

Bardo - Hành trình liễu sinh thoát tử. Hộ niệm người lâm chung

- 1. Dẫn nhập
- 2. Hiểu về Sinh Tử - Cơ hội giải thoát ngàn vàng
- 3. Khái niệm Bardo và nguồn gốc giáo pháp Bardo
- 4. Tam thân Phật và Ba trạng thái Bardo tương ứng
- 5. Bardo cận tử - Bạn sẽ trải nghiệm những gì khi chết?
- 6. Bardo cận tử - Cái chết bên trong hoàn tất
- 7. Bardo Pháp tính - Cơ hội giải thoát hy hữu
- 9. Bardo tái sinh - Lý giải khả năng đặc biệt của thần thức trong thân trung ấm
- 10. Cơ hội giải thoát của vong linh trong 49 ngày
- 11. Nỗi sợ hãi và đơ độc của vong linh sau khi chết
- 12. Người chết có cơ hội gặp Đức Phật nào trong giai đoạn Bardo tái sinh?
- 13. Cảnh giới thân trung ấm tùy tâm hiện bày theo trình độ tu tập của mỗi người
- 14. Hành trình kiếm tìm thân xác mới của vong linh
- 16. Lựa chọn cha mẹ khi tái sinh để tránh kế thừa ác nghiệp
- 17. Những vị trí tuyệt đối tránh động chạm trên thân thể người lâm chung
- 18. Thực hành Bardo mộng – Tỉnh giác trong tiến trình tan rã của giấc ngủ
- 19. Phương pháp thực hành Yoga mộng
- 20. Tám gương lựa chọn tái sinh của các hành giả giác ngộ
- 21. Đại nguyện lực của Đức Phật A Di Đà đối với chúng sinh cõi Sa bà
- 22. Bạn có thể chủ động lựa chọn tái sinh không?
- 24. Hộ niệm cho người lâm chung đúng cách và lợi ích nhất
- 25. 3 lời khuyên người lâm chung để dàng đón nhận nhất
- 26. Những sắp đặt cần thiết khi có người nhà sắp lâm chung
- 27. Phowa – Pháp tu thù thắng giúp giải thoát ngay trong 1 đời
- 28. Hiểu sai về mục đích của thiền định, bạn khó giải thoát khỏi luân hồi sinh tử
- 29. Làm gì để giữ trọn đạo lý với người đang hấp hối?
- 5 điều kiện để được sinh về cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà
- 30. Gọi hồn, áp vong có giúp bạn nói chuyện với người thân đã mất?
- 31. Nghi thức tâm linh giúp vong linh siêu thoát trong 49 ngày

- 32. Hỏa táng có thật sự đau đớn như mọi người tưởng?
- 33. Có nên đốt vàng mã, đồ dùng cho người quá cố?
- 34. Lời khai thi giải thoát người mất, lợi ích người đang sống
- 35. Với bài thực hành này, chắc chắn bạn sẽ không sợ hãi trong giai đoạn thân trung ấm
- Audio Nghi thức khai thi người lâm chung

Dẫn nhập

*Như mặt nước trôi sông
Như lều sò chợ bè
Nếu nhìn đời như thế
Thần chết có hề chi!*

Tất cả chúng ta đều biết rằng chết là một điều chắc chắn. Chỉ có điều, không ai biết chắc chắn khi nào mình sẽ chết. Ngày mai hay đời sau, chúng ta không thể biết điều gì sẽ đến trước.

Với nhiều người, chết là phạm trù kiêng kỵ. Chỉ dự cảm về cái chết thôi đã mang lại rất nhiều lo lắng, bế tắc, nên họ không muốn nghĩ đến điều này. Thực tế là cái chết đã rình rập ngay từ khi chúng ta sinh ra và ta không có cách nào thoát khỏi nó. Hãy suy ngẫm về sự bất định, không vững chắc của đời sống, điều gì diễn ra khi ngày mai đã là ngày cuối cùng của cuộc đời?

Khi chỉ còn chút thời gian ngắn ngủi để sống, liệu chúng ta có đủ tự tin và kỹ năng để đối diện với Tử thần? Mỗi chúng ta có thể còn vài chục năm, vài năm, vài ngày hoặc có thể ngắn hơn nữa rất nhiều để chuẩn bị cho thời khắc quan trọng và gay cấn số một của cuộc đời – thời khắc đối diện Cái chết.

Ngược lại với phần đông nhân loại và xã hội hiện đại vẫn coi cái chết như một phạm trù nhạy cảm và bí ẩn, quan kiến của Phật giáo, đặc biệt là Phật giáo Kim Cương thừa nhìn nhận cái chết là một tiến trình tự nhiên của luân hồi và, đặc biệt hơn cả, là cơ hội vĩ đại, hy hữu của giải thoát và giác ngộ. Điều duy nhất đòi hỏi ở mỗi chúng ta là hãy ý thức và thấu hiểu về cái chết, hãy chuẩn bị chu đáo cho hành trình tất yếu này của đời người.

Làm như vậy, chúng ta cũng sẽ biết tri ân cuộc sống hiện tại, và tận dụng từng ngày, từng giờ ta đang sống một cách ý nghĩa và lợi ích nhất cho bản thân và mọi người.

