topics/amitabha-sukhavati/](http://www.lotsawahouse.org/topics/amitabha-sukhavati/)

### Người Thợ Mộc Già

Sức mạnh từ thực hành ước nguyện thường được minh họa qua câu chuyện dân gian về người thợ mộc già.

Ngày xưa có một người thợ mộc già, ông rất bám chấp vào đời sống thế gian và rất ham kiếm tiền. Thậm chí trong những giờ phút cuối cùng của cuộc đời, ông ta lo lắng về công việc tiếp theo của mình và tính toán số tiền ông sẽ kiếm được bằng công việc đó. Đối với cô con gái thương yêu, rõ ràng là người cha già đang sắp chết, và cũng thật rõ ràng là ông ta hoàn toàn không chuẩn bị gì cho những điều sắp xảy đến. Vì vậy cô gái nói với người cha đang hấp hối rằng có vị lãnh chúa giàu có ở một nơi rất xa muốn đặt cha làm một tòa nhà.

“Cha ơi, cha vừa được lệnh triệu hồi đến Quốc Độ Tây Phương để xây dựng cung điện cho Đấng Pháp Chủ A Di Đà!”

Phản ứng đầu tiên của ông già là tỏ ra khó chịu. Thật là một tổn thất lớn lao bởi vì ông biết mình đang bệnh rất nặng! Điều này sẽ khiến việc đi lại càng trở nên khó khăn hơn bình thường. Tuy nhiên, vì đang nằm trên giường, người thợ mộc già bắt đầu lên kế hoạch về cung điện của Đấng Pháp Chủ A Di Đà. Ông ta chết khi vừa mới chỉ lên danh sách những dụng cụ cần dùng đến, và ngay

lập tức đã được tái sinh về Quốc Độ Tây Phương.



Cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà

Sao phải lưỡng lự chứ?  
Con đã nhận được tám giấy thông hành  
Từ Đức Phật A Di Đà<sup>24</sup>

*Karai*

Những chúng sinh vô cùng may mắn là những người đã tích lũy một lượng công đức lớn, và được ban phước với năng lực vô giá của ‘niềm tin’. Nếu bạn là người như vậy, điều duy nhất bạn cần làm chính là khao khát được tái sinh về cõi tịnh độ Tây Phương Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà. Nếu bạn bắt đầu phát khởi niềm mong muốn ngay từ bây giờ, thì khi cái chết tìm đến, niềm mong muốn của bạn đã trở nên rất mạnh mẽ đến mức nổi khao khát chiếm toàn bộ Tâm trí bạn, không còn chỗ trống nào cho sự sợ hãi, hoảng hốt, đau khổ, hay bất cứ điều gì khác – trạng thái hơi giống với một người hâm mộ bóng đá cảm thấy các hóc-môn tes-tos-terone và a-dre-na-line<sup>i</sup> tăng cao khi anh ta bước chân đến dãy nhà chờ của trận chung kết Giải Vô Địch các Câu Lạc Bộ Bóng Đá Toàn Châu Âu (*Champion's League*). Nếu như bạn thật sự tin tưởng, thì không còn điều gì khác để làm nữa. Tại thời điểm chết, bạn sẽ ngay lập tức tái sinh về cõi Tây Phương Cực Lạc.

Cảm giác của sự khao khát và mong mỏi [được tái sinh về cõi tịnh độ] sẽ như thế nào? Hãy tưởng tượng rằng bạn đang yêu ai đó thật sâu đậm, nhưng người yêu lại đang sống ở phía bên kia thị trấn. Bạn nhớ anh ta nhiều đến mức leo lên mái nhà, hướng về phía nhà của anh ấy, vừa trông ngóng, bạn vừa mong mỏi được ở cạnh người mình yêu. Đây là cảm giác khao khát và ao ước mà bạn cần trưởng dưỡng đối với Đức Phật A Di Đà, và đây là một cách tuyệt vời để chuẩn bị cho cái chết.

---

<sup>i</sup> Các hóc-môn tạo nên sự hưng phấn.

## Đức Phật A Di Đà trong Phật Giáo Tịnh Độ Tông

Phật Giáo Tịnh Độ Tông, thỉnh thoảng còn gọi là Liên Tông, hiện tại là một trong những truyền thống Phật Giáo phổ biến nhất tại Đông Nam Á. Truyền thống này là hình thức tập trung hoàn toàn lòng sùng kính Phật Pháp vào Đức Phật A Di Đà. Các nguyên lý căn bản có thể được tìm thấy tại những trường Phật học ở Trung Quốc và Nhật Bản. Giáo lý Tịnh Độ Tông nói rằng bạn có thể tái sinh vào cõi Tịnh Độ – chốn thiên đường hoàn hảo, và bất kỳ ai tái sinh vào đây chắc chắn sẽ đạt Giác Ngộ – chỉ cần lòng tin nhiệt thành hướng về Đức Phật A Di Đà. Thực hành trì tụng Danh Hiệu hoặc Kinh A Di Đà cực kỳ phổ biến tại Đông Nam Á.

### Trì tụng Danh Hiệu của Đức Phật A Di Đà

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

Ở Nhật, Đức Phật A Di Đà được biết đến là *Amida Busu* và *Amida Nyōrai* (A Di Đà Như Lai), là một bốn tôn chính trong Tịnh Độ Tông Nhật Bản (*Jōdoshū*) và Tịnh Độ Chân Tông (*Jōdoshinshū*).

Được cho rằng, Đức Phật A Di Đà sẽ đến khi bạn sắp chết và đích thân tiếp dẫn bạn về cõi tịnh độ của Ngài. Quyền năng phi thường của Ngài phát sinh từ những đại nguyện Ngài thiết lập trong hoạt động không ngừng giải thoát tất cả chúng sinh hữu tình, cho đến khi các địa ngục hoàn toàn trống rỗng. Bằng việc nhớ nghĩ đến Đức A Di Đà tại thời điểm chết, thậm chí một người với những phẩm tính tiêu cực nhất như ích kỷ, tham lam, hung bạo

cũng có thể tái sinh về cõi tịnh độ của Ngài.

## **Chân ngôn Danh Hiệu Đức Phật A Di Đà (Truyền thống Nhật Bản)**

NAMU AMIDA BUTSU

## **Chân Ngôn của Đức A Di Đà Như Lai**

OM AMIRITA TEISEI KARA UN<sup>25</sup>

## **Đức Liên Hoa Sinh**



Cung điện của Đức Liên Hoa Sinh ở cõi Tịnh Độ Zang-dok-pal-ri,  
Cõi Núi Màu Đồng.

Nếu bạn cảm thấy có kết nối gần gũi hơn với Đức Liên Hoa Sinh, Đạo Sư Pad-ma-sam-bha-va, thì hãy nguyện ước được tái sinh về cõi tịnh độ Zang-dok-pal-ri, cõi Núi Huy Hoàng Màu Đồng.

Núi Màu Đồng nằm về hướng Tây Nam, được vây quanh bởi các

đại dương máu, rất nhiều xương sọ, chồng chất những đồng vàng lẫn với sừng, những loài quý ăn thịt người, răng nanh của chúng lúc nào cũng nhỏ những giọt máu tươi. Trên đỉnh chóp của ngọn núi là cung điện pha lê, đá lưu ly, những loại hồng ngọc và ngọc lục bảo. Nơi chính giữa cung điện, ngự trên đĩa mặt trăng và mặt trời trang hoàng bằng ngọc chính là Bạc Đạo Sư Tôn Quý, Đức Liên Hoa Sinh; đẹp rạng ngời, rực rỡ, hùng vĩ, huy hoàng và tráng lệ. Những tia sáng vô biên từ luồng sáng cầu vồng phát ra nơi thân Ngài và từ Ngài toát lên lòng từ ái và bi mẫn vô hạn, vô điều kiện hướng về tất cả chúng sinh. Man-da-ra-ra, không ai khác chính là Đức Liên Hoa Sinh trong thân nữ, ngự phía bên phải; Ye-she Tso-gyal ngự phía tay trái; những bậc Đạo Sư Phật Giáo vĩ đại trong quá khứ thì ngự khắp mọi nơi trên núi trông giống như một chiếc chăn bông bằng tuyết.

Có nhiều bài nguyện vãng sanh về cõi tịnh độ Zang-dok-pal-ri được chuyển dịch sang Tiếng Anh và đăng tải trên nhiều trang web. Hãy trì tụng bài cầu nguyện nào bạn thích nhất và cúng dường lễ lạy hướng về phía Tây Nam.

• *Mật Đạo đến Núi Huy Hoàng – Bài cầu nguyện Vãng sanh về Núi Huy Hoàng Màu Đồng (Secret Path to the Mountain of Glory—A Prayer of Aspiration for the Copper- Coloured Mountain of Glory)* được trước tác bởi Đạo Sư Jigme Lingpa được đăng tải tại Lotsawa House: [www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jigme-lingpa/secret-path-mountain-glory](http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jigme-lingpa/secret-path-mountain-glory)

• Bản dịch của Erik Pema Kunsang cho *Bài cầu nguyện Vãng sanh về cõi Tịnh Độ Zangdokpalri (Aspiration to be Reborn in Zangdokpalri)* của Ngài Jamyang Khyentse Wangpo được đăng tải tại đây: <http://levekunst.com/a-chariot-for-knowledge-holders/>

• *Bài cầu nguyện Vãng sanh về Núi Huy Hoàng (A Prayer of Aspiration for the Mountain of Glory)* trước tác bởi Ngài Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö được đăng tải tại Lotsawa House: [www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jamyang-khyentse-chokyi-lodro/aspiration-for-mountain-of-glory](http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jamyang-khyentse-chokyi-lodro/aspiration-for-mountain-of-glory)

## Đấng Tôn Quý Tara



Đức Tara Xanh (Lục Độ Mẫu)

Đối với những ai yêu kính Đấng Cao Quý Tara sẽ trông ngóng được trở về ‘Vùng đất của những chiếc Lá bằng đá Lam Ngọc’, nằm về phương Bắc.

Nơi cõi tịnh độ của Đức Tôn Quý Tara, tất cả chúng sinh cư ngụ tại đó đều mang thân nữ – chẳng hạn như những vị Bồ Tát, những con chim, hổ, tất cả sinh vật. Đấng Tôn Quý Tara ngự ở vị trí trung tâm của một cung điện tráng lệ, trong suốt làm từ ngọc lưu ly. Ngài luôn mau chóng trong mọi hoạt động, an bình và rục rờ, vây quanh Ngài là chư vị Phật, Bồ Tát và hàng trăm, hàng ngàn vị Không Hành Nữ, là những vị sở hữu Tâm Tuệ Giác, tràn đầy tình yêu thương và lòng bi mẫn vĩ đại.

• Bản dịch Anh Ngữ *Bài cầu nguyện Lợi Lạc và Hạnh Phúc Đang Đâm Chối: Nguyện ước Tái sinh về Cõi Thuần Tịnh của Những Chiếc Lá Lam Ngọc* (*Burgeoning Benefit and Happiness: An Aspiration to be Reborn in the Land of Turquoise Leaves*) trước tác bởi Sera Khandro được đăng tải tại đây: [www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/sera-khandro/tara-pureland-aspiration](http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/sera-khandro/tara-pureland-aspiration)

Nếu hoàn toàn dẫn thân vào những thực hành này, bạn sẽ tiến gần đến sự sống và cái chết theo gần như cùng một cách thức. Về cơ bản, sống hay chết đều không phải là một vấn đề lớn.

Dù cho cái chết của bạn sẽ diễn ra sau vài giờ nữa, hay bạn còn quá trẻ và khỏe mạnh để khó có thể suy tính về cái chết, hãy dạy bản thân mình cách ‘nghĩ lớn’. Dù cho nhiệm vụ đưa tất cả chúng sinh đến bờ Giác Ngộ có thể mệnh mông và đòi hỏi phải hy sinh tất cả, thì bạn hãy hân hoan đón nhận nhiệm vụ này. Nếu làm được như vậy, đến giờ phút cuối lúc bạn nhận ra mình đang đứng trước

cái chết, thay vì buồn chán về cuộc đời vô dụng nhất vừa trải qua, cam chịu một số phận bi đát và trầm mình trong sự tự thương hại, thì bạn sẽ đơn thương độc mã xông thẳng về phía trước để hoàn thành nhiệm vụ của mình.

Nếu những điều này dường như quá sức với bạn, hãy nói với bản thân:

Con xin ước nguyện bằng cả trái tim hướng về việc thực hành, trợ giúp và góp sức vào tất cả những hoạt động như Chư Bồ Tát Vĩ Đại đã thực hiện trong quá khứ và hiện tại, con xin tiếp tục hành động để hoàn thành sứ mệnh lớn lao với nhiệm vụ đưa tất cả chúng sinh hữu tình đạt đến bờ Giác Ngộ.

Khao khát được tham dự vào Tập Hội Chư Bồ Tát; mong muốn được tận lòng, chung sức vào những nỗ lực lớn lao của chư vị bằng bất kỳ năng lực nào của bản thân – làm người hầu cận, chiến binh, người làm bếp, bác sĩ, hoặc bất kỳ vai trò nào. Nếu muốn, hãy lập nguyện ước của mình theo những lời dạy từ Ngài Tịch Thiên vĩ đại:

Con xin nguyện làm người bảo vệ, cho những ai không được chở che,  
Nguyện làm người đưa lối, cho những ai dấn bước trên đường [Đạo].  
Chúng sinh nào ước sang bờ Giải Thoát,  
Con nguyện làm thuyền, bè, cầu để tất cả bước qua.

Nguyện trở thành ốc đảo, cho những ai khao khát đất liền,  
Xin làm ngọn đèn, cho những ai khát khao ánh sáng;

Con sẽ là giường êm, cho chúng sinh một nơi dừng nghỉ,  
Nếu người cần một kẻ tởn tôi, thì chính con là tên nô lệ.

Con nguyện làm viên ngọc như ý, bảo bình thịnh vượng,  
Trở thành diệu ngữ với sức mạnh và năng lực chữa lành tối thượng,  
Nguyện cho con được làm cây thần diệu,  
Từ thân cây biến ra đủ số bò phát cho mỗi người.

Như vô biên vô lượng chúng sinh  
Sống nương tựa vào mặt đất, không gian,  
Hay nhờ vào tất cả những yếu tố vô cùng khác,  
Con nguyện làm nền tảng của sự sống,  
Mọi dưỡng chất khởi nguồn từ con.

Đến khi nào vạn vật còn hiện hữu,  
Lâu xa đến lúc trời xanh diệt tận,  
Nguyện con mãi là nguồn sinh kế,  
Đến ngày tất cả chúng sinh vượt thoát mọi khổ đau.<sup>26</sup>

# Bardo Đau Đớn

## Lúc Cận Tử



Tiến trình diễn ra sự chết và cái chết có phần giống như đang nằm mơ. Giấc mơ dù tốt hay xấu, một khi biết mình đang mơ, bạn sẽ không còn bị xiềng xích bởi niềm tin vào những gì đang diễn ra là sự thật. Một khi bạn giải thoát khỏi vô minh và những ảo tưởng, bạn sẽ không còn phải chịu đau khổ từ những cảm xúc như hy vọng và sợ hãi, dục vọng và giận dữ, kiêu mạn và bất an.

Trong lúc còn sống, bạn trải nghiệm thế giới thông qua năm giác quan; bạn nghe khúc nhạc dương cầm bằng hai tai và nhìn ngắm cảnh đẹp bằng đôi mắt. Những trải nghiệm này có thể hình thành một thói quen, ví như lần đầu thấy cảnh hoàng hôn rực rỡ, có khả năng bạn sẽ tiếp tục ưa thích ngắm cảnh hoàng hôn cho đến tận cuối đời.

Để có thể làm việc một cách đúng đắn, năm giác quan của chúng ta dựa vào các nguyên tố cấu tạo nên cơ thể. Một cái chết đột ngột sẽ gây ra cú sốc làm phá vỡ nghiêm trọng các nguyên tố cấu thành [Thân và Tâm]; cái chết diễn ra từ từ, an bình thì đơn giản như

việc các nguyên tố dần được tháo bỏ. Trong cả hai trường hợp, khi các nguyên tố bắt đầu tan rã và bạn chết, năm giác quan sẽ không còn hoạt động. Bạn vẫn còn có thể nhận thức, nhưng tất cả những gì nhận thức được sẽ trở nên trần trụi và không được lọc [qua năm giác quan], [điều này] ngay lập tức làm thay đổi cách thức bạn tương tác với những gì xung quanh. Theo đúng cách thức chúng ta phải tập thích nghi nếu bị mất đi khả năng thấy hoặc nghe trong lúc đang sống, quá trình chết cũng đòi hỏi [phải thích nghi] với một vài sự điều chỉnh.

Sau khi chết, bạn sẽ nhận thấy cảnh tượng xung quanh hoàn toàn giống như một hành tinh khác. Tại thời điểm này, nếu bạn chưa bao giờ thực hành hoặc huấn luyện Tâm khi còn sống, rất có thể là bạn sẽ trải nghiệm nỗi sợ hãi tột độ xen lẫn với một chút hy vọng. Nhưng nếu bạn đã thực hiện luyện Tâm – bất kỳ điều gì từ thực hành Chánh Niệm đơn giản cho đến những kỹ thuật luyện Tâm vi tế mô tả trong Mật Điển – thì những nhận thức, sự phóng chiếu mà bạn kinh nghiệm khi chết và cách bạn điều khiển Tâm, sẽ hoàn toàn khác.

Một Phật Tử thực hành tốt chắc chắn có thể kiểm soát mỗi khoảnh khắc trong tiến trình chết và cái chết. Thậm chí một người thực hành ở mức độ thông thường nhất cũng có thể áp dụng Chánh Niệm Tỉnh Giác ở mức độ nhất định, điều này giúp giảm đi đáng kể sự đau đớn. Dù bạn có rèn luyện Tâm mình hay không, thông tin quan trọng nhất cần ghi nhớ là, *trong những trạng thái*

*trung gian (Bardo), mọi thứ bạn kinh nghiệm được chỉ là sự phóng chiếu từ Tâm của bạn.* Vì vậy, sự phóng chiếu của mỗi người trong những Bardo là hoàn toàn khác nhau. Cũng giống như việc thỉnh thoảng chúng ta nằm mơ thấy những người bạn đã chết cách đây khá lâu, chúng ta cũng có thể bắt gặp vài người quen trong giai đoạn trung gian.

## **Nghiệp Có Ảnh Hưởng Đến Tiến Trình Chết?**

Nghiệp có năng lực mạnh mẽ đến mức nó sẽ ảnh hưởng đến từng khoảnh khắc của sự sống và cái chết. Nếu bạn có nghiệp rất tốt, dù thường xuyên phải chuyển nhà, bạn sẽ luôn dừng lại tại nơi nào đó thật đáng yêu; dù phải nhiều lần tìm người giúp việc, bạn sẽ luôn tìm thấy người nào đó tử tế và thật thà; và tất cả những gì bạn ăn đều sẽ có hương vị thơm ngon. Nếu bạn có nghiệp rất xấu, dù có hẹn hò với ai đi nữa, thì kết cục cũng đi đến cãi vã, những món ăn người đó yêu thích sẽ luôn làm bạn cảm thấy phát bệnh. Tương tự, bạn chết như thế nào sẽ tùy vào nghiệp của bạn. Nếu nghiệp tốt, bạn sẽ không chống lại tiến trình chết hoặc tạo ra bất kỳ sự xúc động nào, bạn sẽ đối mặt với cái chết một cách điềm tĩnh và hợp lý.

Như vậy thì, thế nào là nghiệp ‘tốt’ và thế nào là nghiệp ‘xấu’? Các định nghĩa tùy thuộc vào quan điểm cá nhân của bạn. Một người có thể suy nghĩ rằng, được chết khi có đầy đủ gia đình và

bạn bè xung quanh là nghiệp tốt, trong khi những người khác thì cho rằng nghiệp tốt là được chết một mình trong rừng sâu, không có nước mắt hay các thứ phiền nhiễu khác. Một số người có thể nghĩ rằng nghiệp tốt là có ai đó ở cạnh giường khi chết và nhắc nhở họ về điều gì nên làm trong Bardo Trung Ấm<sup>i</sup> hoặc trì niệm danh hiệu của những vị Phật và Bồ Tát.

Nghiệp sẽ ảnh hưởng đến bạn thông qua mọi cách thức trong suốt tiến trình chết, cho đến tận quá trình tan rã cuối cùng. Quan trọng hơn, ý nghĩ cuối cùng trong phút lâm chung sẽ là sợi chỉ dẫn bạn vào những trạng thái trung gian tiếp theo, ‘hương vị’ của ý nghĩ này sẽ thấm đẫm vào những kinh nghiệm trong Bardo cũng như các quá trình tương tục khác [sẽ xảy đến tiếp theo].

Giống như chất lượng của hạt giống được gieo bởi người làm vườn sẽ ảnh hưởng đến chất lượng và sản lượng của mùa vụ, những hành động tốt và xấu trong quá khứ cũng sẽ xác định nơi bạn tái sinh. Nếu người làm vườn trồng những hạt mốc hoặc hạt đã bị nghiền nát, sẽ không có gì phát triển và kết quả sẽ tệ hại; nếu hạt giống tươi tốt, khỏe mạnh được gieo, chúng sẽ phát triển và cho ra kết quả tốt.

---

<sup>i</sup> Bardo Trung Ấm: Kinh sách Phật Giáo Việt Nam thường gọi là ‘giai đoạn thân trung ấm’, chỉ cho khoảng thời gian sau khi cơ thể vật lý chết đi cho đến lúc thần thức tái sinh. Tuy nhiên, Phật Giáo Tây Tạng nhấn mạnh cả trạng thái trung gian lúc cận tử cho đến khi dứt hơi thở cuối cùng, đây là khoảng khắc quan trọng mà thần thức cũng có cơ hội đạt Giải Thoát. Do vậy, từ Bardo Trung Ấm được dùng trong sách này bao gồm trạng thái từ lúc gần chết đến khi tái sinh vào đời sống kế tiếp, được đề cập cụ thể ở [trang....](#)

## Cảm Thấy Gì Tại Thời Điểm Lâm Chung?

Thân thể và Tâm trí luôn đan xen, không thể tách rời nhau trong suốt cuộc đời. Tại thời điểm chết, chúng bị phân tách, và đây là lần đầu tiên, Tâm bạn trải nghiệm cảm giác của sự tách biệt khỏi Thân thể. Thân xác sẽ được hỏa táng, chôn cất hoặc được để cho phân hủy một cách tự nhiên, trong khi Tâm thức thì tiếp tục tồn tại. Và cảm giác bạn kinh nghiệm về Tâm sau khi chết như thế nào sẽ không hề giống với bất kỳ kinh nghiệm nào bạn đã biết trước đó.

Hãy tưởng tượng bạn luôn đeo một chiếc kính râm từ lúc mới sinh. Bạn đeo kính liên tục cho đến 50 tuổi, sau đó đột nhiên tháo kính ra. Ngay lập tức, thế giới xung quanh bạn thay đổi hoàn toàn. Điều này có thể đáng sợ, đáng lo ngại hoặc gây bối rối, nhưng dù câu chuyện này ảnh hưởng bạn theo cách nào, thì có một điều bạn có thể chắc chắn: thế giới xung quanh sau khi tháo bỏ cặp kính sẽ hoàn toàn khác biệt. Thời khắc chết cũng giống như vậy.

Những chi tiết cụ thể và điều gì sẽ xảy ra khi chết tùy thuộc vào lượng kinh nghiệm bạn có được trong việc quan sát Tâm thức. Như tôi đã đề cập, nếu bạn không làm việc với Tâm trong lúc sống, thì thời điểm chết chắc chắn sẽ rất kinh khủng. Nỗi sợ hãi có thể khiến bạn ngất xỉu.

Bạn có bất tỉnh tại thời điểm chết hay không còn tùy thuộc vào việc bạn có tỉnh thức trong lúc sống hay không – nói cách khác,

tùy thuộc vào mức độ tỉnh giác của bạn ngay từ lúc này. Việc phân tách Thân thể và Tâm thức là một cú sốc khủng khiếp. Giống như bị một trái banh bóng rổ va thẳng vào đầu, và nhiều trường hợp người bị quả bóng va vào sẽ ngất xỉu. Nhưng bất tỉnh không có nghĩa là bạn trở nên vô tri vô giác như khúc gỗ. Những nguyên tố và ý thức của các giác quan sẽ tan rã, mắt, tai, mũi và v.v... ngừng hoạt động, [và] do đó, chắc chắn bạn sẽ không còn trí nhớ rõ ràng về những suy nghĩ hay đặc điểm nhận dạng của đời sống trước. Mặc dù bạn không còn trải nghiệm ý thức ở tầng lớp thô thiển, bạn sẽ không bao giờ mất đi phần ý thức được gọi là ‘tánh tự giác biết’. Tánh tự giác biết này – ‘bản tánh của Tâm’ – không thể mất đi.

Cuối cùng, bạn sẽ có lại được ý thức. Dù đã chết, bạn vẫn có thể thấy, nghe, cảm nhận, ngửi và xúc chạm, nhưng không thông qua các bộ phận của cơ thể. Trong cái chết, bạn nhận thức mọi thứ trực tiếp bằng Tâm: bạn thấy bằng mắt của Tâm, nghe bằng tai của Tâm, cảm nhận bằng thân thể của Tâm và v.v... Rất khó để phỏng đoán chính xác những gì bạn sẽ nhận thức sau khi chết. Bạn có thể thấy họ hàng và bạn bè, nhưng dù cho trải nghiệm gì tại thời điểm đó khiến bạn hạnh phúc, buồn khổ hay e ngại đều sẽ tùy thuộc vào hoàn cảnh cá nhân của bạn. Cũng giống như Tâm thức chơi những trò bịp bợm với bạn khi bạn đang còn sống, thì nó cũng sẽ chơi những trò gian trá khi bạn chết đi. Vì vậy, bất kỳ những gì bạn nghĩ rằng mình đang thấy biết đều được tạo ra bởi cái ‘Tâm dối trá’ của mình.

Nghiệp sẽ có ảnh hưởng lớn đến những kinh nghiệm trong Bardo (các giai đoạn trung gian) bởi vì dù còn sống hay đã chết, bạn luôn khó tránh khỏi các nghiệp mình đã tích lũy.

Những người mê thú cưng từng hỏi tôi rằng liệu tiến trình này có tương tự với các loài động vật. Thể tạng của một con thú, những yếu tố, giác quan, văn hóa, sự giáo dục và cả những phóng chiếu của loài vật rất khác biệt so với con người. Khác biệt nhất là, không giống như con người, các loài động vật không lập kế hoạch, xây dựng công ty hay có những chiến lược thu tóm kinh doanh. Vì vậy, cái chết và những phóng chiếu trong và sau khi chết của một con vật cũng sẽ khác.

Những phóng chiếu do các loại côn trùng nhỏ trải nghiệm trong cuộc sống thì không mấy khác biệt với những phóng chiếu sau khi nó chết. Côn trùng và động vật đều thường ở trong trạng thái hoảng sợ và bất an khi chúng còn sống, nỗi sợ này lớn hơn nhiều so với loài người, do vậy sự bất ổn trong trạng thái Bardo sẽ không lạ lẫm với chúng.

## **Bạn Sẽ Thấy Gì Sau Khi Chết?**

Nói chung, Phật Giáo nói rằng những gì bạn thấy sau khi chết tùy thuộc vào nghiệp của bạn.

Thật quá đơn giản nếu đề cập đến Nhân Quả một cách rập khuôn và khẳng định những hành động xấu ác luôn mang đến trải

nghiệp xấu, nhưng nhận định sai lầm này vẫn thường xảy ra. Sẽ vô cùng khó khăn để có thể phán xét một hành động hoặc tình huống là ‘tốt’ hoặc ‘xấu’, bởi vì bản chất của nghiệp được tạo tác phụ thuộc hoàn toàn vào động cơ của người tạo ra nó. Do đó, quả của nghiệp sinh ra từ bất kỳ hành động nhất định nào đó cũng sẽ khác nhau đối với mỗi cá nhân.

Nhưng làm thế nào để mỗi chúng ta có thể chắc rằng động cơ của mình là ‘đúng đắn’? – Động cơ thật sự của chúng ta thì cực kỳ khó để xác định. Tuy nhiên, chúng ta lại thường tự thuyết phục rằng những ý định của bản thân luôn là tốt đẹp – suy nghĩ này dễ dàng phỉnh gạt chúng ta về những gì khiến bản thân mình phải hành động. Rất nhiều khi, động cơ chúng ta ‘cho là đúng đắn’ lại có gốc rễ từ sự ích kỷ. Và nếu không thể chắc chắn về động cơ của mình, thì làm thế nào chúng ta có thể chắc chắn về những ảnh hưởng mà nghiệp sẽ mang lại? Không có kết quả cố định cho từng nguyên nhân tạo tác ra nghiệp. Ví dụ, chúng ta thường tưởng tượng rằng có nhiều tiền và trở nên xinh đẹp là điều tốt, nhưng khi nhìn vào các phương tiện truyền thông phổ biến hiện nay, ta lại nhận thấy rằng người giàu và đẹp chưa hẳn đã hạnh phúc. Vì vậy, định hình về tính chất ‘tốt’ và ‘xấu’ của nghiệp thì không thể nhận định một cách rập khuôn, và kể cả các kết quả của nghiệp cũng không thể.

## Sáu Cảnh Giới Luân Hồi

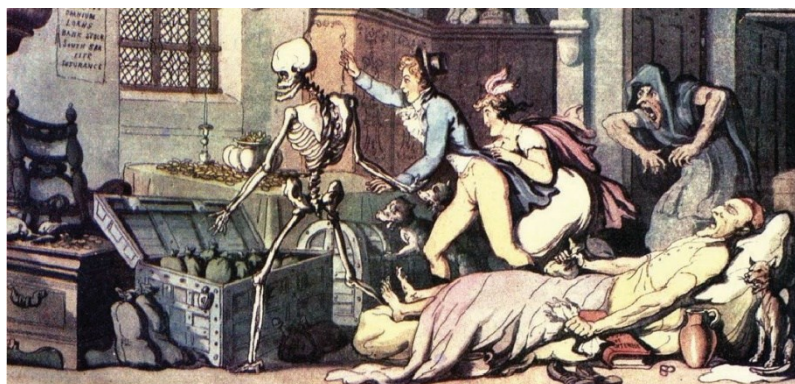
Nếu bạn là người hay nổi giận, hung hăng trong cuộc sống và hành động của bạn bị thúc đẩy bởi các cơn nóng giận, thì bạn sẽ tiếp tục hành xử nóng giận trong kiếp sống kế tiếp. Rất khó để làm hài lòng một người hay nổi nóng, nên dễ thấy rằng bạn đang không thích nơi mình ở. Dù chiếc khăn vừa mới giặt của bạn trông có vẻ sạch và trắng, bạn vẫn sẽ luôn tìm thấy một vết bẩn. Một vườn hoa hồng sẽ chỉ là một đám cây bụi đầy gai. Dù ghế sofa của bạn êm ái cỡ nào, bạn cũng chẳng thể cảm thấy thoải mái khi ngồi. Dù thời tiết có đang tuyệt vời, bạn sẽ lại luôn cảm thấy quá nóng hoặc quá lạnh. Trên thực tế, dù là ở đâu, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy dễ chịu và sẽ luôn có điều gì đó để cho bạn phàn nàn. Có khả năng lớn là bạn sẽ bị thiêu cháy, hoặc bị nghiền nát trên đường, hoặc bị đâm. Tất cả những điều này được Giáo lý của Đạo Phật mô tả là *cảnh giới Địa Ngục*.



Địa Ngục

Những kẻ tham lam keo kiệt, bị thôi thúc bởi tính bủn xỉn và dục vọng, sẽ mang theo những thói quen kiết xỉn vào đời sống tiếp theo. Là một người keo kiệt, bạn không chỉ hành xử keo kiệt với người khác, mà với cả chính bản thân mình.

Bạn có thể sở hữu những thứ tuyệt vời – ba chiếc xe ô tô, hai ngôi nhà, tủ chén với tất cả những loại vật dụng nhà bếp, các món đồ trang sức, v.v... – nhưng bạn không bao giờ tự mình sử dụng bất kỳ thứ gì, hoặc thậm chí không nghĩ tới việc chia sẻ với những người không có gì cả. Nếu cuối cùng, bạn quyết định chi một khoảng lớn cho chiếc áo khoác đắt tiền, thì cũng có thể bạn sẽ chết trước khi có cơ hội gỡ bỏ miếng tem giá dính trên áo. Bạn quá keo kiệt để tự đãi mình những bữa ăn ngon trong các nhà hàng, thì làm sao xảy ra việc bạn mua một bữa ăn tối cho người nào đó. Dù có rất nhiều tiền của, nhưng với bạn sẽ không bao giờ đủ, và khi chết, bạn sẽ bị tra tấn bởi ý niệm rằng những người họ hàng biếng nhác, vô công rồi nghề sẽ vô tư phung phí khối tài sản được bạn tích lũy một cách khó khăn. Đây là hình ảnh Phật Giáo mô tả về những người sống trong *cảnh giới Quỷ Đói (Nga Quỷ)*.



Hồi Kết của Kẻ Bần Tiện

Một số người về cơ bản không có hiểu biết với những gì đang xảy ra quanh họ. Họ thậm chí có thể chủ ý quyết định không lưu tâm đến nỗi khổ của người khác. Nếu thuộc dạng người này, bạn sẽ cố sức tránh né việc đồng cảm với mọi người, chủ động cố xúi cho trạng thái ngu muội, thờ ơ và thiếu đồng cảm với người khác, và tự mình hãnh diện về việc hoàn toàn không bị lay chuyển bởi sự đau khổ của một con rùa hoặc con tôm hùm khi trông thấy nó bị nhúng vào nồi nước sôi cho bữa trưa của bạn. Bạn rèn luyện bản thân để lớp da mình trở nên dày hơn, để không phải cảm nhận bất kỳ điều gì ở mọi người, và chỉ giao tiếp với những người có tính cách giống bạn. Bạn ăn mừng khi sở hữu một trái tim cứng cáp, sau đó dạy cho con cái và bạn bè của bạn trở nên nhẫn tâm và lạnh lùng giống bạn. Ngay cả khi trong túi đang có hàng triệu đồng [đô-la], bạn cũng không thể tự mình ném một đồng xu cho một em

bé rách rưới bên đường – đứa trẻ không có chút hy vọng được đến trường hoặc thậm chí chưa từng nhìn thấy một món đồ chơi nào, chưa kể đến việc được chơi đùa cùng ai đó. Khi dạng người này tái sinh, hoàn cảnh thiếu thốn của họ sẽ tương tự như việc đưa một món ăn nhẹ cho người cần bổ sung nguồn năng lượng cực lớn. Bạn sẽ không còn ngôi nhà nào, không có địa chỉ bưu chính, đừng nói đến tài khoản ngân hàng. Nếu kiếp trước bạn là một thợ săn, thì kiếp sau bạn sẽ là kẻ bị săn đuổi. Bất cứ khi nào bạn đủ may mắn tìm thấy một ít thực phẩm, bạn sẽ hoang tưởng nghĩ rằng phải bảo vệ số thức ăn này và sống trong nỗi sợ hãi về việc thức ăn có thể bị cướp khỏi tay bạn. Phật Giáo mô tả đây là *cảnh giới Súc Sinh*.



Cảnh Giới Súc Sinh

Nếu bạn là người hay ganh tỵ và những hành động trong cuộc sống dựa trên bản tính ganh tỵ, thì bạn cũng sở hữu bản tính này

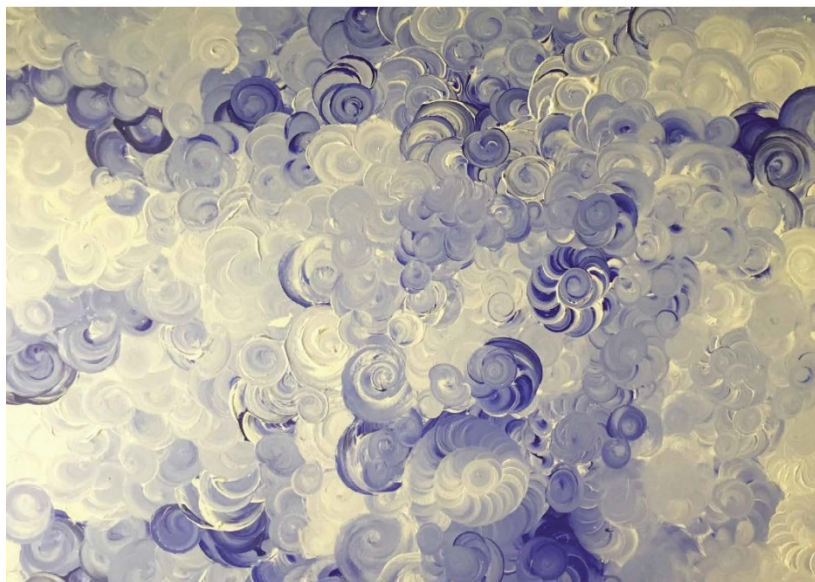
trong kiếp sống tiếp theo. Bạn sẽ tái sinh vào thế giới nơi người khác luôn có những gì bạn thèm muốn như: ‘vẻ ngoài’, túi xách, giày, tài sản, đối tác. Ngay cả khi ‘có tất cả’, bạn sẽ lo lắng người khác có nhiều hơn bạn và mọi thứ họ có thì chất lượng tốt hơn của bạn. Đố kỵ và thói quen suy nghĩ quá mức sẽ cung cấp nhiên liệu cho chứng hoang tưởng đến mức bạn không bao giờ có thể được thư giãn. Tâm ganh tỵ, đố kỵ của bạn luôn tìm thấy lỗi ở những người vẻ vang, thành công, nổi tiếng, được tôn trọng và tôn kính. Bạn sẽ không ngừng củng cố thói quen tự lừa dối bằng cách thuyết phục bản thân rằng những lời bình phẩm đầy tỵ hiềm của bạn đều thật sự là những phân tích khách quan, không có những vương mắc cảm xúc. Trên thực tế, kiểu ‘tư duy phê phán’ này khiến bạn không thể vui mừng trước niềm vui của người khác hoặc cùng chia sẻ niềm vui với họ. Thay vào đó, Tâm trí của bạn sẽ bị tiêu hao bởi những suy nghĩ về việc làm thế nào để hạ thấp phẩm giá của những người bạn đang tỵ hiềm. Phật Giáo gọi đây là *cảnh giới A-tu-la (Asura)*.



Những vị Thần hiếu chiến

Nếu bạn rất kiêu ngạo và cuộc sống của bạn bị thúc đẩy bởi tính kiêu mạn, bạn cũng sẽ kiêu ngạo trong kiếp sống tiếp theo. Những người tự kiêu luôn nhận thức rằng họ sống với chuẩn mực đạo đức cao. Họ được sinh ra trong thế giới nơi tất cả mọi người phải chịu đựng việc pha trộn điển hình giữa tầng lớp thấp kém và tầng lớp ưu việt. Đó là một thế giới đơn sắc; tất cả mọi người trong mắt bạn đều có đầu óc nhỏ bé, quê mùa, bình thường, hẹp hòi, nhà quê,

hướng nội, hữu hạn, hạn chế, bảo thủ, tầm thường, thiển cận, nhỏ mọn, ngắn hạn, hạn hẹp, hướng nội, vô tâm và không khoan dung. Nếu bạn được sinh ra ở cõi này, không có ai thích bạn và bạn cũng chẳng hợp với ai. Tuy nhiên, bạn sẽ tự hào là thành viên của một ‘xã hội tự do’. Tin chắc rằng quan điểm của bạn là khách quan và dân chủ nhất, bạn không do dự chỉ trích người mang quan điểm khác mình hay có những hệ thống giá trị quan khác với bạn. Không thể chịu đựng bất kỳ hình thức bất đồng ý kiến nào, bạn áp đặt các giá trị và cách sống của mình lên người nào bạn đánh giá là ‘cổ hủ’, hay ‘không đủ khả năng’, hoặc ‘xấu ác’, chỉ vì họ không đồng tình với bạn. Và bằng cách cố gắng buộc họ làm giống mình, bạn khiến họ đau khổ. Đây là những gì Phật Giáo gọi là *cảnh giới Chư Thiên (cõi Trời)*.



Ngắm Mây

Cảnh giới cuối cùng trong sáu cõi là cõi Người. Mặc dù, cuối cùng thì chúng ta cũng phải tự giải thoát mình khỏi cảnh giới này, nhưng nếu bạn chưa sẵn sàng cho sự Giác Ngộ, thì đây là cảnh giới tốt nhất để ‘tạm thời’ tái sinh vào. Nếu cuộc sống này được thúc thúc bởi niềm đam mê, bạn cũng sẽ đam mê trong kiếp sống tiếp theo, luôn bận rộn và luôn hướng đến một điều gì đó. Là con người, bạn phải chịu đựng trạng thái tinh thần nghèo nàn, liên tục cảm giác sự không chắc chắn, và tất nhiên kể cả bốn giai đoạn sinh, già, bệnh, chết. Xung quanh bạn là nhiều người và nhiều thứ bạn ham muốn, nhưng bạn không bao giờ có được những gì mình thật sự muốn. Và bạn luôn kết thúc trong tình huống bị cách xa những người thân yêu bởi vì bạn dành toàn bộ thời gian để cố gắng kiếm được món tiền mà bạn nghĩ sẽ cần thiết cho một tương lai không bao giờ đến.

Cho dù có nhiều điểm bất lợi, cõi người vẫn là cảnh giới được ưa thích đối với người có xu hướng tâm linh. Nhờ có khổ đau, con người tận hưởng được vài khoảnh khắc an lành hiếm hoi được kích khởi sau khi trải qua những nỗi buồn cùng cực, trầm cảm, bất hạnh hay đớn đau. Tuy nhiên, con người cũng có khả năng giải thoát bản thân khỏi sự trói buộc tự gây ra, điều mà rất khó có thể thực hiện nếu ở trong các cảnh giới khác.

Nhân đây, tôi cũng muốn nói với các bạn rằng, mặc dù Giáo lý của Đạo Phật mô tả Sáu cõi, nhưng Luân Hồi thật sự được tạo thành từ vô số cảnh giới mà hầu hết chúng ta không thể nào tưởng

tượng nổi.

## Ngày Phán Xét



Lời Phán Quyết Cuối Cùng

Nhiều tôn giáo cảnh báo rằng khi cái chết xảy đến, những tín đồ [thuộc tôn giáo đó] sẽ thấy mình xuất hiện trước một Thẩm Phán để cân đo những hành động tốt và xấu của họ, sau đó vị Thẩm phán

sẽ gửi người đã làm nhiều việc tốt hơn việc xấu lên thiên đàng, và gửi người làm nhiều điều xấu hơn điều tốt xuống địa ngục. Mặt khác, Phật giáo dạy rằng vị Thẩm Phán duy nhất bạn sẽ phải đối diện chính là Tâm thức của mình.

Hãy tưởng tượng bạn lấy trộm thứ gì đó từ một người bạn và không bị phát hiện. Mặc dù bạn tránh được sự trừng phạt, nhưng bạn vẫn phải sống với chính mình và sau khi trải qua nhiều năm, lương tâm sẽ khiến bạn cảm thấy thật tồi tệ. Tương tự như vậy, khi chết, những mặc cảm tội lỗi chắc chắn sẽ làm bạn nhớ tất cả những điều ác hại hoặc không tử tế mà bạn đã nói và làm trong suốt quá trình sống, tất cả những ký ức đó sẽ khiến bạn đau khổ. Lúc đó sẽ không có một thực thể riêng biệt nào bên ngoài bạn, ngồi phía trước và phán xét bạn; không có sức mạnh, hay đáng toàn năng nào sẽ đặt những hành động xấu và tốt của bạn lên cán cân hoặc ghi lại tất cả mọi thứ bạn đã làm vào một quyển sổ khổng lồ. Sẽ không có phán quyết nào được tuyên bố từ bên ngoài và dựa trên những hành động bạn đã làm trong lúc sống.

Phật Giáo tin rằng những nguyên nhân và điều kiện mà mỗi chúng ta tích tập thì không lệ thuộc vào những trở ngại [bên ngoài] hoặc nếu như chúng không chín muồi thì những Nhân và Duyên đó sẽ không tự tiêu tan. Cho dù ý định đằng sau mọi thứ bạn từng nghĩ, nói ra hay hành động là tốt đẹp, tử tế và đạo đức, hoặc xấu ác, không tử tế và đầy thù hận, nếu nghiệp đó chưa được tịnh hóa, bạn sẽ nhận lãnh kết quả tương ứng. Điều này, tất nhiên,

có thể được hiểu là một loại phán quyết. Nhưng đó sẽ là ‘*bạn*’ tự phán xét lại động cơ và hành động của riêng mình, chứ không phải một thực thể bên ngoài nào.

Về cơ bản, cái chết của bạn, kinh nghiệm sau khi chết và tái sinh trong tương lai được xác định bởi các nguyên nhân, điều kiện, ý định và hành động mà bạn đã tích tập trong nhiều kiếp sống.

## **Thiên Đường Và Địa Ngục Có Thật Không?**

Phật Giáo cho biết rằng cả Thiên Đường và Địa Ngục đều là những trạng thái của Tâm. Vì vậy, tùy thuộc vào mức độ kiểm soát Tâm của bạn – về cơ bản, dù bạn có chuẩn bị cho cái chết trong lúc sống hay không thì khi chết đi, bạn vẫn có thể sẽ trải qua những kinh nghiệm theo cách này hoặc cách khác. Những gì bạn nhìn thấy sẽ phụ thuộc vào những gì Tâm bạn phóng chiếu ra. Bạn có thể không nhìn thấy tên lính gác cổng Địa Ngục đầu trâu mặt ngựa như mô tả trong các văn bản Phật giáo thiêng liêng; nhưng những thứ được tạo ra từ sự tưởng tượng của bạn có thể còn ghê gớm hơn. Và nhân đây, bạn nên hiểu rằng những sinh vật như tên lính đầu trâu mặt ngựa gác cổng Địa Ngục chỉ là hình ảnh tượng trưng.

Với sự chuẩn bị tốt và động cơ đúng đắn, bạn có thể trải nghiệm hình ảnh phóng chiếu về cõi tịnh độ của Đức Phật A Di Đà, là Thiên Đường theo phiên bản Phật Giáo. Nhưng nếu tập khí thói quen của bạn bị điều khiển bởi những cảm xúc tiêu cực, Tâm thức bạn có thể dễ dàng phóng chiếu một khung cảnh gồm giết, khiếp đảm và

biến động dữ dội – đó là cảnh giới Địa Ngục. Cả hai trường hợp, tuy kinh nghiệm khác nhau nhưng đều được tạo ra và phóng chiếu bởi Tâm thức. Không có gì tồn tại bên ngoài Tâm của bạn và do đó, một Thiên Đường hay Địa Ngục ở bên ngoài cũng không tồn tại.

## Điều Gì Tiếp Diễn Sau Khi Chết?

Liệu có một cái ‘tôi’, một ‘bản ngã’, hay một ‘linh hồn’ tiếp tục tồn tại sau khi chết? – Có. Bởi vì đã có cái ‘tôi’ trong suốt đời sống, nên sẽ có một cái ‘tôi’ tiếp tục sau khi chết. Cái ‘tôi’ của ngày hôm qua tiếp tục là ‘tôi’ của ngày hôm nay; ‘tôi’ của năm ngoái tiếp tục là ‘tôi’ của năm nay. Và ‘tôi’ của ngày hôm nay sẽ tiếp tục là ‘tôi’ sau khi chết.

Cái ‘tôi’ này không giống như khái niệm Linh Hồn được nhắc đến trong các tôn giáo Ab-ra-ham<sup>i</sup>, theo các tôn giáo này thì linh hồn chỉ là một quan niệm được gán đặt. Nói cách khác, ‘tôi’ là một ảo tưởng. Nhưng đừng xem thường cái ‘tôi’ này bởi vì nó chỉ là ảo

---

<sup>i</sup> Abraham: là các tôn giáo độc thần (monotheistic) có nguồn gốc từ Tây Á, tự coi là có sự tiếp nối từ các thực hành tôn thờ Thiên Chúa của Abraham hoặc công nhận truyền thống tâm linh gắn với ông. Abraham được coi là một ngôn sứ, như được miêu tả trong Kinh Torah, Kinh Thánh và Kinh Qur'an. Đây là một trong các nhóm tôn giáo chính cùng với các tôn giáo Ấn Độ và các tôn giáo Đông Á. Các tôn giáo theo truyền thống Abraham bao gồm: Do Thái giáo, Kitô giáo, và Hồi giáo, có số lượng tín hữu chiếm hơn một nửa dân số thế giới. Ngoài ra, một số tôn giáo khác có liên quan đôi khi cũng được coi là có khởi nguồn từ Abraham như Samari giáo, Druze giáo, Shabak giáo, Bábí giáo, Bahá'í giáo, và phong trào Rastafari (theo Wikipedia).

tưởng. Tất cả những ảo tưởng của chúng ta đều có năng lực rất mạnh và cái ‘tôi’ ảo tưởng có năng lực mạnh mẽ nhất.

Từ điển tiếng Anh Ox-ford cho chúng ta biết rằng các tôn giáo Ab-ra-ham nghĩ về linh hồn như là “phần tinh thần hoặc một bộ phận phi vật chất của một con người hay động vật, và được coi là bất tử”. Những tôn giáo này cũng tin rằng động vật và những sinh vật khác có một loại linh hồn khác với linh hồn loài người. Mặt khác, Phật Giáo tin vào sự tương tục. Chúng tôi tin rằng quan niệm về cái ‘tôi’ hay cái ‘ngã’ sẽ tiếp tục tồn tại sau khi chết và bước vào một đời sống mới. Nhưng, tất nhiên, chúng ta cũng phải nhớ rằng khái niệm về ‘sự tương tục’ là một sự thật mang tính chất tương đối, và giống như tất cả các sự thật tương đối khác, khái niệm này được đặt ra bởi một Tâm thức có bản chất đối lừa.

Nếu tôi đánh que diêm để thắp sáng một cây nến trắng, sau đó sử dụng cây nến đó để thắp một cây nến màu xanh, thì có phải cùng một ngọn lửa đang cháy trên cả cây nến trắng và xanh không? –Phải và không phải. Câu trả lời ‘phải và không phải’ này có thể được áp dụng cho tất cả các sự thật tương đối. Nếu bạn hỏi rằng, ‘bạn’ của hôm nay có phải là ‘bạn’ của ngày mai không, thì câu trả lời sẽ là ‘phải và không phải’, bởi vì có một sự liên tục diễn ra nhưng chỉ ở mức độ tương đối.

Thời điểm duy nhất mà cái ‘tôi’ hoặc cái ‘ngã’ sẽ không tiếp tục một cuộc sống mới là khi chúng ta đạt được Giác Ngộ. Một khi đã Giác Ngộ, quan niệm về cái ‘ngã’ không còn tồn tại và cũng không

còn khái niệm về ‘thời gian’. Đối với người Giác Ngộ, do đó, không còn thứ gọi là sự tương tục hoặc tái sinh nữa.

Về cơ bản, Tâm thức tiếp tục hoạt động sau khi cơ thể chết đi và trong Phật giáo, Tâm quan trọng hơn Thân. Không có Tâm thức, cơ thể không có ý nghĩa gì – chỉ giống như những bộ quần áo, có thể được chuyển đổi hoặc thay thế.

Sương trên cỏ:

một hạt phù du

Là sương, và chẳng phải sương!<sup>27</sup>

*Zaishiki*

## **Tất Cả Chúng Ta Có Trở Thành Ma Sau Khi Chết?**

Không dễ để trả lời cho câu hỏi này.

Phật Giáo tin rằng dù mối liên hệ giữa Tâm thức và Thân thể cực kỳ mạnh mẽ, nhưng về cơ bản thì chúng là hai phần tách biệt – nếu tay bạn bị cắt lìa, Tâm của bạn không vì vậy mà thu nhỏ lại. Phật Giáo tin rằng ma là những sinh vật thiếu các yếu tố cấu tạo nên Thân xác, do đó không có một thân thể vật chất nguyên vẹn đầy đủ bằng xương thịt, mặc dù một số loại ma có thể hiện nhiều phần cơ thể.

Theo giáo lý Đạo Phật, chúng ta trở thành ma ngay khi chết – nhưng không phải loại ma được mô tả theo văn hóa phương Tây,

mà đó là ‘những chúng sinh trong Bardo Trung Ấm’<sup>i</sup>. Một chúng sinh trong Bardo Trung Ấm có thể nhận thức và giống với hồn ma phương Tây ở điểm họ không có cơ thể chắc đặc. Điều này nghĩa là cả những hồn ma phương Tây và chúng sinh trong Bardo Trung Ấm không cần phải sử dụng cửa để đi từ phòng này sang phòng khác.

Hầu hết các nền văn hóa phương Tây tin vào linh hồn, ma thường được cho là linh hồn của người đã chết hiện lên, có thể thấy được nhưng không có xác thịt. Phật Giáo, như tôi đã nói, không tin vào một linh hồn dưới khái niệm của một hiện tượng thật sự tồn tại. Cho nên, hồn ma được nói đến bởi những người tin vào một linh hồn thật sự tồn tại thì hoàn toàn khác với những chúng sinh trong Bardo Trung Ấm mà Đạo Phật giải thích.

Giống như con người, một số con ma rất xấu xa và ác độc, có nhiều loại không an toàn. Nhưng chủ ý đầu tiên của một con ma thường không phải làm hại người khác, mà chỉ mong muốn được sống sót. Vì vậy, rõ ràng, nếu bạn đe dọa sự tồn tại của một con ma, nó sẽ không vui. Những sinh vật đang sống có cơ thể vật lý, còn ma thì không có cơ thể, nên hầu như con ma không thể làm được gì. Đa số những người đang sống không thể nhìn thấy ma, nhưng hầu hết các hồn ma đều có thể nhìn thấy người sống, đây là một bất lợi lớn. Mọi người ngồi vào chỗ ngồi của ma mọi lúc vì

---

<sup>i</sup> Chúng sinh trong Bardo Trung Ấm: là chúng sinh đã chết và thần thức của họ đang chờ để tái sinh vào kiếp sống kế tiếp.

họ không thể thấy con ma đang ngồi đó. Ngay bây giờ, bạn cũng có thể đang ngồi ngay trên chỗ của một con ma.



Hồn Ma của Người Chết không ngừng dõi theo

Những người theo đạo Phật cũng gọi những linh hồn được các Thầy thờ cúng [theo pháp thế gian] là ma, nhưng những linh hồn như vậy chỉ giúp hoàn thành những mong cầu bình thường như thành công trong kinh doanh, thu hoạch tốt, v.v.

## **Có Phải Tất Cả Chúng Ta Đều Có Danh Tính Mới Sau Khi Chết?**

Vâng. Nhưng hãy nhớ, ‘danh tính’ chỉ là một ảo tưởng. Bạn có chắc chắn rằng bạn biết mình là ai ngay lúc này, lúc bạn đang đọc quyển sách này? Nhiều khả năng bạn sẽ tiếp tục cho rằng mình là mẹ của đứa-con-gái-hiện-tại-của-bạn cho dù bạn đã [chết và] chuyển sang kiếp sống tiếp theo. Hãy nghĩ về điều này! Dựa trên những quy luật của Nghiệp Quả, nếu bạn tái sinh làm một con gà, đứa con gái trong hiện tại có thể đem bạn đi quay nướng và dọn lên đĩa trong bữa ăn của gia đình.

Gần như chắc chắn là bạn sẽ gặp lại gia đình và bạn bè trong đời sống kế tiếp – có thể là hàng triệu triệu lần. Điều ít có khả năng hơn nhiều là việc liệu bạn có nhận ra họ hoặc ngay cả bạn và họ có ưa thích nhau hay không. Thậm chí, bạn có thể thấy không thích ngay khi gặp người bạn thân nhất của kiếp trước và hoàn toàn phớt lờ người ấy. Hay, như tôi vừa nói, bạn có thể thấy mình bị chính đứa con gái yêu thương trong đời này đem nướng để làm bữa trưa cho ngày Chủ Nhật.

Nếu được sinh trở lại vào gia đình hiện tại, dù có dành cho cha mẹ và họ hàng những tình cảm yêu thương nhất trong kiếp sống vừa qua, thì vào kiếp kế tiếp, có thể bạn sẽ kết thúc với sự khinh miệt họ cùng với tất cả những thứ họ yêu thích. Nếu bạn được trở lại căn nhà cũ, có thể bạn sẽ chán ghét căn phòng đã lỗi thời của

mình. Và nếu như bạn đầu thai làm một con ruồi thì sao? Sự thật về 'căn nhà' cũ trong kiếp trước sẽ chẳng còn nghĩa lý gì đối với con ruồi. Còn nếu như bạn tái sinh lại vào tử cung của chính đứa con gái mình thì thế nào? Việc này sẽ biến bạn trở thành cháu ngoại của bạn. Rồi đến lúc trưởng thành, bạn có thể tạo lập sự nghiệp riêng nhưng lại đối nghịch hoàn toàn với mọi thứ mà ông bà đã từng gây dựng.

Về cơ bản, con người thường xuyên có cảm giác bất an về việc chúng ta thật sự là ai? Ý thức của chúng ta về danh tính được xác lập bởi quốc tịch, tôn giáo và quyền công dân, sau đó được định hình thêm bởi các hội nhóm chúng ta hỗ trợ. Chúng ta có thể quyết định trở thành những thành viên ủng hộ nhiệt tình của NRA - Hiệp Hội Súng Trường Quốc Gia Hoa Kỳ (*The National Rifle Association of America*), hoặc một tổ chức bảo tồn động vật để cứu loài rùa hoặc bảo vệ loài hổ, hoặc tham gia các câu lạc bộ 'chân chính', cùng cầu nguyện với những hội nhóm tôn giáo 'chính nghĩa' nhất, hoặc nỗ lực để sống ở nơi chúng ta tin tưởng là một đất nước 'tự do'. Và chúng ta làm tất cả những điều này chỉ đơn giản để khẳng định lại, hết lần này đến lần khác, để tái khẳng định mình là kiểu người mà chính mình thường hình dung về.

Vì vậy, rất đáng giá để ghi nhớ trong Tâm rằng khi chết đi và di chuyển sang những trạng thái trung gian, không chỉ những điều bất an sẽ trở nên mãnh liệt hơn gấp ngàn lần, mà cả ý thức mang nỗi khao khát về một danh tính chân thật sẽ mãnh liệt hơn gấp

mười ngàn lần. Những cảm xúc chưa được giải quyết chứa đầy bất ổn và bất an trở thành vết thương bị viêm nhiễm, biến chứng trầm trọng, sau đó kết thúc trong khổ đau khi những cơn giận dữ chưa từng có bùng phát.

## **Người Chết Có Thể Nói Chuyện Với Người Sống?**

Đúng là bạn sẽ có thể nhìn thấy thế giới người đang sống trong khoảng vài ngày sau khi chết và thậm chí có thể thử liên lạc với họ. Nhưng thực tế, người chết hiếm khi tương tác thành công với người sống và cuối cùng cũng không thể nhìn thấy người sống.

Một trong những trải nghiệm đau đớn nhất mà chúng sinh trong Bardo Trung Ấm phải chịu đựng là khả năng tương tác xã hội – điều họ quen làm khi còn sống, bị mất đi đột ngột. Họ cảm thấy lạc lõng, bị bỏ rơi và rất cô đơn. Đây là một trong những lý do tại sao động cơ và hành động của người sống rất quan trọng, đặc biệt là khi phân chia những món tiền, của cải và tài sản của người chết. Người chết có lẽ chỉ phản ứng mạnh mẽ với người sống khi họ bị khiêu khích. Nhưng cảm xúc cùng tội rất nguy hiểm cho người chết. Nếu một người đang ở trong Bardo Trung Ấm trở nên tức giận bởi những người anh em họ hàng đáng ghét đã chiếm lấy một chiếc cặp da vô cùng yêu thích, luồng cảm xúc chớp nhoáng này có thể mang một sức mạnh làm ngăn chặn tiến trình chuyển

sang Bardo Nghiệp<sup>i</sup> và thậm chí có thể khiến người này bị kẹt lại và trở thành một vong linh thuộc cõi âm. Khi điều này thật sự xảy ra, trải nghiệm Bardo Trung Ấm của người chết sẽ không giới hạn trong bốn mươi chín ngày, nó có thể kéo dài nhiều kỳ kiếp.

## Bao lâu Sau Khi Chết Thì Tái Sinh?

Khoảng thời gian ước chừng phổ biến nhất để một người chết di chuyển qua các Bardo Trung Ấm và bắt đầu đời sống mới là bốn mươi chín ngày, nhưng đây chỉ là một điều được khái quát hóa khác. Bạn lưu lại trong những trạng thái trung gian sau khi chết bao lâu sẽ tùy thuộc nghiệp lực cá nhân của bạn; thời gian có thể là bốn mươi chín năm, bốn mươi chín kỳ kiếp hoặc bốn mươi chín giây.

Giây phút ngay khi một người chết, nếu với nghiệp cực thiện, người này có thể đạt được Giác Ngộ trong Bardo của Pháp Tánh, nhưng nếu với nghiệp cực kỳ xấu ác, họ có thể nhận ra mình đang ở tầng địa ngục thấp nhất. Nếu nghiệp của người chết không đảm bảo cho họ đặt được một tấm vé trên chiếc phi cơ đưa đi tái sinh, họ có thể phải lưu lại trong những Bardo và chờ đợi trong vô lượng kiếp. Về cơ bản, những gì xảy ra tại thời điểm chết, mỗi giai đoạn trong tiến trình chết và tái sinh kéo dài bao lâu đều khác

---

<sup>i</sup> Bardo Nghiệp: một giai đoạn trung gian nằm trong Bardo Trung Ấm. Khi tiến vào Bardo này, chúng sinh sẽ có cơ hội chuyển sinh vào đời sống kế tiếp. Chi tiết xem [trang](#)

nhau tùy theo từng người.

## **Tại Sao Ký Ức Mất Đi Sau Khi Chết?**

Ký ức mất đi vì nhiều lý do. Khi chúng ta còn sống, ký ức đến và đi mọi lúc và điều tương tự cũng xảy ra khi chết.

Con người thường có xu hướng sở hữu một loại thói quen vô cùng mạnh mẽ, thói quen này không chỉ kiểm soát mà thật sự còn phá hủy tất cả những thói quen còn lại. Khuynh hướng rất thông thường của việc sở hữu những tập khí là điều làm cho con đường tâm linh trở nên giá trị. Trên con đường tâm linh, chúng ta phá bỏ những tập khí xưa cũ bằng cách áp dụng những thói quen mới tốt hơn, cho đến cuối cùng, là lúc chúng ta vượt xa hơn cả con đường mang chứa tất cả mọi tập khí.

Cú sốc phải trải qua khi Tâm thức và Thân thể bị chia tách thường khiến chúng ta mất đi ký ức. Nếu xu hướng giận dữ và hung hăng của bạn mạnh mẽ lúc còn sống, và đặc biệt nếu bạn tức giận và hung hăng khi sắp chết, tác động từ loại cảm xúc mạnh mẽ đó sẽ không dễ dàng bị xóa sạch. Ký ức về những cơn giận theo thói quen cũng có thể nối tiếp vào đời sống tiếp theo của bạn, nơi một lần nữa, bạn sẽ là người hay tức giận và hung dữ. Nếu trong lúc sống, bạn đã rèn luyện Tâm trí của mình về chánh niệm, tình yêu thương và lòng bi mẫn hoặc lập những thệ nguyện mạnh mẽ dựa trên Bồ Đề Tâm, thì cũng có thể ở mức độ tương đương,

những ký ức tích cực về lòng bi mẫn, tinh thần vị tha của bạn sẽ còn nguyên vẹn và bạn sẽ là một người đầy từ bi, hướng về tâm linh trong cuộc sống mới. Căn bản là, những gì bạn giữ lại được sẽ liên hệ với việc bạn kiểm soát Tâm của mình tốt đến mức nào.

Vài hoàn cảnh hiếm có cũng xảy ra với người có khí chất và thể tạng vật lý đặc biệt, người này sẽ tái sinh với trí nhớ như máy chụp hình. Ngoài ra, một nguyên nhân khác đưa đến trí nhớ tuyệt vời có thể là kết quả từ việc rèn luyện khả năng tập trung và không để bản thân bị cuốn theo những phiền nhiễu. Việc sở hữu trí nhớ tốt cũng liên quan mạnh mẽ đến sức mạnh tâm linh, có thể bằng cách nào đó mà một phần của ký ức lưu lại được sau cú sốc từ cái chết, và được mang qua những Bardo rồi đi vào kiếp sau. Ký ức sống động hoặc đau thương đôi khi còn lưu lại trong tiềm thức, có thể đây là lý do tại sao chỉ một ý nghĩ về con nhện cũng làm cho một số người co rúm lại.

## Thức A-lại-da (*Alaya*)<sup>i</sup>

Ký ức không phải là thứ duy nhất chúng ta có khả năng mang theo được vào các Bardo và đời sống mới.

---

<sup>i</sup> Thức Alaya: A-lại-da Thức là thuật ngữ phiên âm, dịch ý là Tạng thức; là một khái niệm quan trọng của Duy Thức Tông, một trong hai nhánh chính của Phật giáo Đại Thừa. Trong trường phái này, A-lại-da thức là thức thứ 8 (7 thức còn lại là Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức, Thân thức, Ý thức) được xem là thức căn bản của mọi hiện tượng, nên còn gọi là Hàm tàng thức. Thức này chứa đựng mọi sự trải nghiệm của đời sống mỗi con người và nguồn gốc tất cả các hiện tượng tinh thần (theo Wikipedia).

Phật Giáo tin rằng những ảnh hưởng của nghiệp sẽ lưu trữ tại nơi gọi là Thức ‘A-lại-da’, và sau khi chết, thức này được mang vào kiếp sau. Thức A-lại-da không giống như khái niệm linh hồn của Ki-tô Giáo. Tôi được cho biết là các tín đồ Ki-tô Giáo thì tin rằng linh hồn hiện tại của bạn cũng chính xác là linh hồn sau này sẽ lên thiên đàng – hoặc xuống địa ngục. Nếu tôi hiểu một cách đúng đắn, Ki-tô Giáo tin vào một linh hồn thật sự tồn tại, độc nhất và vĩnh cửu. Phật Giáo không nghĩ như vậy; Phật Giáo tin vào sự tương tục. Chúng ta [là những Phật Tử] có thể đã chấp nhận ý tưởng về ‘linh hồn’ nếu như linh hồn đồng nghĩa với thức A-lại-da, nhưng không phải vậy. Thức A-lại-da của thời điểm hiện tại không giống với thức A-lại-da của ngày mai, nhưng chúng cũng không phải hai thực thể hoàn toàn riêng biệt. Phật Giáo tin vào tính tương liên của A-lại-da Thức theo cách giống như Tom, Dick và Harry tin rằng ‘bọn họ của ngày hôm nay’ cũng là ‘những người đàn ông của ngày hôm qua’. Đồng thời, Giáo lý Đại thừa cũng chỉ dạy rằng mọi thứ dịch chuyển về phía trước trong tính tương tục chỉ là ‘ảo tưởng’, theo đó, thức A-lại-da cũng không có gì khác hơn là ‘một ảo tưởng’ mà thôi.

Có thể bạn nghĩ rằng điều này nghe không được hợp lý (logic), nhưng đối với Phật Giáo thì *tất cả* các khái niệm [tự nó] đã mang tính phi lý (phi logic). Các khái niệm thuộc về ‘định hướng, ‘toàn thể’, ‘tổng quát’, đặc biệt khái niệm về ‘sự tương tục’ và ‘thời gian’ đều được [con người] gán đặt ra. Nhưng không phải mọi tư tưởng

được sáng lập ra đều vô dụng. Và tất cả những khái niệm tôi vừa nêu đều có giá trị rất mạnh mẽ.

‘Thời gian’ là gì? Câu trả lời còn tùy thuộc. Bạn đang hỏi dưới góc nhìn của một triết gia, một nhà khoa học, hay một nhân viên tiếp nhận bệnh tại phòng khám? Nhân viên tiếp nhận bệnh sẽ quan tâm nhiều nhất đến thời gian được đo lường bằng đồng hồ bởi vì anh ta muốn biết các bệnh nhân có đến khám bệnh ‘đúng giờ hẹn’ của bác sĩ không. Đối với một nhà khoa học, “thời gian là thứ biến thời gian  $t$  đang biểu thị trong các lý thuyết tột đỉnh của ngành khoa học cơ bản”<sup>28</sup>. Trong khi các nhà Triết học không quan tâm nhiều đến định nghĩa chính xác của từ ‘thời gian’, nhưng lại rất quan tâm đến tính đặc thù của thời gian.

Giá trị của việc tạo ra các khái niệm nằm ở cách thức mà ảo tưởng hoạt động như thế nào. Một con bù nhìn tạo ra từ ảo tưởng của con người, và bù nhìn rơm này thường làm tốt công việc giữ cho lũ quạ không bay lại gần. Sử dụng thuốc an thần có thể tạo nên một ảo tưởng mạnh mẽ đối với một số bệnh nhân, nghĩ rằng bệnh của họ đang được chữa trị. Và ảo tưởng về chế độ dân chủ khiến nhiều người tin rằng tự do và công bằng tồn tại trong thế giới này. Đây là cách mà con người hoạt động trên nền tảng của sự phi lý.

Mặc dù A-lại-da Thức chỉ là ảo tưởng, nhưng khi ký ức mờ dần – và có xu hướng phai mờ nhanh chóng trong khi sống và cả lúc chết – thì A-lại-da Thức lại không biến mất. Ảo tưởng của A-lại-da Thức tiếp tục cho đến khi những kết quả và ảnh hưởng của nghiệp

tích lũy qua nhiều đời kiếp được tịnh hóa hoặc triệt tiêu. Bạn có thể không nhớ được những hành động trong quá khứ của mình, nhưng điều đó không có nghĩa là những ảnh hưởng của nghiệp đó được xóa sạch. Chúng sẽ không xóa đi. Những ảnh hưởng của nghiệp sẽ tiếp tục tạo ra nhiều ảo tưởng, nhiều hy vọng và sợ hãi hơn, và cũng sẽ xui khiến bạn tạo ra nhiều hành động hơn. Đây là lý do vì sao bánh xe của chu kỳ sống (bánh xe Luân Hồi) vẫn tiếp tục quay. Cho đến khi hạt giống của Thức A-lại-da bị đốt cháy, phá hủy, nhổ bỏ hoặc trừ khử, thì sự phóng chiếu của sáu cõi giới sẽ không ngừng tiếp diễn và bạn sẽ tiếp tục đau khổ, cảm thấy đau đớn và v.v...

## Tái Sinh

Ngày nay, có rất nhiều hoài nghi đối với việc tái sinh, hoặc đầu thai. Nhiều đến nỗi những người mới theo Đạo Phật thường tự hỏi rằng liệu họ có thật sự sẽ tái sinh sau khi chết hay không.

Mỗi ngày trôi qua, chúng ta đều cho rằng sẽ có ‘ngày mai’, nhưng trong thực tế, chúng ta đang đưa ra một giả định thô thiển – các nhà triết học mô tả giả định này là một ‘phóng chiếu được quy gán’. Tuy nhiên, dù cho ‘ngày mai’ chỉ là một giả định, thì không có nghĩa là ‘ngày mai’ không tồn tại. Điều tương tự cũng xảy ra với mọi hiện tượng trong thế giới tương đối. Mọi thứ tồn tại do chúng ta đã đưa ra các giả định, nhưng mỗi yếu tố trong thế giới

tương đối này đều là ảo tưởng, chỉ như một giấc mơ. Mặc dù những chúng sinh như bạn và tôi tin rằng các ảo tưởng này là thật, nhưng thực tế, chúng ta hoàn toàn bị đánh lừa! Và trong khi tiếp tục bám chấp nghiêm trọng vào những ảo tưởng này, chúng ta không những phải gánh chịu những ảo tưởng của sự tái sinh, mà còn bị chi phối bởi những ảo tưởng của cái chết và của từng khoảnh khắc hiện tại này.

Bạn có tin rằng ngay bây giờ bạn đang đọc một quyển sách không? Nếu bạn tin, thì bạn đang bị ảo tưởng.

Bạn có tin rằng ‘bạn’, người đang đọc cuốn sách này ngày hôm qua thì không khác biệt với ‘bạn’, người đang đọc cuốn sách này ngày hôm nay? Nếu bạn tin, thì bạn đang bị ảo tưởng.

Vì tất cả mọi thứ đều là ảo tưởng, nên niềm tin vào tái sinh và cả niềm tin cho rằng không có thứ gọi là tái sinh sau khi chết đều phải là những ảo tưởng. Nhưng như tôi đã đề cập trước đó, chỉ vì một thứ gì đó là ảo tưởng không có nghĩa là nó không có giá trị; mọi ảo tưởng đều có giá trị vô cùng to lớn.

## **Có Thể Chứng Minh Được Vấn Đề Tái Sinh Không?**

Tiến sĩ Ian Stevenson tại Đại học Vir-gi-ni-a dành phần lớn trong 40 năm sự nghiệp của mình để ghi lại hàng ngàn trường hợp trẻ em tuyên bố có khả năng nhớ lại kiếp trước. Liệu công việc của ông ấy có thể chứng minh được vấn đề tái sinh thật sự tồn tại? –

Theo cách nào đó, có thể chứng minh được. Nhưng theo quan điểm của Phật giáo, một khái niệm như tái sinh chỉ là sự thật tương đối, không bao giờ là sự thật tuyệt đối. Phật Giáo chỉ có thể chấp nhận thể loại nghiên cứu mà Tiến sĩ Stevenson đã đưa ra ở mức độ tương đối bởi vì không có điểm nào mà Đức Phật đã nói rằng việc tái sinh tồn tại như một sự thật tuyệt đối.

Với bản thân tôi, niềm tin vào ‘tính tương tục’ không được củng cố thêm và cũng không bị suy yếu đi chỉ vì các nhà nghiên cứu tại một trường đại học nào đó tuyên bố rằng cuối cùng họ đã phát hiện ra sức mạnh của nó. Tái sinh chỉ đơn giản là một hiện tượng tương đối được gán đặt, mặc dù giá trị của nó rất lớn. Đối với tôi, tái sinh chỉ là vậy.

Thẳng thắn mà nói, dù chúng ta có nhớ mình là ai trong kiếp trước hay không thì cũng không quan trọng – hầu hết mọi lúc, cũng chẳng đáng giá mấy trong việc nhớ lại bất kỳ điều gì.

Một trong những lý do Phật tử chuẩn bị cho cái chết và các Bardo trong lúc còn sống là để đảm bảo có được đời sống kế tiếp tốt hơn. Trong bối cảnh này, ‘tốt hơn’ không có nghĩa là giàu hơn, khỏe mạnh hơn hay xinh đẹp hơn. ‘Tốt hơn’ nghĩa là bạn không tham lam và bạn là người sống đúng mực, đầy yêu thương, tử tế, chân thật và nhạy cảm với sự thật. Nói cách khác, ‘tốt hơn’ nghĩa là có cơ hội được gần gũi hơn với Phật Pháp trong đời sống tiếp theo của bạn.

# Câu Hỏi Về Cái Chết



## **Những dấu hiệu nào cho biết cái chết sắp xảy ra?**

Tôi nghĩ rằng, ngày nay, người ta sẽ không có thời gian để tìm hiểu hoặc nhận biết những dấu hiệu báo trước cái chết sắp xảy đến. Một số dấu hiệu rõ ràng là: khớp của bạn cứng lại, da nhăn nheo và sức khỏe của bạn xấu đi. Đây là cách cơ thể nói với bạn rằng bạn đang cận kề cái chết. Nhưng những con người hiện đại cố sức che đậy những dấu hiệu như vậy, tôi không chắc nhiều người sẽ muốn tìm kiếm chúng, chứ chưa nói đến việc thật sự muốn đề cập đến cái chết. Có bao nhiêu khách sạn 5 sao tổ chức các khóa học cuối tuần về những gì xảy ra khi bạn chết?

Ngoài những dấu hiệu chúng ta liên tục bỏ lỡ, còn có nhiều cảm xúc và cảm giác khác báo trước cái chết, bao gồm cả những điềm báo trong giấc mơ – tôi nghĩ hầu hết những con người của thế giới hiện đại sẽ cười vào ý tưởng liên quan đến việc chiêm nghiệm những điều như vậy. Các dấu hiệu người Tây Tạng và người

Bhutan dựa vào, hầu hết trong số đó có nguồn gốc sâu xa theo phong tục của các dân tộc thuộc vùng Hy Mã Lạp Sơn chứ không bắt nguồn từ Phật Pháp, gồm những điều sau đây.

Đặt lòng bàn tay phải của bạn chạm trán, và nhìn vào mặt trong của cổ tay. Bạn có thấy một khoảng hở ra nằm giữa bàn tay và cánh tay của bạn? Nếu có, bạn sẽ chết trong bảy ngày.

Nếu bạn mơ thấy mình đang cười một con lừa và đang quay đầu về phía sau, bạn sẽ chết trong bảy ngày.

Khi đứng quay lưng về phía mặt trời, trước một bức tường, nếu không thấy hơi nước bốc lên nơi cái bóng ở phần đầu của bạn, thì cái chết sắp xảy ra.

Tiếng kêu đặc biệt của loài chim quạ cũng được cho là một dấu hiệu và được nhắc đến trong các Mật điển. Mặc dù tất cả những dấu hiệu này là sự thật tương đối, nhưng chúng không phải dễ dàng được viết ra như là thứ niềm tin văn hóa thuần túy, bởi vì có nhiều điều vô cùng độc đáo và huyền bí khiến cho người ta khó chấp nhận hoặc khó có thể phủ nhận hoàn toàn.

**Có phương pháp nào để xác định thời điểm chết của tôi trước khi nó xảy đến không?**

Ở dãy Hy Mã Lạp Sơn vẫn còn những bậc Thầy vĩ đại có khả năng xác định chính xác thời điểm bạn sẽ chết. Nhưng nếu bạn từ 50 tuổi trở lên, tôi khuyên bạn nên suy xét rằng tất cả các dấu hiệu của cái chết sắp xảy ra đã có sẵn và hãy bắt đầu những sự chuẩn

bị cho bạn – bạn không có gì để mất, nhưng lại có thể đạt được mọi thứ. Thật ra, tất cả chúng ta nên viết một di chúc ngay tại thời điểm được sinh ra, nhưng đối với hầu hết những người hiện đại thì điều này có thể sẽ là quá mức [nhận thức], [sẽ được cho là] quá sớm.

**Suy nghĩ về cái chết của chính mình là điều nghe có vẻ bệnh hoạn và gây nản lòng. Tôi cảm thấy sợ hãi và trở nên suy sụp.**

Sống và chết là như nhau. Vì vậy, nếu suy nghĩ về cái chết làm bạn suy sụp, thay vào đó, hãy suy ngẫm về cuộc sống.

**Tôi có nên mua một mảnh đất để chuẩn bị việc chôn cất người thân đang hấp hối không? Hay việc này không tốt lành?**

Việc chuẩn bị này không được xem là không tốt theo quan điểm Phật Giáo, nhưng một số nền văn hóa khác có thể không đồng ý. Chính Đức Phật cũng không đưa ra khuyến nghị nào về việc cần có một mảnh đất để chôn cất.

**Một người không theo đạo Phật có thể được tái sinh vào một ‘vùng đất thanh tịnh’ (cõi tịnh độ) sau khi chết không?**

Nếu bạn bè và gia đình của những người không theo Đạo Phật làm những việc tốt nhân danh họ và cầu thỉnh sự giúp đỡ của các bậc siêu phàm, thay mặt gia đình để thành tâm hồi hướng tất cả công đức từ những thực hành, thiền định và cầu nguyện, ngay cả những người kém đạo đức nhất cũng sẽ có cơ hội được tái sinh ở một vùng đất thanh tịnh – nhưng chỉ khi người chết cảm thấy hoan

hỷ với mọi thứ mà gia đình và bạn bè đã làm cho họ. Khi chết, chúng ta sẽ hoảng loạn và có thể trở nên vô cùng xúc động, tức giận, đến mức cơ hội để có thể thật sự vui mừng trước những việc tốt được thực hiện thay cho mình là rất mong manh. Vì vậy, nói chung, sẽ không khôn ngoan khi hoàn toàn dựa vào hiệu quả của những việc làm tốt đẹp và những thực hành ở giờ phút chót. Và hơn hết, ngày càng khó tìm thấy những bậc siêu phàm có khả năng trợ giúp như thế.

**Ngài (Rinpoche) có thể giải thích hiện tượng “những tia sáng cuối cùng tỏa rực lên ngay trước lúc mặt trời lặn”, tức là khi người sắp chết cảm thấy khỏe mạnh và không còn đau đớn ngay trước khoảnh khắc họ qua đời?**

Tôi không chắc chắn chính xác những gì bạn muốn nói, nhưng người ta nói rằng những người đã tích lũy được nhiều Nhân và Duyên thiện lành, đôi khi sẽ cảm thấy tốt hơn ngay trước lúc qua đời. Nếu một người như vậy được đọc các hướng dẫn ở trang 185, có lẽ họ sẽ giữ được sự điềm tĩnh khi chết, hiểu được những gì người sống nói với họ, và sau đó làm theo lời khuyên.

**Liệu một linh hồn hay vong linh có thể trở về với thể xác sau khi đã bị phân tách do cái chết xảy đến không?**

Trong vài trường hợp hiếm hoi, câu trả lời là có thể. Mặc dù ước muốn lớn lao nhất của một chúng sinh trong Bardo là được trở về với cuộc sống và giành lại cơ thể của mình, nhưng hầu như không

ai có thể thực hiện được điều này. Một trong những vấn đề của họ là, chỉ sau vài ngày hoặc nhiều nhất vài tuần, họ không thể nhận ra cơ thể cũ. Tuy nhiên, Tâm trí của họ dần trở nên thiển cận và tuyệt vọng trong việc tìm kiếm một cơ thể để nghỉ ngơi, ẩn náu và thực hiện các chức năng như một con người. Mong muốn được sống và giao tiếp của họ vì thế trở nên rất mạnh mẽ.

Những câu chuyện về người chết sống lại được kể trên khắp thế giới, vậy thì việc này vẫn đang tiếp tục xảy ra, ngay cả trong ngày hôm nay. Có lẽ nổi tiếng nhất trong tất cả các câu chuyện hồi sinh của người Tây Tạng là về một người phụ nữ mang tên Nang-sa O-bum.

Nang-sa O-bum là cô gái trẻ rất xinh đẹp, tốt bụng, ước muốn duy nhất là thực hành Phật Pháp. Một ngày nọ, một người giàu có say mê vẻ đẹp của nàng, hấn dùng thủ đoạn buộc nàng phải lấy con trai mình. Không lâu sau khi kết hôn, Nang-sa O-bum được trao cho chìa khóa của nhà kho và giao cho trách nhiệm quản lý những công việc gia đình. Người chị dâu của cô nổi giận! Ganh tỵ và giận dữ khiến người chị dâu không chỉ đánh đập Nang-sa O-bum thật dã man mà còn buộc tội cô đã ngoại tình. Bị làm cho điên tiết, chồng Nang-sa O-bum xông vào đánh vợ đến chết.

Khi đã chết, Nang-sa O-bum nhìn thấy những cõi phúc lạc nơi người đức hạnh được tái sinh vào và cả mười tám cõi địa ngục dành riêng cho những người vô đạo đức. Đột nhiên, cô thấy mình đứng trước Diêm Vương – cô rất lo lắng. Nhưng đối với Diêm

Vương thì rõ ràng Nang-sa O-bum là một Thiên Nữ (*Dakini*) vĩ đại, cô ấy hoàn toàn thanh tịnh và không có gì phải trách cứ. Biết rằng cô sẽ mang lại những ích lợi lớn lao cho cuộc sống, Diêm Vương gửi cô trở về lại với cơ thể, hiện đang đặt trong một hang động trên sườn núi theo lời khuyên của một người chiêm tinh trong làng.

Chẳng bao lâu, Nang-sa O-bum bị những tên hầu của chồng tìm thấy và đưa về nhà. Mọi người đều vui mừng, cảm thấy ân hận và hối lỗi về việc đã đối xử tệ bạc với cô. Cô ở với họ một thời gian, nhưng vì không ai trong gia đình thật sự quan tâm đến Phật Pháp, nên cô cầu xin để trở về nhà cha mẹ ruột. Bất đắc dĩ, chồng và gia đình chồng để cô ra đi.

Về nhà, Nang-sa O-bum kể lại với bố mẹ về tất cả mọi chuyện xảy ra. Họ chào đón cô trở lại và mọi thứ dường như tốt đẹp cho đến khi người mẹ nhận ra rằng Nangsa đã không lắng nghe lời khuyên của bà về việc lập gia đình để sinh ra những đứa trẻ. Trong cơn giận dữ, bà tống khứ đứa con gái của mình ra khỏi nhà.

Không còn buồn bã, Nang-sa xem đó là cơ hội mà cô đã chờ đợi từ lâu để dành toàn bộ thời gian của mình cho Phật Pháp. Cô tìm đường đến tu viện gần nhất và khẳng khái muốn được nhận vào. Ban đầu, vị Lạt Ma khước từ, nhưng khi Nang-sa đe dọa sẽ tự sát nếu bị từ chối, vị Lạt Ma cho phép cô gia nhập tu viện và ban cho cô lễ sơ khởi để thực hành theo con đường Kim Cương Thừa. Sau ba tháng nhập thất, cô đã đạt được chứng ngộ.

Đến thời điểm này, gia đình nhà chồng Nang-sa phát hiện cô đang sống ở Tu viện Se-ra Ya-lung. Họ quyết định lên đường, đem theo binh lính để giết tất cả các nhà sư, phá hủy tu viện và đòi lại Nang-sa. Một trận chiến khủng khiếp xảy ra sau đó. Nhiều nhà sư bị tàn sát và thậm chí nhiều người bị thương. Ngay khi gia đình chuẩn bị sát hại Lạt Ma, vị ấy bay lên không trung, hồi sinh một cách kỳ diệu những người chết, chữa lành những người bị thương và bắt đầu la mắng các vị lãnh chúa lớn cùng đám binh lính về việc đối xử tệ bạc với Nang-sa mà không chịu thực hành Phật Pháp. Sau đó, Ngài yêu cầu Nang-sa tiết lộ sự chứng ngộ của mình để mọi người chứng kiến, và cô đã làm như yêu cầu. Cả gia đình cảm thấy hoàn toàn hổ thẹn, họ buông hết vũ khí và ngay lập tức lập thệ nguyện hướng theo Phật Pháp.

Việc chuyển hóa được Tâm thức của một số lượng lớn người trở thành chủ đề bàn tán trong toàn khu vực. Chẳng mấy chốc, cha mẹ Nang-sa nghe về tất cả những gì đã xảy ra và họ cũng dành hết phần đời còn lại để thực hành Phật Pháp.

**Tôi đã làm nhiều điều xấu, đáng xấu hổ và tôi chưa bao giờ bước theo con đường tâm linh. Làm thế nào tôi có thể tránh khỏi địa ngục hoặc một tái sinh xấu?**

Phật Giáo nói rằng chúng ta nên chuẩn bị cho cái chết trong lúc còn sống, vì vậy tôi nghĩ sẽ là tốt nhất nếu bạn bắt đầu chuẩn bị ngay từ bây giờ. Mặc dù bạn đã thực hiện nhiều hành động tiêu

cực, nếu bạn có đủ phước báu để gặp và tạo mối liên kết nghiệp tốt đẹp với người có thể trao cho bạn những chỉ dẫn cốt tủy về những việc cần làm sau khi bạn chết, bạn có thể sẽ tránh được một tái sinh tồi tệ và ngay cả [tái sinh vào] cõi địa ngục. Khả năng bạn có tránh được hay không sẽ phụ thuộc vào việc bạn có tin tưởng hoàn toàn vào người hướng dẫn và những chỉ dẫn hay không.

Chỉ dẫn ‘cốt tủy’ là gì? Hãy tưởng tượng bạn đã mời sếp đến nhà ăn tối. Vào phút chót, cô ấy gọi điện thoại cho bạn để nói rằng đối tác của cô ấy là người thuần chay và hiện chỉ có thể ăn rau củ trộn. Điều này khiến bạn rơi vào sự hoảng loạn bởi vì, mặc dù ở nhà có rất nhiều loại rau củ, nhưng bạn chưa bao giờ thực hiện thành công món rau củ trộn nước sốt. Bạn bèn gọi cho đứa bạn thân nhất, là một đầu bếp xuất sắc và xin lời khuyên của anh ta: “Chỉ cần trộn với một chút dầu ô-liu loại tốt, thêm một muỗng chanh hoặc giấm Bal-sa-mic<sup>i</sup> và rắc vào một nhúm muối. Nó sẽ ngon tuyệt!” Chỉ dẫn của cậu bạn, dựa trên kinh nghiệm của chính anh ấy, rất đơn giản và rõ ràng – cũng giống như những chỉ dẫn cốt tủy.

Tại thời điểm cái chết diễn ra, các hướng dẫn cần thiết để vượt qua cơn ác mộng của giai đoạn hấp hối phải cực kỳ đơn giản và rõ ràng. Các chỉ dẫn cốt tủy được tạo ra để giải thích thật chính xác những gì đang xảy ra đúng như nó diễn ra, và để nói lại cho người

---

<sup>i</sup> Giấm Balsamic: loại giấm thượng hạng dành cho giới quý tộc, có nguồn gốc từ vùng Bắc Ý.

sắp chết biết những gì họ phải làm khi chết.

Theo Kim Cương Thừa, dù những hành động của một người trong lúc sống là tiêu cực và họ không có mối liên hệ tâm linh nào, nhưng nếu họ có phước báu gặp được một phương pháp như 'giải thoát thông qua việc đeo' (*tagdrol*), thì có khả năng tốt lành là họ sẽ được giải thoát tại thời điểm chết – xem trang 302.

Giống như tất cả các phương pháp khác của Kim Cương Thừa, mức độ thành công của phương pháp tag-drol hoàn toàn dựa vào sự chí tâm và niềm tin vô điều kiện. Vì vậy, nếu người chết hoặc người đặt tag-drol lên xác chết thật sự tin tưởng phương pháp này, tagdrol sẽ có khả năng tác động rất tích cực đến Bardo Trung Ấm, thậm chí ngay cả khi những người thân cận với người chết coi tag-drol là một sự mê tín vô nghĩa.

**Khi nào ý thức của tôi bước vào đời sống kế tiếp? Có phải tại thời điểm thai nhi được hình thành? Hay khi tinh trùng xâm nhập vào trứng? Hay ngay trước khi em bé chào đời? Hay lúc nào khác?**

Điều này còn tùy thuộc. Câu hỏi của bạn đã tự mang hàm ý tất cả chúng ta sẽ được tái sinh thành con người, nhưng không phải trường hợp nào cũng vậy. Không phải tất cả những con người trong kiếp này sẽ được tái sinh làm người ở kiếp sau – họ có thể tái sinh thành một con ve sầu hoặc một con bướm, chúng đều không sinh sản bằng tinh trùng và trứng. Hoặc họ có thể tái sinh vào cõi Trời và trở thành một Chư Thiên, tái sinh vào cảnh giới

này cũng không có tình trùng hay trứng nào liên quan đến việc sinh sản.

Thời điểm chính xác khi ý thức đi vào cơ thể của đời sống kế tiếp phụ thuộc vào những ảnh hưởng của nghiệp, chính là điều sẽ thúc đẩy hoặc lôi kéo ý thức hướng về tái sinh tiếp theo.

Ví dụ, nếu bạn sắp tái sinh thành con người, bạn sẽ trải nghiệm một cảnh tượng mơ hồ về việc cha mẹ đang giao hợp. Khi cảnh tượng hiện ra, nếu bạn cảm thấy ham muốn với người mẹ và tức giận với người cha, bạn sẽ tái sinh thành một cậu bé, một đứa con trai; nếu bạn cảm thấy ham muốn với cha và tức giận với người mẹ, bạn sẽ tái sinh thành một cô bé, một cô con gái. Những cảm xúc sẽ quyết định lối vào cõi Người, vì thế con người chúng ta [sau khi sinh ra] thường bị chi phối bởi cảm xúc ham muốn và ghét bỏ.

Điều kích khởi cho việc tái sinh ở cảnh giới A-tu-la là sức hấp dẫn và sự thích thú đối với việc xung đột, đánh đấm hoặc bất kỳ các thể loại cãi cọ nào.

Nếu bạn nghe thấy một bản nhạc hay, hoặc có ấn tượng rằng bạn đang ở trong một biệt thự sang trọng, bạn sẽ tái sinh vào cõi Trời.

Nếu bạn nghe thấy tiếng la hét, tiếng khóc của những người thân yêu và cố gắng giúp đỡ họ, bạn có nguy cơ bị dẫn vào cõi Địa Ngục.

Nhưng hãy nhớ rằng, tất cả những ví dụ này đều mang tính khái quát.



# Làm Gì Khi Ở Cạnh Người Sắp Chết?



CHÚNG TA CÓ THỂ LÀM GÌ cho những người thân yêu đang hấp hối, đặc biệt nếu họ đang hoặc không hướng về tâm linh từ trước, chưa kể đến việc họ có phải Phật Tử hay không? Liệu việc khuyến khích người sắp chết và người chết phát khởi Quy Y và Bồ Đề Tâm có thật sự hữu ích? Và một người không theo đạo Phật có thể thật sự hiểu giáo lý về Bardo (những trạng thái trung gian) không? Đây là những câu hỏi rất hay.

## Sự Xác Quyết và Động Cơ

Trước hết, thực tế là *bạn* muốn giúp đỡ người sắp chết – thậm chí là bạn đang suy nghĩ về họ – việc này chỉ ra rằng có một mối liên kết tâm linh hoặc liên kết nghiệp giữa các bạn.

Có bao nhiêu người, động vật hoặc côn trùng đang chết trong mỗi khoảnh khắc? Có phải chúng ta đang suy nghĩ về tất cả những chúng sinh đó không? –Không. Mặc dù, giống như chư Bồ Tát thánh thiện, chúng ta được cho là nên quan tâm đến *tất cả* chúng sinh, nhưng lúc thực hành thì chúng ta lại hiếm khi nào làm được như vậy. Chúng ta có xu hướng chỉ nghĩ về những người gần gũi với mình.

Dù họ có nhận ra hay không, người nào có mối quan hệ với bạn chắc chắn phải có kết nối với Phật Pháp. Tại sao? –Bởi vì họ có mối liên hệ với bạn và bạn có mối liên hệ với Phật Pháp. Sự thật của việc bạn muốn giúp đỡ họ nghĩa là họ phải có một số phước báu. Như vậy, người bạn đang hấp hối, tuy không phải là Phật tử nhưng họ lại có kết nối gián tiếp với Phật Pháp thông qua bạn – một sự kết nối sẽ thật sự giúp đỡ họ. Đây là cách những kết nối tạo nên giá trị.

Bạn có thể nghèo và không có quyền lực theo quan điểm thế gian, nhưng tại thời phút lâm chung, một người giàu có, nổi tiếng, đầy quyền lực, không biết gì về tâm linh sẽ không giúp ích được gì cho bạn của bạn. Việc bạn quan tâm về sự an lành của người bạn sắp chết, sẵn sàng hỗ trợ và chăm sóc họ là tin tốt lành nhất họ có thể nhận được. Bạn có thể là người duy nhất họ biết có mối liên hệ với Phật Pháp và có thể giúp họ những thông tin cần thiết để định hướng trong tiến trình chết và sau khi chết, cũng như tiến hành những thực hành liên quan. Vì vậy, với ý nguyện tốt, sự

hướng dẫn và việc hồi hướng của bạn là những cách giúp đỡ duy nhất và thật sự hữu ích mà họ được trao tặng. Họ đã vô cùng may mắn khi quen biết bạn.

Với động cơ đúng đắn, bạn có thể tự tin rằng bất cứ điều gì bạn làm đều sẽ mang lại lợi ích. Ngay cả khi bạn mất bình tĩnh vì quá mệt mỏi hay thất vọng, đó không phải là vấn đề lớn. Rốt cuộc, đâu có ai biết điều gì thật sự có ích và điều gì không? Mỗi con người đều khác nhau, vì vậy không thể đưa ra kết luận gì. Tất cả những gì bạn có thể làm là mang đến sự giúp đỡ mà bạn tin rằng sẽ lợi lạc nhất.

## **Tạo Một Không Gian Tĩnh Lặng và An Bình**

Nếu người sắp chết đau đớn và sợ hãi nhưng tỏ ý không chịu trao đổi về những chủ đề tâm linh và cách thực hành, đừng cố gắng áp đặt bất kỳ tư tưởng Phật Giáo hay phương pháp nào lên họ. Đơn giản chỉ cần tạo ra một môi trường hài hòa và an bình, hãy luôn chân thật và thẳng thắn.

[Đối với] một người trong giai đoạn hấp hối, càng bình tĩnh thì càng tốt. [Điều đó] nghĩa là thái độ, điệu bộ và ngôn ngữ cơ thể của bạn bè, gia đình và những người chăm sóc cho người sắp chết rất quan trọng, bởi vì phải phụ thuộc vào họ thì một bầu không khí an bình và yêu thương mới được thiết lập. Quan trọng nhất hơn tất cả chính là động cơ của bạn. Hãy ghi nhớ điều này khi bạn thấy mình bị quá tải do cảm xúc lấn át; thay vì suy sụp, hãy cố gắng tập

trung vào việc thể hiện sự từ ái, lòng bi mẫn một cách nhẹ nhàng và điềm tĩnh.

Đáng ngạc nhiên, có lẽ là những người không theo Đạo Phật thường đối mặt với cái chết bằng Tâm thái bình thản hơn nhiều người theo đạo Phật; bởi vì một người nào đó là Phật tử thì không tự động đồng nghĩa với việc người này sẵn có phẩm tính điềm tĩnh. Một người hay lo lắng và dễ kích động, sợ hãi và bồn chồn, hay bị ám ảnh và không thể buông xả trong cuộc sống thì không thể đột ngột trở nên bình tĩnh được mà sẽ tiếp tục như vậy bởi vì họ đang sắp chết.

Cũng nên nhớ rằng, nếu người sắp chết lo lắng và có trạng thái kích động về thể chất thì không phải lúc nào cũng đồng nghĩa với việc người này không thể giữ tập trung, hay không thể xác định họ nên làm gì. Vì vậy, đừng cố gán đặt cho người sắp chết những suy diễn của bạn về trạng thái Tâm của họ.

Nếu người sắp chết là hành giả thực hành Thừa Thanh Văn (*Shravakayana*), họ sẽ cố gắng an trụ trong Vô Ngã Tánh hoặc suy nghĩ hướng về Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng đoàn.

Nếu người đó là Phật tử Đại thừa, họ sẽ cố gắng an trụ vào tri kiến của Tánh Không (*Shunyata*).

Một hành giả Kim Cương Thừa sẽ nghĩ về vị Đạo Sư của họ khi chết, hoặc danh hiệu và hình tướng của Đức Phật A Di Đà, Phật Thích Ca Mâu Ni, Phật A Súc Bệ, Đức Quán Thế Âm, Đạo sư Liên Hoa Sinh, Đức Văn Thù Sư Lợi, Đấng Tara Tôn Quý, v.v. Và tại thời

điểm chết, họ sẽ nghĩ về vị Bổn Tôn riêng-‘yidam’ của họ.

## Luôn Luôn Nói Sự Thật

Đến tận bây giờ  
tôi vẫn nghĩ rằng  
chỉ người khác chết –  
thứ hạnh phúc kia  
nên rớt xuống tôi.<sup>29</sup>

*Ryoto*

Cho dù sự thật có thể khó nghe đến thế nào đi nữa, nhưng việc thành thật với một người sắp chết vẫn luôn luôn là điều tốt nhất. Hầu hết chúng ta né tránh nói với người mình yêu thương rằng họ sắp chết, ngay cả khi điều đó rõ ràng một cách trắng trợn. Chúng ta thường nói dối bởi vì chính bản thân chúng ta không muốn chấp nhận người thân yêu đang sắp phải rời xa mình. Niềm hy vọng sai khiến chúng ta che giấu sự thật với bản thân và cả người thân yêu.

Những người chưa bao giờ có đời sống tâm linh đôi khi tưởng tượng rằng họ là người duy nhất từng trải qua sự đau khổ của cái chết. Rõ ràng điều này không đúng, vì vậy hãy nhắc nhở họ rằng không ai trên trái đất được quyền chọn lựa trước cái chết: mọi người đều phải chết, kể cả họ. Cũng đáng để chỉ ra rằng không có thông báo nào về việc ai sẽ là người chết trước. Người thân của bạn có thể đang ở trong giai đoạn tiến dần đến cái chết, nhưng bất kỳ tai nạn nào có thể xảy ra và vì vậy, không ai trong chúng ta biết

được mình sẽ chết khi nào và chết như thế nào, không có gì đảm bảo rằng bạn sẽ không chết trước khi người thân đang bệnh nặng là đời.

## **Tôi Có Thể Thật Sự Giúp Ích Không?**

Nếu không chúng đạt Giác Ngộ thì không thể chắc chắn liệu bất cứ điều gì bạn làm sẽ thật sự hữu ích cho một người sắp chết hoặc điều đó có ý nghĩa với người sống hay không. Với ý định tốt nhất, bạn có thể động viên người bạn đang ốm dùng một loại thuốc đặc trị, nhưng bạn sẽ không bao giờ biết nếu như thuốc này sẽ hữu ích hay lại làm mọi thứ trở nên tồi tệ hơn. Sức khỏe người bạn đó có thể cải thiện đáng kể, nhưng về lâu dài, các tác dụng phụ có thể gây ra sự tàn phá – hoặc ngược lại.

Nhưng như tôi đã nói, điều quan trọng nhất về sự giúp đỡ bạn dành cho họ chính là động cơ của bạn. Nếu bạn có một trái tim nhân hậu và nụ cười dễ chịu, nếu bạn ấm áp, nhã nhặn và khiêm nhường, và nếu bạn thật sự ước muốn về việc cải thiện cuộc sống hay cái chết của người khác, cho dù họ là người theo thuyết bất khả tri, vô thần hay một người hoàn toàn xa lạ, thì họ sẽ trân trọng mọi thứ bạn làm cho họ. Thực tế, chắc là họ sẽ cảm kích trước sự giúp đỡ của bạn nhiều hơn là sự giúp đỡ từ bất kỳ người nào đó thân gần họ nhưng chỉ hành động vì nghĩa vụ chứ không phải tình yêu thương.

## Chúng Ta Có Nên Nói Về Cái Chết?



“Cuộc sống của bạn đang ngắn dần sau mỗi tiếng Tíc-Tắc”

Đức Phật nói rằng trong tất cả các thể loại thiền định Chánh Niệm, Chánh Niệm về cái chết là quan trọng nhất, và vì vậy những thảo luận về cái chết không bao giờ là một điều xấu. Tất cả chúng ta nên nói về nó nhiều hơn nữa. Tất cả chúng ta rồi sẽ phải chết, vì vậy cái chết không chỉ là chủ đề dành riêng cho người sắp chết hoặc người già. Tôi nghĩ chúng ta nên khuyến khích mọi người suy nghĩ và bàn luận về cái chết nhiều hơn mức độ hiện tại [của mỗi

người]. Có lẽ chúng ta nên tài trợ cho các bảng quảng cáo khổng lồ ở các thành phố lớn và các ga tàu điện ngầm có nội dung như, ‘Cuộc sống của bạn đang ngắn dần sau mỗi tiếng tíc-tắc đồng hồ’ và ‘Mỗi giây [trôi qua] đưa bạn đến gần hơn với cái chết’. Và đi kèm với lễ kỷ niệm sinh nhật nên bao gồm cả lời nhắc rằng bạn đã thêm một năm tiến gần hơn đến cái chết?

Nếu sống giữa những người theo chủ nghĩa duy vật, bác bỏ bất cứ điều gì thuộc về tâm linh và xem đó chỉ là trò mê tín, bạn cần phải khá khéo léo về cách đưa chủ đề cái chết vào cuộc trò chuyện. Với đối tượng này, những chủ đề khó-xử-lý sẽ có xu hướng bị phớt lờ hoặc bị từ chối, vì vậy đưa ra chủ đề về cái chết quá trực tiếp khiến bạn có nguy cơ bị xa lánh bởi những người mình đang có ý định giúp đỡ.

Thay vào đó, bạn hãy tập trung vào việc nhẹ nhàng giới thiệu một chút thông tin chung chung về sự vô thường. Chỉ ra rằng sự vô thường và thay đổi thì không phải lúc nào cũng tiêu cực. Trong thực tế, tính chất vô thường là điều giúp cho việc cải thiện và đổi mới có thể diễn ra. Nói với họ rằng, nhờ mọi thứ đều vô thường mà chúng ta có thể thay đổi cuộc sống của mình tốt hơn. Nhưng trước khi thực hiện bất kỳ một cải thiện nào, đầu tiên, chúng ta cần phải hiểu và chấp nhận bản chất vô thường của mọi hiện tượng. Sau đó, bạn có thể dần dần nói về sự thật là ngay chính đời sống cũng mang tính vô thường.

Tất nhiên, cách bạn tiếp cận chủ đề cái chết sẽ phụ thuộc vào

người bạn đang cố gắng giúp đỡ. Người theo chủ nghĩa vật chất thường có xu hướng chỉ quan tâm đến tiền của, quyền lực thế tục và địa vị của họ, làm sao để những mối quan hệ và kết nối của họ có thể đem lại cho họ nhiều tiền và quyền hơn. Những con người như vậy chẳng bận tâm đến việc ghé thăm những Bảo Tàng bởi vì đối với họ đó là việc lãng phí thời gian, và thời gian là tiền bạc. Họ sẽ không bao giờ nghĩ đến việc dậy sớm để ngắm bình minh, hay thay đổi kế hoạch đã định chỉ để ngắm hoàng hôn – trừ khi họ muốn gây ấn tượng với một người giàu có khác bằng cách sử dụng cảnh hoàng hôn làm phong nền cho một bức hình ‘tự sướng’ (*selfie*)<sup>i</sup>. Vì vậy, việc bắt đầu một cuộc trò chuyện về cái chết hoặc bất cứ điều gì liên quan đến tâm linh với một người như vậy là không dễ dàng. Nếu bạn không thể nói chuyện về thơ ca hay triết học với ai đó vì điều này không thể kiếm ra tiền, thì làm sao bạn có thể nói về cái chết? Tất cả những gì bạn có thể làm cho những người ưa thích vật chất là cầu nguyện cho họ.

Phải nói rằng, nhiều người tỏ ra trung thành với chủ nghĩa vật chất nhưng lại có thể [chuyển hướng sang] tâm linh một cách đáng kinh ngạc, chỉ là họ không nhận ra điều này. Đã từng trải nghiệm rất nhiều về thế giới trong quá trình theo đuổi những thỏa mãn vật chất – họ từng có mặt ở khắp nơi, làm tất cả mọi thứ, dùng bữa

---

<sup>i</sup> Selfie: là từ vựng dùng để mô tả về một bức ảnh tự chụp, hoặc hành động tự chụp hình thường được thực hiện bằng điện thoại thông minh hoặc webcam của các thiết bị điện tử di động.

ở tất cả những nhà hàng ngon nhất thế giới, v.v...– khi một người rõ ràng là đang theo đuổi chủ nghĩa vật chất trở nên chán ngấy với cuộc sống cao sang, họ có cơ hội rất tốt để trở thành người thật sự theo đuổi đời sống tâm linh, thậm chí là tốt hơn nhiều so với những người thường tự xưng mình là Phật Tử, là tín đồ Ki-tô Giáo hay Ấn Giáo. Những người tự cho mình ‘có tố chất tâm linh’ thì cũng chẳng khá hơn gì mấy so với những người theo đuổi chủ nghĩa vật chất chuyển sang hướng tâm linh, bởi dạng người này thường tiêu tốn cả cuộc đời để tự lừa dối chính mình và người khác. Đây là đối tượng khó giúp đỡ nhất, đặc biệt khi bạn bắt đầu thảo luận về cái chết hoặc về bất kỳ một hình thức thực hành tâm linh chân chính nào.

Mặc dù bạn bè và gia đình khẳng định với bạn rằng họ không phải là người có khả năng tâm linh, nhưng nếu họ thích thú theo đuổi những điều kỳ diệu và huyền bí như thơ hay triết học, và nếu họ nhiều tình cảm và đủ lãng mạn để ngắm hoàng hôn, hay tưởng tượng rằng đó sẽ là lần cuối cùng họ có thể nhìn ngắm hoàng hôn, thì những người như vậy cũng có thể có khả năng tốt để lắng nghe sự thật. Vì vậy, hãy thử đưa cho họ một ít thông tin về Phật Pháp, nhưng đừng nhấn chìm họ trong đó! Món quà quý giá nhất bạn có thể tặng cho bạn bè, con trẻ và gia đình chính là Phật Pháp. Hãy thử rót một chút Pháp vào tai họ, [chứ] đừng quá lạm dụng. Và đừng bao giờ sử dụng một lý luận Phật Pháp [nào đó] để sửa chữa hành vi của họ. Sẽ tốt hơn nhiều nếu bạn đợi đến khi có người nào

làm được điều gì đáng ngưỡng mộ [nhờ thực hành Phật Pháp] và kết quả này đã được thúc đẩy bởi lòng vị tha, [hãy dùng ví dụ đó để dẫn dắt] trước khi bạn dùng một khía cạnh tương hợp của Phật Pháp như là phương tiện để thỏa thuận và khuyến khích họ. Đừng bao giờ áp đặt niềm tin của bạn lên người khác – nó sẽ chẳng giúp ích gì.

## **Làm Thế Nào Để An Ủi Người Sắp Chết?**

Hãy khuyên nhủ người sắp chết buông bỏ tất cả những gì họ đang dính mắc và nỗi lo lắng về công việc kinh doanh dở dang, những nhiệm vụ, những kế hoạch, v.v. và đừng suy nghĩ về những người thân yêu, nhà cửa, công việc hay bất cứ điều gì ràng buộc họ với cuộc sống này. Tôi đã đề cập điều này ở phần trước và nó rất quan trọng.

Khuyên người sắp chết hãy để cho Tâm trí được bình tĩnh và chuẩn bị cho giai đoạn tiếp theo bằng cách tạo ra những ý nguyện tốt đẹp. Những người không theo đạo Phật có thể có những ý nguyện tốt đẹp nào? – Chẳng hạn như, họ có thể ước nguyện để trở thành một người:

- có phẩm chất thật sự tốt đẹp để tranh cử chức Tổng Thống Hoa Kỳ trong cuộc bầu cử kế tiếp.
- giải quyết các vấn đề môi trường liên quan đến sự nóng lên của toàn cầu.

- trồng và nuôi dưỡng thật nhiều cây xanh.
- khám phá ra những giải pháp không quá đắt tiền để chữa các căn bệnh suy nhược, bệnh mãn tính nhưng không kèm theo những tác dụng phụ khó chịu.
- phát minh ra loại xe ô tô chạy bằng năng lượng sạch, miễn phí, không thải ra khí carbon mà lại phát ra năng lượng tích cực vào môi trường.

Nếu biết nhiều hơn về cá nhân người sắp chết, bạn sẽ có một số ý tưởng đối với những điều họ tin vào. Dù một người là kẻ xấu xa nhất trên thế giới cũng phải tin vào điều gì đó không có hại, vậy nên hãy tận dụng niềm tin đó. Có lẽ, họ có thể khao khát một tuần chỉ cần làm việc hai ngày thôi chẳng?

Bạn cũng có thể gợi ý người sắp chết làm điều gì đó để mang lại danh tiếng cho họ sau khi đã chết. Họ có thể quyên góp tất cả tiền của để dựng các biển quảng cáo mà tôi đã đề cập phía trên, những tấm bảng nhắc nhở người đang sống về tính hiện thực của cái chết – một thực tế mà tất cả chúng ta sẽ phải đối mặt. Hay làm những điều tương tự như thế.

Hãy hỏi người sắp chết xem có bất cứ điều gì họ muốn bạn làm cho họ không. Hỏi họ cần nên làm gì với tiền, những mối đầu tư, tài sản và đồ đạc của họ, và hứa rằng bạn sẽ cố gắng hết sức để đảm bảo cho những mong muốn của họ sẽ được thực hiện đúng như di chúc. Một số người dành cả cuộc đời để lo lắng về những của cải vật chất, và xu hướng thói quen này sẽ không đột nhiên

thay đổi chỉ vì họ sắp chết. Nhưng việc biết được bạn sẽ làm mọi thứ trong khả năng để thực hiện mong muốn của họ có thể giúp họ an dịu những lo lắng. Đây là một lý do khác giải thích tại sao sẽ là điều tốt nếu có thể nói thật cho người bạn yêu thương biết rằng họ sắp chết.

Nếu người sắp lâm chung là một Phật tử Thanh Văn Thừa hoặc Đại Thừa, hãy nhắc nhở họ về tầm quan trọng của những ý nguyện. Khuyến khích họ dấy khởi niềm khao khát chứng đạt Giác Ngộ, được tái sinh với khả năng mang lại lợi lạc cho người khác và gặp được con đường thực hành đúng đắn – con đường của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, con đường của lòng từ ái bi mẫn và và Tâm không phân biệt. Tiếp tục lặp lại những thông điệp này bằng lời nói hoặc lập lại trong Tâm bạn, ngay cả sau khi người thân đó qua đời.

Nếu người sắp chết là một hành giả Kim Cương Thừa, hãy đọc các hướng dẫn súc tích ở trang 273. Nếu thích, bạn có thể đọc quyển *Đại Giải Thoát Nhờ Lắng Nghe Trong Bardo*<sup>30</sup>, hoặc chọn bất kỳ hướng dẫn xác thực nào về Bardo Trung Ấm, những nội dung hướng dẫn chi tiết hoặc giản lược mà bạn quen thuộc, hoặc chọn một trong nhiều nội dung khác được đăng tải, ví dụ:

• *Con Đường Tối Thượng Đưa Đến Giải Thoát Toàn Hào: Một hướng dẫn thực hành (Nedren) cho Dukngal Rangdrol (Tự Nhiên Giải Thoát Khổ Đau) Thực Hành từ Bạc Thành Tụ Bi Mẫn Vĩ Đại theo truyền thống Longchen Nyingtik* được trước tác bởi Tổ Dodrupchen Jigme Trinle Ozer: [www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/dodrupchen-1/excellent-path-to-perfect-liberation](http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/dodrupchen-1/excellent-path-to-perfect-liberation)

- *Những Bài Kệ Gốc về Sáu Bardo* do Tổ Karma Lingpa trước tác:  
[www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/karma-lingpa/root-verses-six-Bardos](http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/karma-lingpa/root-verses-six-Bardos)

- *Lời Khuyên Thiết Yếu: Một Hướng Dẫn Toàn Bộ về Bardo* do Tổ Longchen Rabjam trước tác  
[www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/longchen-rabjam/complete-set-instructions](http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/longchen-rabjam/complete-set-instructions)

Hãy đọc to những hướng dẫn trên cho hành giả Kim Cương Thừa trong giai đoạn hấp hối, như một lời nhắc nhở về những gì đang xảy ra và những gì họ nên làm.

Nếu những người thân của người sắp chết là Phật Tử, họ có thể đọc tụng Kinh A Di Đà thành tiếng hoặc trì tụng minh chú (*mantra*) hoặc chân ngôn tổng trì (*dharani*) mà người sắp lâm chung thích nhất.

- Bản Kinh A Di Đà ngắn thể được tải xuống từ trang web 84000:  
<http://read.84000.co/translation/UT22084-051-003.html>

Bạn hãy nói với người thân và bạn bè của người sắp lâm chung rằng, theo những giáo huấn về Bardo Trung Ấm, sự nhận biết và ý thức của người thân họ vẫn sẽ tiếp tục hoạt động trong vài giờ đến vài ngày sau khi chết. Điều này có nghĩa là Tâm của người chết sẽ có thể nhìn và nghe thấy những gì diễn ra trong gia đình sau khi cơ thể vật lý được tuyên bố đã chết. Đây là lý do tại sao truyền thống người Tây Tạng luôn khuyên gia đình hãy tránh nói về bản di chúc và tranh dành những món đồ của người chết. Gia đình cũng được khuyên không nên cho đi tài sản của người chết, hoặc không hủy hoại những bộ sưu tập của họ trong khoảng thời gian sau khi chết được càng lâu càng tốt.

## Cảm Giác Tội Lỗi

Người sắp chết đôi khi bị trói chặt bởi cảm giác tội lỗi về việc đã làm những điều tồi tệ trong khi sống. Nếu bạn ở gần một Phật Tử đang hấp hối – người bị lương tâm cắn rứt về hành vi trong quá khứ, hãy gợi ý để họ tự giải thoát khỏi mặc cảm tội lỗi bằng cách nhận lấy tội lỗi của tất cả chúng sinh thông qua thực hành Tong-len (xem trang 277): “Nguyện cho mọi mặc cảm tội lỗi của tất cả chúng sinh đều dồn hết cho tôi”. Bằng cách làm như vậy, họ không những có khả năng trút bỏ được những mặc cảm tội lỗi của bản thân, mà còn cảm thấy tốt hơn vì đã thực hiện một hành động quả cảm vĩ đại và giúp bản thân tích lũy được lượng công đức to lớn. Sau đó, lượng công đức này có thể dùng để hồi hướng cho sự Giác Ngộ của tất cả chúng sinh, việc này lại tạo ra nhiều công đức hơn nữa và có thể dành để hồi hướng cho sự tái sinh tốt hơn của tất cả chúng sinh, bao gồm chính bản thân họ.

Nếu bạn nghĩ điều này hữu ích, hãy nói với người sắp chết rằng, theo lời Đức Phật dạy, cảm giác tội lỗi mà họ đang cảm nhận được tạo ra bởi Tâm trí của chính họ, do vậy, đừng nên cho phép mình bị ám ảnh [bởi những sự phóng chiếu tự tạo lập nên].

Bạn cũng có thể gợi ý cho người sắp chết cách hình dung tất cả chư Phật và Bồ Tát hiển hiện trên bầu trời phía trước mặt họ, và từ tận đáy lòng, hãy thành tâm thú nhận tất cả những gì họ cảm

thấy tội lỗi.

Đối với một hành giả Kim Cương Thừa đang hấp hối, bạn có thể gợi ý cho họ trì tụng minh chú của Đức Phật A Súc Bệ hoặc minh chú một-trăm-âm của Đức Kim Cương Tát Đỏa.



Đức Phật A Súc Bệ

### **Minh Chú Tổng Trì của Đức Phật A Súc Bệ**

NAMO RATNA TRAYAYA OM KAMKANI KAMKANI ROCANI ROCANI  
TROTANI TROTANI TRASANI TRASANI PRATIHANA PRATIHANA SARVA  
KARMA PARAMPARANI ME SARVA SATTVANANCA SVAHA



Đức Kim Cương Tát Đồa

### **Minh Chú Một-Trăm-Âm (tiết) của Đức Kim Cương Tát Đồa**

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA

VAJRASATTVA TENOPA TISHTHA DRIDHO ME BHAWA

SUTOKHAYO ME BHAWA SUPOKHAYO ME BHAWA ANURAKTO  
ME BHAWA

SARWA SIDDHI ME PRAYACCHA SARWA KARMA SU TSA ME

TSITTAM SHREYANG KURU HUNG HA HA HA HA HO BHAGAWAN

SARWA TATHAGATA VAJRA MA ME MUNCA VAJRI BHAWA MAHA  
SAMAYA SATTVA AH

### **Minh chú Sáu-Âm (tiết) của Đức Kim Cương Tát Đồa**

OM VAJRA SATTVA HUM

# Nói Điều Gì Với Người Sắp Chết?



Các giáo huấn của Thanh Văn Thừa và Đại Thừa rất ít nhắc đến Bardo (các trạng thái trung gian), giáo lý Kim Cương Thừa thì đề cập rất nhiều. Trong khi tất cả giáo lý Phật Giáo khuyến khích mọi người chuẩn bị cho cái chết khi họ đang còn sống, thì Kim Cương Thừa chỉ ra khoảnh khắc của cái chết là mấu chốt nhất trong cuộc sống của con người. Đây là khoảnh khắc của những cơ hội tâm linh phi thường [có thể xảy ra] mà chúng ta không nên lãng phí. Thông điệp được đưa ra ở đây: không bao giờ là quá muộn. Tại thời điểm cận tử của một người, Tâm trí của họ sáng rõ hơn bất cứ lúc nào và càng sáng suốt hơn cho đến khi cơ thể ngưng hoạt động. Vì vậy, nếu bạn có thể giành được sự chú ý của người đó tại khoảnh khắc trước khi họ chết – chẳng hạn như làm cho họ

nhìn bạn và lắng nghe những gì bạn nói, thì cơ hội để họ nắm bắt được những gì đang xảy ra và sắp xảy ra sẽ thật sự rất tốt.

Như tôi đã đề cập, khi còn sống, chúng ta hiểu, giao tiếp và tương tác bằng cách sử dụng bộ lọc độc đáo của riêng mình. Những bộ lọc cá nhân của từng người xác định họ thấy được gì, vì vậy khi còn sống, không ai trong chúng ta nhìn thấy bất cứ điều gì một cách trần trụi. Con mắt không phải là chiếc máy ảnh chỉ đơn thuần bắt lấy hình ảnh của bất cứ thứ gì xuất hiện ngay trước mặt, mà nó bị điều khiển bởi Tâm. Tâm lựa chọn những hình ảnh nó muốn ghi nhận và việc diễn giải những hình ảnh đó sẽ dựa trên điều kiện văn hóa, những cảm xúc ức chế, những cuốn sách chúng ta đọc, cà phê chúng ta uống, những người chúng ta chơi cùng, v.v. Như vậy, *trong Tâm* có một ‘người quan sát’, hành vi theo dõi [của ‘người quan sát’ ở bên trong] và tất cả những ảnh hưởng mang tính cá nhân [do những yếu tố bên ngoài] đều được lọc lại [thông qua các giác quan], sau đó Tâm tích tập mọi suy diễn, diễn dịch [những suy diễn đã tích tập], rồi lại tạo ra các hiện tượng của hy vọng, sợ hãi, hiểu lầm, v.v...

Cho dù bạn có phải là tín đồ Phật Giáo hay không, Tâm thức cũng sẽ chia tách với phần Thân thể của bạn theo đúng cách như vậy. Các giác quan và đối tượng của chúng ta cũng tan rã chính xác theo cùng một cách. Nếu không có những bộ lọc, mắt bạn không thể nhìn thấy, tai bạn không thể nghe, lưỡi bạn không thể nếm, v.v... Hãy tưởng tượng vào một buổi sáng mùa xuân trở lạnh, bạn

mặc sáu lớp áo quần, nhưng nhiệt độ được dự đoán sẽ tăng cao trong ngày. Sự tan rã của các giác quan giống như việc lần lượt lột bỏ sáu lớp áo quần khi nhiệt độ tăng lên. Các giác quan của bạn sẽ dần dần tan rã, biến mất, cho đến khi, lần đầu tiên, Tâm của bạn trở nên hoàn toàn trần trụi. Đối với hầu hết chúng ta, hậu quả của sự kiện này là quá sức chịu đựng.

Trong cuộc sống, khi bạn nhìn vào một bức tường, những ảnh hưởng từ văn hóa và thói quen khiến bạn nhận thấy bức tường đó như một phần của ngôi nhà. Khi thói quen [nhận biết] bị bào mòn, bức tường bắt đầu bót giống một bức tường nhưng lại giống như những viên gạch xếp chồng lên nhau. Và một khi thói quen [nhận biết] biến mất hoàn toàn, dù có nhìn chăm chăm vào bức tường, thì đơn giản là bạn sẽ chẳng biết mình đang nhìn vào cái gì. Khi cơ thể chết đi, mọi thứ trải nghiệm bởi Tâm thức trần trụi sẽ hoàn toàn không còn được lọc [thông qua các giác quan], và tất cả các hiện tượng vi tế như âm thanh, mùi vị, mùi hương, v.v... sẽ trở nên kỳ lạ và đáng sợ. Tuy nhiên, nếu bạn được cung cấp đúng thông tin vào đúng thời điểm, Tâm trần trụi sẽ cho phép bạn nhìn và hiểu những gì đang diễn ra nhanh hơn nhiều so với khi còn sống. Phật Giáo mô tả Tâm trần trụi này là 'Tâm Phật'.

## **Sức Mạnh của 'Phật'**

Đừng lo lắng về việc người chết có biết gì về Đức Phật và Phật

Pháp hay không. Khi nhận thức của họ không còn được lọc, những chúng sinh trong Bardo Trung Ấm có mức độ tri giác gấp hàng trăm lần so với khi còn sống. Thật vậy, và theo đó, người chết sẽ nhận thức rõ hơn về một điều rất quan trọng – chính là việc những người thân còn sống cần giúp họ bằng việc khuyến khích họ Quy Y và khai Tâm cho họ bằng những giáo huấn về Bardo.

Ý niệm về ‘Phật’ vô cùng thâm sâu. Khi bạn nói với một chúng sinh trong Bardo Trung Ấm về ‘Phật’, tức là bạn đang mở ra cho họ nhận thức rằng Phật chính là bản chất Tâm của họ. Theo nhiều cách thức thì đây là thời điểm hoàn hảo, bởi vì chúng sinh trong trạng thái trung gian sẽ gần với bản tánh của Tâm hơn bất kỳ chúng sinh nào khác.

## **Nói Điều Gì Với Người Sắp Chết?**

Nếu người đang hấp hối là người theo thuyết bất khả tri hay chủ nghĩa vô thần hoặc thậm chí là một người hoàn toàn xa lạ, và nếu họ không cảm thấy bối rối khi trò chuyện cùng bạn, thì hãy nói:

Bây giờ bạn đang chết.

Cái chết đến với tất cả mọi người.

Tất cả chúng ta đều sẽ chết!

Bạn không phải là người duy nhất từng phải đối mặt với cái chết.

Không ai trong chúng ta biết chính xác khi nào mình sẽ chết.

Hôm nay, chính bạn là người sắp chết,  
Nhưng bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra,  
Và tôi vẫn có thể chết trước bạn.

Đừng lo lắng về cuộc sống của bạn,  
Đừng lo lắng về bạn bè và gia đình của bạn,  
Đừng lo lắng về công việc của bạn.  
Thay vào đó, hãy nắm bắt cơ hội để được bình yên và an trú vào hiện tại.

Với cùng tinh thần như vậy, hãy nói bất cứ điều gì bạn cảm thấy cần phải nói, nhưng hãy nói thật nhẹ nhàng và từ ái. Rồi đọc tụng:

NAMO BUDDHĀYA  
NAMO DHARMĀYA  
NAMO SAṂGHĀYA

Con xin kính lễ Đức Phật,  
Con xin kính lễ Giáo Pháp,  
Con xin kính lễ Tăng Đoàn.

OM YE DHARMA HETU PRABHAWA  
HETUN TESHAN TATHAGATO HYAVADAT TESHAN TSA YO NIRODHA  
EWAM VADE MAHASHRAMANAH SOHA

Tất cả mọi hiện tượng khởi lên đều do duyên sinh;  
Những nhân duyên đó, Đức Thế Tôn đã từ bi thuyết giảng,  
Và con đường chấm dứt chuỗi nhân duyên cũng đã được vị Đại Sa Môn  
tuyên thuyết.

Nếu người sắp chết sẵn sàng lắng nghe, hãy nói với họ về Bardo theo cách đơn giản nhất có thể. Nói với họ Phật Giáo tin rằng sau khi chết, bản tánh của chúng ta sẽ trải qua một giai đoạn gọi là ‘Bardo Trung Ấm’, tựa như bước vào một cuộc hành trình. Cuộc hành trình mà cuối cùng mọi người ai cũng phải thực hiện và chỉ kết thúc khi chúng ta được tái sinh vào đời sống tiếp theo. Hãy nói với họ rằng những Phật Tử thường muốn chuẩn bị cho sự trải nghiệm của mình trong Bardo Trung Ấm từ khi còn sống, nhưng sẽ không bao giờ là quá muộn để [họ] chuẩn bị.

Ngày nay, hầu hết mọi người cảm thấy rằng trong lúc sống, họ không bao giờ bị buộc phải làm bất cứ điều gì trái với ý muốn của mình. Nhưng khi chết và chỉ còn lại ý thức – trở thành một chúng sinh trong Bardo Trung Ấm – thì mọi thứ đều thay đổi. Vượt trên tất cả, chúng sinh trong Bardo Trung Ấm có lẽ sẽ rất kinh hãi bởi vì họ hoàn toàn không có khái niệm về những gì đang xảy ra và có thể họ đang khẩn thiết trông chờ vào sự giúp đỡ của bạn.

Lý tưởng nhất, nên làm cho Tâm của người sắp chết được bình tĩnh và thanh thản. Dù vậy, đối với hầu hết mọi người, vấn đề lớn nhất khi chết sẽ giống hệt như vấn đề lớn nhất của chúng ta khi sống: sự ích kỷ và những bám chấp không ngưng nghỉ đối với bản thân. Để chống lại loại ích kỷ này, Giáo lý của Đạo Phật đưa ra phương pháp cố gắng hướng suy nghĩ của mình về người khác. Vì vậy, khi bạn ngồi cạnh một người sắp chết, hãy cố gắng khuyên họ nghĩ xa hơn bằng cách thực hiện một ước nguyện chân thành –

mong ước rằng tất cả chúng sinh đều được an lành và hạnh phúc. Làm như vậy, họ sẽ đối mặt với cái chết nhưng cảm thấy mình dũng cảm và can đảm hơn. Bạn cũng có thể đọc to những dòng kệ sau đây, như một lời nhắc nhở, hoặc nhờ một thành viên của gia đình hay một người bạn thân của người sắp chết đọc cho họ.

Nguyện cho tất cả chúng sinh an vui trong hạnh phúc và những nguyên nhân đưa đến hạnh phúc,

Nguyện cho tất cả chúng sinh được giải thoát khỏi khổ đau và những nguyên nhân đưa đến khổ đau,

Nguyện cho họ mãi không bao giờ xa lìa nguồn hạnh phúc tối thượng, không chút tỳ vết đau khổ,

Nguyện cho họ an trú nơi đại tâm bình đẳng, chẳng còn tham luyến hay ghét bỏ.

Tùy từng tình huống, bạn có thể thử nói với người sắp chết về sức mạnh của những ý nguyện và thực hành Tong-len. Nói với họ làm thế nào để họ có thể giúp đỡ bản thân và những người khác bằng cách khởi phát ước nguyện một cách mãnh liệt, vào lúc chết, nguyện nhận lấy tất cả nỗi sợ hãi, đau đớn, tội lỗi và những hoang tưởng mà tất cả chúng sinh đang phải chịu đựng: “Nguyện cho tất cả nỗi khiếp sợ, những đớn đau, mặc cảm tội lỗi và những ý niệm hoang tưởng của chúng sinh đều đến với tôi.” Pema Chödrön, một trong những học trò nổi tiếng nhất của Trungpa Rinpoche, giải thích cách thức thực hành này ở trang 277.

## Thời Khắc Lâm Chung

Hãy chắc chắn rằng bạn nói với người sắp chết những gì đang xảy ra với họ, một cách yêu thương và từ bi.

Bây giờ các giác quan của bạn không còn hoạt động,

Tâm của bạn trở nên độc lập, trần trụi, sáng suốt và hiển lộ ra;

Chưa bao giờ bạn có kinh nghiệm này

Những gì bạn đang trải nghiệm ngay bây giờ.

Đây chính là Phật.

Nói thật rõ ràng, nhẹ nhàng và tự tin, nhưng đừng chần chừ, hãy trực tiếp và thẳng thắn. Những ý định của bạn là tốt, vì vậy không cần phải lo lắng về việc *quá thúc ép*. Trong thực tế, tại thời điểm này, hãy hối thúc bằng mọi cách! Sẽ mất ít hơn một giây để ý thức của người chết kinh nghiệm được Tâm trần trụi, và dù cho trải nghiệm đó chỉ có thể kéo dài không quá một giây nữa, điều vô cùng quan trọng là họ phải ‘nhận được’ thông điệp đó. Đây là lý do tại sao việc tốt nhất bạn có thể làm là không ngừng lặp lại những chỉ dẫn, hết lần này đến lần khác.

Một người chết không thể gật đầu hoặc nói lời cảm ơn và họ chắc chắn không thể trao cho bạn một phần thưởng. Vì vậy, bạn sẽ không bao giờ biết chắc nếu họ đã nghe thấy những lời bạn nói hoặc nếu những lời của bạn đã thật sự giúp ích cho họ. Chính điểm này làm cho việc hướng dẫn người nào đó trong suốt quá trình tiến dần đến cái chết và chết là một hành động cho đi hoàn toàn vô vị kỷ. Và vì bạn không có gì để nhận lãnh từ việc giúp đỡ theo

cách này, đây có thể là lần duy nhất trong cuộc đời, những hành động của bạn mang tính vị tha toàn vẹn nhất.

Nếu bạn không thể hướng dẫn ai đó bởi vì, ví dụ như, các thành viên trong gia đình họ có mặt bên giường bệnh và dễ bức bối bởi bất cứ điều gì liên quan đến tâm linh, hãy luôn nhớ rằng bạn có thể nói với người sắp chết tất cả thông tin này khi họ đã chết. Và ai mà biết được, thời điểm sau khi chết lại là thời điểm hoàn hảo để họ Quy Y. Ngay cả nếu không phải vậy, không có gì bạn nói ra có thể làm tổn thương họ, dù đó là cách nào đi nữa. Tuy người sắp chết hay đã chết có thể có những định kiến hoặc chống lại vấn đề tôn giáo trước đó, thì việc thực hành lòng từ bi và Bồ Đề Tâm của bạn mới thật sự quan trọng; đừng đánh giá thấp hiệu quả của nó! Nếu bạn nói với ai đó đã chết lâm sàng và đã ở trong Bardo Trung Ấm rằng họ nên thực hành Quy Y, tôi chắc chắn họ sẽ làm như được chỉ bảo – bởi vì họ có thể quá sợ hãi đến mức sẵn sàng làm thử bất cứ điều gì.

An trú vào bản tánh của Tâm là thực hành tối thượng nhất vào thời điểm chết. Nếu bạn đã nhận được các hướng dẫn thích hợp và là một hành giả thường xuyên thực hành về bản tánh Tâm, thì sau đây là tất cả những gì bạn cần làm.

## **Ngay Sau Khoảnh Khắc Chết**

Đọc bài kệ Quy Y thành tiếng thêm một lần nữa, đọc một cách

thật tự tin, nhưng nhẹ nhàng.

NAMO BUDDHĀYA GURUVE  
NAMO DHARMĀYA TĀYINE  
NAMO SAMGHĀYA MAHATE TRIBHYOPI  
SATATAṂ NAMAḤ<sup>31</sup>

Con xin cung kính Đảnh lễ Đức Phật, Bạc Đạo Sư;  
Con xin cung kính Đảnh lễ Giáo Pháp, Đấng Bảo Hộ;  
Con xin cung kính Đảnh lễ Tăng Đoàn—  
Hướng về Tam Bảo, con không ngừng kính lễ.

BUDDHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI  
DHARMAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI  
SAMGHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI<sup>32</sup>

Con xin quay về nương tựa Đức Phật.  
Con xin quay về nương tựa Giáo Pháp.  
Con xin quay về nương tựa Tăng đoàn.

Nơi Đức Phật, Pháp và Tăng Đoàn tối thượng  
Con xin Quy Y cho đến ngày chứng đạt Giác Ngộ.  
Nương theo công đức thực hành hạnh bố thí, và các thiện hạnh khác,  
Nguyện cho con đạt được Phật tánh vì lợi ích của tất cả chúng sinh.<sup>33</sup>

Cho đến khi tinh tú của Giác Ngộ được viên thành,  
Con nguyện được Quy Y chư Phật.  
Con nguyện được Quy Y Pháp  
Và Quy Y tập hội chư Bồ Tát.<sup>34</sup>

Luôn luôn gọi tên người sắp chết hoặc đã chết.

Này Con Trai hay Con Gái của Gia Đình Tôn Quý,

{tên của người chết}

Bây giờ bạn đã chết.

Ngay cả khi không theo tôn giáo nào,

Điều tốt nhất bạn có thể làm ngay lúc này là thực hành Quy Y.

Hãy lắng nghe những gì tôi sắp nói, và sau đó lặp lại theo tôi:

Con xin Quy Y Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn.

Này Con Trai hay Con Gái của Gia Đình Tôn Quý,

{tên của người chết}

Bây giờ bạn đã chết, Tâm của bạn trở nên vô cùng mạnh mẽ,

Mạnh mẽ hơn nhiều so với Tâm của người đang sống.

Hãy tận dụng sức mạnh này.

Hãy sử dụng nó để giúp đỡ người khác.

Hãy nghĩ rằng:

Tôi muốn tiếp tục giúp đỡ tất cả những sinh vật đang sống trên hành tinh này—

Tất cả con người, tất cả những sinh vật sống và môi trường tự nhiên.

Tôi muốn xóa đi tất cả nghèo khó, bệnh tật, bất bình đẳng và bất công.

Tôi muốn tất cả mọi người nhìn thấy và nhận ra sự thật.

Tôi muốn đánh thức mọi người tỉnh dậy khỏi cơn ảo tưởng về một cuộc sống kéo dài vô tận.

Tôi muốn mọi người có thể thấu suốt được rằng tất cả chỉ là ảo tưởng,

Thứ ảo tưởng về tiền bạc, quyền lực, các mối quan hệ mà mọi người đang tin là chắc thật, vĩnh viễn và bất diệt.

Nguyên cho tất cả chúng sinh an vui trong hạnh phúc và những nguyên nhân đưa đến hạnh phúc,

Nguyên cho tất cả chúng sinh được giải thoát khỏi khổ đau và những nguyên nhân đưa đến khổ đau,

Nguyện cho họ mãi không bao giờ xa lìa hạnh phúc tối thượng, không chút  
tỳ vết của đau khổ,  
Nguyện cho họ an trú nơi đại tâm bình đẳng, tự tại – chẳng còn tham luyến  
hay ghét bỏ.

Nếu còn điều gì khác bạn muốn nói với người chết – với chúng  
sinh trong Bardo Trung Ấm – hãy nói ngay lúc này, một cách từ ái  
và nhẹ nhàng.

NAMO BUDDHĀYA  
NAMO DHARMĀYA  
NAMO SAṂGHĀYA

Con xin cung kính Đảnh lễ Đức Phật,  
Con xin cung kính Đảnh lễ Giáo Pháp,  
Con xin cung kính Đảnh lễ Tăng Đoàn.

OM YE DHARMA HETU PRABHAWA  
HETUN TESHAN TATHAGATO HYAVADAT TESHAN TSA YO NIRODHA  
EWAM VADE MAHASHRAMANAH SOHA

Tất cả những hiện tượng khởi lên đều do duyên sinh;  
Những nhân duyên đó, Đức Thế Tôn đã từ bi thuyết giảng,  
Và con đường chấm dứt chuỗi nhân duyên cũng đã được vị Đại Sa Môn  
tuyên thuyết.

Hãy nói với người chết rằng họ không có gì để mất khi lắng  
nghe những điều bạn nói. Hãy giới thiệu với họ về khái niệm  
'Bardo' (trạng thái trung gian), và nói với họ về Bardo Trung Ấm

của cái chết v.v...

Tiếp theo, bạn có thể trao cho người chết những chỉ dẫn tương tự như trao cho một Phật Tử. Chúng sinh trong Bardo Trung Ấm có thể dõi theo những câu trì tụng trong Tâm bạn, do đó, nếu vì bất kỳ lý do gì khiến bạn không thể nói to các hướng dẫn, hãy thầm đọc các trang sau. Nếu người đã chết bị phụ thuộc vào các giáo điều trong tôn giáo của họ như chỉ cho phép gia đình tiếp cận xác chết, bạn có thể không được phép gặp khi họ đã chết. Trong trường hợp này, hãy trao những lời chỉ dạy cho người ấy ngay tại nhà bạn. Đừng lo lắng, khoảnh khắc bạn gọi tên, họ sẽ nhận ra giọng nói của bạn.

Bất kể bạn đang giúp đỡ ai, hãy luôn lặp lại những lời dạy và hướng dẫn nhiều lần nhất có thể. Trên thực tế, có sự tranh luận về việc tiếp tục lặp lại mọi thứ trong vòng vài tuần, nhưng chỉ trừ khi bạn là một bậc Toàn Giác, bạn sẽ không có cách nào để biết liệu người chết có nghe và hiểu những gì bạn đã nói với họ hay không.

Tất nhiên, nếu người chết phát hiện ra không có thứ gọi là 'kiếp sau', thì tất cả những lời nói của bạn chắc chắn chẳng đem lại một sự khác biệt nào. Nhưng nếu họ tỉnh dậy và nhận ra tất cả những gì giáo lý Bardo mô tả là đúng, thì thông tin bạn trao cho họ có thể là lời khuyên vô giá nhất họ từng nhận được.

# Những Chỉ Dẫn Về Bardo Trung Ấm



THEO TRUYỀN THỐNG, người Tây Tạng dựa vào các hướng dẫn về Bardo Trung Ấm trong tác phẩm *Đại Giải Thoát Nhờ Lắng Nghe Trong Bardo (Bardo Tödroi Chenmo)* được trước tác bởi Tổ Karma Lingpa. Những hướng dẫn bạn sẽ tìm thấy trong các trang sau đây là nội dung đã được đơn giản hóa của văn bản đó.

Mặc dù [văn bản] *Đại Giải Thoát Nhờ Lắng Nghe Trong Bardo* ban đầu được viết cho những người theo đạo Phật, nhưng nếu một người không phải là Phật Tử hay không có xu hướng tâm linh thì không có nghĩa là họ không đủ điều kiện để nghe các hướng dẫn trong giai đoạn thân trung ấm. Việc hướng dẫn cho những người theo thuyết bất khả tri và chủ nghĩa vô thần thực hành Quy Y và Bồ Đề Tâm khi họ chết và trong trạng thái trung gian sau khi chết sẽ trở thành công việc gieo hạt giống để họ trở thành những người

thực hành Pháp trong những kiếp về sau.

Khi cái chết của chính bạn xảy ra, hãy nhờ người khác đọc những hướng dẫn này cho bạn, như một lời nhắc nhở.

## **1. Bardo Đau Đớn Lúc Cận Tử**

### **Pháp Thân**

Hãy dũng cảm, nói một cách thẳng thắn và trung thực với người sắp chết về những gì đang xảy ra và luôn nói sự thật.

Nói rõ ràng với sự từ ái và bằng giọng nhẹ nhàng, có âm điệu. Đừng nói khi đang lên cơn ho hoặc nói với giọng nhảm chán, hay nói như đọc một cách đơn điệu, tẻ nhạt. Và tụng OM MANI PADME HUM sau mỗi đoạn nói chuyện để làm cho hành động của bạn càng đáng giá – hoặc Nam Mô Quán Thế Âm Bồ Tát (NAMO GUAN SHI YIN PUSA) theo truyền thống Trung Quốc; hoặc truyền thống Nhật, ARORIKYA SOWAKA; hoặc truyền thống Thái Lan, BUDDHO.

Trong Kinh Điển Phật Giáo, cụm từ ‘Con Trai của Gia Đình Cao Quý’ hay ‘Con Gái của Gia Đình Cao Quý’ chỉ ra rằng mỗi chúng ta đều thuộc về gia đình của chư Phật và đều có Phật tánh. Vì vậy, người sắp chết là đứa con của Phật, dù họ có thực hành Phật Giáo hay không. Hãy luôn luôn chắc rằng bạn đọc to rõ tên của người sắp chết – ví dụ, John Smith – trước khi bắt đầu đọc những chỉ dẫn, vì danh tính rất quan trọng đối với chúng sinh thuộc cõi Người.

Này Con Trai hay Con Gái của Gia Đình Cao Quý,

## SỐNG LÀ DẦN CHẾT

{tên của người sắp chết},

Bạn đang dần chết.

Sự phóng chiếu gọi là 'đời sống này' chuẩn bị kết thúc,

Và sự phóng chiếu gọi là 'đời sống kế tiếp' chuẩn bị bắt đầu.

Bạn sẽ sớm rời bỏ lớp vỏ thân thể cũ,

Và có được một thân thể mới.

### OM MANI PADME HUM

Này Con Trai hay Con Gái của Gia Đình Cao Quý,

{tên của người sắp chết},

Bất kể ý niệm nào bạn đang nghĩ tưởng rồi sẽ trôi qua,

Có thể những ý niệm đã bắt đầu mờ nhạt.

Bạn sẽ sớm nảy sinh những ý niệm mới.

### OM MANI PADME HUM

Nguyên tố **Gió**, nguồn năng lượng thiết yếu của bạn, giờ đây đang tan rã.

Sức tiêu hóa bên trong yếu dần.

Tâm của bạn trở nên mơ hồ và bối rối.

Bạn đang mất dần kiểm soát với bộ ruột, và

Nước dãi đang chảy ra từ miệng.

Bạn cảm thấy rất khó khăn để nuốt.

Tứ chi đã rất yếu và không còn hoạt động.

### OM MANI PADME HUM

Sự tan rã của nguyên tố **Gió**

Khiến cho nguyên tố **Đất** bắt đầu sụp đổ.

Đầu của bạn trở nên rất nặng để có thể đỡ lấy cổ bạn;

Mỗi khoảnh khắc qua đi đều là cố sức gắng gượng,  
Bạn đã yếu đến mức không thể nhấc nổi một chiếc muỗng.  
Bạn cảm thấy choáng váng tối tăm, giống như đang bị làm cho nghẹt thở;  
Bạn chống cự, cố sức đâm đá vào thứ dường như đang khiến bạn khó thở.  
Bạn có thể thấy một thứ ánh sáng lập lờ, như ảo ảnh.

**OM MANI PADME HUM**

Sự tan rã của nguyên tố Đất dẫn đến  
Sự tan rã của nguyên tố **Nước** vào trong nguyên tố **Lửa**.  
Bạn cảm thấy khát;  
Lưỡi khô rút lại.

**OM MANI PADME HUM**

Những dòng sau đây là cách nói nhẹ nhàng để báo người đó biết rằng họ đang dần chết.

Bạn có cảm thấy cơ thể trở nên nặng nề không?  
Nguyên tố **Đất** trong cơ thể bạn  
Đang tan rã vào nguyên tố **Nước**.

**OM MANI PADME HUM**

Bạn có đang cảm thấy khát và cơ thể mất nước không?  
Nguyên tố **Nước** đang tan rã vào nguyên tố **Lửa**.

**OM MANI PADME HUM**

Bạn đang run lên có phải không? Bạn có cảm thấy lạnh không?

Nguyên tố **Lửa** đang tan rã vào nguyên tố **Gió**.

**OM MANI PADME HUM**

Hơi thở của bạn sẽ sớm trở nên nặng nhọc;  
Như sức nặng của một dãy núi đang đè lên ngực,  
Sẽ trở nên khó khăn hơn để thở vào  
Nhưng bạn vẫn còn có thể thở ra.  
Đừng hoảng sợ,  
Không có bất cứ thứ gì đang đè lên bạn.  
Đó là sức nặng của những nguyên tố trong cơ thể bạn, chúng đang dần tan rã.

**OM MANI PADME HUM**

Kể đến, bạn sẽ cảm nhận như thể bị bao trùm bởi bóng tối.  
Mọi thứ xung quanh đều tối đen.  
Đừng hoảng sợ.  
Ý thức của các giác quan bên ngoài—  
Là mắt, tai, mũi, v.v... — đang tan rã.

**OM MANI PADME HUM**

Bạn sẽ tiếp tục tưởng như mình đang rơi xuống từ nơi rất cao.  
Đừng hoảng sợ,  
Vi ở trong không gian thì bạn chẳng thể rơi.  
Chỉ là Thân xác và Tâm thức bạn đang dần dần chia tách.  
Bây giờ, chính là lần đầu tiên,  
Tâm bạn sẽ kinh nghiệm sự độc lập, không còn phụ thuộc vào Thân thể.  
Đây là những gì Tâm cảm nhận được

Khi nó không còn bị giới hạn bởi Thân xác.

**OM MANI PADME HUM**

Này Con Trai hay Con Gái của Gia Đình Cao Quý,

{tên của người sắp chết},

Đừng bận Tâm vào những điều thất bại hoặc chưa hoàn thành trong đời này,

Hoặc những điều ước muốn làm được;

Sẽ không có hồi kết cho những nỗ lực thế gian.

**OM MANI PADME HUM**

Đừng lo lắng về người thân và bạn bè, họ rồi sẽ ổn thôi.

Và dù sao, bây giờ bạn cũng không thể làm gì cho họ được nữa.

Đừng suy nghĩ về những tài sản;

Đừng suy nghĩ về việc bạn sẽ thương nhớ bao nhiêu với cuộc sống này,

Những căn nhà, những chiếc xe ô tô, bộ sạc điện thoại, thẻ nhớ USB và v.v...

**OM MANI PADME HUM**

Bạn sẽ sớm trải nghiệm những luồng ánh sáng cầu vồng.

Những luồng sáng này sẽ xuất hiện bất chợt, hãy nên nhớ:

Đó không gì hơn là những màu sắc,

Tất cả hóa hiện,

Chính là sự diễn bày của Tâm bạn.

**OM MANI PADME HUM**

Những gì bạn nói vào thời điểm này sẽ tùy thuộc vào giáo huấn mà người sắp chết đã được nhận trước đó. Nếu người sắp chết đã được biết về Tam Thân theo truyền thống Đại Toàn Thiện (Mahasandhi), thì thay vì nói ‘sự diễn bày của Tâm’, hãy nói ‘sự diễn bày của Tam Thân’. Nếu họ chưa được biết về Tam Thân, đừng gây bối rối bằng cách dùng các thuật ngữ, họ sẽ không hiểu được. Chỉ cần nói ‘Tâm của bạn’.

Những màu sắc vô lượng như cầu vồng với nhiều hình dáng đang bao quanh bạn

Không giống bất cứ thứ gì bạn từng thấy.

Sắc xanh của màu xanh dương,

Sắc xanh lục của màu lá,

Sắc đỏ của màu đỏ,

Những màu sắc đều sống động và mãnh liệt không thể tưởng tượng được.

Bởi vì bạn không còn bị giới hạn bởi bộ lọc từ đôi mắt vật lý.

Bây giờ bạn có thể nhận thức được tất cả những màu sắc chưa từng đặt tên,

Bạn đã không thể trông thấy được chúng khi còn sống.

#### **OM MANI PADME HUM**

Bạn có thể trông thấy một số hình dạng quen thuộc,

Giống như hình vuông, tam giác và hình bán nguyệt,

Nhưng hầu hết đều hoàn toàn khác lạ;

Bạn chưa bao giờ tưởng tượng có những hình dáng này tồn tại.

**OM MANI PADME HUM**

Mọi thứ bạn trải nghiệm đều có cường độ mãnh liệt, ở mức thô thiển  
Bởi vì bạn không còn nhận thức  
Bằng cách sử dụng những bộ lọc là các bộ phận có khả năng tiếp nhận từ  
cơ thể,  
Hoặc cảm nhận bằng sự tưởng tượng của mình.  
Không có điều gì xen giữa bạn và những đối tượng bạn đang kinh nghiệm.

**OM MANI PADME HUM**

Đừng sợ hãi trước những màu sắc và hình dạng,  
Hay mức độ cường liệt bạn đang nhận thức về tất cả.  
Chúng không là gì khác ngoài những biểu hiện từ Tâm bạn (Tam Thân).  
Không có gì bạn đang thấy và kinh nghiệm thật sự 'ở ngoài kia',  
Tất cả chỉ là màn trình diễn rực rỡ của Tâm.

**OM MANI PADME HUM**

Đừng sợ hãi.  
Không có gì cần phải hoảng sợ.

Giờ đây bạn sẽ ngất đi.

Này Con Trai hay Con Gái của Gia Đình Cao Quý,  
{tên của người sắp chết},  
Đây là Phật!  
Này Con Trai hay Con Gái của Gia Đình Cao Quý,  
{tên của người sắp chết},

Đây là Phật!

Này Con Trai hay Con Gái của Gia Đình Cao Quý,

{tên của người sắp chết},

Đây là Phật!

**OM MANI PADME HUM**

Đừng sợ hãi!

Đừng chống cự!

Đây chính là Phật;

Đây thật là chính bạn!

Bạn không phải là {tên của người sắp chết}.

Bạn là Phật,

Hãy đối diện với nó!

Hãy an nhiên trong bản tánh thật sự của mình!

Bạn là Phật,

Đừng xấu hổ tránh né Phật Tánh của bạn!

Chính nó!

Đừng cố gắng trốn chạy khỏi trạng thái này!

Thư giãn và an trú ngay tại đây.

**OM MANI PADME HUM**

Đối với những người còn sống như chúng ta – ‘những sinh vật sống’ – thì trạng thái này được đặt tên là ‘khoảnh khắc của cái chết’. Trong cõi Người, người sắp chết giờ đây được xem như đã chết.

Khi bạn đọc những hướng dẫn này cho người bạn hay người

thân yêu sắp chết của mình, họ có thể sẽ không nhìn thấy giống như những gì bạn hy vọng họ thấy được. Nhưng vì chắc chắn là bạn không có khả năng thấy được họ đang trải qua giai đoạn nào của cái chết – môi của họ có thể không khô, da của họ có thể không tái nhợt, và v.v... – thì cũng hãy đừng cố gắng phân tích hay dự đoán họ đang ở đâu trong tiến trình chết; trừ khi bạn là một bậc Toàn Giác, bạn sẽ không có khả năng biết được chính xác.

Điều tốt nhất có thể là làm theo các hướng dẫn này, chắc chắn bạn sẽ mang lại lợi ích cho họ.

Hãy lặp lại nội dung này trong một, hai hoặc ba giờ, suốt đêm, hoặc hai mươi bốn tiếng. Nếu có một nhóm người, hãy thay phiên nhau, để luôn có người ở đó với người sắp chết hoặc đã chết trong suốt 24-giờ. Lần lượt thay thế giữa việc trì tụng chân ngôn OM MANI PADME HUM (100 hoặc 1,000 biến mỗi lần) và việc đọc những hướng dẫn.

Hãy luôn nhớ nói ra những lời chỉ dẫn một cách yêu thương, với trái tim từ bi tràn ngập Bồ Đề Tâm.

Nếu bạn biết thực hành quán tưởng bản thân là một vị Bồ Tôn (Hộ Phật), hãy cảm thấy tin tưởng khi bạn đọc những hướng dẫn này và tin chắc rằng bạn *đang là* Đức Kim Cương Tát Đỏa hay Bồ Tát Phổ Hiền hoặc Đức Liên Hoa Sinh (Padmasambhava) hay Đức Phật A Di Đà.

## 2. Bardo Quang Minh Của Pháp Tánh

### Báo Thân

Sau khi đã lặp lại những hướng dẫn về Pháp Thân trọn một ngày, bây giờ bạn sẽ cung cấp cho người chết một số thông tin mới. Một lần nữa, những hướng dẫn này nên được lặp lại nhiều lần nhất có thể.

Có thể ở đất nước các bạn, Pháp Luật quy định một xác chết phải được hỏa táng ngay sau khi chết – điều này đã được quy định ở nhiều nơi trong thế giới hiện đại. Đừng lo lắng, một lựa chọn tốt thay thế cho việc ngồi bên cạnh xác chết là ngồi ở nơi người chết từng yêu thích nhất, ví dụ như phòng ngủ, phòng khách, phòng thu âm, trong vườn hoặc bất cứ nơi nào. Nếu không thể ở những nơi đó, hãy ngồi bên cạnh một trong những đồ vật yêu thích của người chết. Và nếu điều này cũng không thể, thì chỉ cần gọi tên họ.

Theo Phật Giáo, cơ thể chỉ là một vật chứa của Tâm, giống như một cái cốc, vì vậy nếu có thể, bạn hãy tiếp tục đọc những hướng dẫn này ngay cả sau khi cơ thể của người chết đã hỏa táng.

Này Con Trai hay Con Gái của Gia Đình Cao Quý,

{tên của người sắp chết},

Ngày hôm qua, bạn đã không thể an trú trong trạng thái Phật tánh thanh tịnh, như nhiên,

Và bạn đã bỏ lỡ cơ hội Giải Thoát.

Trạng thái Phật Tánh thanh thoát quá xa lạ với bạn

Đến mức không thể chịu nổi đã khiến bạn bất tỉnh.

**OM MANI PADME HUM**

Bây giờ bạn đã tỉnh lại sau cơn mê  
Mọi thứ đang trải nghiệm làm bạn khiếp hãi.  
Những cơn giận dữ hung bạo nổi lên,  
Dưới những hình dạng và biểu tượng sắc nhọn, hình tam giác vây quanh  
bạn, và  
Những hình thù phẫn nộ cùng thứ âm thanh hỗn độn lấp đầy nhận thức bạn.  
Chưa bao giờ bạn thấy hoặc nghe những điều tương tự như thế.

**OM MANI PADME HUM**

Những hình thù kỳ quặc với nhiều đầu và khuôn mặt đang bốc cháy  
Đầy khắp không gian.  
Một âm thanh lạ rền vang như sấm làm bạn chói tai;  
Nghe giống như một trận mưa đá rất lớn,  
Luồng ánh sáng sắc nhọn như ngàn mũi kim xuyên thủng không gian quanh  
bạn.

**OM MANI PADME HUM**

Này Con Trai hay Con Gái của Gia Đình Cao Quý,  
{tên của người sắp chết},  
Hãy đừng sợ hãi!  
Đây là sự huy hoàng, là hóa hiện, là những vũ điệu,  
Là những biến chuyển của chính Phật Tánh  
Mà Tâm bạn đã trải nghiệm tại thời điểm chết.  
Bạn sợ hãi bởi vì những kinh nghiệm này quá xa lạ.

Điều này chưa từng xảy ra với bạn trước đó,  
Thì dĩ nhiên bạn sẽ hoảng sợ.  
Nhưng hãy gắng nhớ rằng: đây chính là bản chất của Tâm bạn.  
Đây chính là Phật.

**OM MANI PADME HUM**

Ở giai đoạn này, chúng sinh trong Bardo hầu như bất tỉnh.

Này Con Trai hay Con Gái của Gia Đình Cao Quý,  
{tên của người sắp chết},  
Một lần nữa, bạn đã bỏ lỡ cơ hội được Giải Thoát.  
Bởi không nhận ra rằng những hình tướng hung tợn  
Chỉ là những hóa hiện từ Phật Tánh của chính bạn,  
Bạn đã ngất đi.

**OM MANI PADME HUM**

Bây giờ bạn đã tỉnh dậy,  
Với vô lượng những màu sắc như cầu vồng, âm thanh và hình dạng  
Bạn đang trải nghiệm sự an bình và nhẹ nhàng,  
Như những bình yên sau cơn bão.  
Luồng sáng rực rỡ chói lọi.  
Và bạn tưởng như mình có lại được hình dạng, một 'thân thể'.

**OM MANI PADME HUM**

Những quả cầu ánh sáng cầu vồng tràn đầy khắp không gian.  
Mỗi quả cầu có một vị Phật ngồi chính giữa và vây quanh là chư Bồ Tát.  
Từ nơi tim những bậc Thánh siêu phàm này,

Xuất ra nhiều chùm sáng phóng đến tim bạn,

**OM MANI PADME HUM**

Tất cả những hình thể mới bạn đang thấy trông thật quen thuộc.

Hãy nhớ,

Mọi thứ bạn trải nghiệm

Chỉ là sự hóa hiện của Tâm bạn.

**OM MANI PADME HUM**

Đừng thấy xấu hổ trước các bậc siêu phàm;

Tất cả họ cũng chỉ là Tâm bạn.

Đừng sợ hãi trước họ;

Chỉ là Tâm bạn tạo ra những gì đang thấy.

**OM MANI PADME HUM**

Một vài hình thể không được sáng và đẹp.

Những tông màu mềm mại, dịu nhẹ thu hút bạn,

Bạn bị lôi cuốn bởi sự điềm tĩnh và an dịu của họ.

Bạn cảm thấy họ dễ chịu hơn những hình tướng hung dữ với ánh sáng rực rỡ.

**OM MANI PADME HUM**

Đừng để những hình ảnh nhẹ nhàng lừa dối bạn!

Đừng cảm thấy thoải mái khi gần họ!

Nếu không họ sẽ nhanh chóng biến đổi

Thành tất cả những cảm xúc tiêu cực quen thuộc của bạn,  
Như giận dữ, đố kỵ và tham lam.  
Bị thu hút bởi những hình tướng bạn thấy nhiều cảm tình hơn  
Là vì bạn đã quá quen thuộc với những cảm xúc của mình.

**OM MANI PADME HUM**

Hầu hết chúng ta thích bám víu vào những gì đã quen thuộc. Cho dù những cảm xúc thường trải nghiệm do thói quen đem lại có thể gây đau đớn đến mức khốn khổ, nhưng cảm giác này là quen thuộc và lại khiến ta cảm thấy dễ chịu phần nào đó. Thông thường, chúng ta thà trải nghiệm nỗi đau đã được biết đến hơn là không có trải nghiệm nào cả – Tâm giống như mắc phải chứng khổ dâm. Đây là lý do tại sao trải nghiệm sự ‘không-giới-hạn’ sau khi Thân xác chết đi trở nên quá sức chịu đựng.

Cảm xúc giúp chúng ta *cảm nhận*; chúng ta cảm nhận rằng mình đang sống, cảm nhận rằng mình tồn tại, và cảm nhận rằng mình có-thể-cảm-nhận. Biện pháp chúng ta áp dụng để chế ngự cảm xúc của chính mình là thiền định, là một thực hành về sự ‘không-giới-hạn’ và không bị ‘cuốn theo’ hoặc ‘vướng vào’ trong những suy nghĩ và cảm xúc. Tôi sử dụng những từ như ‘bị vướng mắc’ hay ‘bị cuốn hút’ vì nó có hiệu quả tiêu diệt cơn đau [ảo tưởng] của những trải nghiệm ‘không giới hạn’ – nghe có vẻ lạ phải không? Nhưng thực tế, khi đã bị vướng vào những suy nghĩ của mình, chúng ta phải chịu đựng nỗi đau. Tuy vậy, chúng ta vẫn thích nổi

đau đớn bởi vì nó làm cho ta có cảm giác được sống, và chúng ta thà chịu đựng cơn đau đã từng biết đến hơn là mạo hiểm với sự không đón đầu của một trải nghiệm mới.

Về cơ bản, tất cả chúng ta, bằng cách này hay cách khác đều là những kẻ khổ đau. Đây là lý do tại sao chúng ta cảm thấy thoải mái hơn rất nhiều với những màu sắc, hình thể và hình dạng ít hung tợn, không quá rực rỡ và không mấy khác thường được thấy trong giai đoạn này, và đây cũng là lý do chúng ta mong mỏi được gần gũi hơn với những đối tượng ấy.

Này Con Trai hay Con Gái của Gia Đình Cao Quý,

{tên của người sắp chết},

Đừng bị cuốn hút bởi những hình ảnh mờ ảo, dịu nhẹ!

Hãy tập trung vào những màu sắc sáng rõ nhất và những hình thể sống động nhất.

Luồng sáng sẽ phóng ra từ một trong những hình thể sáng chói

Và xuyên thấu vào mắt bạn.

Hãy vui sướng!

Quy phục trước ánh sáng!

Cầu nguyện trước ánh sáng!

Và luôn luôn nhớ rằng:

Tất cả mọi thứ nhìn thấy không có gì khác ngoài Tâm của chính bạn.

**OM MANI PADME HUM**

Tiếp tục quy phục trước ánh sáng rực rỡ.

Quy phục trước thứ ánh sáng này nhiều lần.

Dần dần, tất cả những hình thể và ánh sáng rực rỡ phóng tỏa  
Sẽ hòa tan vào những hình tượng mờ nhạt, lồi cuốn kia,  
Và bạn sẽ được Giải Thoát.

**OM MANI PADME HUM**

Lặp lại những hướng dẫn này trong một giờ hoặc hai hay ba giờ  
– số lần lặp lại tùy thuộc vào bạn. Nếu có thể, hãy lặp lại vào ngày  
mai, ngày kia; ba, năm hay bảy lần mỗi ngày.

Luôn luôn bắt đầu bằng cách nói,

Này Con Trai hay Con Gái của Gia Đình Cao Quý,  
{tên của người sắp chết},  
Một lần nữa, bạn đã bỏ lỡ cơ hội Giải Thoát của mình...

Nếu có thể, bạn hãy kêu gọi hàng triệu chúng sinh đang chết  
vào thời khắc này. Đều là những chúng sinh trong Bardo Trung  
Ấm thì dù ở bất kỳ đâu, họ đều có thể nghe thấy bạn vì ý thức  
không còn bị giới hạn bởi thể xác. Nếu bạn đang ngồi tại một địa  
điểm ở London, một chúng sinh trong trạng thái trung gian không  
có Thân xác ở New York vẫn có thể nghe thấy bạn rõ ràng như thể  
họ đang đứng ngay cạnh bạn.

Hãy luôn nhớ rằng, mọi thứ đều là Tâm. Vì vậy, chúng sinh  
trong Bardo Trung Ấm không cần phải sợ hãi về những hình dạng,  
màu sắc và hình thể mà họ thấy, và họ cũng không nên bám chấp  
vào chúng.

Đối với một số người, các giai đoạn của Bardo Trung Ấm xảy ra cùng lúc; đối với những người khác, các giai đoạn hiển bày dần dần. Nhưng vì bạn không phải đấng Toàn Tri, bạn không thể biết được giai đoạn nào chúng sinh trong Bardo Trung Ấm đã đạt tới. Điều tốt nhất bạn có thể làm là cung cấp những thông tin cho chúng sinh trong Bardo Trung Ấm một cách nhanh nhất và nhiều lần nhất có thể, với hy vọng rằng ít nhất một số điều bạn nói sẽ giúp ích. Việc lặp đi lặp lại liên tục giống như một loại chính sách bảo hiểm: các hướng dẫn càng được lặp lại thường xuyên, thì cơ hội để chúng sinh trong Bardo Trung Ấm nghe được nội dung đó ít nhất một lần càng chắc chắn xảy ra.

### **3. Bardo Nghiệp của Sự Hình Thành**

Sau ba ngày, hãy đọc:

Này Con Trai hay Con Gái của Gia Đình Cao Quý,

{tên của người sắp chết},

Đừng để bị phân tâm.

Bạn đã đi lạc lối.

Bạn đã không nhận ra

Những hóa hiện của âm thanh, hình dạng và ánh sáng theo cấp độ phần nộ và yên bình

Đó là sự hiển bày trực tiếp và từ trong bản tánh của Tâm.

Vì bạn cố lánh xa trạng thái trần trụi đó,

Nhận thức của bạn không còn thuần khiết nữa,

Và những phóng chiếu, những nhận thức của bạn còn nguyên tính thô thiển.

**OM MANI PADME HUM**

Bây giờ bạn biết mình đã chết.

Mặc dù vô cùng mong muốn được sống lần nữa,

Nguyên nhân và điều kiện cho cuộc sống mới của bạn chưa chưa chín muồi.

Thay vào đó, bạn bị vướng vào nhận thức về cái chết.

Vô số âm thanh nổ vang dội và những luồng sáng đâm xuyên qua

Tiếp tục làm bạn khiếp sợ.

Bạn có thể cảm thấy như mình đang rơi xuống vực thẳm.

Tất cả mọi thứ bạn nhận thức đều bất thường và kỳ lạ.

Tất cả đều chuyển dịch và thay đổi rất nhanh,

Bạn không bao giờ có thời gian để làm quen với bất kỳ một trạng thái nào.

**OM MANI PADME HUM**

Mọi thứ bạn kinh nghiệm đều đánh vào những nỗi khiếp sợ trong Tâm bạn

Bạn không có một điểm hữu hạn nào,

Không có nơi nào để dừng nghỉ,

Không có an bình,

Không nơi nào yên lặng,

Không có cơ hội nào để suy nghĩ.

**OM MANI PADME HUM**

Này Con Trai hay Con Gái của Gia Đình Cao Quý,

{tên của người sắp chết},

Trải qua tất cả những điều này,

Hãy cố gắng nhớ rằng:

Mọi thứ đều là những hóa hiện của Tâm.

## OM MANI PADME HUM

Bản Tánh Tâm như bầu trời,  
Không có màu sắc, không hình dạng, không ranh giới,  
Tuy nhiên ‘tri giác’ và ‘nhận thức’ luôn luôn hiện hữu.  
Hãy tin tưởng xác quyết vào bản tánh của Tâm.

## OM MANI PADME HUM

Hai Bardo đầu thuộc Bardo Trung Ấm đều không có sự giới hạn, vì vậy những khái niệm về thực phẩm hoặc cảm giác đói không tồn tại. Nhưng lúc này, người chết đã thật sự trở thành một chúng sinh trong Bardo Trung Ấm, luồng khí lực (prana) và Tâm của họ được củng cố, trở nên cụ thể hơn, thói quen và những khái niệm về dưỡng chất duy trì sự sống như thực phẩm và đồ uống sẽ nhanh chóng được tái lập. Và vì không có cơ thể, chúng sinh trong Bardo Trung Ấm chỉ có thể ăn những mùi hương. Đây là lý do tại sao chúng ta đốt ‘sur’ và dâng cúng phần khói cho người chết.

## Dâng Cúng Sur

‘Sur’ là một nghi lễ tâm linh truyền thống cho người chết. Khoảng ba ngày sau khi chết, người thân và bạn bè sẽ đốt thực phẩm chay gọi là cúng Sur. Người Tây Tạng đốt lúa mạch rang, nhưng bạn có thể đốt bất kỳ loại thực phẩm chay nào bạn thích – ngay cả một chiếc bánh quy.

Hãy hình dung từ khói của lễ cúng Sur sẽ hóa hiện ra vô số của cải, thực phẩm, đồ uống, nơi trú ẩn, phương tiện giao thông, v.v... Hãy nhân số lượng lên gấp nhiều lần và ban phước cho các lễ vật, sau đó hiến dâng công đức cho niềm an lành của người chết và tất cả chúng sinh.

Lý tưởng nhất, bạn hãy quán tưởng tự thân mình là Đức Quán Thế Âm, hoặc bất cứ vị Bồ Tôn an bình nào bạn thích. Chúng sinh trong Bardo Trung Ấm sẽ run rẩy, lo lắng và sợ hãi, vì vậy hãy hình dung bản thân bạn là một vị Hộ Phật có hình tướng an bình và rất từ bi để tạo ra một bầu không khí an dịu. Đọc tụng OM AH HUNG vài lần và rảy nước để ban gia trì cho cúng phẩm. Trong lúc thực hành, nếu vì bất kỳ lý do gì khiến bạn không thể đọc thành tiếng, thì hãy thầm đọc.

Này Con Trai hay Con Gái của Gia Đình Cao Quý,  
{tên của người sắp chết},

Hãy ăn thức ăn này đến khi bạn thấy no!

Tận hưởng mọi thứ được dâng cúng đến khi Tâm bạn thỏa mãn.

Đừng khao khát cuộc sống.

Đừng ham muốn những gì bạn đã bỏ lại phía sau.

Thay vào đó, hãy suy nghĩ về vị Đạo Sư của bạn.

Hãy nghĩ về vị Hộ Phật.

Hãy nghĩ về cõi thanh tịnh của chư Phật.

Hãy nghĩ về cõi Phật nơi Đẳng Vô Lượng Quang, chính là Đức Phật A Di Đà trú ngụ.

Và lập lại danh hiệu Đức Phật A Di Đà, lặp đi lặp lại.

- Nếu bạn thích thực hành mở rộng hơn một chút, pháp cúng dường Sur theo dòng truyền Chokling Tersar sẽ rất dễ tiến hành. Bản tiếng Anh có thể tải miễn phí từ: <https://lhaseylotsawa.org/texts/karsur-and-marsur>

## Đức Phật A Di Đà

Đức Phật A Di Đà đã lập một số bốn nguyện cực kỳ mạnh mẽ trong những kiếp Ngài còn là một vị Bồ Tát. Đó chính là ước muốn và ý nguyện rằng chỉ cần nghĩ đến Ngài hoặc trì niệm danh hiệu của Ngài, thì tất cả chúng ta có thể tái sinh vào cõi tịnh độ của Ngài ngay lập tức sau khi chết. Vì vậy, hãy tiếp tục nhắc nhở chúng sinh trong Bardo Trung Ấm về danh hiệu của Đức Phật A Di Đà.

Này Con Trai hay Con Gái của Gia Đình Cao Quý,  
{tên của người sắp chết},

Để khẩn cầu Đức Phật A Di Đà, hãy niệm:

Nam Mô A Di Đà Phật (NAMO AMITABHA)

*hoặc là*

OM AMI DHEVA HRI

Thành Tâm cầu nguyện đến Đức Phật A Di Đà,

Cầu nguyện Đức Quán Thế Âm và Đạo sư Liên Hoa Sinh, Pema Jungne.

Khơi dậy niềm chí tâm mãnh liệt hướng về chư Vị Phật,

Không chút mảy may nghi ngờ.

Trong khoảng thời gian đủ lâu, hết lần này đến lần khác,

Hướng về trạng thái Phật Tánh như chư Phật đã chứng đạt;  
Hãy khao khát tái sinh về cõi Phật toàn hảo.

Bằng cách cầu nguyện thật chân thành và chí tâm,  
Bạn sẽ được tái sinh vào cõi của Đức Phật A Di Đà;  
Hãy vui sướng lên.

Đừng hoảng sợ.

Thư giãn.

Hãy tự tin,  
Và củng cố niềm tin chí thành bất suy chuyển.

Kế tiếp:

Này Con Trai hay Con Gái của Gia Đình Cao Quý,  
{tên của người sắp chết},  
Bạn đã không tập trung,  
Bạn đã không tự thôi thúc mình hướng về cõi Phật A Di Đà,  
Vì vậy, bây giờ bạn sẽ bị cuốn vào tử cung.

**OM MANI PADME HUM**

Này Con Trai hay Con Gái của Gia Đình Cao Quý,  
{tên của người sắp chết},  
Hãy hết lòng và chăm chú lắng nghe.

**OM MANI PADME HUM**

Nếu bạn thấy gỗ chất thành đống,  
Hoặc hang động, hay những nơi ẩm ướt, âm u, tối tăm,

Hãy thật cẩn thận!

Nếu bạn tưởng tượng mình đang ở trong một khu rừng dễ chịu, hay một biệt thự,

Hãy thật cẩn thận!

**OM MANI PADME HUM**

Đừng thềm muốn những nơi như vậy;

Đừng lao về phía đó.

Đừng đưa ra những quyết định vội vàng.

**OM MANI PADME HUM**

Thay vào đó, hãy ước muốn được tái sinh trên trái đất như một con người.

Tha thiết được kết nối với Lời dạy của Đức Phật, với Phật Pháp,

Và khao khát được sinh ra ở một vùng đất

Nơi những lời dạy của Đức Phật được tự do trao giảng.

Tạo cho bạn động cơ và khát vọng như vậy, hết lần này đến lần khác

Và thêm lần nữa.

**OM MANI PADME HUM**

Cố gắng giữ bình tĩnh;

Nếu bạn quá kích động, hãy tự mình trấn tĩnh.

**OM MANI PADME HUM**

Như tôi đã đề cập trước đó, bạn sẽ được tái sinh thành một bé

gái nếu bạn cảm thấy ghen tỵ với người mẹ và có ham muốn với người cha, và tái sinh làm một cậu bé nếu bạn cảm thấy ghen tỵ với cha và ham muốn với người mẹ.

Những hành giả Kim Cương Thừa nên quán tưởng cha mình là Đức Liên Hoa Sinh hay vị Hộ Phật bạn thường thực hành và quen thuộc nhất, còn mẹ bạn là Đức Bà Yeshe Tsogyal hoặc là vị phối ngẫu của Bốn Tôn riêng của bạn.

Hãy buông bỏ cảm giác ham muốn hoặc ghen tỵ, oán giận với một trong hai hoặc cả cha và mẹ bạn, thay vào đó, cảm nhận niềm vui sướng và kính tin với Đức Đạo Sư Liên Hoa Sinh và Đức Bà Yeshe Tsogyal, rồi tiến vào tử cung.

# Câu Hỏi Về Việc Chăm Sóc Người Sắp Chết Và Người Đã Chết



"Khoan bước vội!" -

Và, trong giây phút chờ đợi,

"Đức Phật mở lòng từ bi!"<sup>35</sup>

*Shayo*

**Phương cách nào khéo léo nhất để ứng phó với một người lớn tuổi, không phải là người thực hành Phật Pháp và mỗi ngày đều tỏ ý muốn chết?**

Tốt hơn là không nên gây mâu thuẫn hoặc tranh luận với họ. Thử trì tụng hoặc hát OM MANI PADME HUM bất cứ khi nào bạn có thể, một cách ngẫu hứng, tương tự bạn cũng có thể ngân nga hay huyết

sáo giai điệu. Đừng trực tiếp hát nhắm vào họ. Hãy làm như thể họ tình cờ trộm nghe thấy bạn hát. Về lâu dài, dù việc hát của bạn có làm phiền họ hay không cũng không còn quan trọng nữa. Việc họ đã nghe thấy âm thanh của chân ngôn nghĩa là họ đã tạo được kết nối với Phật Pháp và cuối cùng, kết nối đó sẽ giúp ích. Nếu họ thích tiếng hát của bạn, điều đó cũng tốt. Dù bằng cách nào, cả hai phản ứng của ‘thích’ và ‘không thích’ chính là những dấu hiệu của việc tạo thành một kết nối.

Nói với người đó rằng trong hoàn cảnh của họ, việc mong đợi cái chết là hoàn toàn dễ hiểu. Nhưng bạn cũng nên gợi ý rằng, khi muốn cái chết xảy ra, họ cũng hãy thiết lập một ước nguyện mạnh mẽ để được tái sinh tốt đẹp và có khả năng giúp đỡ được nhiều chúng sinh khác – như con người, động vật, môi trường thiên nhiên v.v...

**Tôi nên nói gì với một người theo Đạo Cơ Đốc, người này tự cho rằng họ là người xấu và sẽ kết thúc cuộc đời ở địa ngục?**

Bạn nên khuyến khích họ cầu nguyện đến vị Thần của họ và cầu xin sự tha thứ.

Bạn cũng có thể trì tụng OM MANI PADME HUM một cách ngẫu hứng (như trên).

**Tôi nên làm gì khi người sắp chết bắt đầu thấy những linh kiến đầy sợ hãi như thấy ma quỷ v.v...?**

Nói với họ rằng Tâm của họ đang giở những trò dối lừa, sau đó

trì tụng minh chú OM MANI PADME HUM hoặc các chân ngôn tổng trì (dharani) khác.

**Tôi nên làm gì nếu người sắp chết không nhận ra được những gì đang xảy ra và vì vậy họ chỉ muốn những cuộc trò chuyện nhỏ nhặt?**

Bạn nên trò chuyện với họ. Bằng cách đó, bạn có thể lấy lòng người sắp chết, điều này cho bạn cơ hội xen những thông tin hữu ích về Bồ Đề Tâm vào cuộc trò chuyện. Bạn cũng có thể giới thiệu với họ về chân ngôn với OM MANI PADME HUM.

**Tôi nên làm gì nếu người sắp chết có ý chí sống rất mạnh mẽ và không thể có tâm buông xả vào lúc chết?**

Dù người đó có ý chí sống mạnh mẽ đến đâu, cũng không gì có thể ngăn được cái chết. Khát khao được sống hoặc có ‘ý chí mạnh mẽ được sống’ là dấu hiệu cho thấy người đó không chấp nhận cái chết, điều này có thể làm tăng thêm sự đau khổ của họ. Mặt khác, khi những nguyên nhân và điều kiện đã hội tụ buộc cái chết sắp diễn ra, nếu như sinh khí của họ vẫn còn nguyên vẹn và không bị hao tổn, thì ý chí sống mạnh mẽ có thể giúp đem họ trở lại cuộc sống. Nói cách khác, điều này có thể xảy ra nếu như sinh lực của họ không bị tổn hại. Đây là lý do tại sao việc thực hiện các nghi lễ để tăng cường và kéo dài cuộc sống thì luôn luôn tốt, nhưng phải trong hoàn cảnh phù hợp mới có sức mạnh để đưa một người gần chết trở lại cuộc sống.

Nếu bạn không phải là một hành giả Kim Cương thừa, bạn có

thể đọc lớn tiếng một bản kinh, chẳng hạn như *Kinh Thọ Mệnh và Tuệ Giác Vô Biên*.

• *Kinh Thọ Mệnh và Tuệ Giác Vô Biên* [www.lotsawahouse.org/words-of-the-buddha/sutra-boundless-life](http://www.lotsawahouse.org/words-of-the-buddha/sutra-boundless-life)

Những hành giả Kim Cương Thừa đã thọ nhận các quán đánh có liên quan có thể trì tụng chân ngôn của ba vị Bốn Tôn chủ về ân phước liên quan đến thọ mệnh lâu dài, hoặc tiến hành nghi lễ Đức Vô Lượng Thọ hay Đức Tara Tôn Quý, ví dụ như Pháp *Chimé Phagmé Nyingtik*.

• Nếu bạn đã nhận được quán đánh Chimé Phagmé Nyingtik, hãy tiến hành theo nghi quỹ thực hành mà Đạo sư Kim Cương thừa đã ban cho bạn.

Làm những việc thiện nhân danh người sắp chết cũng mang lại lợi ích.

Bạn có thể thực hành phóng sinh theo nghi quỹ *Tăng Trưởng Thọ Mệnh và Thịnh Vượng: Phương Pháp Thực Hành Phóng Sinh* trước tác bởi Đức Jamyang Khyentse Wangpo, nội dung được đề cập ở trang 287.

Bạn có thể hứa nguyện trở thành người ăn chay, lý tưởng nhất là trường chay trong suốt quãng đời còn lại, hoặc nếu không thì ít nhất bạn phải thực hiện trong một khoảng thời gian nhất định, như một ngày, hoặc một tuần, hoặc một tháng, hoặc một năm.

Bạn có thể ủy thác, mua hoặc cho xây dựng những tôn tượng

hoặc vẽ tranh Đức Phật Vô Lượng Thọ hay Đấng Tara Tôn Quý.

Thậm chí bạn có thể xây dựng một ngôi chùa.

**Làm thế nào tôi có thể giúp đỡ một người sắp chết và đang bị sốc vì cái chết diễn tiến quá bất ngờ và quá nhanh?**

Nếu người sắp chết là Phật tử, hãy nhắc nhở họ về Đức Phật, Phật Pháp, Tăng Đoàn và đọc to tất cả các hướng dẫn về Bardo cho họ, đặc biệt nếu họ thực hành theo Kim Cương Thừa.

Nếu họ không theo Đạo Phật, chỉ cần bạn hãy yêu thương, quan tâm và dành toàn bộ sự chú tâm của bạn cho họ. Bạn sẽ có nhiều thời gian để đọc các hướng dẫn Bardo Trung Ấm cho họ sau khi chết, cũng là lúc bạn có thể tạo nên công đức bằng cách làm những việc tốt nhân danh họ.

**Ngài (Rinpoche) có nghĩ rằng việc có niềm tin tôn giáo về những gì xảy ra sau khi chết sẽ giúp trấn an người sắp chết hay lại khiến họ sợ hãi hơn?**

Nó phụ thuộc vào bản chất của niềm tin tôn giáo đó. Việc nghe về Nền Tảng Của Sự Giải Thoát (trang 76) là nội dung vô cùng khích lệ đối với một Phật tử đang hấp hối, bởi vì nó nhắc nhở chúng ta rằng thời điểm cái chết xảy đến là cơ hội to lớn để chúng ta thức tỉnh và đạt được giải thoát.

**Một Tín đồ Công Giáo sắp chết có nên được khuyến khích cầu nguyện Đức Trinh Nữ Maria không?**

Một bậc Thánh hay một bậc Siêu phàm thường là hình ảnh phản chiếu những điều tốt lành của chính bạn, và mong muốn cầu nguyện đến một vị Thánh là hình thức quy phục và thực hành hạnh khiêm nhường. Khi cầu nguyện, chúng ta đặt niềm tin vào một ai đó hoặc một điều gì đó thiêng liêng và cao thượng hơn mình. Loại niềm tin này là một phẩm chất rất tốt của con người, nhưng không phải tất cả mọi người đều sở hữu kiểu niềm tin này. Khi cầu nguyện, sự khiêm nhường, lòng sùng kính và niềm tin chân thật của chúng ta hướng về bậc siêu phàm được phản chiếu ngược lại chúng ta dưới hình tượng của chư Phật, chư Bồ Tát và chư vị Hiền Thánh – những vị như Đức Trinh Nữ Maria.

Đối với người Công giáo, Đức Maria biểu trưng cho sự bình lặng và lòng bi mẫn dịu dàng, cả hai đều là những phẩm tính rất tốt, là trạng thái cần phải duy trì trong Tâm khi bạn chết. Vì vậy, tôi sẽ không bao giờ đề nghị bạn bất cứ điều gì khác, vì việc cầu nguyện đến Đức Trinh Nữ Maria đã là một ý tưởng rất tốt rồi.



Đức Mẹ Đồng Trinh Mary

**Thật khó để biết khi nào một người sắp chết – là hành giả thực hành theo Phật Giáo – cần được nhắc nhở về việc thực hành của họ hay liệu im lặng sẽ tốt hơn? Đôi khi tôi cảm thấy ngại khi làm bất cứ điều gì vì tôi không muốn làm phiền hoặc làm phân tâm người sắp chết. Ngài (Rinpoche) có thể cho tôi vài lời khuyên được không?**

Vâng, điều đó rất khó. Tuy nhiên, nói chung, những gì bạn nói không quan trọng bằng động cơ của bạn. Vì vậy, hãy cố gắng khơi dậy một động cơ tốt và thuần khiết, sau đó cố gắng hết sức để truyền sự khích lệ và những hướng dẫn cho họ. Và phải thật nhạy cảm – tốt nhất là không làm phiền ai đó trong khi họ sắp chết.

Những người chăm sóc nào có sự đồng cảm và có trực giác tốt thì có thể đọc được những phản hồi của người sắp chết và điều chỉnh những gì cần làm cho phù hợp. Nhưng ngay cả khi người sắp chết cảm thấy khó chịu hay không muốn nghe hoặc không chấp nhận rằng họ thật sự sắp chết, bạn cũng không nên thận trọng quá mức – bởi vì giờ phút này không phải là thời điểm để lo lắng về việc điều chỉnh quan điểm chính trị. Nếu bạn biết chắc, không có chút nghi ngờ nào về việc người đó sắp chết, bạn nên nói với họ. Họ sẽ cảm thấy khó chịu, nhưng dù đến mức độ nào đi chăng nữa, thì lời khuyên của bạn về những gì họ nên làm khi chết và trong Bardo Trung Ấm sẽ giúp họ nhiều hơn bất cứ điều gì họ từng nghe trước đây. Nhưng cần phải có can đảm để chuyển tiếp loại thông tin này, đây cũng là lý do vì sao một động cơ thanh tịnh, ngôn ngữ cơ thể, thái độ và thậm chí cả giọng điệu của bạn đều rất quan trọng. Tất cả đều sẽ hữu ích.

**Làm thế nào để tôi đối phó với những cảm giác nhập nhằng của chính mình (đau buồn, thù hận, buồn bã, thèm muốn có được vật chất từ người thân yêu) và cảm xúc căng thẳng (tổn thương mạnh mẽ) khi tôi cố gắng giúp một người sắp chết thông qua sự thực hành của mình?**

Đây là lý do vì sao việc điều chỉnh động cơ của bạn là rất quan trọng. Bạn có thể không cảm thấy rõ ràng về bất cứ điều gì, nhưng nếu bạn được thúc đẩy bởi tình yêu thương, lòng từ bi và đặc biệt là Bồ Đề Tâm – dù bạn cảm thấy chúng còn nông cạn đến mức nào đi nữa – nhưng bất cứ điều gì bạn làm đều sẽ giúp ích.

Nếu bạn là một Phật tử, tôi khuyên bạn nên suy ngẫm về Tứ Vô Lượng Tâm: tâm Từ ái, tâm Bi mẫn, tâm Hỷ lạc, và tâm Buông xả (tâm Bình Đẳng). Thậm chí, bạn có thể đọc tụng bốn tâm vô lượng này như một lời tự nhắc nhở.

**Tôi đã thấy ba người chết và trong mỗi trường hợp, khoảnh khắc của cái chết đều rất đau khổ. Tôi thấy không có sự buông bỏ, cơ thể giãy đạp, sợ hãi và đầy kháng cự. Bác sĩ nói với tôi rằng, mặc dù quá trình một cơ thể ngừng hoạt động trông có vẻ đau khổ, nhưng Tâm trí của người chết không ghi nhận điều đó. Tôi đã không tin lời ông ta.**

Miêu tả của bạn dường như giống với tiến trình tan rã của các nguyên tố trong cơ thể. Nếu bạn nhận thấy điều này đang xảy ra thì đó là lúc họ sắp chết, hãy nắm bắt ngay cơ hội để đọc những

hướng dẫn ở trang 185.

**Quá trình chết không phải lúc nào cũng nhẹ nhàng, lãng mạn và yên bình. Là một người chăm sóc, đôi khi tôi cảm thấy sợ hãi, và thật xấu hổ khi tôi lại chán ghét những lúc cơ thể yếu ớt của người sắp chết bài tiết, mùi thối, v.v... Ngài [Rinpoche] có lời khuyên nào giúp tôi đối diện với vấn đề này?**

Hãy luôn luôn khích lệ bản thân. Có lẽ, công việc bạn đang làm là một dịch vụ tốt nhất mà một người có thể làm cho người khác. Quá nhiều người bị bỏ rơi khi chết vì rất ít người trong chúng ta sẵn sàng chịu trách nhiệm chăm sóc cho người sắp chết. Và không có gì đau đớn hay đáng sợ đối với một con người hơn là quá trình chết.

Nếu bạn là một tín đồ Phật Giáo, hãy cầu nguyện với chư Phật và Bồ Tát, và thỉnh cầu chư Vị ban cho bạn sức mạnh, trí tuệ và lòng bi mẫn để biến mọi thứ bạn làm trở nên chính xác với những gì người sắp chết cần và mong mỏi. Cũng cầu nguyện rằng, bằng cách nào đó, sự giúp đỡ của bạn sẽ giúp cho hạt giống Bồ Đề Tâm được gieo vào Tâm trí họ.

Nhưng đừng cố gắng làm quá nhiều, quá nhanh. Để sẵn sàng bày tỏ ý muốn chăm sóc cho người sắp chết là điều cực kỳ dũng cảm, nhưng sẽ mất thời gian để bạn quen với mọi thứ mà công việc này đòi hỏi. Hãy thực hiện từng bước, bắt đầu từ các bước rất nhỏ. Dần dần, bạn sẽ có được nhiều kinh nghiệm hơn và nếu động lực của bạn bắt nguồn từ tình yêu thương, lòng bi mẫn và Bồ Đề

Tâm, bất cứ điều gì bạn làm chắc chắn sẽ giúp ích.

**Làm thế nào tôi có thể giúp một người sắp chết được điều trị bằng các thuốc mạnh, ví dụ như mor-phine<sup>i</sup>?**

Đọc các hướng dẫn Bardo trong cuốn sách này, đặc biệt là sau khi người đó đã chết. Mor-phine thật sự chỉ ảnh hưởng đến phần thể xác, vì vậy khi cơ thể chết, nó sẽ ảnh hưởng rất ít đến Tâm của họ.

**Công việc của tôi là chăm sóc cho người sắp chết. Thông thường, người thân và bạn bè khăng khăng muốn ở cạnh giường của người sắp chết. Mặc dù họ không có ý gây rối, nhưng họ có thể khiến một Phật Tử đang hấp hối khó khăn hơn trong việc trì niệm minh chú hoặc đón nhận giáo lý. Tôi nên hành xử thế nào với những người này?**

Luôn khéo léo và không bao giờ cố gắng áp đặt bất kỳ điều gì lên bất cứ ai. Khoảnh khắc cái chết xảy đến là thời điểm vô cùng quan trọng đối với cuộc đời của mỗi người. Chỉ cần một người trong số người thân hoặc bạn bè của người sắp chết sẵn sàng lắng nghe bạn, hãy thử nói với họ về giai đoạn thân trung ấm. Nhưng nếu không có ai lắng nghe, hãy ngồi một nơi riêng tư và đọc các hướng dẫn trong cuốn sách này và cầu nguyện, hoặc đọc hướng

---

<sup>i</sup> Morphine: là loại thuốc giảm đau thuộc nhóm opioid (thuốc phiện). Thuốc hoạt động vùng não nhằm thay đổi cách cơ thể cảm nhận về cơn đau, giúp ức chế các cơn đau một cách hiệu quả.

dẫn *Đại Giải Thoát Nhờ Lắng Nghe Trong Bardo* hay các hướng dẫn Bardo khác mà bạn thích nhất. Không có gì và không ai có thể ngăn bạn làm điều đó.

Thực tế mà nói, trong quá trình chết, truyền thống Tây Tạng khuyên chúng ta nên tránh di chuyển hoặc đụng chạm vào cơ thể một người, đặc biệt từ phần thắt lưng trở xuống. Vì vậy, nếu có thể, hãy cố gắng khuyên người thân và bạn bè tập hợp nơi phía đầu của người chết, không nên đứng phía chân họ.

**Các dấu hiệu vật lý cho thấy sự tan rã bên trong kết thúc là gì? Chúng có tương tự với các dấu hiệu mà bác sĩ nhìn thấy sau khi chết không, ví dụ như tử thi bắt đầu co cứng lại? Làm thế nào tôi có thể biết khi [Tâm] Thức của người chết đã tách lìa khỏi cơ thể họ?**

Các dấu hiệu bác sĩ nhìn thấy cũng có thể giống với các dấu hiệu kết thúc quá trình tan rã bên trong. Nhưng quá trình chết không phải luôn chỉ có một dạng duy nhất. Và nếu có những dấu hiệu dễ nhận biết, chúng sẽ thay đổi từ người này sang người khác. Một vị Đại hành giả là người nhạy cảm với quá trình chết, v.v., sẽ có thể biết được khi nào thì [Tâm] Thức của một người rời khỏi thể xác. Nhưng đối với tất cả chúng ta, gần như không thể chắc chắn được. Trong hầu hết các trường hợp, chúng ta phải dựa vào các hướng dẫn chung.

Bạn sẽ biết rằng người đó gần như đã chết hoàn toàn sau khi họ ngừng thở, cơ thể lạnh và họ không còn phản ứng nào nữa.

**Sau khi chết, nếu xung quanh vùng tim của xác chết vẫn còn hơi ấm, kéo dài khoảng một ngày, đó có phải luôn là dấu hiệu cho thấy người chết đang ở trạng thái ‘tuk-dam’ không? Ngay cả khi điều này xảy ra với xác chết của một người không phải là hành giả? Hay còn lời giải thích nào khác cho hiện tượng này?**

‘Tuk-dam’ nghĩa là một hành giả tâm linh đang an trú trong trạng thái ‘định’ (Samadhi) hoặc ‘nhất tâm’. Như vậy hơi ấm còn tồn tại xung quanh vùng tim của một người không biết thực hành thì không chắc là dấu hiệu của trạng thái ‘định’. Có thể chỉ là do họ đang bị hoảng loạn.

**Có nên đặt một bức hình của Đức Phật hay vị Đạo Sư bên cạnh xác chết, và có nên tiếp tục tụng kinh sau khi chết và trong bao lâu?**

Có, tất nhiên. Nhưng bức hình không nhất thiết phải để trong căn phòng nơi người đó chết – ngày nay, có thể sẽ khó mà thực hiện được nếu người đó chết trong bệnh viện. Thay vào đó, bạn có thể đặt bức hình trong phòng ngủ, tại nhà của họ và đặt ở đó càng lâu càng tốt.

**Tôi đã được bảo rằng trạng thái Tâm của chúng ta tại thời điểm chết là rất quan trọng vì vậy cần nên cố gắng bình tĩnh nhất có thể. Bố tôi chết trong đau đớn và tỏ ra rất đau khổ. Bây giờ, tôi cảm thấy lo lắng về những gì đã xảy ra với ông.**

Có rất nhiều thực hành bạn có thể làm để giúp một người thân yêu dường như đã chết trong đau khổ, ví dụ, nghi lễ *chang chok*

giúp người chết được tịnh hóa.

Nếu gia đình của người chết mong muốn, họ có thể tưởng nhớ về cuộc sống của người thân yêu bằng đủ mọi cách. Một số người làm tình nguyện viên cho tổ chức từ thiện, hoặc quyên góp tiền cho các tổ chức từ thiện, cung cấp thực phẩm và quần áo cho người nghèo, cung cấp nơi trú ẩn cho người vô gia cư, hoặc thậm chí quyên góp tiền cho các chiến dịch để cứu trái đất hoặc làm sạch môi trường, sau đó dành tặng tất cả công đức cho người thân yêu bằng cách tưởng nhớ đến họ. Đây là những ‘việc tốt’ hay ‘hành động đức hạnh’, làm như vậy sẽ thật sự có ích. Điều quan trọng cần nhớ là trong Phật Giáo, ‘đức hạnh’ luôn được đo lường bằng mức độ một hoạt động có thể giúp bạn tiếp cận với sự hiểu biết về chân lý.

Thay thế với cách trên, hoặc thêm vào đó là, nếu như hình thức kỷ niệm này hấp dẫn với bạn thì bạn hãy đặt làm một bức tượng Phật. Nếu bạn không đủ khả năng để hoàn thành một bức tượng, bạn chỉ cần tải xuống một bức hình đẹp của một tôn tượng Phật, in ra và treo nó trong nhà. Hoặc bạn có thể in vài bản khác để tặng. Hay bạn có thể đọc một số giáo lý của Đức Phật, Kinh điển. Bạn cũng có thể ấn tống các bản Kinh mà bạn thích nhất và phân phát miễn phí. Hoặc, bạn có thể cúng dường cho các vị cư sĩ hoặc tu sĩ trong Tăng Đoàn, và cũng có thể đóng góp vào hoạt động bảo trì của một Tu viện nào đó.



Đức Phật Thích Ca Mâu Ni

Nếu thấy thích hơn, bạn có thể thực hiện theo một trong nhiều phương pháp truyền thống để tích lũy công đức cho người chết như làm lễ cúng đèn bơ, cúng hương nhang và hoa tại Bồ Đề Đạo Tràng hoặc núi Ngũ Đài Sơn, hay bất cứ nơi nào bạn thích nhất. Bạn có thể sắp xếp thời gian, dành ra hai giờ, hai ngày, hay hai tuần để dọn dẹp tất cả rác thải nằm trong và xung quanh khu vực các đền thờ, chùa linh thiêng. Hoặc bạn có thể tài trợ cho việc học

và thực hành Pháp của những Tăng sinh để họ có thể dành trọn thời gian, cống hiến hết mình cho con đường tâm linh. Đây chỉ là những thí dụ về việc tốt bạn có thể làm và còn nhiều lựa chọn khác nữa.

Trên tất cả mọi thứ tôi vừa đề cập, nếu bạn là hành giả Kim Cương Thừa, có vô số nghi thức có thể giúp đỡ người thân yêu của bạn. Ví dụ, bạn có thể tiến hành lễ tịnh hóa *chang chok* mà tôi đã đề cập, qua thực hành này, ý thức của người chết sẽ được hướng dẫn để có một tái sinh tốt hơn – thực hành Khorwa Dongtruk theo truyền thống Chokgyur Lingpa rất dễ thực hiện. *Chang chok* có thể được thực hiện cho bất kỳ người nào dù họ đã chết cách đây hàng ngàn ngàn năm về trước.

## **Chang Chok là gì?**

Các giáo huấn của Đức Phật cung cấp những hướng dẫn toàn diện cách làm thế nào để đưa nhận thức về nguyên nhân, điều kiện và kết quả (Nhân, Duyên và Quả) vào phần thực hành. Về cơ bản, Nhân, Duyên và Quả không bao giờ lạc khỏi bản chất của Tánh Không. Như Đức Phật đã nói, mọi thứ đều do Nhân và Duyên, và mạnh mẽ nhất trong tất cả các Nhân và Duyên chính là Ý định, là Tâm ý của bạn.

Một Tâm thức trong thời hiện đại đầy hoài nghi, cảm thấy mâu thuẫn với những biểu hiện rộng lớn vô tận của Nhân và Duyên, thì [Tâm thức này] rất có thể sẽ ẩn chứa khá nhiều mối nghi ngờ đối

với nghi lễ *chang chok*.

Những bạn có tâm hồn ngây thơ và trong sáng như trẻ con có thể thích thú và chiêm ngưỡng một tòa lâu đài cát như thể đó là ‘thật’. Nhưng một người với Tâm tinh vi, chín chắn, tính toán, trưởng thành, thì khả năng lớn là người này sẽ gạt bỏ tòa lâu đài cát khỏi phạm vi của Tâm, bởi vì Tâm của người trưởng thành thường mong mỗi những thứ ‘thực tế’.

Nếu Tâm trí của bạn linh hoạt đủ để cảm thấy hoàn toàn thỏa mãn bởi một lâu đài cát, thì thứ gọi là ‘cái chết’ có thể đơn giản như di chuyển từ phòng này sang phòng khác. Do đó, sẽ dễ dàng cho một người như bạn chỉ cần gọi cho người đã chết và yêu cầu họ quay lại để bạn có thể nói với họ những gì họ cần biết. Đây là cách mà các hành giả thực hành Kim Cương Thừa suy nghĩ. Khi họ tin tưởng vào Tánh Không và hiểu được quy luật của Nhân, Duyên và Quả, họ có thể sử dụng một phương pháp rất đơn giản – một trong vô lượng phương pháp của Kim Cương thừa – để triệu tập Tâm thức của người chết đến nơi diễn ra nghi lễ *chang chok*.

Những gì chúng ta làm trong nghi lễ *chang chok* là triệu tập Tâm thức của người chết về một hình nhân vẽ trên giấy, với chủng tự NRI ở chính giữa. Tên của người chết được viết trên cùng một tờ giấy, cùng với tên của nhiều người chết khác nếu muốn. Từ không gian của Bồ đề Tâm, người hành giả Kim Cương Thừa làm chủ lễ xuất hiện trong hình tướng của vị Bốn Tôn theo cách thức riêng trong thực hành của họ – ví dụ Đức Quán Thế Âm hay Đức Phật A

Di Đà. Người hành giả triệu hồi thần thức của người chết (hoặc nhiều người chết) và thực hiện các nghi thức Quy Y và trao giới nguyện Bồ Tát, sau đó ban cho họ những giáo huấn thích hợp và quan trọng nhất trong tất cả, chính là ban một quán đánh (Abhisheka). Sau khi tiến hành dâng cúng lần cuối cùng với cúng phẩm là những đối tượng ưa thích của các giác quan, ý thức của người chết di chuyển về phía tim của vị Bổn Tôn chính trong Mạn-đà-la (Mandala)<sup>i</sup> của Đức Quán Thế Âm hoặc Đức A Di Đà.

Đây là cấu trúc của *Khorwa Dongtruk*, thực hành *chang chok* theo truyền thống của Tổ Chokgyur Lingpa. Có nhiều cách thực hành tịnh hóa *chang chok* tốt, và ngắn khác để lựa chọn, nhưng bạn phải nhận được sự quán đánh thích hợp trước khi thực hành chúng. Hãy hỏi người trao quán đánh của giáo huấn này về phương pháp và nghi quỹ thực hành.

Nếu bạn chưa nhận được quán đánh, hoặc bạn không phải là một hành giả Kim Cương Thừa, bạn có thể nhờ một vị Lạt Ma, Tăng Ni hoặc Đạo hữu có đủ khả năng thực hành pháp này cho người bạn hoặc người thân yêu đã qua đời của bạn. Và như tôi đã đề cập

---

<sup>i</sup> Mandala: là một hình vẽ biểu thị vũ trụ trong cái nhìn của một bậc giác ngộ. Trong tiếng Sanskrit, mandala có nghĩa là một trung tâm (la) đã được tách riêng ra hay được trang điểm (mand). Có thể coi mandala là một hình vũ trụ thu nhỏ. "Mandala" dịch nghĩa theo chữ Hán là "luân viên cụ túc", nghĩa là vòng tròn đầy đủ. Theo ý nghĩa thực tiễn thì mandala là đàn tràng để hành giả bày các lễ vật hay pháp khí cho nghi thức hành lễ, cầu nguyện, tu luyện... Các tín đồ Ấn giáo, Phật giáo, sử dụng mandala như một pháp khí hình thiêng, còn đối với các tín đồ Đại thừa, Kim cương thừa thì Mandala là một mô hình về vũ trụ hoàn hảo, trong đó có một hay nhiều vị Hộ Phật ngự trị (theo Wikipedia).

trước đó, việc bạn muốn giúp đỡ ai bằng cách yêu cầu những nghi thức như vậy cho thấy rằng, thông qua bạn, người chết có một liên kết gián tiếp với Phật Pháp. Vì vậy, hãy sử dụng liên kết đó làm nền tảng, từ đó thỉnh cầu thực hành các nghi thức vì lợi ích của họ cũng như tham gia vào tất cả các hình thức hoạt động đức hạnh khác.

**Bà tôi đã mỉm cười khi qua đời và trông bà rất yên bình. Gia đình tôi luôn tin rằng điều này nghĩa là bà đã có một ‘cái chết an lành’. Nhưng cái chết của ông tôi lại khá khác biệt và rất đau khổ cho cả gia đình – không giống như một ‘cái chết an lành’. Ngài (Rinpoche) có thể mô tả một ‘cái chết an lành’ không?**

Đối với người chết, đôi môi bị nhăn nheo và co lại như đang mỉm cười thì chắc chắn không phải là đặc điểm cần thiết để xác định một ‘cái chết an lành’.

Cái chết an lành là cái chết có thể nghe thấy được việc trì niệm danh hiệu của chư Phật và Bồ Tát.

Cái chết an lành là có ai đó ở bên cạnh để nhắc nhở bạn suy nghĩ về hạnh phúc của tất cả chúng sinh và để bạn phát khởi những nguyện ước cầu mong cho tất cả chúng sinh đều hạnh phúc và không gánh chịu khổ đau.

Cái chết an lành là có ai đó ở bên bạn để nhắc nhở bạn đừng tham lam, hay đừng giữ lấy bất kỳ phần nào của cuộc sống này, hoặc đừng tức giận, v.v...

Một cái chết an lành, theo Phật Giáo, là chết trong bầu không

khí của Phật, Pháp và Tăng.

Và một cái chết cực kỳ tốt lành là cái chết được giới thiệu về bản tánh của Tâm – Phật Tánh – bởi một hành giả có năng lực tại thời điểm chết.

Nhưng đừng quá vội khi đánh giá cái chết này là ‘an lành’ và cái chết kia thì ‘xấu’. Rốt cuộc, cái chết của người bạn trông thấy sẽ ‘tốt’ hay ‘xấu’ dựa trên những nhận thức của chính bạn và như vậy, khái niệm này đã được tô vẽ thêm bởi kinh nghiệm, nền tảng giáo dục và những định kiến của riêng bạn.

**Các phương pháp điều trị khẩn cấp, như hồi sức tim phổi (CPR)<sup>i</sup> hay dùng cách kích điện để giúp trái tim hoạt động trở lại, sẽ gây thêm những nỗi khổ không cần thiết cho người chết có phải không?**

Không có cách nào biết được điều này. Trong trường hợp khẩn cấp, tốt nhất là nên dựa vào lời khuyên của bác sĩ. Mỗi người trong chúng ta đều cực kỳ bám chấp vào cuộc sống. Ý chí sống của chúng ta thường mạnh mẽ đến mức nếu có một cơ hội nhỏ nhất giúp cho cuộc sống kéo dài thêm được chút nữa, hầu hết chúng ta sẽ không ngần ngại trải qua những phương pháp điều trị xâm lấn<sup>ii</sup> khẩn cấp

---

<sup>i</sup> CPR: là cụm viết tắt thuật ngữ Y học trong tiếng Anh (Cardiopulmonary Resuscitation), nghĩa là Hồi Sức Tim Phổi. Là tổ hợp các thao tác cấp cứu bao gồm ấn lồng ngực và hô hấp nhân tạo với mục đích đẩy lượng máu giàu oxy tới não, đưa bệnh nhân thoát khỏi tình trạng nguy kịch.

<sup>ii</sup> Phương pháp điều trị xâm lấn: là hình thức điều trị bệnh có tác động nhiều lên cơ thể vật lý của người bệnh. Phần lớn là các cuộc đại phẫu mà người bệnh cần thời gian dài để hồi phục những thương tổn sau những tác động từ việc điều trị. Từ những năm 70 của thế kỷ 20, nhờ vào sự phát

như CPR. Nhưng rất khó để đánh giá điều gì thật sự tốt và hữu ích cho một người nào đó.

Phải nói rằng, vì các hành giả thực hành Phật Pháp coi trọng việc thực hành hơn tất cả, một hành giả dày dặn sẽ nhìn nhận việc chịu đựng sự khó chịu và đau khổ khi trải qua quá trình can thiệp khẩn cấp là đáng giá nếu như tiến trình đó đem lại cho họ thêm một chút thời gian để thực hành. Nếu một biện pháp [điều trị] có thể cho phép hành giả kéo dài thêm chút thời gian ngắn ngủi để họ nhìn vào bức ảnh của Đức Phật, hoặc vị Đạo Sư của họ, hoặc lắng nghe âm thanh của Giáo Pháp, thì hầu hết họ sẽ vui lòng chịu đựng nó.

**Chồng tôi sắp chết và nói rằng, trong một tình huống khẩn cấp, anh ấy không muốn được áp dụng các biện pháp hồi sức cấp cứu để kéo dài cuộc sống. Tôi có nên tôn trọng ý muốn của anh ấy không?**

Nếu người bệnh hoặc người sắp chết có ý thức với một ‘Tâm trí đúng đắn’ – nghĩa là nếu họ biết phải trái, có lý trí, suy nghĩ rõ ràng và không mắc bất kỳ hình thức tâm thần nào – vâng, bạn nên tôn trọng ý muốn của họ.

---

triển về các khái niệm lý luận điều trị cũng như các kỹ thuật chuẩn đoán bệnh, khoa học hiện đại đã chuyển sang áp dụng các phương pháp điều trị xâm lấn tối thiểu. Theo đó, nhờ sự trợ giúp của các thiết bị tiên tiến, các cuộc đại phẫu sẽ chuyển sang hình thức phẫu thuật lỗ khóa hoặc nội soi hoặc tiến hành phẫu thuật thông qua những vết cắt nhỏ nhằm giảm thiểu tối đa những tổn thương ngoài ý muốn đối với cơ thể.

**Bác sĩ nói rằng các biện pháp điều trị có thể khiến chồng tôi thoải mái hơn, nhưng anh ấy kiên quyết không muốn trải qua các thử thách đó. Tôi có nên can thiệp nếu các bác sĩ cứ cố chỉ định?**

Nếu Tâm trí người sắp chết tỉnh táo và không có ý định vứt bỏ cuộc sống, thì ý muốn của họ nên được tôn trọng. Nhưng hãy nhớ rằng có một ranh giới mong manh giữa việc muốn áp dụng hình thức 'trợ tử', đây vốn không phải chọn lựa dành cho Phật Tử, và việc không muốn duy trì sự sống bằng những phương pháp nhân tạo là điều cần được tôn trọng. Trong vài trường hợp, một hành giả có thể khước từ phương pháp điều trị bởi vì nó sẽ gây trở ngại đối với thực hành tâm linh của họ. Vì vậy, chúng ta nên đặc biệt tôn trọng những ước muốn của một hành giả.

**Sự cân bằng hợp lý giữa việc cho người sắp chết sử dụng morphine để đảm bảo rằng họ không phải chịu quá nhiều đau đớn và việc duy trì sự minh mẫn của Tâm trí để họ có thể nhận thức rõ ràng nhất tại thời điểm chết thì quan trọng như thế nào?**

Điều này còn tùy thuộc. Về quan điểm tâm linh, nếu người chết

---

<sup>i</sup> Trợ tử hay tự tử được trợ giúp (tiếng Anh: assisted suicide) là việc tự sát được cam kết bởi người nào đó với sự trợ giúp từ những người khác, thường là để chấm dứt sự đau đớn từ một bệnh tật thể lý trầm trọng. Trợ tử thường bị nhầm với an tử (đôi khi gọi là "giết vì xót thương"). Trong khi an tử là hành động giết người khác để giảm bớt sự đau đớn nặng nề thì trợ tử là một hành vi mà trong đó một người trợ giúp cho một bệnh nhân đủ nhận thức nhưng là để gây ra cái chết của chính bệnh nhân, chẳng hạn như một bác sĩ kê đơn theo yêu cầu của bệnh nhân một liều thuốc gây tử vong, cái mà bệnh nhân có ý muốn sử dụng để kết liễu cuộc đời mình (theo Wikipedia).

không phải là một hành giả và có những thói quen tiêu cực mạnh mẽ, cho dù họ có dùng mor-phine hay không, thì cơ hội đạt giải thoát của họ tại thời khắc lâm chung cũng chỉ tương đương với một con vật.

Nếu hết sức có thể, tốt nhất là không nên cho người gần chết sử dụng loại thuốc nào sẽ làm họ choáng váng hoặc hôn mê. Một cách lý tưởng, những hành giả không mong muốn bị mù mịt đi bởi các loại thuốc, mà muốn giữ được sự tỉnh táo để biết những gì đang xảy ra khi mình chết. Bằng cách duy trì ý thức và nhận thức, họ sẽ có thể nghe bạn bè trì tụng danh hiệu của Đức Phật hoặc đọc những hướng dẫn cho thời điểm chết, và thậm chí họ có thể nhìn vào bức ảnh của Đức Phật hoặc Đạo Sư của họ.

### **Cầu nguyện quan trọng như thế nào?**

Khi một người gần chết trở nên sợ hãi đến mức hoảng loạn, các bác sĩ của bệnh viện thường cho họ dùng thuốc an thần – họ không có nhiều lựa chọn. Nếu bạn là người theo Đạo [Phật] và đang chăm sóc một người sắp chết được tiêm thuốc an thần, đơn giản là bạn hãy ở bên cạnh giường và nói lời cầu nguyện cho họ. Cầu nguyện luôn mang lại lợi ích rất lớn, bất kể bạn theo truyền thống nào. Và thông thường, cũng không có gì khác bạn có thể làm.

Người Anh thường nói, “Giá trị nằm ở ý nghĩ”. Thật chính xác! Và cầu nguyện là một việc làm chứa đựng nhiều sức mạnh và hiệu quả hơn so với một ý nghĩ thoáng qua. Vì vậy, những lời cầu

nguyện từ bất kỳ truyền thống nào cũng đều có lợi ích.

Nếu người sắp chết là người Do Thái, Cơ Đốc giáo, Ấn Độ Giáo, vô thần, v.v., và bạn là một Phật Tử, không có lý do gì để bạn không nên đọc những bài cầu nguyện Phật Giáo cho họ. Nếu người sắp chết cởi mở và chia sẻ niềm tin tôn giáo của họ với bạn, hãy hỏi trực tiếp nếu họ muốn bạn đọc những bài cầu nguyện [cho họ] theo chính truyền thống của họ hay không.

# Làm Gì Sau Khi Chết?



## Xử Lý Xác Chết

Bạn nên làm theo những hướng dẫn đúng với truyền thống văn hóa của bạn trong việc xử lý xác chết. Như tôi đã đề cập, truyền thống Tây Tạng khuyến nghị không nên động vào xác chết trong khoảng thời gian càng lâu càng tốt sau khi chết, cũng không nên dịch chuyển. Nếu có thể, hãy cố gắng để xác chết ở nơi đó trong ba ngày, hay ít nhất vài giờ. Nhưng vì điều này khá khó khăn để thực hiện trong xã hội hiện đại, bạn chỉ có thể để cái xác một mình từ khoảng một đến hai tiếng. Nếu chỉ được như vậy, cũng đừng hoảng sợ. Bạn chỉ cần làm hết sức mình để xác người chết không bị đụng chạm vào trong khoảng thời gian lâu nhất có thể với điều kiện thực tế.

Mọi người thường hỏi tại sao không nên đụng chạm vào xác

chết. Trong khi còn sống, Tâm trí của bạn dính mắc vào cơ thể hơn bất cứ điều gì khác trên thế giới. Khi xảy ra va chạm trên đường phố, bạn có thể phản ứng bằng cách nói điều gì đó với người va vào bạn vì bạn còn sống. Nhưng khi một người đã chết, người sống không có cách nào biết được người chết có thể phản ứng mạnh mẽ như thế nào nếu cơ thể họ bị đụng chạm vào. Và đối với người chết, việc xử lý cơ thể cũ của họ có thể là điều cực kỳ quấy rối.

Theo Mật Điển, sự phóng chiếu của Tâm lúc chết và sau khi chết sẽ tích cực hơn nếu ý thức của bạn rời khỏi thể xác ở phần trên – lý tưởng nhất là ở đỉnh đầu, luân xa vương miện. Đây là lý do tại sao truyền thống Tây Tạng khuyến cáo rằng nửa phần dưới của xác chết không được chạm vào và mọi người không nên ngồi hoặc đứng gần phía đó. Người thân và bạn bè nên đứng gần phía đầu xác chết và lệch sang một bên, không đứng ngay phía trước. Đây cũng là lý do vì sao các vị Thầy Tây Tạng khuyên bạn nên chạm vào đỉnh đầu của người chết trước khi bất kỳ ai khác chạm vào cơ thể.

Nếu gia đình người chết có tư tưởng cởi mở, bạn có thể đề nghị đặt tag-drol lên xác chết – nhưng đây chỉ là gợi ý, không nhất thiết là ‘phải’ thực hiện.

## Tag-drol

‘Tag-drol’ là phương pháp ‘giải thoát nhờ xúc chạm’<sup>36</sup>. Nó

thường được thực hiện bởi người sống – nhiều người luôn giữ tag-drol bên mình như một vật bảo hộ khi họ còn sống – nhưng nó cũng có thể được dùng cho xác chết. Bạn không cần phải chết mới đeo tag-drol.

Nếu bạn quan tâm đến việc áp dụng phương pháp này, bạn sẽ tìm thấy tất cả thông tin cần thiết ở trang 302. Hình ảnh của luân xa tag-drol cho bạn sao chép và nhận gia trì ở trang 301.

Đặt tag-drol trên một xác chết sẽ có lợi ích tốt nếu bạn có lòng sùng tín và niềm tin thật sự vào phương pháp này. Nhưng ngay cả khi người chết không tin vào điều đó hoặc phản đối các vấn đề tâm linh một cách hung hăng, nếu người đặt tag-drol lên xác chết thực hiện việc này với động cơ đầy yêu thương, lòng bi mẫn và Bồ Đề Tâm thì vẫn sẽ có hiệu quả tốt.

## **Đọc To Các Hướng Dẫn Của Bardo**

Theo truyền thống, người Tây Tạng hướng dẫn người chết bằng cách đọc các chỉ dẫn từ *Đại Giải Thoát Nhờ Lắng Nghe Trong Bardo* và các văn bản tương tự. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu người chết không tin vào việc có cuộc sống sau khi chết, hoặc thiên đường và địa ngục, hay một Bardo (trạng thái trung gian)? Liệu việc đọc to các hướng dẫn Bardo theo truyền thống vẫn tạo ra sự khác biệt?

Khi còn sống, không ai trong chúng ta có thể chứng minh một cách khoa học hoặc rõ ràng rằng chúng ta sẽ trải nghiệm các Bardo

trung ấm sau khi chết. Nhưng chúng tôi cũng không thể chứng minh rằng mình sẽ thắng cuộc. Hãy thử tưởng tượng xem điều gì sẽ xảy ra nếu một người bị thuyết phục rằng không có chuyện thức dậy sau khi chết, hoặc bị vây quanh bởi những linh kiến hải hùng như được mô tả trong sách này. [Nếu thật như vậy thì], thậm chí một gợi ý nhỏ nhất về nơi họ đang ở và những gì họ nên làm sẽ chẳng còn được đón nhận sao? Nhưng cho dù họ đã tin hay không tin vào bất kể điều gì trong cuộc đời, thì người sắp chết sẽ chẳng có gì để mất, mà họ còn có thể đạt được mọi thứ nhờ việc lắng nghe những chỉ dẫn này.

Dù bạn chết như thế nào (dữ dội hay yên bình), dù bạn chết ở đâu (trong bệnh viện, tại nhà hay trên đường) và dù bạn chết ở bất kỳ độ tuổi nào (ở tuổi 90 hay 19), một số điều trong các chỉ dẫn này ở giai đoạn cận tử, chết và sau khi chết sẽ hữu ích cho bạn – nếu một phần không hữu ích, thì phần khác sẽ hỗ trợ bạn. Đây là lý do vì sao chúng ta (nên) đọc các hướng dẫn nhiều lần. Người sắp chết có thể sẽ không nhận lãnh được nội dung đó ngay lần đầu tiên hay lần thứ hai, nhưng cuối cùng họ sẽ hiểu được. Và trừ khi bạn là đấng Giác Ngộ thì bạn mới biết chính xác phải làm gì và nên làm điều đó khi nào, chúng ta là những người bình phàm và chỉ có thể dựa vào những lời khuyên tổng quát này để làm chỉ dẫn.

## **Nghi Lễ Và Thực Hành Cho Người Chết**

Truyền thống Tây Tạng gợi ý rằng thời gian tốt nhất để giúp đỡ

người chết và thực hiện các hoạt động nhân danh họ là trong vòng bốn mươi chín ngày đầu sau khi chết.

Nếu người chết là người thân, hoặc bạn tốt và đặc biệt nếu họ là Pháp hữu, điều quan trọng bạn cần làm là:

- Cúng dường lên chư Phật và Bồ Tát.
- Tài trợ các nghi lễ thay mặt họ.
- Trì tụng chân ngôn, và
- Chính bạn hãy tiến hành các nghi lễ cho họ.

Nếu bạn là một hành giả Kim Cương Thừa và đã nhận được những quán đảnh thích hợp, điều đặc biệt quan trọng là bạn hãy thực hiện bất kỳ nghi thức Kim Cương Thừa nào bạn quen thuộc cho người chết hoặc sắp chết – ví dụ, Đức Hồng Quan Âm Như Lai và Đức A Súc Bệ Phật.

Bạn cũng có thể cúng dường ánh sáng nhân danh người chết tại những nơi linh thiêng như Bồ Đề Đạo Tràng. Nếu muốn, bạn có thể dâng hương hoặc hoa, v.v...

Bạn cũng có thể:

- Thực hành phóng sinh (xem trang 287).
- Cúng dường ánh sáng từ đèn bơ hoặc nến.
- Phát nguyện ăn chay, lý tưởng nhất là cả cuộc đời, hoặc ít nhất trong một khoảng thời gian cụ thể.
- Ủy thác, mua hoặc xây dựng tôn tượng hoặc vẽ tranh của Đức Phật A Di Đà hay Phật Mẫu Tara Tôn Quý.
- Xây dựng một ngôi Chùa.

Nếu bạn muốn, khi đọc các hướng dẫn, bạn hãy bao gồm tên của những người chết khác mà bạn nghĩ có thể được lợi lạc từ những thông tin này.

## **Phowa<sup>i</sup>**

Người Tây Tạng thường yêu cầu một Lạt Ma hoặc một vị Tăng hoặc Ni tiến hành phowa cho người vừa qua đời. Nhưng liệu nghi lễ phowa có giúp được gì không nếu người chết không phải là người thực hành tâm linh?

Các giáo huấn Kim Cương Thừa nói rằng phương thức phowa theo Mật điển có thể giúp người chết cho dù họ có thực hành tâm linh hay không, nhưng nghi thức sẽ có nhiều sức mạnh hơn nếu người chủ trì buổi lễ có sự xác quyết và niềm tin mạnh mẽ vào thực hành. Nếu bạn là một Phật Tử, việc bạn tỏ ra lo lắng cho sự an lành về mặt tinh thần của người chết và sẵn sàng tổ chức các nghi lễ và thực hành vì lợi ích của họ cho thấy rằng họ có mối liên quan với con đường này – vì vậy hãy sử dụng kết nối đó.

Không có lý do gì lại không nên tiến hành các nghi lễ như vậy

---

<sup>i</sup> Phowa: là một pháp tu thù thắng trong Phật Giáo Kim Cương Thừa nhằm chuyển di tâm thức của người chết tức thời vãng sinh về cõi Tịnh độ của chư Phật, trong đó, phổ biến nhất là cõi Tịnh độ của Đức Amitabha A Di Đà Phật. Điểm căn bản trong pháp tu Phowa là bạn cần chuyển di tâm thức của mình hợp nhất với trí tuệ toàn giác của Đức Amitabha A Di Đà Phật, cũng có nghĩa là chuyển hóa tâm thức nhiễm ô thành Trí Tuệ Giác Ngộ (theo Drukpa Việt Nam).

dưới hình thức ẩn danh. Trợ giúp ẩn danh thường là việc làm tốt nhất. Ngày nay, tiền được trao cho các tổ chức và hội từ thiện để chuyển cho người nghèo, những người thậm chí hiếm khi biết danh tính ân nhân của họ, nói chi đến việc gặp gỡ.

## **Cúng Sur**

Theo truyền thống, Sur được thực hiện mỗi ngày trong ba ngày sau khi chết, hoặc trong một tuần, hoặc tốt nhất, mỗi ngày trong bốn mươi chín ngày (xem trang 202).

## **Thực Hành Phóng Sinh**

Phật Tử thực hành hai loại tích lũy: tích lũy Công Đức và tích lũy Trí Tuệ. Công Đức được tích lũy thông qua các thực hành như bố thí, trì giới, tinh tấn, v.v...; và Trí Tuệ được tích lũy thông qua thực hành thiền định và các hoạt động như lắng nghe và suy niệm. Điều này nghĩa là trong sáu Ba La Mật, có ba cách để tích lũy Công Đức, hai cách để tích lũy Trí Tuệ và cả hai loại tích lũy đều đòi hỏi Ba La Mật từ thực hành Nhẫn Nhục.

Sự tích lũy Trí Tuệ và Công Đức phụ thuộc lẫn nhau và không thể thiếu trên con đường của Đạo Phật. Chẳng hạn, ở cấp độ trần tục nhất, nếu không có Công Đức, chúng ta sẽ thiếu phương tiện để nghe, nghiên cứu và chiêm nghiệm Phật Pháp; và nếu không có Trí Tuệ thì ta chỉ có thể tích lũy Công Đức trong một khoảng thời

gian ngắn ngủi. Nếu bạn thiếu Trí Tuệ, bạn sẽ không bao giờ có thể biến một lễ vật khá bình thường – chẳng hạn như một cánh hoa sen duy nhất – thành một phẩm cúng giúp tích lũy lượng công đức nhiều vô biên. Do đó, Công Đức và Trí Tuệ đi đôi với nhau.

Công đức thường được phân thành hai loại, công đức ‘hoen ố’ và công đức ‘không hoen ố’. Công đức hoen ố là công đức bạn tích lũy được nhưng còn nằm trong ranh giới của các cảm xúc và Tâm phân biệt. Công đức không hoen ố được tích lũy khi các hoạt động tạo công đức của bạn đi kèm với sự hiểu biết về Tánh Không.

Phóng sinh là một trong nhiều hoạt động tích lũy công đức hoen ố hay gọi là công đức ‘thông thường’. Phóng sinh là khi chúng ta giải cứu chúng sinh thoát khỏi cái chết chắc chắn xảy đến. Bạn có thể, ví dụ, mua cá sống vừa mới bị đánh bắt và thả chúng trở lại sông hoặc biển; hoặc mua tất cả những con gà tây sắp bị giết cho ngày Lễ Tạ Ơn. Cứu sống những sinh mệnh như vậy được cho là tích lũy loại công đức lớn lao nhất trong thể loại công đức thông thường.

Phóng sinh được thực hiện trên khắp châu Á và nhiều nghi lễ khác nhau đã được phát triển để kết hợp với quá trình phóng sinh, ví dụ Pháp thực hành trước tác bởi Ngài Jamyang Khyentse Wangpo – *Tăng trưởng Thọ Mệnh và Thịnh Vượng: Phương Pháp Phóng Sinh* (xem trang 287).

Tuy nhiên, bạn không nhất thiết phải thực hiện nghi lễ hay đọc một nghi quỹ. Đơn giản là bạn đã cứu mạng sống của những sinh

vật sắp bị giết chết và hiến dâng công đức đó cho sự Giác Ngộ của tất cả chúng sinh.

## Làm Tsa-tsas

Tsa-tsas là mô hình nhỏ của chư Phật và Bảo Tháp làm bằng đất sét, thường được đóng từ khuôn và có thể được tìm thấy rải rác xung quanh các Bảo Tháp cổ. Trên thực tế, Bảo Tháp là phiên bản quy mô lớn của tsa-tsas và cũng thường được lấp đầy bên trong bằng nhiều thứ khác, tsa-tsas thì nhỏ hơn nhiều. Ở Ấn Độ và Tây Tạng thời cổ đại, thực hành làm tsatsas từ tro cốt của cơ thể đã hỏa táng được khuyến khích mạnh mẽ. Giống như tag-drol, thực hành này có kết quả tốt nhất nếu người thực hiện tsa-tsas có lòng sùng tín với phương pháp. Và một lần nữa, phương pháp này chỉ là một gợi ý, không bắt buộc ‘phải’ thực hiện.

Tsa-tsa đại diện cho Tâm Phật hay nhục kế của Đức Phật, và thực hành tạo ra tsa-tsas – quá trình nhào nặn đất sét, ép vào khuôn, nung đất sét trong lò, sơn phết, v.v. – cũng tích lũy công đức. Về cơ bản, mặc dù nó không phải xếp đầu tiên trong danh sách những việc cần làm nhất của một hành giả thời hiện đại, nhưng nỗ lực để tạo ra tsa-tsa chính là một thực hành tâm linh chân thật. Ngày nay, nếu các hành giả thực hiện tsa-tsa, họ có xu hướng sử dụng công nghệ để tiết kiệm sức lực thay vì ép đất sét vào khuôn bằng tay – điều này, tôi cho rằng vẫn tốt hơn là không làm gì cả.

Một trong nhiều lý do khiến làm tsa-tsa trở thành một thực hành tốt như vậy là vì việc này không dễ để khoe khoang. Một điều nữa là tsa-tsa không thể dùng để làm tăng sự thoải mái và niềm vui cá nhân hay để đạt được thứ gì đó. Ít có khả năng bạn sẽ trở thành con mồi của chủ nghĩa vật chất tâm linh thông qua việc tạo ra tsa-tsa so với việc xây dựng một ngôi Chùa. Đáng buồn thay, các ngôi Chùa [ngày nay] lại có quá nhiều công dụng thiết thực. Chùa cung cấp nơi trú ẩn khỏi trời mưa hay nắng, và thường được sử dụng làm khách sạn hoặc địa điểm du lịch – đây có thể là hình thức cao nhất của chủ nghĩa vật chất tâm linh. Nhưng không có nhiều điều bạn có thể làm với tsa-tsa khi chúng được tạo thành. Bạn không thể kiếm lợi nhuận từ tsa-tsa, sống với tsa-tsa, ăn, hoặc đem khoe tsa-tsa, chúng không có công dụng thực tế và việc làm ra tsa-tsa không khơi dậy tính kiêu mạn, ghen tỵ hay cạnh tranh ở người khác. Việc cúng dường nước cũng vậy. Không có ai ghen tỵ khi bạn cúng dường những chén nước, trong khi đó, họ có thể cảm thấy ganh tỵ nếu bạn cúng dường một chiếc ví đầy vàng hoặc bạc. Lời khuyên về cách làm tsa-tsa được trình bày ở trang 309.

Con người thời hiện đại hiếm khi mừng vui được với những gì người khác có thể cúng dường. Thường thấy là, việc [người nào đó] cúng dường rộng rãi hay phải gánh chịu đủ mọi phán xét. Những người cúng dường theo cách này thường bị lên án và thậm chí chế nhạo vì nó rất dễ dàng với người giàu có – là những người có rất nhiều, nên cũng dễ cho đi nhiều. Và những người có tính

cạnh tranh luôn muốn sự cúng dường của họ vượt trội hơn tất cả những người khác. Con người có thể trở nên rất nhỏ mọn và hẹp hòi.

## Tưởng Niệm

Hầu hết các nền văn hóa phương Tây đã phát triển truyền thống của riêng họ để tưởng niệm và nhớ nghĩ đến người chết. Ví dụ, phần lớn ở Châu Âu, người chết được an nghỉ trong những nghĩa địa tuyệt đẹp bên dưới những ngôi mộ được chạm khắc công phu, gia đình và bạn bè sau đó có thể đến thăm khi họ muốn nghĩ về những người thân yêu và dâng tặng hoa.

Tôi được kể rằng, một số người lưu giữ tro cốt của người thân yêu đã chết trong một chiếc bình và đặt ngay tại nhà. Một trong những cách tưởng nhớ nổi tiếng nhất là đền Taj Mahal ở Ấn Độ, được xây dựng bởi Hoàng đế Mughal dành cho người vợ đầu tiên của ông.



Đền Taj Mahal

Việc bạn có tưởng nhớ người thân theo truyền thống văn hóa riêng của bạn hay không thì tùy thuộc vào bạn. Nhưng nếu muốn tiến hành theo truyền thống Phật Giáo, bạn có thể đặt làm tượng Phật và Bồ Tát nhân danh người chết, hoặc in và lồng khung một bức hình của Phật, hoặc vẽ một bức tranh – tùy hình thức nào phù hợp với khả năng của bạn. Những người Phật Tử có xu hướng đặt vẽ những bức tranh về cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà (Sukhavati), hay Cõi Núi Huy Hoàng Màu Đồng của Đức Liên Hoa Sinh, hoặc là Đức Phật A Súc Bệ. Việc đặt làm những tác phẩm nghệ thuật linh thiêng phục vụ cho hai mục đích: vừa là cách tưởng nhớ tuyệt vời về người chết và cũng là cách giúp tích lũy công đức.

## **Trao Tặng Tài Vật Của Người Đã Chết**

Sau khi một Phật Tử đã chết, hãy cố gắng không đụng chạm đến đồ đạc của họ trong ba ngày. Nếu người thân của họ đồng ý, mọi thứ nên được cúng dường lên Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn (Tam Bảo), đến những hoạt động nỗ lực hướng về lòng nhân ái, cho các tổ chức hoạt động bảo vệ môi trường, cho các tổ chức đang nỗ lực xóa bỏ mại dâm trẻ em và lao động trẻ em, hay bất kỳ

điều gì gần gũi với Tâm nguyện của người chết. Truyền thống Phật Giáo phân loại hoạt động dâng cúng thành hai phạm vi công đức: [cúng dường lên] Chư Phật, Bồ Tát và những bậc siêu phàm; và [bố thí đến] chúng sinh hữu tình ví dụ như người, động vật, v.v... Lý tưởng nhất là thực hiện dâng cúng, trao tặng đến những đối tượng thuộc cả hai phạm vi.

Mặc dù hình thức này đã bắt đầu tàn lụi, nó vẫn còn được thực hiện tại một số vùng phía Đông Bhutan, tức là xác chết được một thành viên trong gia đình hoặc bạn bè thông báo trước khi bất kỳ đồ đạc nào của họ được trao đi: “Hôm nay, tôi sẽ trao tặng cái cốc của bạn cho Tu Viện trong vùng” hoặc “Cây bút của bạn sẽ được tôi tặng lại cho trường học địa phương”. Đây là một ý tưởng tốt. Thực hành này rất đáng xem xét.

Nếu vì bất kỳ lý do nào khiến cái xác không còn nữa, hãy viết cho người chết một lá thư, nói cho họ biết những gì bạn định làm, sau đó để trên bàn của họ trong một hoặc hai ngày, đặt trên ghế bành hay bất cứ nơi nào họ thích ngồi.

## **Hoàn Trả Nợ Nghiệp**

Những chúng sinh mê mờ, vô minh như bạn và tôi đều bị nghiệp chi phối và do đó, sẽ là nạn nhân của những món nợ nghiệp. Tất cả mọi thứ xảy ra với chúng ta trong cuộc sống và khi chết – những thành công, thất bại, thậm chí cả cách chúng ta chết – đều xảy ra như là kết quả của các khoản nợ nghiệp. Về cơ bản,

nguyên nhân và điều kiện (Nhân và Duyên) sai khiến chúng ta làm mọi thứ. Vì vậy, một trong những hoạt động chúng ta có thể khởi xướng thay cho người thân yêu đã chết là một nghi lễ thanh toán nợ nghiệp.

‘Nợ Nghiệp’ là gì? Trên giấy tờ, bạn sở hữu một căn hộ, một chiếc xe hơi, một cái tủ đầy quần áo và các phụ kiện đắt tiền. Tuy nhiên, nếu tất cả mọi thứ bạn sở hữu được mua bằng tiền vay, thì chính xác là những của cải vật chất của bạn đều thuộc về ngân hàng. Nợ Nghiệp cũng vận hành theo cách tương tự. Tất cả mọi thứ chúng ta đang là – những hoàn cảnh trong cuộc sống, sức khỏe, sự giàu có và thậm chí cả ngoại hình của chúng ta, đều dựa trên mối tương tác với nhiều người trong vô số kiếp sống. Giáo lý Đạo Phật nói rằng chúng ta mắc những món nợ về nghiệp đối với tất cả mọi người. Mỗi một chúng sinh, có ít nhất một lần đã là cha, mẹ, con, người giúp việc, người lái xe, ngựa hoặc lừa mà chúng ta đã cưỡi, có thể là người bạn thân nhất hay cả kẻ thù tồi tệ nhất của ta.

Khi đọc cuốn sách này, bạn có thể đang ngồi ở chỗ thuộc về một hồn ma. Bạn đã xin phép hồn ma để ngồi ở đó chưa? Chúng ta xây dựng những ngôi nhà nhưng không hề nghĩ lại về hậu quả của việc nhiều loài động vật sẽ bị đuổi ra khỏi nhà của chúng. Chúng ta có những khoản nợ không thể trả nổi đối với những vị thầy, y tá, bác sĩ, những nhà lãnh đạo và các quốc gia, lực lượng cảnh sát an ninh đã canh giữ cho chúng ta được an toàn và đưa những kẻ trộm cắp

hoặc làm tổn thương chúng ta ra công lý. Một số người không phải trả thuế theo nguyên tắc, nhưng họ được hưởng lợi từ nền an ninh mà đất nước cung cấp để có cuộc sống thoải mái và an toàn. Nếu bạn là một trong những người đó, bạn nợ hệ thống xã hội của đất nước bạn nhiều hơn so với những người tham gia đóng thuế. Tất cả những khoản nợ nghiệp này là lý do chúng ta trải qua các cơn bệnh tật, những mối thù hận trong gia đình và những thất bại. Và bởi vì tất cả chúng ta đều phải chịu gánh nặng của một khoản nợ nghiệp khổng lồ, chúng ta gần như không kiểm soát được những gì mình đang hành động, suy nghĩ, sở hữu, và cả cái cách chúng ta sống như thế nào. Hôm nay bạn có thể khỏe mạnh, tươi sáng và tràn đầy năng lượng, nhưng trong tích tắc, một tai nạn ngu ngốc có thể quét sạch tất cả sức khỏe và năng lượng của bạn mãi mãi.

Có loại thuốc giải nào cho những món nợ nghiệp không? –Có. Một loại thuốc giải độc tổng hợp nhưng cũng rất hữu hiệu, đó là tạo nghiệp tốt. Có vô lượng phương pháp để tạo và tích lũy nghiệp tốt, từ việc quyên góp một xu cho chương trình sinh thái thế giới, đến tình nguyện dạy toán cho những đứa trẻ là nạn nhân của các vụ mại dâm trẻ em ở Campuchia. Nhưng theo giáo lý của Đạo Phật, phương thuốc tốt nhất cho những món nợ nghiệp là thực hành Phật Pháp. Hãy Quy Y, phát những Giới Nguyện Bồ Tát và thực hành Bồ Đề Tâm. Bạn cũng có thể thực hành tong-len: khi bạn thở ra, hãy trao tặng mọi thứ tốt đẹp cho người khác và khi bạn hít vào, hãy ôm hết vào mình mọi điều xấu (trang 277). Và luôn luôn

dâng hiến công đức bạn tích lũy được cho sự Giác Ngộ của tất cả chúng sinh.

Nếu có thể, bạn cũng nên trao tặng cho chúng sinh những trợ giúp thiết thực. Xây dựng Bảo Tháp và tượng Phật; hỗ trợ những người học và thực hành Phật Pháp; và làm cho Phật Pháp trở nên dễ tiếp cận với nhiều người nhất ở mức có thể. Đây là những phương pháp vô cùng mạnh mẽ để quét sạch những món nợ nghiệp của bạn.

Nếu là hành giả Kim Cương Thừa đã nhận những quán đảnh và giáo huấn cần thiết, bạn có thể thử những phương pháp tốt hơn giúp tiêu trừ những món nợ nghiệp như Lễ cúng Sur (trang 202), Lễ cúng Sang và cúng đường Nước (trang 282)

• Nghi Quỹ Cúng Đường Khỏi Núi Lhatsün Namkha Jikmé (Riwö Sangchö) được trước tác bởi Dudjom Rinpoche có thể tải về tại: [www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/lhatsun-namkha-jigme/riwo-sangcho](http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/lhatsun-namkha-jigme/riwo-sangcho)

Tất cả những hoạt động đức hạnh này đều rất quan trọng.

# Câu Hỏi Về Những Thực Hành Cho Người Đã Chết



**Nếu gia đình không có đủ khả năng để cúng dường các vị Lạt Ma hoặc bậc Thầy cao cấp, họ có thể làm gì để giúp người thân đang hấp hối và không có niềm tin tâm linh? Gia đình có thể xướng tụng những lời cầu nguyện kèm theo mong ước giúp đỡ cho người này không? Như vậy đã đủ chưa?**

Vâng, chắc chắn rồi! Tất cả những gì gia đình cần làm là đảm bảo tên của người chết được chuyển đến tai của một hành giả tốt. Không cần phải thực hiện những khoản cúng dường lớn, hoặc ký những tờ séc (*cheque*) béo bở, hoặc cả việc thắp nến hoặc nhang. Không có bất cứ khoản phí nào là cần thiết. Căn bản, sẽ là sai lầm

khi tính phí cho bất kỳ loại hoạt động từ bi nào – làm như vậy sẽ khiến toàn bộ mục đích tiêu tan.

Cũng trong lúc này, việc cúng dường lên Chư phật, Bồ Tát, Tăng Ni khiến công đức phát sinh. Việc cúng dường cũng có thể giúp bạn cảm thấy tự tin rằng bạn thật sự đang tích lũy công đức và làm được việc tốt thay cho người thân yêu của bạn. Vì vậy, nếu có thể, bạn hãy cúng dường, bằng mọi cách. Và hãy nhớ rằng những món cúng dường không cần phải quá to lớn. Cúng dường một cánh hoa duy nhất dưới danh tính của người chết là đủ, hay chỉ cần một đồng xu, một viên sỏi. Hoặc bạn có thể mua bữa tối cho một người ăn xin.

**Theo truyền thống, người Trung Quốc cúng giấy tiền vàng mã, thực phẩm và quần áo, v.v... cho người chết. Cách dâng cúng này có hữu ích không?**

Vâng, có ích. Nhưng hiển nhiên là dù bất cứ truyền thống nào bạn đang tiến hành theo, hãy làm cho đúng cách. Việc dâng cúng sẽ có hiệu quả hơn rất nhiều nếu kèm theo một nghi lễ phù hợp. Điều gì quyết định một nghi lễ là ‘thích hợp’ hay không? – Động cơ của bạn; động cơ chính là chìa khóa. Động cơ đúng đắn để thực hiện các nghi lễ cho người chết là một ước muốn tâm huyết và chân thành cầu mong cho họ giải thoát khỏi đau khổ. Nếu không có động cơ này, việc chi hàng triệu đô la để đốt giấy vàng mã sẽ chẳng lợi ích gì.

Người Trung Quốc đã đốt giấy vàng mã hàng hàng trăm năm rồi; đó là một trong những phong tục tạo nên khuôn khổ trong phần lớn nếp sống của họ. Ngày nay, chúng ta có thể điều chỉnh truyền thống này và biến nó thành một phần của thực hành cúng Sur (xem trang 202).

Theo truyền thống, người Tây Tạng đốt bột lúa mạch (tsampa) thay vì giấy vàng mã, nhưng thật sự không quan trọng với những gì bạn đốt, miễn là động cơ của bạn thuần khiết và bạn tin rằng những món dâng cúng được đón nhận. Nếu việc đốt đồ dâng cúng được thực hiện với động cơ đúng đắn, chúng sinh trong Bardo trung ấm sẽ cảm nhận mình được nuôi dưỡng tốt và sẽ tồn tại nhờ thọ nhận đầy đủ cúng phẩm.

Con người chúng ta là những sinh vật của thói quen. Bạn và tôi đều sẽ rất vui mừng khi chúng ta được cho tiền hoặc được đưa ra ngoài ăn tối. Tương tự như vậy, một chúng sinh trong Bardo trung ấm sẽ vui mừng khi nhận được vật phẩm từ lễ cúng Sur. Dù chúng ta còn sống hay đã chết thì thói quen vẫn như cũ. Và thói quen của chúng ta thường mạnh đến mức, ví dụ, nếu bạn được cho tiền trong một giấc mơ, mặc dù người cho, người nhận và tiền đều là ảo ảnh, bạn vẫn cảm thấy hạnh phúc. Vì vậy, bất cứ điều gì bạn cúng cho người chết, đừng bao giờ lo lắng hoặc thậm chí suy đoán về việc nó đã được nhận hay chưa. Chỉ cần tin rằng những vật cúng đã đến đúng tay người nhận.

Bạn sẽ làm tăng lợi ích của việc đốt giấy tiền vàng mã bằng cách

tiến hành việc này trong hình thức của một lễ cúng Sur, điều này bao gồm các bước quán tưởng đặc thù, và được thúc đẩy bởi mong muốn giải thoát người chết khỏi mọi đau khổ của họ.

Điều bạn không bao giờ nên làm là tiến hành lễ cúng vì bạn không muốn hồn ma của người chết lảng vảng và làm phiền bạn hoặc gia đình bạn. Mục đích của lễ cúng Sur không đơn thuần chỉ để xua đuổi chúng sinh trong Bardo Trung Ấm.

### **Rèn luyện thực hành Phowa quan trọng như thế nào?**

Thực hành Phowa rất quan trọng. Nhưng luôn luôn nhớ rằng trụ cột hoặc xương sống của pháp phowa chính là lòng sùng tín. Lý tưởng nhất, để phowa có hiệu quả, người hấp hối hay người chết nên có tín tâm và niềm tin không lay chuyển vào phương pháp này và ít nhất là phải quen thuộc với sự thực hành.

Với những người không có lòng tin này, nhưng nếu người được mời làm chủ lễ tiến hành nghi thức phowa dựa trên động cơ của Bồ Đề Tâm, thì rõ ràng người chủ lễ có lòng sùng tín với con đường của phowa nên thực hành chắc chắn sẽ hữu ích. Những người có khối lượng công đức khổng lồ sẽ có được kết nối với một bậc Thầy vĩ đại, vị đó có thể làm phowa cho họ khi chết. Tốt nhất là bạn nên học và thực hành phowa khi bạn còn sống rồi tự làm phowa cho mình khi chết.

Phowa không phải là thực hành duy nhất có thể giúp ích sau khi chết. Mà bất kỳ phương pháp nào xuất hiện trong cuốn sách

này đều mang lại lợi ích to lớn. Chỉ cần cho người sắp chết xem một bức ảnh của Đức Phật, hoặc trì niệm danh hiệu của Đức Phật cũng sẽ giúp rất nhiều, ngay cả khi người đó đã chết.

Bạn cũng có thể cho người sắp chết thấy một hình ảnh từ truyền thống văn hóa của chính họ và [hình tượng đó] có năng lực truyền cảm giác yêu thương, từ bi và thanh bình, như Đức Trinh Nữ Maria.

**Tôi muốn giúp đỡ người bạn đời đã chết của tôi, nhưng thật khó để quyết định thực hành nào trong số những gợi ý trên là thiết yếu và thật sự lợi ích, còn thực hành nào chỉ xuất phát từ văn hóa và dựa trên sự mê tín.**

Đây là một câu hỏi khó trả lời vì hầu hết tất cả các nghi lễ đều bị ảnh hưởng bởi các nền văn hóa quốc gia và vướng vào vấn đề mê tín. Ví dụ, mọi người ở Châu Âu và Châu Mỹ hiếm khi chào hỏi nhau bằng cách chấp hai lòng bàn tay vào nhau theo ấn An-ja-li (*Anjali*), trong khi ở Ấn Độ, cử chỉ này là phổ biến. Dù các giáo lý về nguồn gốc và mục đích của loại ấn này có phong phú đến đâu, hay những diễn giải triết lý về nó phức tạp đến mức nào, thì ấn An-ja-li chỉ có thể được phân loại là một hiện tượng văn hóa Ấn Độ.

Một lần nữa, động cơ của bạn là điều quan trọng tột cùng. Phật Giáo không bao giờ bằng lòng ở mức chỉ đưa ra những an ủi mang tính tạm thời hay các biện pháp hỗ trợ thực tế. ‘Giúp đỡ’ nhìn từ góc độ Phật Giáo có nghĩa là giúp chúng sinh đạt đến Giác Ngộ.

Miễn là bạn được thúc đẩy bởi Bồ Đề Tâm với ước muốn giúp người sắp chết được Giác Ngộ, còn bạn làm điều gì thì thật sự không quan trọng.

Đối với một Phật tử, việc tốt nhất trong tất cả các hoạt động nhân ái có thể thực hiện chính là học và thực hành Phật Pháp. Nếu vì bất kỳ lý do gì điều này không thể tiến hành, bạn có thể cúng dường lên Đức Phật, Pháp và Tăng, hoặc tham gia các công việc tình nguyện cho một tổ chức hay nhóm hội từ thiện nào có mục tiêu rộng truyền Phật Pháp. Bạn cũng có thể tạo điều kiện cho người khác có cơ hội làm trong các tổ chức đó. Hay hỗ trợ tài chính cho người nào đang học và thực hành Phật Pháp. Bạn cũng có thể in cờ cầu nguyện hoặc hình ảnh của chư Phật. Một lần nữa, có nhiều lựa chọn cho bạn.

# Câu Hỏi Về Những Phương Diện Khác Của Cái Chết



## **Đau Buồn và Mất Mát**

**Người tôi yêu quý nhất trên đời vừa mất. Điều tốt nhất tôi có thể làm cho anh ta là gì?**

Chúng ta luôn mong muốn điều tốt nhất cho những người mình yêu thương. Chúng ta muốn cho họ mọi thứ họ từng ước muốn và thường sẵn sàng hy sinh tất cả những gì mình coi trọng vì lợi ích của họ. Nhưng điều ‘tốt nhất’ là gì? Nếu việc mua cho người cha đang hấp hối của bạn một chiếc giường bằng vàng ròng liệu có thể ngănông ấy khỏi cáichết? Hoặc chạm khắc bàn ngòil nhà vệ sinh bằng đá ngọc lam, hay chiếc vé đi từ Paris đến Hồng Kông trên

tuyến đường sắt xuyên Siberia, hay một đêm ở trong Nhà Trắng? Trong một hoặc hai giây, bạn có thể rung mình bởi bất kỳ món quà đặc biệt nào tôi vừa nêu ra, nhưng rồi chẳng có món nào trong số đó có giá trị lâu dài. Vậy tại sao không làm một cái gì đó dưới danh tính người thân yêu của bạn mà cũng thật sự giúp được họ – như tài trợ cho các hoạt động nhân ái mang lại lợi lạc cho chúng sinh và môi trường.

Sau cùng, điều tốt nhất bạn có thể làm cho những người mình yêu thương là cho họ Giáo Pháp và giúp họ hiểu điều đó. Điều tốt nhất tiếp theo là tự mình thực hành Phật Pháp và dành sự thực hành của bạn hướng tới hạnh phúc và an lạc của những người bạn yêu thương và tất cả chúng sinh đang đau khổ.

Hãy nhớ rằng, bạn đã từng yêu thương mỗi mỗi chúng sinh cả tỷ lần sau hàng nghìn tỷ kiếp sống. Tình yêu hiện tại của bạn xảy ra một cách tình cờ với người bạn vừa quen biết ngay lúc này, nhưng tin hay không, [tình yêu đó] sẽ chẳng kéo dài lâu đâu nếu như tính đến thời điểm bạn bắt đầu quên đi anh ấy, cô ấy, cũng như những người yêu thương khác của bạn – [và] nếu bạn không quên họ trong khi còn sống, thì tôi cũng chắc chắn là bạn sẽ quên họ khi bạn ở trong Bardo Trung Ấm. Đến khi được tái sinh vào kiếp sống mới, bạn sẽ quên đi tất cả mọi người.

**Làm thế nào tôi có thể giúp đỡ và hỗ trợ một người có nỗi đau khổ mãnh liệt đến mức không thể thay đổi?**

Điều này phụ thuộc vào mức độ nghiêm trọng về tình trạng của họ. Nếu nỗi đau buồn làm họ phát bệnh, bạn có thể cần đến những giúp đỡ mang tính chuyên nghiệp [từ các bác sĩ]. Một khi tình trạng của họ đã ổn định, hãy nói với họ về sự thật của Vô Thường, nơi nương tựa không suy chuyển là Phật, Pháp và Tăng, và, hơn bao giờ hết, bây giờ là thời điểm họ nên làm việc vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Gợi ý họ đưa ra một lời hứa để đảm nhận nhiệm vụ cao cả này.

**Tôi nên nói gì với con tôi về cái chết? Làm thế nào để tôi chuẩn bị cho đứa trẻ về cái chết của mẹ chúng?**

Lời khuyên mà Phật Giáo dành cho trẻ em về cái chết cũng giống như lời khuyên dành cho người lớn. Điều quan trọng là phải thành thật với con bạn về những gì xảy ra khi chết, trừ khi sự thành thật đó đi ngược lại với những gì được chấp nhận về mặt văn hóa thuộc xã hội bạn đang sống. Tâm trí của những đứa trẻ có thể chấp nhận được những sự thật khó khăn mà nhiều người lớn không thể chịu nổi khi suy nghĩ về. Nhưng bạn phải luôn luôn xem xét tính cách cá nhân của đứa trẻ, sau đó giải thích những gì sẽ xảy ra thật nhẹ nhàng và đơn giản.

Hãy suy nghĩ về lâu dài, đặc biệt là khi nói chuyện với trẻ con. Nếu bạn không nói sự thật với những đứa trẻ, chúng có thể nghĩ rằng người mẹ sẵn sàng bỏ rơi mình khi bà qua đời. Tất nhiên, một khi lớn lên, chúng sẽ nhận ra bà không còn lựa chọn nào khác.

Nhưng những cảm xúc mạnh mẽ được cấy vào Tâm trí trẻ thơ thì rất khó rũ bỏ ở độ tuổi trưởng thành, vì vậy hãy nói rõ với con bạn rằng mẹ chúng hoàn toàn không có lựa chọn nào về cái chết.

**Đứa con trai nhỏ của tôi chết vì dùng thuốc quá liều. Đây thường được coi là nghiệp tiêu cực cho cả hai chúng tôi. Nhưng nếu cú sốc và sự đau lòng là chất xúc tác để tôi tăng trưởng tín tâm và thực hành [theo Phật Pháp] với những hiểu biết sâu sắc, thì những nghiệp ‘tiêu cực’ có thể trở thành tích cực không? Và cuối cùng, nghiệp tiêu cực của con trai có được tiêu trừ không nếu tôi dâng hiến trọn [phần thực hành] con đường tâm linh của mình cho con? Hay ít nhất, đó có thể là một cách thanh lọc nghiệp cho cậu bé không?**

Một nghiệp được cho là tốt hay xấu đều hoàn toàn mang tính chủ quan. Có câu chuyện được kể ở Tây Tạng về một tên cướp, cuộc sống của tên cướp đã thay đổi hoàn toàn tại khoảnh khắc hắn ta mổ bụng con ngựa đang mang thai, giết chết cả mẹ và chú ngựa con. Khi chú ngựa con chưa sinh trôi tuột ra khỏi cơ thể mẹ, mặc dù bản thân ngựa mẹ đau đớn khủng khiếp và gần như chết, phản ứng tức thời của ngựa mẹ là liếm cho ngựa con và an ủi đứa con mình. Tên cướp bất ngờ xúc động trước cảnh ngựa mẹ sắp chết yêu thương và quan tâm đến ngựa con mới sinh và hắn đã vô cùng hối hận vì đã giết ngựa mẹ. Xúc động mãnh liệt đến nỗi hắn ta ngay lập tức bẻ gươm, quay lưng với lối sống bạo lực của mình mãi mãi, bắt đầu thực hành Pháp và rồi nhanh chóng trở nên Giác Ngộ.

Vâng, tất nhiên thực hành Pháp của bạn sẽ làm tiêu trừ nghiệp tiêu cực của con trai bạn – thực tế, chỉ có việc này mới đem lại hiệu quả. Và tôi vui mừng trước quyết định của bạn khi nhìn nhận cái chết của người con trai theo cách này và sử dụng nó như con đường của bạn.

**Tôi nên hỗ trợ cho một đứa trẻ đã mất cha mẹ bằng hình thức nào?**

Tùy thuộc vào hoàn cảnh của bạn. Có nhiều, rất nhiều đứa trẻ bị mất cha mẹ. Theo quan điểm của Phật Giáo, trẻ em và cha mẹ cùng chia sẻ một nghiệp lực rất mạnh. Rõ ràng, bạn nên dành cho trẻ tình yêu thương vô điều kiện, sự chăm sóc và hướng dẫn cho chúng. Nhưng quan trọng nhất, hơn tất cả là mọi điều bạn trao tặng cho đứa trẻ cần phải bắt nguồn từ động cơ tốt của Tâm Bồ Đề.

Khi bạn chăm sóc những đứa trẻ mất cha mẹ, hãy liên tục khẩn cầu chư Phật và Bồ Tát giúp bạn để bạn có thể giúp đỡ chúng, và cầu nguyện rằng mọi thứ bạn dành cho chúng đều có tác động tích cực đến cuộc sống của những đứa trẻ. Ngoài điều này ra, thì đây cũng không phải là một nhiệm vụ dễ dàng.

Nếu bạn có thời gian và nguồn lực, hãy cố gắng trở thành một người bạn tốt của những đứa trẻ mồ côi. Đảm nhận vai trò chính thức của người cố vấn, người khuyên bảo hoặc người chăm sóc cho cuộc sống của đứa trẻ là điều tốt, nhưng quan trọng hơn cả là trở thành một người bạn và là người đồng hành tốt – người mà

đứa trẻ luôn luôn có thể tin tưởng. Hãy cố gắng dành nhiều thời gian cho chúng nhất có thể.

**Làm sao tôi có thể chắc rằng con tôi sẽ trở thành Phật Tử? Điều gì tôi có thể làm để đảm bảo con của tôi sẽ là tái sinh của một người có thể mang lại lợi ích cho tất cả chúng sinh?**

Ngài Ngài Vô Trước (*Asanga*) và anh trai cùng mẹ khác cha của mình là Ngài Thế Thân (*Vasubhandu*) – là hai trong số những nhà lãnh đạo Phật Giáo nổi tiếng và lừng danh khắp Ấn Độ vào thế kỷ thứ tư – được cho rằng hai vị sinh ra là nhờ kết quả từ những ước nguyện đặc biệt thuần khiết của mẹ họ, bà Pra-san-na-shi-la.

Mặc dù bà Pra-san-na-shi-la sinh ra trong gia đình theo đạo Bà La Môn, nhưng bà đã vô cùng đau khổ vì sự suy tàn nhanh chóng của Phật Giáo và sự thiếu vắng những vị Đạo Sư tài giỏi đến nỗi bà quyết tâm khắc phục tình trạng này bằng việc hạ sinh con trai. Sau nhiều lần cầu nguyện với niềm khao khát vô cùng mạnh mẽ và thanh tịnh, bà đã mang thai hai lần: một lần với người đàn ông theo Đạo Bà La môn, là cha Ngài Thế Thân; và một lần với một hoàng tử, là cha Ngài Vô Trước. Khi các cậu bé đủ lớn để hỏi về tầng lớp [xuất thân] của cha chúng, thì Pra-san-na-shi-la trả lời: “Các con sinh ra không phải để nối gót cha mình! Các con được sinh ra để rèn luyện Tâm trí của các con theo lời Đức Phật dạy, sau đó hoằng truyền Giáo Pháp của Ngài thật rộng và xa”. Vì vậy, họ đã làm theo, tất cả là kết quả từ những khát vọng mạnh mẽ của

người mẹ.

Tại sao bạn lại không làm theo thí dụ của bà Pra-san-na-shi-la? Hãy cầu nguyện với niềm khao khát rằng con cái của bạn sẽ có khả năng giúp đỡ người khác thật sự. Bạn thậm chí có thể ước nguyện bản thân trở nên cuốn hút và hện hò với những người đàn ông cũng có khả năng và mong muốn giúp đỡ người khác. Trong lúc quan hệ thể xác, hãy nhớ rằng động cơ của bạn là sinh ra một người có thể mang lại lợi ích thật sự.

Để có thể làm lợi lạc, một người không cần phải là một Rin-po-che hay một Đạo Sư Phật Giáo hay Tăng hoặc Ni. Con bạn có thể làm lợi lạc cho chúng sinh một cách hiệu quả nhất bằng cách trở thành nhà khoa học phát hiện ra cách chữa trị bệnh E-bo-la hoặc sốt xuất huyết, hay một vị tổng thống đầy lòng trắc ẩn có năng khiếu giải quyết các vấn đề của đất nước, hay một doanh nhân rất giàu có thường tổ chức các buổi tọa đàm tại nhiều trường đại học và thúc đẩy những chủ đề về các phương pháp chống lại sự tham lam vô độ, ích kỷ và tàn nhẫn.

## **Phá Thai**

**Phật Giáo quan niệm như thế nào về phá thai? Làm thế nào tôi có thể giúp những người phụ nữ đã phá thai và những chúng sinh đã bị nạo hủy?**

Hủy hoại một chúng sinh là giết một mạng người. Hãy tưởng tượng nếu một em bé bị phá hủy thì sẽ trông như thế nào? Chúng

sinh trong Bardo Trung Ấm đang tuyệt vọng để tìm một cơ thể mới và có thể sống trở lại trong thế giới vật chất. Bạn sẽ cảm thấy như thế nào nếu phải vùng vẫy biết bao lâu để vào được một cơ thể tốt đẹp, nhưng chính người mẹ lại cố ý tống bạn ra và rồi cơ thể mới quý báu của bạn trôi tuột mất? Đó là một kinh nghiệm vô cùng đau đớn.

Những phụ nữ đã phá thai hoặc khuyến khích người khác phá thai và bây giờ cảm thấy tội lỗi, ân hận về những gì họ đã làm phải luôn nhớ rằng chúng ta là những chúng sinh vô minh, phải chịu trách nhiệm cho hàng triệu hành động ghê tởm mình đã phạm phải qua vô số kiếp sống. Đừng cho phép chỉ một hành động tiêu cực này làm bạn nản lòng hoặc đè nặng Tâm bạn đến mức cảm thấy bất lực và trầm cảm. Tất cả chúng ta phải ghi nhớ và thú nhận *mọi* hành động sai trái của mình.

Đồng thời, bây giờ bạn có cơ hội để làm một số điều tốt. Năm lấy cơ hội đó! Dành tất cả các hành động tốt của bạn hướng về sự Giác Ngộ của em bé bạn đã phá hủy và cho tất cả những chúng sinh bị bạn ngược đãi, giết hại, cướp bóc và hãm hiếp trong quá khứ.

Bạn có thể giúp đỡ những phụ nữ đã phá thai và những chúng sinh bị phá hủy thông qua những thực hành Phật Giáo. Bắt đầu từ việc Quy Y và phát khởi Bồ Đề Tâm.

Ở Nhật Bản và Trung Quốc, Địa Tạng Vương Bồ Tát là một Bồ Tát cực kỳ nổi tiếng. Ở Nhật Bản, Bồ Tát Địa Tạng được gọi là Ji-zo Bo-sa-tsu, và ở Trung Quốc là 'Di-zang, hay 'Ti-tsang'. Vị Bồ Tát

vĩ đại này với nguyện ước phi thường – Ngài thệ nguyện sẽ không đắc thành Quả vị Phật cho đến khi tất cả các cõi địa ngục hoàn toàn trống không. Một trong những công hạnh Ngài thực hiện là trở thành người giám hộ, người bảo vệ cho những đứa trẻ và những thai nhi đã chết. Nếu bạn muốn, hãy cúng dường đèn, thắp nhang và lễ lạy Ji-zo Bo-sa-tsu, đọc thần chú của Ngài và dành tặng công đức cho tất cả các thai nhi bị nạo phá ở khắp mọi nơi, và cả cha mẹ của chúng.

Nếu bạn đã nhận được những quán đảnh phù hợp, bạn cũng có thể đọc tụng nghi quỹ của Đức Quán Âm, Đức Phật A Súc Bệ hoặc Địa Tạng Bồ Tát. Nếu không, bạn có thể đọc Kinh Bồ Tát Địa Tạng bằng bất kỳ ngôn ngữ nào bạn thích.

- Bản dịch Tiếng Trung Quốc và Tiếng Anh về Kinh Địa Tạng Bồ Tát có thể tìm thấy ở đây <http://ksitigarbhasutra.com/>



Một trong những bức tượng Địa Tạng Bồ Tát tí hon

ở Ohara nenbutsu-ji, Kyoto



Địa Tạng Bồ Tát

## **Mình Chú Bồ Tát Địa Tạng bằng tiếng Phạn**

OM HA HA HA VISMAYE SVAHA

## **Mình Chú Bồ Tát Địa Tạng bằng tiếng Nhật**

ON KAKAKA BISANMAEI SOWAKA

**Trì Niệm Danh Hiệu Bồ Tát Địa Tạng theo truyền thống Trung Quốc**  
Nam Mô Địa Tạng Vương Bồ Tát

## **Tự Tử**

**Cái chết được trợ giúp từ bác sĩ hiện nay là hình thức được hợp pháp hóa ở một số nước phương Tây. Mặc dù nhận được sự chăm sóc tốt nhất, một vài Phật tử mắc chứng bệnh kinh niên tỏ ý muốn được áp dụng lựa chọn này. Làm thế nào một trung tâm bảo trợ Phật Giáo hồi đáp với người yêu cầu được trợ tử? Và làm thế nào chúng ta có thể đóng góp ý kiến tốt nhất vào những cuộc đối thoại cộng đồng về chủ đề nhạy cảm này?**

Những cơ hội tâm linh có sẵn trong Bardo Tự Nhiên của Đời Sống làm cho việc sống trở nên rất quý giá. Trong khi còn sống, bạn có thể chọn thực hành tỉnh giác, ý thức, chánh niệm, yêu thương, từ bi và đức hạnh. Nhưng bạn sẽ gặp rủi ro rất lớn nếu bạn lựa chọn phương pháp trợ tử để chết không đau đớn.

Nếu tóc bạn bốc cháy, bạn sẽ cố gắng dập lửa ngay lập tức. Tương tự như vậy, thời điểm một Phật tử nhận ra họ đang tiếp thu một thói quen xấu mới, phản ứng tức thời của họ là phá vỡ thói quen này. Phật giáo chủ động không khuyến khích *tất cả* các thói

quen, cả tốt và xấu, bởi vì những thói quen đều nguy hiểm, đặc biệt là thói quen xấu gây đau đớn và đau khổ cho chính chúng ta và người khác.

Tự tử là thói quen được tiếp thu rất nhanh và cực kỳ khó phá vỡ. Nó có chút giống như nghiện chất có cồn và không có khả năng khước từ trước bia rượu. Thói quen đóng vai trò rất lớn đối với việc xác định tái sinh trong tương lai. Một khi bạn đã hình thành thói quen tự kết liễu cuộc sống của mình lúc mọi hoàn cảnh trở nên khó khăn, bạn sẽ quyết định việc tự tử ngày càng thường xuyên và nhanh hơn ở các kiếp sống kế tiếp. Những Phật Tử đã nghiên cứu các giáo lý về nghiệp và tái sinh thì nên biết điều này.

Tất nhiên, sẽ không đáng tranh luận nếu bạn không phải là Phật Tử và không có niềm tin vào tái sinh. Cũng sẽ không có giá trị nếu bạn nghĩ rằng chết là kết thúc của mọi thứ.

Đối với hành giả Kim Cương Thừa, đơn giản là không bao giờ có thể nghĩ đến việc chủ động kết thúc cuộc sống. Kim Cương Thừa xem Năm Uẩn<sup>i</sup> là những mạn-đà-la của năm vị Phật và việc cố tình phá hủy những mạn-đà-la này trực tiếp đi ngược lại với giới luật của Kim Cương Thừa.

Là một Phật Tử, mặc dù bạn luôn gánh chịu những đau đớn, không ngớt và không có hy vọng hồi phục hay thuyên giảm, điều

---

<sup>i</sup> Năm Uẩn hay còn gọi là Ngũ Uẩn hoặc Ngũ Ấm là thuật ngữ Phật Giáo chỉ năm nhóm tượng trưng cho năm yếu tố tạo thành con người, toàn bộ Thân và Tâm. Ngoài ngũ uẩn đó ra không có gì gọi là cái "ta". Ngũ Uẩn bao gồm Sắc Uẩn, Thọ Uẩn, Tưởng Uẩn, Hành Uẩn, Thức Uẩn (theo Wikipedia).

quan trọng là bạn phải làm mọi thứ để có thể tận dụng hoàn cảnh của mình.

Bạn có thể, ví dụ, thực hành hướng về tất cả chúng sinh bằng Pháp tong-len. Hãy tự suy nghĩ:

Bằng cách trải qua nỗi đau đớn khủng khiếp này,  
Tôi nguyện hết thảy các nghiệp gây ra đau khổ cho tất cả chúng sinh  
Sẽ được vui cạn.

Những hành giả dày dạn thường nhận thấy cơn đau cấp tính giúp cho sự tỉnh thức của họ được duy trì. Nhiều bậc Thầy vĩ đại đã nói rằng nỗi đau giống như một cây chổi quét sạch mọi nghiệp chướng của bạn.

Nỗi đau khổ cũng vô cùng đáng giá.  
Bước qua nỗi buồn, kiêu mạn bị xua tan  
Và xót thương thay những chúng sinh lang thang trong Luân Hồi;  
Cái ác được né tránh; những điều tốt đẹp trở thành mê say.<sup>37</sup>

### **Điểm khác biệt giữa an tử, trợ tử thụ động và trợ tử chủ động là gì?**

Theo quan điểm của Phật Giáo, tất cả các phương thức này đều cùng một loại. Tôi hoàn toàn hiểu được động lực đằng sau việc muốn kết thúc đau đớn và đau khổ của một người, nhưng kết thúc cuộc đời có chủ ý không phải là một lựa chọn.

Có lẽ những gì các trung tâm bảo trợ và trung tâm chăm sóc Phật Giáo có thể làm là dạy cho người sắp chết cách hiến dâng phần sinh lực còn lại của mình cho tất cả chúng sinh. Đây là một

giải pháp về lâu dài sẽ tốt hơn nhiều so với việc để mọi người kết thúc cuộc sống của họ bằng những viên thuốc quá liều.

### **Lời Khuyên Cho Người Cảm Nhận Nỗi Đau Quá Sức Chịu Đựng**

Có thể làm gì nếu bạn đang đau khổ vì những cơn đau mãn tính không ngớt và không thể chữa trị nhưng các bác sĩ nói với bạn rằng bạn có thể sống thêm nhiều tháng, hoặc thậm chí nhiều năm?

Hãy cố gắng tích lũy càng nhiều công đức càng tốt. Hãy cầu nguyện rằng cơn đau bạn đang chịu đựng và cả cơn đau lúc hấp hối sẽ không kéo dài. Thậm chí, bạn có thể cầu nguyện để chết càng sớm càng tốt và cúng dường những tháng năm còn lại trong cuộc đời này cho các vị Đại Bồ Tát để họ có thêm thời gian giúp đỡ chúng sinh. Hãy lập ước nguyện mạnh mẽ để được tái sinh nhanh chóng với một đời sống tốt hơn, nơi bạn cũng có thể tiếp tục giúp đỡ và làm Giác Ngộ vô số chúng sinh.

Hỡi chư Phật và Bồ Tát, xin cho con chết ngay lúc này!

Nguyện những tháng năm còn lại của đời con

Được dâng cúng lên tất thảy các Ngài,

Để chư vị trụ thế lâu dài, Là nguồn lợi lạc thật sự cho tất cả hữu tình.

Hãy nguyện cậu bằng lòng hân hoan, chí tâm, tha thiết cùng với động cơ thích đáng. Cầu nguyện theo cách này, bạn sẽ không ngừng tích lũy công đức trong những ngày giờ cuối đời.

Được thúc đẩy bởi ước muốn bắt đầu lại cuộc đời với nguồn

năng lượng mới, bạn hãy khơi dậy quyết tâm mạnh mẽ để được tái sinh thành người và thật sự hữu ích cho người khác. Hãy cầu nguyện phần sinh lực còn lại của kiếp sống hiện tại sẽ được mang theo vào đời sống kế tiếp của bạn.

Hỡi chư Phật và chư Bồ Tát, hãy để con chết ngay bây giờ!

Nguyện những tháng năm còn lại của kiếp này,

Được chuyển vào đời sống tiếp theo.

Nguyện con được tái sinh tức thời,

Tràn đầy năng lượng, quyết tâm và năng lực

Để cứu giúp chúng sinh hữu tình,

Với lòng vô ngã rộng yêu thương.

Nguyện những hoạt động của con sẽ mãi không ngừng

Ngõ hầu đưa tất cả hữu tình sang bờ Giác tối lạc.

Nếu đã nhận được những quán đảnh thích hợp, bạn cũng có thể tiến hành buổi lễ cầu nguyện Đức Phật Vô Lượng Thọ (*Amitayus*) hoặc cúng dường tịnh tài để người khác thực hiện cho bạn.

**Quan điểm của Phật giáo là như thế nào đối với những nỗ lực của xã hội đương đại để có được đời sống trường cửu - ví dụ như ướp lạnh?**

Nếu phương pháp có thể giúp duy trì Tâm thức của một cá nhân nào đó được tiếp diễn mà không làm cho người khác phải đau khổ, thì phương pháp đó có thể chấp nhận được.

Khát khao được sống bất tử không phải điều mới mẻ. Nhưng

bất kỳ nỗ lực nào của con người nhằm đạt được đời sống vĩnh cửu cũng không thể làm sụt giảm giá trị của những hướng dẫn về Tâm thức từ Đức Phật. Tại sao? –Bởi vì Đức Phật luôn mô tả các cảnh giới chúng sinh đang cư trú là ‘vô hạn’ và ‘vô biên’. Có chút giống như: theo quan điểm của Phật giáo, nếu bạn bị ngãt hoặc rơi vào trạng thái hôn mê, sẽ không có gì khác biệt giữa việc bạn ngãt đi trong một giây hay một ngàn năm.

**Chưa ai biết được rằng nếu việc cắt phần đầu và làm cho cái đầu đóng băng có thật sự duy trì được Tâm thức hay không. Tuy nhiên, thật đáng ngạc nhiên với số lượng người đang tham gia vào việc đánh cược này để có một cơ thể mới trong tương lai. Nỗ lực này được thực hiện bằng việc họ phải đánh đổi mạng sống hiện tại của mình. Đây có phải là tự sát?**

Liệu sự sống có chấm dứt trong khi thực hiện tiến trình đó không? Nếu có, thì đó là tự sát. Nếu như cái đầu vẫn còn sống sau khi đã được tách ra khỏi cơ thể và vẫn tiếp tục sống trong khi bị đóng băng, thì không phải là tự sát. Nhưng nếu bạn không chắc chắn liệu cái đầu có còn sống hay không, thì tôi không thể trả lời câu hỏi này.

Theo Phật giáo, cái chết là sự tách biệt giữa Thân thể và Tâm trí. Tuy nhiên, tôi sẵn sàng chấp nhận rằng có thể sống mà không cần toàn bộ cơ thể. Không có bất kỳ nội dung nào trong Kinh điển Phật Giáo và luận thuyết Cổ Đại (*Shastras*) chỉ ra rằng bạn chỉ có thể sống khi có cơ thể toàn vẹn. Nhưng nếu khoa học có thể chứng

minh rằng một lọn tóc đơn thuần có thể giữ lại nguồn sinh lực và ý thức, tôi sẽ phải đồng ý rằng lọn tóc đó là một sinh vật sống.

Tuy nhiên, theo quan điểm Phật Giáo, nỗ lực đạt được sự bất tử của bạn có thể sẽ tạo ra một cõi địa ngục. Bạn thật sự muốn sống mãi mãi sao? Bạn sẽ cảm thấy chán không nhỉ? Việc cố gắng kéo dài cuộc sống có thật sự đáng giá? Đối với những người theo Đạo Phật, cuộc sống chỉ được coi là có giá trị vì nó cho ta một con thuyền lớn mà khi ở trong chiếc thuyền này, chúng ta làm cho nó chuyển động hướng về sự thấu đạt chân lý. Sống hàng tỷ năm trong khi không ngừng lùi dần và ngày càng rời xa khỏi sự thật, thì điều này được Phật Giáo mô tả là đời sống của cảnh giới Chư Thiên.

**Tôi có thể giúp ai đó đã chết nhưng hồn ma hay linh hồn của họ vẫn còn vương vấn ở quanh đây không?**

Vâng, chắc chắn rồi! Bạn có thể tự mình làm một nghi lễ, hoặc tài trợ cho người khác làm việc đó. Lễ cúng Sur làm cho các hồn ma rất vui thích. (xem trang 202)

**Một khi ý thức đã tách ly khỏi cơ thể, trải nghiệm của chúng ta không còn thông qua những bộ lọc của các giác quan. Tuy nhiên, các giáo lý Bardo Trung Ấm nói rằng chúng ta sẽ trải nghiệm ánh sáng rực rỡ (hiện tượng thị giác) và tiếng sấm sét (hiện tượng âm thanh). Một chúng sinh trong Bardo Trung Ấm có tin rằng mình đang trải nghiệm [trực tiếp] hình ảnh và âm thanh hay không,**

**trong khi chúng sinh đó vẫn còn thói quen trải nghiệm năng lượng theo cách cũ [tức là thông quan các giác quan], và nếu vậy, họ có thể phóng chiếu ra một cơ thể bằng tinh thần phải không?**

**Hay do những trải nghiệm đó [cần được] được mô tả bằng ngôn ngữ để [người sống] chúng ta có thể liên tưởng đến được và nhắm vào mục đích chuyển tải, bởi vì kinh nghiệm thực tế là điều chúng ta [-những con người đang sống] không thể nào tưởng tượng được nổi trong khi còn bị giới hạn bởi cơ thể [vật lý] này?**

Cả hai ý đều đúng.

# Hành Giả Kim Cương Thừa Chuẩn Bị Cho Cái Chết



## Dành Cho Hành Giả Thượng Căn

### Hãy nhớ đến vị Đạo Sư, Tri Kiến và Bốn Tôn

Nếu bạn đi theo con đường của Kim Cương thừa, có ba điều cốt yếu cần suy nghĩ và ghi nhớ khi bạn chuẩn bị cho cái chết:

Vị Đạo Sư, người đã giới thiệu cho bạn bản tánh của Tâm; Tri Kiến về sự trống rỗng, Tánh Không, nơi Tâm nên an trụ; và Bốn Tôn là vị bạn đã trở nên quen thuộc trong cuộc sống thông qua thực hành, người đóng vai trò là điểm tham chiếu và nhắc nhở bạn về sự hợp nhất giữa Tánh Không và Tánh Quang Minh (Tánh Sáng).

Trong ba điều này, có lẽ dễ nhớ đến nhất chính là vị Đạo Sư bởi vì bạn đã gặp Đạo Sư của mình trong suốt cuộc đời, do đó biết hình

tướng của Thầy trông như thế nào và giọng điệu ra sao.

Là hành giả Kim Cương Thừa, bạn cũng đã rèn luyện Tâm trong thực hành quán tưởng và những thực hành thuộc giai đoạn thành tựu. Những thực hành này giúp bạn làm quen với hình tướng của vị Đạo Sư và Bốn Tôn, và cũng trở nên quen thuộc với danh hiệu, hoạt động và những hóa hiện của họ. Hướng dẫn thực hành được gọi là ‘nghi quỹ’.

Thực hành một nghi quỹ không phải chỉ cần đọc to nội dung bản văn, mà bạn cần nghĩ tưởng về những đặc điểm vật lý của vị Bốn Tôn và Đạo Sư, kết hợp với việc trì tụng các chân ngôn. Khi bạn trải nghiệm giai đoạn hấp hối, điều tốt nhất có thể làm là hãy giữ hình ảnh của vị Bốn Tôn và Đạo Sư trong Tâm, nhớ nghĩ càng nhiều thuộc tính, màu sắc và hoạt động của các Ngài càng tốt – ví dụ như sự phát quang và hội tụ những luồng ánh sáng cầu vồng.

Khi bạn cầu khẩn vị Bốn Tôn, điều cực kỳ quan trọng là bạn cảm thấy hoàn toàn tin tưởng rằng *mình chính là vị Bốn Tôn*; đây là điều Kim Cương thừa gọi là niềm ‘kiêu hãnh kim cương’. Quan trọng nhất trong tất cả là bạn cần thực hành tự quán đánh (*Abhishekas*) từ Đạo Sư và hòa lẫn Tâm bạn vào với Tâm vị Đạo Sư, hết lần này đến lần khác.

Đây là những gì một hành giả tốt thực hành theo Kim Cương Thừa sẽ làm – các bản kinh văn linh thiêng mô tả là ‘hành giả thượng căn’.

Nếu bạn đã chuẩn bị cho cái chết bằng cách thực hành phowa

trong cuộc sống, thì bằng mọi cách, khi quá trình cái chết bắt đầu, hãy thực hiện phowa cho chính bạn. Nếu bạn biết một Lạt Ma, Yogi, Yogini, Tăng hay Ni tu giỏi, có thể yêu cầu họ làm phowa cho bạn. Và đừng lo lắng nếu người hành giả không ở cạnh giường của bạn khi họ tiến hành phowa, bởi vì phương pháp này có thể được thực hiện từ xa.

Tuy nhiên, tôi phải nhấn mạnh rằng con đường của phowa là dành cho các hành giả thượng căn. Điều này không liên quan gì đến trình độ học vấn cao hay mức độ thông minh. Các hành giả cũng không được cho là thượng căn vì họ đã hoàn thành Ngöndro hay đã dành nhiều thập kỷ để nghiên cứu Phật Giáo. Năng lực duy nhất hoàn toàn không thể thiếu đó chính là lòng sùng tín. Nếu không có lòng sùng tín và chí tâm tin tưởng vào con đường của phowa, thực hành này thường chẳng có kết quả. Và ngày nay, rất khó để tìm được người nào có dạng tín tâm này.

## **Những Hành Giả Trung Căn**

### **Hãy nhớ đến vị Đạo Sư**

Cơ hội để một hành giả thiếu kinh nghiệm, thực hành ở mức độ bình thường có thể nhớ được Tri Kiến [đúng đắn] khi họ chết, hay các chi tiết về dung mạo và đặc tính của vị Bổn Tôn, ngay cả danh hiệu của vị Bổn Tôn cũng là rất mong manh. Thay vào đó, con đường đáng tin cậy nhất trong tất cả đó là cầu nguyện đến vị Đạo Sư của bạn. ‘Guru’ trong trường hợp này, là vị Đạo Sư hoặc vị Thầy

mà bạn đã gặp trong suốt quãng đời, là người bạn đã nói chuyện và tương tác. Khi chết, hãy cầu nguyện đến Guru của bạn, tự nhận bốn quán đảnh (*Abhishekas*) và hòa lẫn Tâm bạn vào Tâm vị Thầy, v.v...

## **Làm Thế Nào Để Hỗ Trợ Một Hành Giả Kim Cương Thừa Trong Giai Đoạn Hấp Hối?**

Anh chị em Kim Cương Hữu có mối quan hệ mật thiết với hành giả Kim Cương Thừa đang hấp hối có thể giúp đỡ bằng cách nhắc nhở họ về tất cả những điểm thực hành quan trọng.

Hãy nhớ rằng cuộc sống chỉ là một ảo tưởng, như một giấc mơ  
Hãy Quy Y Đức Phật, Pháp và Tăng

Phát khởi Bồ Đề Tâm

Nhớ nghĩ đến hình tướng và hoạt động của vị Bốn Tôn cùng âm thanh của chân ngôn

An trú trong bất kỳ Tri Kiến nào quen thuộc nhất, con đường Trung Đạo, Đại Thủ Ấn hay Đại Viên Mãn

Nhớ nghĩ đến Tri Kiến của sự hợp nhất giữa Tánh Không và Tánh Quang Minh

Nhớ nghĩ đến vị Đạo Sư của bạn và hãy hưng khởi lòng sùng mộ mãnh liệt

Đối với hành giả Kim Cương Thừa đang hấp hối, đối tượng quan

trọng nhất của thực hành nhớ nghĩ chính là vị Đạo Sư, vì vậy hãy trì tụng danh hiệu của vị Thầy cho người sắp chết nghe thấy, thật lớn tiếng và rõ ràng. Thỉnh thoảng bạn có thể hát xướng hoặc thậm chí hét to danh hiệu của vị Thầy.

Những miêu tả chi tiết để nhắc nhở hành giả Kim Cương Thừa đang hấp hối về quá trình tan rã được trình bày ở trang 185. Nhưng nếu trong khoảng thời gian ngắn, nội dung sau đây có thể phù hợp hơn:

Khi **nguyên tố Đất** tan rã

Và bạn kinh nghiệm dấu hiệu bí mật của những **ảo giác** mơ hồ,  
Hãy quán tưởng **vị Thầy nơi tim bạn** và hưng khởi **lòng sùng mộ** hướng về Ngài.

Khi **nguyên tố Nước** tan rã

Và bạn kinh nghiệm dấu hiệu bí mật của những làn khói hay sương mù,  
Hãy quán tưởng **vị Thầy nơi rốn bạn** và **cầu nguyện** đến Ngài.

Khi **nguyên tố Lửa** tan rã

Và bạn kinh nghiệm dấu hiệu bí mật của những tia lửa lập lòe như **đom đóm**,  
Hãy quán tưởng **vị Thầy nơi trán bạn**

Khi **nguyên tố Gió** tan rã

Và bạn thấy một **ánh sáng chói rực** đến gần,  
Hãy cố gắng **di chuyển Tâm mình vào Tâm vị Đạo Sư của bạn**,  
Lần này đến lần khác.

Nhắc nhở hành giả Kim Cương Thừa đang hấp hối rằng mọi thứ họ nhìn thấy, đặc biệt những dấu hiệu bí mật là những biểu thị của Tâm – còn được gọi là sự hóa hiện của Tâm Trí Tuệ, Tâm Nền Tảng, Tâm Quang Minh, Pháp giới, Pháp Tánh, Pháp Thân, hoặc Như Lai Tạng và v.v...Thuật ngữ nào bạn sử dụng sẽ phụ thuộc vào dòng truyền và truyền thống mà hành giả thực hành theo.

Trong quá trình hấp hối và tại thời điểm chết, tất cả chúng ta đều sẽ sợ hãi. Có lẽ chúng ta cũng sẽ đau đón về thể xác và trải nghiệm những kiểu đau khổ thường đi kèm với cái chết. Nhưng là người thực hành Pháp, chúng ta phải tận dụng mọi thứ xảy đến với mình. Vì vậy, hãy cố gắng quan sát và theo dõi thật đơn giản bất kỳ cảm giác đau đón nào, mà không để bị cuốn vào những hy vọng hay sợ hãi của bạn. Thực tế là hãy cố gắng quan sát mọi thứ đang diễn ra với bạn mà không vướng mắc vào bất kỳ thứ gì.

Đây là những gì những hành giả Kim Cương Thừa có thể làm cho nhau.

Hãy chôn tôi khi chết  
bên dưới thùng rượu  
một tửu quán.  
Ngày may mắn ghé ngang,  
Rượu từ thùng sẽ nhỏ.

*Moriya Sen 'an*<sup>38</sup>

# Những Bài Nguyện Và Thực Hành



## Thực Hành Tong-len Như Thế Nào?

*Pema Chödrön*

Thực hành Tong-len, còn được gọi là thực hành “nhận và cho”. Trái với logic thông thường của chúng ta là né tránh khổ đau và tìm kiếm niềm vui, thực hành tong-len lại quán tưởng nhận vào nỗi đau của người khác trong mỗi hơi [ta] thở vào, và gửi bất cứ điều gì lợi lạc cho họ theo hơi thở đi ra. Trong quá trình này, chúng ta trở nên tự do khỏi những khuôn mẫu cũ kỹ của thói quen ích

kỷ. Chúng ta bắt đầu cảm nhận tình yêu thương cho cả bản thân và người khác; chúng ta bắt đầu chăm sóc cho chính mình và người khác.

Tong-len đánh thức lòng bi mẫn trong mỗi người và giới thiệu cho chúng ta cái nhìn lớn hơn nhiều về thực tại. Tong-len cho thấy được sự mênh mông không giới hạn của Tánh Không (sự trống rỗng). Bằng cách thực hành, chúng ta bắt đầu kết nối với chiều không gian mở trong bản thể của mỗi cá nhân.

Tong-len có thể được thực hiện cho những người đang bệnh, những người sắp chết hoặc đã chết, hay những người đang chịu đựng bất kỳ kiểu đau đớn nào. Bạn có thể thực hiện Tong-len như thời khóa thiền định chính thức hoặc tại bất cứ chỗ nào, vào bất kỳ thời gian nào. Nếu ra ngoài đi dạo và thấy ai đó đang bị đau đớn, bạn có thể hít vào sự đau đớn của người đó và gửi đến họ sự nhẹ nhõm bằng hơi thở ra.

Thông thường, chúng ta quay đi chỗ khác khi thấy ai đó đau khổ. Sự đau đớn ở họ khơi dậy nỗi sợ hãi hay giận dữ ở chúng ta; cũng làm trỗi dậy sự kháng cự và rối loạn. Vì vậy, chúng ta cũng có thể thực hành tong-len cho tất cả mọi người, giống như chúng ta – là tất cả những ai ước muốn [Tâm] mình từ bi hơn nhưng thay vào đó lại bị sợ hãi, muốn mình dừng cảm nhưng lại trở thành hèn nhát. Tốt hơn so với việc tự hành hạ chính mình, chúng ta có thể sử dụng sự bế tắc của cá nhân như một bước đệm để hiểu ra những gì mọi người trên toàn thế giới đang đương đầu. Thở vào

cho tất cả chúng ta và thở ra cũng cho tất cả chúng ta. Hãy dùng những gì trông có vẻ giống như thuốc độc để làm phương thuốc chữa lành. Chúng ta có thể sử dụng nỗi đau khổ của cá nhân như là con đường thực hành để phát triển lòng từ bi cho tất cả chúng sinh.

Nếu bạn thực hiện tong-len như thời khóa thiền định chính thức, có bốn giai đoạn:

## **1. Khơi Dậy Bồ Đề Tâm**

Để Tâm thư giãn từ một đến hai giây trong trạng thái rộng mở hoặc tĩnh lặng. Giai đoạn này, trong truyền thống gọi là khơi dậy Bồ Đề Tâm tuyệt đối, đánh thức chân Tâm hoặc mở ra trạng thái Nền Tảng của sự rộng thoát và sáng rõ.

## **2. Bắt Đầu Quán Tưởng**

Thực hành dựa vào nguyên lý chính. Thở vào những cảm giác nóng bức, tăm tối và nặng nề – những điều khiến bạn ngột ngạt – và thở ra những cảm giác mát mẻ, tươi sáng, những luồng sáng – với cảm giác tươi mới. Hít vào thật sâu, nhận lấy những năng lượng tiêu cực qua tất cả các lỗ chân lông trên cơ thể bạn. Khi thở ra, hãy phát tỏa toàn bộ năng lượng tích cực qua tất cả các lỗ chân lông. Làm như vậy cho đến khi sự quán tưởng của bạn trở nên đồng bộ với hơi thở vào và ra.

### **3. Tập Trung Vào Một Tình Huống Riêng Biệt**

Tập trung vào bất kỳ tình huống đau đớn thực tế nào bạn biết. Theo truyền thống, bạn bắt đầu thực hành tong-len cho người bạn quan tâm và muốn giúp đỡ. Tuy nhiên, nếu cảm thấy khó khăn, bạn có thể thực hành trên nỗi đau mà chính bạn đang cảm thấy, và đồng thời hướng về tất cả những người đang chịu sự đau đớn giống bạn. Ví dụ, nếu cảm thấy không thoải mái, hãy hít vào cảm nhận đó của chính bạn và sự không thoải mái của tất cả những người khác, sau đó thở ra với sự tự tin, đủ đầy và nhẹ nhõm dưới bất kỳ hình thức nào bạn muốn.

### **4. Trái Rộng Lòng Bi Mẫn**

Cuối cùng, làm cho quá trình nhận vào và cho đi trở nên to lớn hơn. Nếu bạn đang thực hành tong-len cho người yêu thương, hãy mở rộng ra cho tất cả những người có cùng hoàn cảnh. Nếu bạn đang thực hành tong-len cho ai đó bạn thấy trên tivi hoặc trên đường phố, hãy hướng về cho tất cả những người khác có hoàn cảnh tương tự. Làm cho thực hành rộng lớn hơn, chứ không chỉ hướng về một cá nhân nào. Bạn có thể tiến hành tong-len cho những người bạn coi là kẻ thù – những người làm tổn thương bạn hoặc làm tổn thương người khác. Thực hành tong-len cho họ, hãy nghĩ rằng họ cũng có những rối loạn và bế tắc giống những người bạn khác của bạn, hoặc chính bạn cũng từng mắc phải trường hợp như vậy. Hít vào nỗi đau của họ và gửi lại họ niềm khuây khỏa.

Tong-len có thể mở rộng vô hạn. Khi thực hành, lòng từ bi của bạn sẽ tự nhiên trải rộng theo thời gian, và nhận thức của bạn cũng vậy, thấy ra rằng mọi thứ không vững chắc như bạn nghĩ – đó chính là một thoáng kinh nghiệm về Tánh Không. Thực hành cách này dần dần theo nhịp điệu của riêng, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mình ngày càng có thể sẵn lòng vì người khác, ngay cả trong những tình huống đã tưởng chừng như không thể xảy ra.

Giáo lý này được đăng trên trang web Lion's Roar vào ngày 9 tháng 11 năm 2017 ([www.Lionsroar.com/how-to-practice-tonglen/](http://www.Lionsroar.com/how-to-practice-tonglen/)). Nội dung được sao chép trong sách này dưới sự từ bi chấp thuận của Ni Sư Pema Chödrön và Lion's Roar.

## **Chu-tor: Pháp Cúng Đường Nước**

*Chokgyur Lingpa*

Trong bình gồm sáng đẹp và nguyên vẹn hoặc bằng chất liệu quý báu,

Một bình chứa hoàn toàn sạch sẽ và không bị ô nhiễm bởi chất độc hại,

Bắt đầu rót nước và quán tưởng bản thân mình là Đức Quán Thế Âm.

Rung chuông ting-shag và tưởng tượng rằng tất cả chúng sinh ở cõi Nga quý triệu tập lại.

Con và chúng sinh, số thấy vô lượng như bầu trời

Xin quay về nương tựa Ngài, Đức Quán Âm,

Người bảo hộ là hiện thân của tất cả những đối tượng nương náu khác.

Giống như Ngài đã từng quyết tâm hướng đến Giác Ngộ

Vì mục đích giải thoát chúng sinh tràn khắp không gian,

Con nguyện nhanh chóng chứng đạt Phật Quả.

Nguyện tất cả chúng sinh đều được hạnh phúc, không chừa sót bất cứ chúng sinh nào.

Nguyện họ có thể thoát khỏi mọi đau khổ

Nhờ vậy mà chẳng bao giờ lìa khỏi niềm hân hoan tối thượng.

Nguyện họ luôn an trú trong bình đẳng Tánh, chẳng thiên lệch.

Dòng sữa cam lồ tuôn chảy từ tay của Đức Quán Âm Khasarpani<sup>i</sup>  
Khiến cho tất cả quỷ đói đều được thỏa mãn, không ngoại lệ.

Quán tướng như vậy, trì tụng OM AH HUNG HRIH và quán tưởng  
rằng họ (các quỷ đói) được sự sống an lành (tương đương với  
niềm an lạc thuộc các cõi cao).

OM JVALAMIDAN SARVA PRETEBHYA

Quán tướng loài quỷ đói do bộ ruột của chúng rớt ra ngoài  
Không còn uống nước bần, mà thọ hưởng dòng cam lồ tinh khiết.  
Quán tướng tất cả quỷ đói do nhận lãnh kết quả từ những che  
chướng của bên ngoài và bên trong, triệu tập lại.  
Suy niệm về Tánh Không thấm đầy lòng bi mẫn và độc chân ngôn  
này:

NAMA SARVA TATHAGATA AVALOKITE OM SAMBHARA SAMBHARA HUNG

Quán tướng họ có được niềm an lạc vô biên.  
Bạn búng ngón tay và quán tướng họ biến mất vào nơi khác.  
Ngoài ra, trong một vật chứa rộng hơn làm từ vật liệu quý  
Sắp bày nước sạch cùng thực phẩm.

Trong không gian phía trước mặt con là Đức Quán Âm,

---

<sup>i</sup> Đức Quán Âm Khasarpani: là một hóa thân của Đức Quán Thế Âm có một  
diện và hai tay. Tay phải của Ngài kiết Ấn Thí Vô Lượng – lòng bàn tay phải  
ngửa và đặt trên đầu gối phải, tay trái giữ cành hoa sen nở, nâng cao đến  
khoảng ngang lỗ tai Ngài (theo Rigpawiki).

Bồ Tát Kim Cương Tạng cao quý,  
Vây quanh là tập hội chư Phật, Bồ Tát,  
Các vị Hộ Phật (Yidam), Không Hành Nữ (Dakini) và chư vị Hộ Pháp.  
Bên dưới Ngài là những lực lượng xấu ác, kẻ gây chướng duyên, sáu hạng  
chúng sinh,  
Và đặc biệt là tất cả các vị khách liên quan đến nghiệp chướng.

OM AH HUNG

Từ tánh không rỗng lặng, một vật chứa khổng lồ bằng ngọc quý xuất hiện  
Từ chủng tự DHRUNG,  
Nơi đó cơ thể con tan chảy thành ánh sáng  
Và trở thành đại dương chứa đầy bánh cúng dường Torma và mật cam lồ.

Ban gia trì bởi chủng tự

OM AH HUNG

Với Tâm trụ trong hình tượng của Đức Quán Âm Khasarpani,  
Dâng cúng tất cả phẩm cúng dường và bố thí lên các vị khách.



Ting-shag

Quán tướng dâng cúng như vậy cùng với trì tụng chân ngôn  
Sambhara.

NAMAH SARVA TATHAGATA AVALOKITE OM SAMBHARA SAMBHARA HUNG

OM

Hỡi Bồ Tát Kim Cương Tạng cao quý,  
Người điều phục mọi hành động sai trái và che chướng,  
Cùng hải hội toàn thầy đáng Quy Y tôn quý,  
Xin nhận bánh cúng dường và cam lồ từ thân con.  
Xin ban rải phước lành, tịnh hóa mọi hành động xấu ác và che chướng,  
Ban cho con những thành tựu và xua tan mọi chướng ngại.

Các thể lực tà ác, kẻ gây chướng, tinh linh, sáu hạng chúng sinh,  
Và đặc biệt là tất cả các vị khách thuộc tầng oan gia trái chủ,  
Hãy thương thức mật cam lồ tinh khiết này  
Và xóa bỏ tất cả các món nợ nghiệp của ân và oán.  
Nguyện cho sự thù hận, ác ý và xấu xa của tất cả sẽ được tiêu trừ,  
Nguyện cho tất cả thầy đều được ban nhận Tâm tịnh thức.

Cuối cùng, không còn thấy các vị khách thể đón nhận cúng dường  
và bố thí nữa,

An trú vào sự tương tục của Tánh không rỗng lặng.

Thông qua thực hành này, bạn sẽ hoàn thiện những tích lũy, được  
thoát chết,

Về tổng thể, giúp tịnh hóa những hành động sai trái và che chướng  
Và đặc biệt, giúp tiêu trừ các món nợ xấu do trộm cắp của thường  
trụ (*kordrip*) và nợ nghiệp.

Vì những lý do này, hãy nỗ lực thực hành mỗi ngày.

*Đây là thực hành hạnh cúng dường và bố thí đưa đến giải thoát của*

*Đức Bồ Tát Kim Cương Tạng cao quý.*

*Theo lời thuyết giảng của Tulku Urgyen Rinpoche, nội dung được trích ra từ Pema Garwang Chöchö, Chokling Tersar, Tập 27, chuyển dịch Anh ngữ bởi Erik Pema Kunsang và được hiệu đính bởi Michael Tweed, Nagi Gompa, 1995*

© Bản quyền từ Rangjung Yeshe Translations & Publications, 1995

*Được sao chép dưới sự từ bi chấp thuận của Erik Pema Kunsang.*

## **Tăng Trưởng Thọ Mệnh và Thịnh Vượng Một Phương Pháp Thực Hành Phóng Sinh**

*Jamyang Khyentse Wangpo*

Cung kính Đảnh lễ bậc Đạo Sư và Đấng Chiến Thắng Giải Thoát Tối  
Thượng,  
Bậc Giáo Chủ Vô Lượng Thọ (Đức Phật A Di Đà).

Vị Đạo Sư thành tựu Ngagi Wangchuk Drakpa từng giảng:

Bằng cách cứu sống sinh mạng của các loài chim, cá và hươu,  
Hay cứu lấy những kẻ trộm, rắn và chúng sinh khác khỏi bị giết,  
Đời sống hiện tại của bạn sẽ được kéo dài,  
Dù chỉ trong một thời khắc ngắn.

Như nội dung của lời dạy trên, tất cả Kinh Điển và Mật Điển đều  
nêu rằng việc giải thoát những chúng sinh khỏi việc sắp bị giết hại  
ngay tức thời là thực hành tối thượng giữa tất cả những pháp thực  
hành trường thọ. Vì lý do này và vì việc phóng thích sinh mệnh  
mang lại lợi ích vô biên, tất cả những người có ý thức nên tăng  
trưởng nỗ lực thực hành phóng sinh.

Nói chung, điều này nghĩa là với Tâm cao thượng, chủ yếu hãy  
phóng thích sinh mệnh các động vật thuộc sở hữu của bạn. Ngoài

ra, chế ngự việc tự giết hay buôn bán sinh vật cho người khác. Thay vào đó, bạn hãy nuôi dưỡng các loài vật trong [đời sống] an lành. Chỉ cần làm như vậy, không quên hồi hướng gốc rễ của đức hạnh và ước nguyện cho lợi lạc của chúng, bạn sẽ hoàn thành mục đích hiện thời và do đó, được phép không cần phải thực hiện bất kỳ nghi lễ cụ thể liên quan nào khác.

Nếu muốn thực hiện theo phiên bản phức tạp hơn một chút để thích hợp với địa điểm, sự kiện và mức độ chi tiết của thực hành, thì bạn có thể tìm thấy một số hướng dẫn theo trường phái Tân Dịch, chẳng hạn như khiến cho loài thú được phóng sinh trở thành loài hỗ trợ cho một vị Hộ Pháp và v.v... Hoặc, nếu bạn muốn thực hiện các phiên bản chi tiết hơn về cách bày tỏ những điều cát tường, hồi hướng và nguyện ước thì sẽ thật tuyệt vời nếu bạn kết hợp phóng sinh vào khoảng thời gian đặc biệt như Tháng Thần Diệu (tháng 1 theo Tạng lịch), ngày mồng Tám, hay ngày Trắng Non và ngày Trắng Rằm.

Nếu mục đích chính là kéo dài tuổi thọ của ai đó, thì hãy thực hiện phóng sinh vào lúc mặt trời mọc vào thời điểm thuận lợi khi hành tinh chủ mệnh tăng trưởng.

Trong bất kỳ trường hợp nào, hãy đặt những chúng sinh sắp được phóng thích trước mặt bạn và tụng đọc ba lần:

Nơi Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Đoàn cao quý,

Con xin nguyện Quy Y cho đến ngày chứng đạt Giác Ngộ.

Nương theo công đức có được nhờ thực hành bố thí và các hạnh khác, Nguyện con đạt được Niết Bàn vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.

Nguyện cho tất cả chúng sinh đạt được hạnh phúc và nhân của hạnh phúc.

Nguyện cho tất cả chúng sinh thoát khỏi khổ đau và nhân gây đau khổ.

Nguyện cho tất cả chúng sinh không bao giờ xa lìa hạnh phúc, chẳng vướng khổ đau.

Nguyện cho tất cả chúng sinh trụ nơi tánh bình đẳng, không thiên lệch.

Suy niệm về Tứ Vô Lượng Tâm. Nếu thích, bạn có thể trì tụng danh hiệu chư Phật và tổng trì chân ngôn hay minh chú đặc biệt của vị Phật đó. Lặp lại như vậy nhiều lần sẽ mang lại lợi ích to lớn, giống như gieo hạt giống giải thoát trong dòng Tâm thức của những loài vật đó. Nếu bạn không thể làm được nhiều như vậy, thì hãy tụng đọc:

Chí tâm đánh lễ Đấng Chiến Thắng, Bạc Giải Thoát Siêu Phàm, Như Lai, Ứng Cúng, Vô Thượng Chánh Đẳng Giác Vô Lượng Quang Phật.

Chí tâm đánh lễ Đấng Chiến Thắng, Bạc Giải Thoát Siêu Phàm, Như Lai, Ứng Cúng, Vô Thượng Chánh Đẳng Giác Bất Động Phật.

Chí tâm đánh lễ Đấng Chiến Thắng, Bạc Giải Thoát Siêu Phàm, Như Lai, Ứng Cúng, Vô Thượng Chánh Đẳng Giác Bảo Sanh Phật.

Chí tâm đánh lễ Đấng Chiến Thắng, Bạc Giải Thoát Siêu Phàm, Như Lai, Ứng Cúng, Vô Thượng Chánh Đẳng Giác Huy Hoàng Vương Phật.

Chí tâm đánh lễ Đấng Chiến Thắng, Bạc Giải Thoát Siêu Phàm, Như Lai, Ứng Cúng, Vô Thượng Chánh Đẳng Giác Trang Nghiêm Bảo Nguyệt Hoa Minh Biện Trí Phật.

Chí tâm đánh lễ Đấng Chiến Thắng, Bậc Giải Thoát Siêu Phàm, Như Lai, Ứng Cúng, Vô Thượng Chánh Đẳng Giác Tịnh Hoàng Bảo Quang Đại Bi Quảng Hạnh Phật.

Chí tâm đánh lễ Đấng Chiến Thắng, Bậc Giải Thoát Siêu Phàm, Như Lai, Ứng Cúng, Vô Thượng Chánh Đẳng Giác Thắng Vô Ưu Huy Hoàng Phật.

Chí tâm đánh lễ Đấng Chiến Thắng, Bậc Giải Thoát Siêu Phàm, Như Lai, Ứng Cúng, Vô Thượng Chánh Đẳng Giác Thắng Giải Pháp Hải Âm Phật.

Chí tâm đánh lễ Đấng Chiến Thắng, Bậc Giải Thoát Siêu Phàm, Như Lai, Ứng Cúng, Vô Thượng Chánh Đẳng Giác Thắng Trí Pháp Hải Âm Phật.

Chí tâm đánh lễ Đấng Chiến Thắng, Bậc Giải Thoát Siêu Phàm, Như Lai, Ứng Cúng, Vô Thượng Chánh Đẳng Giác Dược Sư Lưu Ly Quang Vương Phật.

Chí tâm đánh lễ Đấng Chiến Thắng, Bậc Giải Thoát Siêu Phàm, Như Lai, Ứng Cúng, Vô Thượng Chánh Đẳng Giác Thích Ca Mâu Ni Phật.

OM MANI PEME HUNG HRIH, NAMO RATNA TRAYAYA,  
NAMO BHAGAVATE AKSHOYOBHYAYA, TATHĀGATAYA,  
ARHATE SAMYAK SAMBUDDHĀYA,  
TADYATHA, OM KAMKANI KAMKANI, ROTSANI ROTSANI,  
TROTANI TROTANI, TRASANI TRASANI, PRATIHANA PRATIHANA,  
SARVE KARMA PARAMPARA, NIME SARVA SATVA NAŅTSA SOHA,

NAMA RATNA TRAYAYA, NAMAH ARYA JNANA SAGARA  
BAIROTSANA BHYUHA RAJAYA,

TATHĀGATAYA, ARHATE SAMYAK SAMBUDDHYA,

NAMAH SARVA TATHAGATEBHYA ARHATABHYA SAMYAK  
SAMBUDDHEBHYA,

NAMAH ARYA AVALOKITESHVARAYA BODHISATVAYA

MAHASATVAYA MAHAKARUNIKAYA,

NAMAH ARYA AVALOKITESHVARAYA BODHISATVAYA  
MAHASATAYA MAHAKARUNIKAYA,

TADYATA OM DHARA DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU ITTE BITTE  
TSALE TSALE PRATSALE PRATSALE KUSUKE KUSUKA BARE  
ILIMILI TSITI JVALA MAPANAYA SOHA

Lặp lại những điều này với giọng to rõ.

Sau đó, cầm hoa trên tay và tụng đọc:

Trên bầu trời phía trước mặt con là vị Đạo Sư,  
bất khả phân với Đức Chiến Thắng Giải Thoát Vô Thượng Vô Lượng Quang  
Phật,  
vây quanh Ngài là hải hội Thánh chúng chính là cội báu Quy Y,  
gồm tất cả chư Phật và chư Bồ Tát mười phương, chư Hiền Thánh và Hiền  
Giả đã thành tựu Chánh Ngữ.

Tất cả chư Vị đều hiện diện thật sống động với ngữ điệu du dương bày tỏ  
những ước nguyện cát tường. Những cơn mưa hoa mênh mông trút xuống  
giúp kéo dài thọ mệnh và tăng trưởng công đức, mọi huy hoàng và thịnh  
vượng, trí tuệ và đức hạnh của con cùng tất cả chúng sinh đều nhờ chư Vị  
ban ân phước.

Tất cả chúng sinh đều thai vào cảnh giới Súc Sinh, giờ đây được giải thoát  
khỏi nỗi khiếp sợ về cái chết sắp xảy đến tức thời, được tiếp tục sống yên  
ổn dưới sự che chở của Tam Bảo. Cuối cùng, khi hạt giống giải thoát chín  
mùi trong dòng tâm thức, những chúng sinh này sẽ được ban phước lành  
để nhanh chóng chứng đạt Giác Ngộ.

Sau đó, vừa quán tưởng, vừa tụng đọc:

Như đỉnh cờ chiến thắng của hoàng tộc vĩ đại,  
Chư Bồ Tôn siêu phàm gia trì nơi đỉnh đầu hành giả,  
Ban cho tất thảy thành tựu tối cao,  
Hỡi Đấng Đạo Sư vinh quang và cao thượng, xin thị hiện diễm lành!

Bậc Thầy vô song, là Đức Phật tôn quý,  
Điều bảo hộ vô song, là Pháp Bảo trân quý,  
Trao hướng dẫn vô song, chính Tăng đoàn cao quý;  
Nguyện cội Quy Y Cát Tường, Tam Bảo, thường hiện hữu!

Đức Vô Lượng Thọ, người tiếp độ khắp cõi giới này,  
Thắng vượt mọi thời khắc lâm chung,  
Vị bảo hộ của tất cả chúng sinh trong nguy nan và khốn khổ,  
Nguyện phước lành phóng tỏa từ Đức A Di Đà thường hiện hữu!

Sau khi đã đọc tụng bất cứ đoạn kệ cầu nguyện cát tường nào bạn biết, hãy đọc tiếp:

Sức mạnh từ Bồ Thái biến Đức Phật thành Bậc Tôn Quý.  
Như Sư Tử trong Loài Người, Ngài liễu tri sức mạnh của việc Ban Phát.  
Thâm nhập vào nơi thắng trú của Lòng Bi,  
Nguyện thọ mệnh của chúng sinh có hạnh Bồ Thái toàn hảo được tăng trưởng!

Sức mạnh từ Đức Hạnh biến Đức Phật thành Bậc Tôn Quý.  
Như Sư Tử trong Loài Người, Ngài liễu tri sức mạnh của Đức Hạnh.

Thâm nhập vào nơi thắng trú của Lòng Bi,  
Nguyên thọ mệnh của chúng sinh có Đức Hạnh toàn hảo được tăng trưởng!

Sức mạnh từ Nhẫn Nhục biến Đức Phật thành Bạc Tôn Quý.  
Như Sư Tử trong Loài Người, Ngài liễu tri sức mạnh của Kham Nhẫn.  
Thâm nhập vào nơi thắng trú của Lòng Bi,  
Nguyên thọ mệnh của chúng sinh có hạnh Nhẫn Nhục hoàn hảo được tăng trưởng!

Sức mạnh từ Kiên Trì biến Đức Phật thành Bạc Tôn Quý.  
Như Sư Tử trong Loài Người, Ngài liễu tri sức mạnh của Kiên Tâm,  
Thâm nhập vào nơi thắng trú của Lòng Bi,  
Nguyên thọ mệnh của chúng sinh có hạnh Kiên Trì hoàn hảo được tăng trưởng!

Sức mạnh từ năng lực Tập Trung biến Đức Phật thành Bạc Tôn Quý.  
Như Sư Tử trong Loài Người, Ngài liễu tri sức mạnh của sự Nhất Tâm,  
Thâm nhập vào nơi thắng trú của Lòng Bi,  
Nguyên thọ mệnh của chúng sinh có năng lực Nhất Tâm hoàn hảo được tăng trưởng!

Sức mạnh từ năng lực Thấu Suốt biến Đức Phật thành Bạc Tôn Quý.  
Như Sư Tử trong Loài Người, Ngài liễu tri sức mạnh của Trí Tuệ,  
Thâm nhập vào nơi thắng trú của Lòng Bi,  
Nguyên thọ mệnh của chúng sinh có năng lực Thấu Suốt toàn hảo được tăng trưởng!

OM NAMO BHAGAVATE

APARIMITA AYURJNANA SUBINISHCHAI TATEJO RAJAYA

TATHAGATAYA

ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA  
TADYATA  
OM PUNYE PUNYE MAHAPUNYE APARIMITA PUNYE  
APRIMITA PUNYE JÑANA SAMBHARO PACHITE  
OM SARVA SAMSKARA PARI SHUDDHA DHARMA TEGAGANA  
SAMUDGATE SVABHAVA VISHUDDHE MAHANAYA PARIVARE SVAHA.

Hãy đọc tụng lời tán dương như vậy và tụng hoa nhiều lần nhất có thể.

Sau đó đọc:

Như ngụ ý rằng, nhờ gốc rễ của thiện hạnh khi thực hiện những điều này, nguyện cho gốc rễ của thiện hạnh tích lũy suốt ba thời quá khứ, hiện tại, vị lai giúp cho giáo huấn của Đức Phật phát triển hưng thịnh và làm khởi sinh vô số hạnh lành rộng khắp thế giới.

Nguyện tất cả những bậc siêu phàm trì giữ Phật Pháp được trường thọ và trụ thế vững chắc, cùng các hoạt động [của chư vị] luôn phồn thịnh.

Nguyện cho con cùng tất cả chúng hữu tình, thọ lãnh ân phước gia trì từ chư vị, được kéo dài thọ mệnh, tăng trưởng phước duyên, rạng rỡ, thịnh vượng, và chứng đạt được Tuệ Giác.

Nguyện cho những chúng sinh được phóng thích hôm nay thoát khỏi nỗi sợ hãi của Luân Hồi và đọa lạc nơi cõi thấp, sớm chứng đạt trạng thái Giác Ngộ tối thượng quý báu.

Khởi nghĩ như vậy, với một tâm xác quyết, hãy nói:

Nương theo công đức này, nguyện tất cả chúng sinh  
Hoàn thiện tích lũy Công Đức và Trí Tuệ,  
Nguyện họ chứng đạt được Hai Thân thiêng liêng

Là quả của Công Đức và Trí Tuệ viên mãn.

Nương theo công đức này, nguyện tất cả chúng đạt Toàn tri  
Nhờ đánh bại mọi kẻ thù, làm lạc,  
Nguyện cho con giải thoát hết chúng sinh trong biển khổ Luân Hồi,  
Đang chìm ngập trong lớp sóng bão dữ của sinh, già, bệnh, tử.

Trong tất cả mọi kiếp sống, bất cứ nơi nào được sinh ra,  
Nguyện cho con cùng tất cả, chẳng rời xa Tam Bảo.  
Nguyện cho con cùng khắp chúng,  
Luôn giữ lòng tôn kính và thọ nhận gia trì từ cội Quy Y.

Nguyện cho Tâm Giác Ngộ quý báu  
Khởi sinh nơi nào chưa sinh khởi.  
Nơi nào đã sinh khởi, nguyện sẽ chẳng suy tàn,  
Mà mãi được tăng trưởng nhiều hơn nữa.

Là cội nguồn lợi lạc và an vui duy nhất,  
Nguyện Phật Pháp luôn luôn trường tồn,  
Và thọ mệnh của những Bạc trì giữ Giáo lý,  
Luôn vững chắc như ngọn cờ chiến thắng!

Nguyện thế giới hòa bình và vui sướng đến muôn năm,  
Nguyện mùa màng bội thu và gia súc tăng trưởng,  
Nguyện nguồn cội an bình và tốt lành luôn hiện diện,  
Nguyện tất cả ước muốn đều viên thành.

Ngay đến cả đời sống này,  
Nguyện mọi nghịch duyên đều thoái giảm,  
Nguyện tất cả có đời sống lâu dài, khỏe mạnh, thịnh vượng.

Và đạt được hạnh phúc miên viễn.

Bằng sức mạnh to lớn từ tất cả công đức này  
Nguyên các Đấng Siêu Phàm ngay trong đời,  
Cùng hết thảy hội chúng của chư vị,  
Sớm hoàn thành mọi mục đích,  
Với nhiều niềm may mắn cát tường, không trở ngại,  
Viên mãn mọi ước nguyện tâm linh.

Thực hành Hồi Hướng và Nguyên Ước như vậy. Sau đó đọc tụng:

Nương theo ân phước gia trì nơi Đức Phật—  
Bậc Siêu Phàm, Tối Thượng và Tôn Quý,  
Như Vàng Thái Dương Thủ Thắng của Chân Lý,  
Nguyên mong những hoạt động từ thể lực hãm hại  
Như Ma Vương và những kẻ gây chướng đều tịch trừ.  
Để ánh huy hoàng của niềm cát tường,  
Không ngừng tỏa chiếu ngày và đêm.

Nương theo ân phước gia trì nơi Pháp Bảo—  
Suối Cam Lồ của Chân Lý Thiêng Liêng,  
Nguồn Thánh Pháp vô song, siêu vượt, không ràng buộc,  
Nguyên mong những kẻ thù gây đau đớn,  
Phát sinh từ phiền não Ngũ Độc được điều phục.  
Để ánh huy hoàng của niềm cát tường,  
Không ngừng tỏa chiếu ngày và đêm.

Nương theo ân phước gia trì nơi Tăng Đoàn—  
Với những phẩm chất sáng ngời, lỗi lạc, cao quý,

Cùng các hoạt động lợi lạc chân thật từ chư Pháp Tử của Đấng Chiến Thắng

Nguyện mong những lỗi lầm từ hành vi sai trái được xóa bỏ,

Thiện hạnh tăng trưởng không ngừng,

Để ánh huy hoàng của niềm cát tường,

Không ngừng tỏa chiếu ngày và đêm.

Sau khi đọc tụng nội dung trên và những bài nguyện cát tường mà bạn biết, hãy đọc tụng:

Tận hưởng sự huy hoàng của đời sống bất tử,

Thông tuệ, với ý thức tỏ tường thấu suốt,

Cùng tất cả vinh quang và sung túc chốn Luân Hồi hay Niết Bàn,

Nguyện mọi điều tốt lành được tự nhiên sinh khởi.

Nguyện công đức không ngừng tăng trưởng và thịnh vượng

Như vị Quốc Vương cao quý của núi non,

Nguyện tiếng tăm lan rộng khắp bầu trời,

Nguyện đời sống được lâu dài, khỏe mạnh, lợi ích muôn sinh,

Nguyện những phẩm tính cao thượng vô lượng như đại dương

Hóa hiện cát tường và hiện diện khắp nơi nơi.

Nguyện nơi đây được hòa bình, hạnh phúc ngày và đêm,

Nguyện các thời giữa ngày cũng bình yên, hạnh phúc,

Nguyện đêm ngày sáu thời đều an bình, phúc lạc,

Với sự hiện diện cát tường của Tam Bảo.

OM YE DHARMA HETU PRABHAVA HETUN TEKEN TATHAGATO HAYA  
WADET TEKEÑCHAYO NIRODHA EWAM VADI MAHA SHRAMANA SVAHA

Độc tụng như vậy, tạo không khí an bình và cát tường bằng việc tụng hoa. Nếu bạn thích, một số văn bản khác liên quan đến thực hành trường thọ cũng đề cập rằng “có thể vẽ mặt trời và mặt trăng lên vùng trán của sinh vật được phóng thích để từ đó về sau, chúng sẽ không bị giết hại nữa.” Theo chỉ dẫn này, bạn có thể dùng bơ để vẽ dấu hiệu mặt trời và mặt trăng lên vùng trán của sinh vật đó để tạo những sự tương hợp cát tường, đem lại may mắn và tốt lành cho sinh vật này. Hãy làm theo như vậy.

Hơn thế nữa, nếu bạn ngưng các hoạt động dùng bẫy, lưới đánh cá hoặc những thứ tương tự để cứu mạng sống của chim, cá và hươu, hãy tiến hành theo hướng dẫn trên đồng thời kết hợp với phần phát khởi Bồ Đề Tâm mạnh mẽ, sau đó kết thúc bằng Hồi Hướng và Nguyên Ước. Bằng cách kết hợp thêm với Cúng Dường Khôi (*lhasang*), v.v., lợi ích sẽ tăng trưởng đến mức không thể tính đếm được, như đã minh họa trong phần phóng sinh.

Đặc biệt, trong khu vực bạn thực hành, sẽ có nhiều dấu hiệu tốt lành xuất hiện, chẳng hạn như những cơn mưa đúng mùa, mùa màng và gia súc được tăng trưởng phồn thịnh. Trong tác phẩm *Vòng Hoa Báu*, Đức Bồ Tát Long Thọ cao quý có nói rằng:

Những người khôn ngoan nên luôn đặt thức ăn, nước và dầu thực vật

Hoặc nhiều ngũ cốc ở lối vào của một tổ kiến.

Như vậy, việc cho kiến ăn, cho cá thức ăn sạch hay cho người bệnh thuốc men, cho những đứa trẻ một bữa thỏa thích, cho chim hay những người nghèo khổ thức ăn và nước uống, tất cả những việc làm này nên được bao gồm bằng những phương tiện thiện xảo của việc phát khởi Bồ Đề Tâm, và sự Hồi Hướng cùng những Nguyên Ước chân thành. Nếu làm được như vậy, đây sẽ là nhân lành để ngăn chặn cái chết, tăng trưởng thịnh vượng, và hơn cả là sự Giác Ngộ tối thượng. Vì việc này rất dễ thực hiện, có thể sẽ có những trở ngại nhỏ nhưng mang lại lợi ích to lớn, do vậy tất cả những người thông minh nên kiên trì áp dụng những phương tiện thiện xảo này theo nhiều cách khác nhau để tích tập những tích lũy [thuộc Công Đức và Trí Tuệ].

*Nhằm mang đến lợi lạc cho tôi và mọi người, nội dung này được biên soạn bởi Jamyang Khyentse Wangpo, người hết mực tận tụy với Bồ Tát Đại Tạng Kinh (Bodhisattva Pitaka) và được thúc đẩy bởi những ý định thanh tịnh. Nguyên văn bản này trở thành nhân lành giúp các Bậc trì giữ Giáo lý siêu phàm trụ thế lâu dài hàng trăm đại kiếp, để tất cả chúng sinh được giải thoát khỏi nỗi khiếp sợ về cái chết xảy đến trước mắt, cũng như sớm chứng đạt đời sống vô biên như Đức Vô Lượng Thọ Phật. Nguyên vạn sự cát tường.*

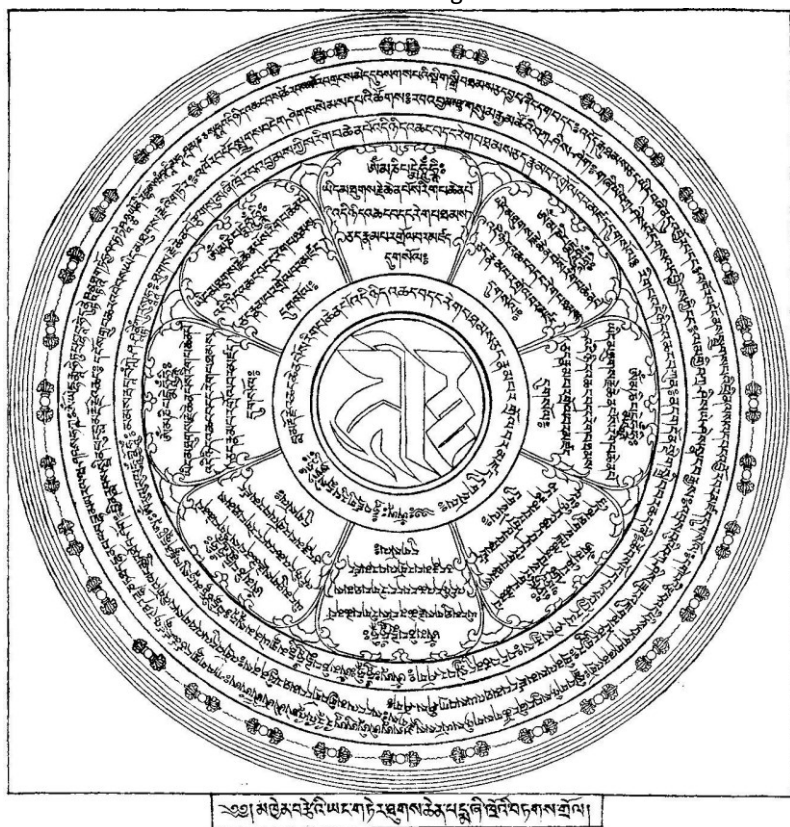
*Theo yêu cầu của Chadrak Rinpoche, một Bồ Tát vĩ đại là hóa thân dung chứa tất cả những đức hạnh cao quý được nhắc đến trong nội dung thực hành này, nghi quỹ được Erik Pema*

*Kunsang chuyển dịch sang Anh ngữ, được Marcia Binder Schmidt và Michael Tweed hiệu đính. Kiểm tra và tái in ấn bởi Idan vào năm 2003.*

© Bản quyền từ Rangjung Yeshe Translations & Publications, 2000

*Được sao chép dưới sự nhân từ chấp thuận của Erik Pema Kunsang.*

## Luân Xa Tag-drol



**Tag-drol: ‘Giải Thoát Nhờ Xúc Chạm’**  
**Luân Xa Liên Hoa An Nộ (*Chakra of Padma Sitro*)–**  
**Những Bốn Tôn An Bình và Phần Nộ**  
**của Liên Hoa Bộ**

*Khenpo Sonam Tashi*

*Chuyển dịch Anh Ngữ: Khenpo Sonam Phuntsok*

Cụm từ ‘giải thoát nhờ việc đeo’ xa luân xuất hiện ở trang 150 chính là ‘Padma Shitro Tagdrol’. Đây là kho tàng Mật điển được phát lộ đầu tiên bởi Vị khai Mật Tạng có tên Nyima Senge, sau đó được Ngài Pema Ösel Dongak Lingpa (Jamyang Khyentse Wangpo) khám phá lại.

Cho dù người chết có phải là Phật tử hay không, nếu gia đình muốn giúp đỡ họ bằng cách đặt tag-drol lên xác chết, thì phải cần một luân xa Liên Hoa An Nộ (Padma Sitro). Bạn thường có thể nhận được một tag-drol đã được Thánh hóa từ các Phật tử hoặc trung tâm thực hành Phật Pháp. Tuy nhiên, bạn cũng có thể sao chép luân xa, sau đó Thánh hóa cho luân xa theo hướng dẫn của Khyentse Rinpoche trong câu trả lời ở phần dưới đây.

Luân xa nên được gấp lại thành hình vuông, bọc trong một miếng vải sạch và được gia trì đúng cách, sau đó đặt ngay giữa ngực của xác chết và cố định tại đó. Luân xa sẽ luôn nằm trên xác

chết cho đến khi hỏa táng.

Loại tag-drol này không chỉ dành cho người chết; trong khi còn sống bạn cũng có thể đeo nó, đặt trên đỉnh đầu hoặc đeo quanh cổ.

Lợi ích của việc đeo tag-drol là ngay trong đời sống này, bệnh tật, năng lượng tiêu cực và phiền não từ những hành động xấu ác được nguôi dịu, và tuổi thọ, công đức, sự thịnh vượng và trí tuệ được tăng trưởng. Và trong kiếp sau, bạn sẽ được tái sinh về Sukhavati, cõi tịnh độ của Đức Phật A Di Đà. Bất cứ ai đeo tag-drol này cũng sẽ được lợi lạc về ‘giải thoát nhờ xúc chạm’, bởi vì, nhờ sự xúc chạm mà hạt giống giác ngộ được gieo trồng. Ngoài ra còn có nhiều lợi ích khác.

### **Khi một người đã chết, nên làm gì với luân xa họ đang đeo?**

Nếu người chết là một hành giả nam hoặc nữ, hãy đặt luân xa ở chính giữa ngực và hỏa táng cùng với cơ thể.

Sự phân rã các nguyên tố cấu tạo nên cơ thể sẽ không hoàn toàn kết thúc cho đến 84 giờ sau khi chết, trong thời gian đó, ý thức của người chết vẫn còn duy trì tại vùng tim. Đây là lý do tại sao tốt nhất là không di chuyển hoặc hỏa táng cơ thể trong ít nhất 84 giờ sau khi chết, và cũng giải thích cho điều quan trọng của việc: thực hành tịnh hóa các ác hạnh; khai thị về những hóa hiện của Bốn Tôn an bình và phần nộ, âm thanh và ánh sáng trong Bardo trung ấm không là gì khác hơn ngoài những phóng chiếu từ Tâm; và thực hành Phowa (chuyển di thần thức).

## Cách Làm Tag-drol

Nếu tại trung tâm Phật Giáo, một vị Lạt Ma hay một hành giả thực hành Pháp có ý muốn giúp đỡ người khác bằng cách làm Tag-drol Liên Hoa An Nộ, họ nên in hoặc sao chép nhiều ngàn luân xa (như hình **trang...**), cho những viên Pháp Dược Cam Lồ vào nước hoa nghệ tây (Saffron), tiếp theo, tẩm nước này lên toàn bộ phần hình của những tờ giấy đã in. Sau đó, gấp luân xa thật chính xác mà không làm nhăn phần trung tâm.

1. Gấp mặt phải của tờ giấy theo chiều dọc từ phải sang trái.
2. Gấp cạnh trái theo chiều dọc từ trái sang phải.
3. Gấp phần dưới cùng của giấy theo chiều ngang hướng lên trên.
4. Gấp phần trên của tờ giấy xuống dưới.

Kết thúc bốn bước gấp sẽ cho ra một hình vuông, sau đó bọc lại bằng vải hoặc những sợi chỉ ngũ sắc.

Hãy Thánh hóa những luân xa và để trong những hộp đựng những thứ liên quan đến tâm linh để tiện lấy ra sử dụng khi cần.

**Khi cuốn sách này đang được biên soạn, có người hỏi Dzongsar Khyentse Rinpoche: có thể tự gia trì cho các luân xa mà không cần trợ giúp từ các vị Lạt Ma có được không?**

Rinpoche trả lời: “Nếu bạn có thể nhờ một Lạt Ma thành tựu và đủ phẩm chất để ban gia trì và Thánh hóa tag-drol, thì hãy nhờ cậy. Nếu không, và bạn là một hành giả Mật Thừa – một người thực

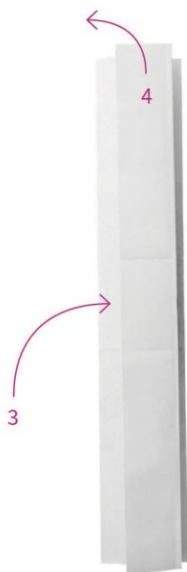
hành Kim Cương Thừa, bạn có thể tự ban gia trì cho các bản sao của luân xa bằng việc thực hiện hoàn chỉnh một nghi quỹ – bất kỳ nghi quỹ nào cũng được. Những nghi quỹ thường bao gồm một bài cầu nguyện để thỉnh tất cả chư vị Hộ Phật và mời họ an vị vào những vật hỗ trợ thực hành – ví dụ, tượng Phật hay bức vẽ các vị Phật. Trong trường hợp này, hành giả Mật Thừa nên thỉnh cầu chư Hộ Phật an vị trong các luân xa được sao chép, sau đó bạn có thể hoàn thành tag-drol.

## Cách gấp một Tag-drol





Các đường gấp





## Cách Làm Tsa-tsa

*Thangtong Tulku*

Có nhiều truyền thống và phương pháp tạo ra tsa-tsas đã phát triển qua nhiều thế kỷ, nhưng sau đây là một trong những cách đơn giản và dễ dàng nhất.

### 1. Mua Hoặc Làm Khuôn Tsa-tsa

Khuôn tsa-tsa làm sẵn từ chất liệu si-li-cone rất dễ mua và có một số lựa chọn mua trực tuyến – ví dụ: từ trang web của Tu viện Nalanda <http://nalanda-monastery.eu/files/workshop/2016Catalog.pdf>.

Nếu muốn tạo ra một tsa-tsa có hình dạng riêng, bạn có thể có một khuôn si-li-cone mẫu được tùy chỉnh bởi người làm khuôn chuyên nghiệp. Nhà sản xuất khuôn silicon sẽ yêu cầu một tsa-tsa mẫu để từ đó tạo ra từ khuôn đầu tiên của bạn, và theo truyền thống thì tsa-tsa đầu tiên sẽ do bạn ủy quyền cho một nhà chạm khắc có kinh nghiệm để làm ra bằng kim loại, gỗ hoặc đất sét.

Ngoài ra, nếu muốn sao chép tsa-tsa hoặc tượng, hoặc tạo phiên bản lớn hơn hoặc nhỏ hơn, bạn có thể có bản in 3D của hình ảnh từ một công ty in 3D. Máy in 3D có thể quét tsa-tsa hoặc bức tượng của bạn sau đó ‘in’ ra kích thước chính xác bạn muốn. Chỉ cần yêu cầu công ty in đảm bảo chất lượng in đủ tốt – 25 hoặc 50 mi-cron,

mực re-sin, máy in SLA. Sau khi đã có bản in 3D, bạn có thể bảo nhà sản xuất khuôn si-li-cone chuyên nghiệp làm khuôn cho bạn. Hãy yêu cầu người làm khuôn sử dụng cao su si-li-cone chất lượng cao.

## **2. Làm Zung Hoặc Cuộn Chân Ngôn**

Tsa-tsa chứa ‘zung’ hoặc một cuộn chân ngôn. Để tạo ra những cuộn chân ngôn này, trước tiên hãy in hoặc viết những câu chân ngôn liên quan đến hình dạng của tsa-tsas trên một mảnh hoặc nhiều mảnh giấy – cách nhanh nhất là in nhiều câu chân ngôn trên giấy A4, sau đó cắt thành dải. Sơn quét giấy đã in chân ngôn bằng nước ấm ngâm hoa nghệ tây rồi để cho khô. Hãy chắc rằng kích thước mỗi câu thần chú sẽ vừa đủ nhỏ để đặt vào khuôn tsa-tsa. Cuộn tờ giấy chân ngôn thật chặt và đánh dấu chiều của chân ngôn để đặt vào tsa-tsa theo chiều hướng lên. (Theo truyền thống, sơn đỏ được sử dụng, nhưng bạn có thể sử dụng bút dạ, bút bi hay bút chì.)

Nếu tsa-tsa đại diện cho một vị Hộ Phạt, cuộn chân ngôn nên đặt ở phần giữa ngực của Ngài; nếu tsa-tsa có hình dạng một bảo tháp, nên đặt cuộn chân ngôn ở phần trung tâm.

## **3. Chuẩn Bị Vật Liệu Và Dụng Cụ**

### **Thạch cao tổng hợp hoặc thạch cao nha khoa**

Tốt nhất là sử dụng thạch cao loại chất lượng cao. Các loại thạch

cao được sử dụng trong xây dựng rẻ hơn nhưng sẽ dễ nứt vỡ và không khuyến khích sử dụng.

## **Bàn cân**

Bàn cân sẽ giúp đảm bảo lượng chính xác của thạch cao và nước được sử dụng, trọng lượng khác biệt tùy thuộc vào chất lượng của thạch cao. Các hướng dẫn được ghi trên bao bì thạch cao hoặc tờ hướng dẫn.

## **Máy trộn thạch cao**

Máy trộn thạch cao là máy chuyên dụng để trộn lẫn thạch cao khô và nước. Nếu thích, bạn có thể sử dụng máy khoan điện nếu bạn có những phụ kiện đi kèm phù hợp.

## **Dung dịch e-tha-nol sinh học hoặc a-ce-tone**

E-tha-nol sinh học (*Bio-ethanol*) hoặc a-ce-tone thường được phun lên khuôn trước khi đổ thạch cao vào vì nó giúp phóng thích độ căng giữa thạch cao và si-li-con, nhờ vậy cũng loại bỏ bột bột khí.

## **Bình phun**

Bạn cần bình phun để phun dung dịch e-tha-nol sinh học hoặc a-ce-tone lên khuôn.

## **Cọ vẽ**

Một cọ vẽ nhỏ, mềm là cần thiết để quét bột khí ra khỏi khuôn sau khi đổ thạch cao vào.

## **Thuốc cam lồ (*Mendrup*)**

Ngâm một ít thuốc cam lồ (*Mendrup*) vào nước ấm, sau đó thêm

vào một chút thạch cao khô trước khi bạn hòa vào nước. Hãy cẩn thận, đừng thêm quá nhiều thạch cao, chỉ cần một chút là đủ.

## **Sơn**

Chúng tôi khuyên bạn nên sử dụng sơn a-cry-lic để sơn tsa-tsa vì đặc tính dễ tan trong nước và dễ sử dụng.

## **Máy hút ẩm**

Nếu có một khu vườn hay sân thượng, bạn có thể đặt tsa-tsa bên ngoài và phơi khô dưới ánh mặt trời. Nhưng nếu không có điều kiện, có thể đặt tsa-tsa trong phòng, bên cạnh máy hút ẩm để đảm bảo tsa-tsa được khô hoàn toàn.

## **Máy nén khí, súng hơi hoặc súng sơn**

Dùng súng hơi để đảm bảo các khuôn si-li-cone được làm sạch tuyệt đối trước khi bạn thực hiện tsa-tsa tiếp theo. Nếu có súng sơn, bạn cũng có thể sử dụng nó để sơn tsa-tsa sau khi thạch cao khô.

## **Keo dán gỗ (Fevicol ở Ấn Độ)**

Tsa-tsa bị gãy bể có thể được sửa chữa bằng cách trộn một hoặc hai giọt keo dán gỗ này với một lượng nhỏ nước và thạch cao.

## **4. Quy Trình Làm Tsa-tsa**

Khi đã có đủ dụng cụ và vật liệu, quá trình làm tsa-tsa có thể bắt đầu. Nếu muốn, bạn hãy trì tụng chân ngôn trong khi làm – ví dụ minh-chú-một-trăm-âm của Đức Kim Cương Tát Đỏa, OM MANI PADME HUM, và/hoặc chân ngôn về Lý Duyên Sinh.

## **Minh Chú Một Trăm Âm của Đức Kim Cương Tát Đỏa**

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA  
VAJRASATTVA TENOPA TISHTHA DRIDHO ME BHAWA  
SUTOKHAYO ME BHAWA SUPOKHAYO ME BHAWA ANURAKTO  
ME BHAWA  
SARWA SIDDHI ME PRAYACCHA SARWA KARMA SU TSA ME  
TSITTAM SHREYANG KURU HUNG HA HA HA HA HO BHAGAWAN  
SARWA TATHAGATA VAJRA MA ME MUNCA VAJRI BHAWA MAHA SAMAYA  
SATTVA AH

## **Chân Ngôn về Lý Duyên Sinh**

OM YE DHARMA HETU PRABHAVA HETUN TESAM  
TATHAGATO HYAVADAT TESAM CA YO NIRODHA  
EVAM VADI MAHASRAMANAH SOHA

**Dùng bình phun, phun e-tha-nol sinh học hoặc a-ce-tone  
vào                      phần                      phía                      trong                      khuôn**

Hãy chắc rằng toàn bộ bề mặt được phủ e-tha-nol sinh học hoặc a-ce-tone bằng cách dùng cọ quét nhẹ nhàng phần trong khuôn – làm bề mặt trở nên sáng bóng, nhưng không ướt đầm.

**Đo đúng lượng thạch cao và nước, nếu muốn, bạn hãy thêm  
vào                      một                      phần                      tro                      cốt                      của                      người                      thân**

Làm theo hướng dẫn trên bao bì gói thạch cao khô để lấy đúng lượng thạch cao khô và nước. Bạn hãy nhớ cho vào một chút nước đã                      ngâm                      Pháp                      dược                      (*Mendrup*).

Nếu muốn, bạn có thể trộn phần tro cốt của người thân với thạch cao khô, sau đó thêm nước, trì tụng minh-chú-một-trăm-âm của

Đức Kim Cương Tát, OM MANI PADME HUM, hoặc chân ngôn về Lý Duyên Sinh.

### **Trộn đều các thành phần**

Trộn kỹ hỗn hợp nước, thạch cao khô và tro cốt trong khoảng 30 giây.

Mẹo: Bạn phải làm thật nhanh vì thạch cao sẽ đông chỉ trong vài phút.

### **Đổ thạch cao vào khuôn tsa-tsa và loại bỏ những bong bóng khí**

Dùng cọ nhỏ để quét các bọt khí trong phần thạch cao.

### **Chèn zung hoặc cuộn chân ngôn**

Chèn cuộn chân ngôn vào thạch cao trước khi thạch cao đông cứng.

### **Hãy nhớ:**

Nếu tsa-tsa tượng trưng cho một vị Hộ Phật, nên đặt cuộn chân ngôn ở vị trí giữa ngực; nếu tsa-tsa có hình dạng của bảo tháp, nên đặt cuộn chân ngôn ở phần trung tâm.

**Mẹo:** Nhấn chặt cuộn chân ngôn vào tsa-tsa để nó không trôi lại lên trên mặt.

### **Lấy tsa-tsa ra từ khuôn**

Bạn có thể phải để nguyên tsa-tsa trong khuôn lâu khoảng 40 phút, nhưng hãy chú ý đến nó, vì tsa-tsa cũng có thể hoàn thiện

chỉ trong vòng 10 phút. Thời gian để thạch cao đông cứng lại tùy thuộc chất lượng thạch cao bạn sử dụng.

Hãy chắc rằng bạn lấy tsa-tsa ra từ khuôn thật nhẹ nhàng.

### **Để tsa-tsa khô**

Để tsa-tsa khô trong khoảng 30 phút trước khi bạn sửa chữa những điểm hư hỏng nào.

### **Hoàn thiện những chỗ có bọt khí**

Nếu bọt khí đã làm hỏng bề mặt của tsa-tsa, hãy trộn một giọt keo gỗ với lượng nước nhỏ và thạch cao, sau đó sử dụng một cây cọ nhỏ, mềm để hoàn thiện bề mặt.

Làm việc thật nhanh vì hỗn hợp sẽ nhanh chóng đông lại. Đây là lý do vì sao không thể trộn quá nhiều thạch cao cùng một lúc.

### **Tiếp tục làm thêm tsa-tsa khi đợt đầu tiên đã khô**

Trước khi sử dụng lại khuôn si-li-cone, hãy làm sạch bên trong khuôn bằng súng hơi và phun e-tha-nol sinh học hoặc a-ce-tone, sau đó lặp lại các bước trên.

### **Hãy chắc chắn tsa-tsa khô hoàn toàn**

Các tsa-tsa phải khô hoàn toàn trước khi chúng được sơn hoặc đặt trong bảo tháp – tsa-tsa ẩm ướt có thể dễ dàng phát triển nấm mốc.

Cách tốt nhất để làm khô tsa-tsa là phơi trực tiếp dưới nắng mặt trời trong vài ngày. Nếu không thể, hãy để tsa-tsa trong một căn phòng, đóng hết các cửa và cửa sổ, rồi bật máy hút ẩm cho đến khi chúng khô. Phương pháp này cũng mất vài ngày.

## **Sơn vẽ tsa-tsa (tùy chọn)**

Khi tsa-tsa đã khô hoàn toàn, bạn có thể sơn vẽ chúng nếu muốn. Nếu bạn chỉ làm một số ít tsa-tsa, bạn có thể sơn bằng tay; nhưng nếu làm nhiều, hãy cân nhắc việc sơn bằng súng sơn, sẽ nhanh hơn nhiều.

Khó để dự đoán sơn a-cry-lic sẽ khô trong bao lâu vì còn tùy thuộc vào nhiệt độ môi trường và điều kiện thời tiết. Sẽ mất nhiều thời gian hơn nếu thời tiết nơi bạn sống ẩm ướt và lạnh.

## **Một vài lời khuyên khác**

Số lượng khuôn cần thiết sẽ phụ thuộc vào thời gian bạn có thể dành ra để làm tsa-tsa, số lượng tsa-tsa muốn làm, số người tham gia vào quá trình làm và diện tích phơi và lưu trữ tsa-tsa, v.v.

Si-li-cone không dính vào bất cứ thứ gì, ngay cả với chính nó, vì vậy không cần phải rửa khuôn sau khi đã lấy tsatsa ra.

Khuôn cao su si-li-cone sẽ bị hỏng nếu tiếp xúc với hy-dro-car-bon (xăng, dầu, gasoil, v.v.) hay axit mạnh hoặc hóa chất.

Nếu thạch cao dính vào bên trong khuôn, hãy sử dụng súng hơi để làm sạch nó.

## Hình Minh Họa

### Trang

8 Thái Tử Tất Đạt Đa được người đánh xe ngựa Channa – cũng là bạn Ngải, đưa ra khỏi cung điện của Vua cha.

Tathagat.org., “Bốn Cảnh Tượng chứng kiến trong Đời thôi thúc Đức Phật từ bỏ cuộc sống Hoàng Tộc,” truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018

<http://tathagat.org/blog/four-sights-buddha/>

16 Trang Tử nằm Mơng hóa Bướm

Họa Sĩ Lu Zhi (1496-1576), bức họa Trang Tử nằm Mơng hóa Bướm, Wikimedia Commons, truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018

<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dschuang-Dsi-Schmetterlingstraum-Zhuangzi-Butterfly-Dream.jpg>

32 Tượng Phật ở Công Viên Quốc Gia Seoraksan, Hàn Quốc

Nagy, Craig., Nhiếp ảnh gia, Bức hình Tượng Phật ở Công Viên Quốc Gia Seoraksan, Hàn Quốc, Wikimedia Commons, truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018

<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Korea-Seoraksan-Buddha-Statue-02.jpg>

48 Thánh Tượng Đức Phật ở Bảo Tháp Đại Bồ Đề tại Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn Độ

Thiede, Kerri A., Nhiếp ảnh gia, “Những Địa Điểm Tôn Giáo của Thế Giới: Hình ảnh và suy nghĩ của tôi về những nơi linh thiêng,” weblog, ngày 02 tháng 07 năm 2014, truy cập ngày 27 tháng 08 năm 2018

[https://kerrisreligionthoughts.files.wordpress.com/2014/07/img\\_1537.jpg](https://kerrisreligionthoughts.files.wordpress.com/2014/07/img_1537.jpg)

55 Bát Nhã Đại Tâm Kinh từ Pho Kinh Tạng thuộc Ngòi đền Chũ sonji

“Bát Nhã Đại Tâm Kinh từ Pho Kinh Tạng thuộc Ngòi đền Chũ sonji (Chũsonjikyō), ca 1175,” Bảo Tàng Nghệ Thuật Thủ Đô New York, truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018

<https://www.metmuseum.org/art/collection/search/36104?sortBy=Relevance&ft=great+wisdom+sutra&offset=0&rpp=20&pos=2>

- 61 Bồ Tát Quán Thế Âm  
Gude, A., Nhiếp ảnh gia, tháng 12 năm 2008, “Đức Bồ Tát Quán Thế Âm (Trung Quốc),” Bảo Tàng Nghệ Thuật Châu Á tại San Francisco, truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The\\_Bodhisattva\\_Avalokiteshvara.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Bodhisattva_Avalokiteshvara.jpg)
- 61 Nhân viên trạm xăng dầu ở Lagos  
Lordside0007, nhiếp ảnh gia, 2016, “Nhân viên bơm xăng dầu ở Lagos,” Wikimedia Commons, truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Petrol\\_attendant\\_in\\_Lagos.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Petrol_attendant_in_Lagos.jpg)
- 61 Sóc chuột  
Toivo Toivanen & Tiina Toppila, Nhiếp ảnh gia, đăng năm 2006, Chú sóc chuột nhỏ giống Âu, Wikimedia Commons, truy cập ngày 28 tháng 8 năm 2018  
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kurre10.jpg>
- 70 Tượng Phật Nằm  
Arps, Paul., Nhiếp ảnh gia, 2011, “Tượng Phật Nằm trên đồi Phnom Pros, Kompong Cham, Campuchia,” Flickr, truy cập ngày 28 tháng 8 năm 2018  
<https://www.flickr.com/photos/slapers/6720107463>
- 90 Đức Phật Daibutsu (Đức Phật A Di Đà), Kamakura, Nhật Bản  
Beyer, Dirk., Nhiếp ảnh gia, Đức Phật Daibutsu (Đức Phật A Di Đà), Kamakura, Nhật Bản, Wikimedia Commons, truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018  
[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5d/Kamakura\\_Budda\\_Daibutsu\\_front\\_1885.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5d/Kamakura_Budda_Daibutsu_front_1885.jpg)
- 95 Cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà  
“Mạn Đà La ở Đền Taima,” 1750, Bảo Tàng Nghệ Thuật Thủ Đô New York, truy cập 28 tháng 08 năm 2018  
<https://www.metmuseum.org/art/collection/search/45594?sortBy=Relevance&ft=Taima+Mandala&offset=0&rpp=20&pos=1>
- 98 Cung Điện của Đức Liên Hoa Sinh tại Zangdokpalri, Ngọn Núi Màu Đồng

Hình ảnh Cung Điện của Đức Liên Hoa Sinh ở Zangdokpalri, Ngọn Núi Màu Đồng (Tây Tạng), LEVEKUNST: Nghệ Thuật Cuộc Sống, Tinh Nhã Nhận của Orgyen Tobgyal Rinpoche, Bir, Himachal Pradesh, truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018

<http://levekunst.com/a-chariot-for-knowledge-holders/>

## 100 Lục Độ Mẫu

Khuyết danh., thế kỷ 13, “Tranh cổ Đức Lục Độ Mẫu,” Wikimedia Wikimedia Commons, truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Bestand:Old\\_Green\\_Tara.JPG](https://nl.wikipedia.org/wiki/Bestand:Old_Green_Tara.JPG)

## 114 Địa Ngục

Herrad von Hohenburg, 1180, “Khu Vườn Sang Trọng – Địa Ngục,” Wikimedia Wikimedia Commons, truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018

[https://en.wikipedia.org/wiki/Hell#/media/File:Hortus\\_Deliciarum\\_-\\_Hell.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Hell#/media/File:Hortus_Deliciarum_-_Hell.jpg)

## 116 Hồi Kết Của Kẻ Bần Tiện

Người Cha Già, trong khoảng thời gian dài, được chăm sóc rất tốt – Ông chết, và để lại mọi của cải phía sau. Wikimedia Commons, truy cập ngày 27 tháng 09 năm 2018

[https://www.flickr.com/photos/biomedical\\_scraps/6860258310/in/album-72157629643695941/](https://www.flickr.com/photos/biomedical_scraps/6860258310/in/album-72157629643695941/)

## 117 Cảnh Giới Súc Sinh

Cảnh Giới Súc Sinh. Wallpapersin4k.org, truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018

[www.wallpapersin4k.org/wp-content/uploads/2017/04/Jungle-Wallpaper-With-Animals-1.jpg](http://www.wallpapersin4k.org/wp-content/uploads/2017/04/Jungle-Wallpaper-With-Animals-1.jpg)

## 119 Sáu Cảnh Giới, Những Vị Thần Ưu Chiến, từ tập tranh Năm Trăm vị A La Hán

Kano Kazunobu, “Sáu Cảnh Giới, Những Vị Thần Ưu Chiến, từ tập tranh Năm Trăm Vị A La Hán, Cuộn 31 & 32, Thư viện Arthur M.Sackler, Học Viện Smithsonian, Washington, Wikimedia Commons, truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The\\_Six\\_Realmes\\_Warring\\_Spirits\\_Five\\_Hundred\\_Arhats\\_Scrolls\\_31\\_%26\\_32.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Six_Realmes_Warring_Spirits_Five_Hundred_Arhats_Scrolls_31_%26_32.jpg)

120 Ngắm Mây

Kaicker, Arjun., 2016, “Ngắm Mây,” sao chép lại dưới sự nhân từ chấp thuận từ Họa Sĩ. Truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018

<https://www.saatchiart.com/art/Painting-Cloud-Gazing/805996/2910167/view>

122 Hồi Phán Quyết Cuối Cùng

Vasnetsov, Viktor, 1904, “Hồi Phán Quyết cuối cùng,” bản chụp lại [scan] từ A. K. Lazuko Victor Vasnetsov, Leningrad: Khudozhnik RSFSR, 1990, ISBN 5-7370-0107-5, Wikimedia Commons, truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vasnetsov\\_Last\\_Judgment.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vasnetsov_Last_Judgment.jpg)

129 Hồn Ma của Người Chết không ngừng dỗi theo (Manao tupapau)

Gauguin, Paul., 1892, “Manao tupapau (Hồn Ma của Người Chết không ngừng dỗi theo),” Nghi

Phòng Trưng Bày Nghệ Thuật Albright – Knox, Buffalo, NY, Wikimedia Commons, truy cập 28 Tháng 08 năm 2018

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1170993>

159 Bảng quảng cáo: “Cuộc sống của bạn đang trôi đi từng tích-tắc đồng hồ”

Thiết kế bởi Andreas Schulz, 2018.

168 Đức Phật A Súc Bệ

Đức Karmapa Ogyen Trinley Dorje thứ 17, “Đức Phật A Súc Bệ,”

Viện Nghiên cứu Phật Giáo và Thiền Định Kamalashila, truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018

<http://kamalashila.de/en/institute/karma-kagyu/>

169 Đức Kim Cương Tát Đỏa

“Đức Kim Cương Tát Đỏa (Một vị Hộ Phật),” Tài Nguyên Nghệ Thuật Vùng Núi Himalaya, được đăng vào năm 2012, truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018

<https://www.himalayanart.org/items/838>

213 Đức Trinh Nữ Maria

Atreyu., Nhiếp ảnh gia, “Marpingen Maria Himmelfahrt Innen

Schutzmantelmadonna,” Madonna trong Nhà Thờ Giáo Xứ Công giáo trong Lễ Thăng Thiên ở Marpingen, quận St. Wendel, Saarland, Wikimedia Commons, truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018

[https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Marpingen\\_Maria\\_Himmelfahrt\\_Innen\\_Schutzmantelmadonna.JPG](https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Marpingen_Maria_Himmelfahrt_Innen_Schutzmantelmadonna.JPG)

221 Đức Phật Thích Ca Mâu Ni

di Gesu, Tara., Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, được sao chép lại dưới sự nhân từ chấp thuận của Họa Sĩ.

240 Đền Taj Mahal

Suraj Rajiv., Nhiếp ảnh gia, 2017, “Ngoại Thất Cung Điện Taj Mahal,” Ấn Độ, Wikimedia Commons, truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Taj\\_Mahal\\_Exterior.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Taj_Mahal_Exterior.jpg)

260 Một trong những bức tượng Địa Tạng Bồ Tát tí hon ở Ohara nenbutsu-ji, Kyoto

Gladis, Chris, “Bồ Tát Địa Tạng Nenbutsu-ji,” Flickr, truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018

<https://www.flickr.com/photos/23054755@N00/304946612>

261 Địa Tạng Bồ Tát

Unkei., Nhà điêu khắc, “Địa Tạng Bồ Tát Ngồi được tạo bởi Unkei,” Bảo Tàng Quốc Gia Tokyo, Wikimedia Commons, truy cập ngày 28 tháng 08 năm 2018

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=62673122>

301 Tagdrol Padma

Từ trang 135 thuộc ấn bản đã chỉnh sửa của Lời Vàng của Thầy Tôi [*The Words of My Perfect Teacher*] do Patrul Rinpoche trước tác, được dịch bởi Nhóm Dịch Thuật Padmakara.

Và lúc này, vào giờ chết, tôi cố sức rặn cho ra –  
một lễ vật dâng lên Đấng cứu rỗi Thế Gian.<sup>39</sup>

*Ikkyu (1394-1491), một tu sĩ*

*thường xuyên lui tới các quán bar và nhà thổ*

## Chú Giải

<sup>1</sup>. Murakami, Haruki, *Blind Willow, Sleeping Woman*: 24 Câu chuyện, Harvill Secker, 2006.

<sup>2</sup>. Plato, *Five Dialogues*, Ấn Bản thứ hai, được dịch bởi G.M.A. Grube, chỉnh sửa bởi John M. Cooper, bản quyền © 2002 của Công ty xuất bản thuộc Tập Đoàn Hackett.

<sup>3</sup>. Trang Tử còn được gọi là Trang Châu (sinh năm 369 Trước Công Nguyên tại Meng, hiện nay gọi là Shangqiu, tỉnh Hà Nam), Trung Quốc; mất năm 286 Trước Công Nguyên), là một trong những người quan trọng nhất của Trung Quốc sớm cổ xúy cho Đạo Giáo trong thời kỳ đó. Tác phẩm chính của Ngài là *Nam Hoa Kinh* – hay còn được gọi là *Nam Hoa Chân Kinh* được coi là một trong những văn bản thẩm nhuần triết lý Đạo Giáo.

Nguồn: <https://www.britannica.com/biography/Zhuangzi>, truy cập ngày 26 tháng 01 năm 2018.

<sup>4</sup>. Hoffmann, Yoel. *Những Bài Tử Thơ Nhật Bản: Được viết bởi các Thiền Sư và Nhà thơ Haiku Bên Bờ Vực Chết*. tr. 227. Rutland, Vermont: Nhà Xuất Bản Tuttle, 2018. Tất cả các trích dẫn từ tập *Những Bài Tử Thơ Nhật Bản* được Yoel Hoffman ấn tổng lại dưới sự sắp xếp của Nhà Xuất Bản Tuttle.

<sup>5</sup>. Nāgārjuna (Đức Long Thọ), *Lá Thư gửi Bạn của Đức Long Thọ (Nāgārjuna's Letter to a Friend)*, được dịch bởi Nhóm Dịch Thuật Padmakara, Snow Lion, 2013.

<sup>6</sup>. *Từ Đại Kinh Bát Nhã*, theo Phụ Lục quyền Tạng Thư Sống và Chết của Sogyal Rinpoche, 1992.

<sup>7</sup>. Forster, E.M., Kết Cục của Howard, <https://www.gutenberg.org/files/2891/2891-h/2891-h.htm>. Truy cập ngày 21 tháng 09 năm 2018.

<sup>8</sup>. Dilgo Khyentse Rinpoche, *Bậc Hiền Triết Xưa Tan Thống Khổ Tâm: Lời Khuyên Từ của Vị Đạo Sư, Văn Thù Sư Lợi – Đấng Bảo Hộ An Hòa (The Sage who Dispels Mind's Anguish: Advice from the Guru, the Gentle Protector Manjushri)*. Bản dịch đầu tiên Do Nhóm Lhasey Lotsawa Dịch và Xuất Bản năm 2008 trong Tuyển Tập Giáo Huấn Thanh Văn Thừa, do Kyabgön Phakchok Rinpoche biên soạn cho chương trình thuyết giảng về Chín Thừa Phật Giáo. Chỉnh sửa và Hiệu đính cho Lotsawa House, năm 2016.

<sup>9</sup>. Một trong những thực hành thiền định phổ biến nhất theo truyền thống Phật Giáo Nguyên Thủy Thái Lan là thực hành Chánh Niệm Trên Hơi Thở (ānāpānasati), kết hợp với minh chú BUDDHO, để cầu nguyện sự tỉnh thức của Phật Tánh. Nhiều vị Thiền Sư theo truyền thống hành thiền trong các khu rừng khuyến khích đệ tử thực hành phương pháp này suốt cả cuộc đời và xem đây là phương pháp hỗ trợ chủ chốt lúc cận tử. Paravi Wongchirachai.

<sup>10</sup>. Để biết chi tiết về Sáu Cõi Luân Hồi: [http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Six\\_classes\\_of\\_beings](http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Six_classes_of_beings). Truy cập ngày 13 tháng 03 năm 2018.

<sup>11</sup>. ‘Bốn Pháp Ấn’ hay ‘Bốn Thủ Ấn’ – mời bạn đọc thêm cuốn *Điều Khiển Bạn Không Phải Là Phật Tử (What Makes You Not a Buddhist)* của Dzongsar Khyentse Rinpoche, Nhà Xuất Bản Shambhala 1998.

- <sup>12</sup>. Lời cầu nguyện có tên tiếng Phạn là Triratna Vadana và tiếng Anh nghĩa là *Lời Tán Thán Tam Bảo (In Praise of the Three Jewels)*.
- <sup>13</sup>. Bài nguyện có tên tiếng Phạn là Sharanagaana và tiếng Anh nghĩa là *Bài Nguyện Quy Y (Taking Refuge)*.
- <sup>14</sup>. Bản dịch của Nhóm Dịch Rigpa.
- <sup>15</sup>. Shāntideva (Ngài Tịch Thiên), *Con Đường Bồ Tát (The Way of the Bodhisattva)*: Bản dịch Bodhicharyāvatāra của Nhóm dịch thuật Padmakara, Nhà Xuất Bản Shambhala, 2006, chương 2, câu 26.
- <sup>16</sup>. Tiếng Phạn: om sarva tathagata pada vandanam karomi
- <sup>17</sup>. Tiếng Phạn: om bodhicittam utpadayami
- <sup>18</sup>. Shāntideva (Ngài Tịch Thiên), *Con Đường Bồ Tát (The Way of the Bodhisattva)*, chương 3, câu. 23-24.
- <sup>19</sup>. Hoffmann, Những Bài Tử Thơ Nhật Bản, trang 108. Đây là bài thơ cuối cùng của Thiền Sư Nhật Bản Kozan Ichikyo, 77 tuổi, đã viết trước khi ông qua viên tịch năm 1360 trong tư thế thiền định.
- <sup>20</sup>. Bản dịch của Nhóm dịch thuật Padmakara.
- <sup>21</sup>. Bản dịch của Chogyam Trungpa Rinpoche, *Con Mưa Tuệ Giác (The Rain of Wisdom)*, tr.190-191, Ấn bản Rumtek trong tập tư liệu về người Tây Tạng. 88A:4 ff.
- <sup>22</sup>. Bản dịch của Robert Bly, *Cuốn sách của Kabir (The Kabir Book)*: Bốn Mươi Bốn Bài Thơ Xuất Thần của Kabir, Tòa Báo Beacon, 1993.
- <sup>23</sup>. Hoffmann, Những Bài Tử Thơ Nhật Bản, tr.259.
- <sup>24</sup>. Hoffmann, Những Bài Tử Thơ Nhật Bản, tr.215.
- <sup>25</sup>. Tiếng Phạn: om amrita teje hara hum

<sup>26</sup>. Shāntideva (Ngài Tịch Thiên), *Con Đường Bồ Tát (The Way of the Bodhisattva)*, chương 3, câu 18-22.

<sup>27</sup>. Hoffmann, *Những Bài Tử Thơ Nhật Bản*, tr.341.

<sup>28</sup>. <http://www.iep.utm.edu/time/#H3>

<sup>29</sup>. Hoffmann, *Những Bài Tử Thơ Nhật Bản*, tr.270.

<sup>30</sup>. *Những Bồn Tôn An Bình và Phẫn Nộ, Tâm Pháp Thâm Sâu từ Tuệ Giác Tự Giải Thoát (The Peaceful and Wrathful Deities, The Profound Dharma of Self-liberated Wisdom Mind)* (Wyl. zab chos zhi khro dgongs pa rang grol) của Đức Karma Lingpa bao gồm nội dung *Đại Giải Thoát Nhờ Lắng Nghe Trong Bardo (Great Liberation through Hearing in the Bardo)* (Wyl. bar do thos grol chen mo).

<sup>31</sup>. Lời cầu nguyện có tên tiếng Phạn là Triratna Vadana và tiếng Anh nghĩa là *Lời Tán Thán Tam Bảo (In Praise of the Three Jewels)*.

<sup>32</sup>. Bài nguyện có tên tiếng Phạn là Sharanagaana và tiếng Anh nghĩa là *Bài Nguyện Quy Y (Taking Refuge)*.

<sup>33</sup>. Bản dịch của Nhóm Dịch Thuật Rigpa.

<sup>34</sup>. Shāntideva [Ngài Tịch Thiên], *Con Đường Bồ Tát (The Way of the Bodhisattva)*, chương 2, câu 26.

<sup>35</sup>. Hoffmann, *Những Bài Tử Thơ Nhật Bản*, tr.287.

<sup>36</sup>. ‘Năm Thực Hành để đạt Giác Ngộ không qua Thiền Định’: giải thoát nhờ nhìn thấy, giải thoát nhờ lắng nghe, giải thoát nhờ thương nếm, giải thoát nhờ xúc chạm, và giải thoát nhờ hồi tưởng hoặc suy niệm. Nguồn: Rigpawiki.

<sup>37</sup>. Shāntideva [Ngài Tịch Thiên], *Con Đường Bồ Tát (The Way of the Bodhisattva)*, chương 6, câu 21.

---

<sup>38</sup>. Hoffmann, Những Bài Tử Thơ Nhật Bản, tr.81.

<sup>39</sup>. Hoffmann, Những Bài Tử Thơ Nhật Bản, tr.103.