Theo Phật giáo Kim Cương thừa, Bardo – trạng thái trung gian – là một phạm trù bao quát toàn bộ tiến trình sống chết. Cuộc đời được hợp thành từ vô số trạng thái trung gian Bardo và có thể được chia làm bốn giai đoạn căn bản: giai đoạn sống, giai đoạn thực tại, giai đoạn chết và giai đoạn tái sinh.

Giai đoạn sống được hiểu là trạng thái trung gian giữa lúc sinh ra và chết đi. Giai đoạn thực tại là trạng thái trung gian ở giữa hai ý niệm hiện khởi nhị nguyên. Giai đoạn chết là trạng thái trung gian từ lúc bắt đầu tiến trình chết cho đến khi chết thật sự. Và giai đoạn tái sinh là trạng thái trung gian từ lúc chết thật sự cho đến khi sang một kiếp sống mới. Các tiến trình Bardo cơ bản được giới thiệu và phân tích sẽ bao gồm Bardo đời sống, Bardo cận tử, Bardo Pháp tính và Bardo tái sinh.

Do nghiệp lực, chúng sinh bị xoay vần trôi lăn không ngừng trong những trạng thái Bardo này từ vô thủy kiếp không lối thoát.

Giáo lý Bardo dựa trên hệ thống giáo pháp nền tảng của Phật giáo và Kim Cương thừa. Vì vậy, để hiểu về những khai thị Bardo, chúng ta cần có hiểu biết nền tảng về thế giới mình đang sống với cốt tủy là vạn pháp duy tâm tạo, hiểu về các yếu tố cấu thành và cơ chế vận hành toàn bộ đời sống thông qua Luật nghiệp (hay luật nhân quả), sự tồn tại và vận hành của vũ trụ bên ngoài, từ cảnh giới của chư Phật cho đến Lục đạo luân hồi.

Và tương ứng là vũ trụ bên trong thể hiện qua Tổ hợp Thân Tâm (Ngũ đại, các uẩn, phiền não, màu sắc và trí tuệ) nơi mỗi người.

Trên tất cả là đích đến tối hậu mà mỗi người cần hướng đến, đó là giải thoát giác ngộ, tức sự hoàn thiện tốt cùng hay sự hợp nhất bất khả phân của Từ bi và Trí tuệ.

Những giáo pháp và luận giải được giới thiệu sẽ giúp chúng ta thấy Phật giáo không chỉ là một tôn giáo hay hệ thống tâm linh, tín ngưỡng siêu hình, mà thực sự là một khoa học sâu sắc và toàn diện về các yếu tố tạo thành sự sống và vận hành ở cả hai góc độ thô (bên ngoài) và vi tế (bên trong và bí mật) nơi thân tâm mỗi người.

Với ý nghĩa này, giáo pháp Bardo sẽ giúp chúng ta vén tấm màn bí mật hàng nghìn, thậm chí hàng triệu năm của loài người bằng cách mang đến cho bạn đọc miêu tả chi tiết lộ trình cái chết, điều mà không một ai, kể cả khoa học tối tân ngày nay, có khả năng làm được. Hơn nữa, giáo pháp Bardo còn cung cấp một bản đồ giải thoát, chỉ ra cho bạn một cách tỉ mỉ, cặn kẽ và thấu đáo từng cơ hội vĩnh ly sinh tử trên tiến trình sống - chết – tái sinh.

Không chỉ như vậy, bạn còn được giới thiệu những phương pháp để tiếp cận tối ưu với cái chết, thể hiện thông qua thực hành hộ niệm cho bản thân và mọi người lúc lâm chung, trong giai đoạn 49 ngày sau khi chết. “Hộ” tức là bảo hộ, trợ giúp, “niệm” là tinh thần, tư tưởng. “Hộ niệm” nghĩa là tìm cách bảo vệ, hộ trì, nâng đỡ tinh thần người chết. Trên thực tế, thời điểm chết, tương tự như thời điểm chào đời, là mốc thời gian vô cùng quan trọng rất cần sự trợ giúp.

Thời điểm mở đầu và chấm dứt một cuộc đời đều rất mong manh dễ bị xâm hại nhưng cũng mang theo những cơ hội tuyệt vời. Bởi chúng ta đến với cuộc đời và trở về với tự tính tâm, cái Chết tự thân nó mang theo thông điệp giải thoát vĩ đại.

Xin bạn đặc biệt ghi nhớ rằng sự chuẩn bị cho cái chết hay việc hộ niệm người chết không chỉ nằm ở những nghi thức bên ngoài mà quan trọng hơn đó là việc đạt được hiểu biết đúng đắn cũng như thành thực các pháp tu tập thực hành khi đang còn sống. Người nào biết sống một cách tỉnh thức thì sẽ chết an bình!

Chỉ khi trang bị được đầy đủ những tư lương đó, chúng ta mới có được tâm thái an định tĩnh tại để sẵn sàng đối mặt với cái chết, dù đó là cái chết của chính mình hay người thân yêu. Chỉ khi đó, sự hộ niệm mới thực sự hiệu quả, viên mãn công đức và đem lại lợi ích giải thoát.

Sau “hộ niệm”, chúng tôi xin giới thiệu các tinh túy giáo pháp Kim Cương thừa như pháp thực hành thù thắng Phowa – giúp siêu việt sinh tử ngay trong đời này, pháp thực hành quán đỉnh cầu siêu Changwa, những mật pháp tu trì và cầu nguyện vô cùng thiện xảo khác mà chúng ta có thể thực hành ngay trong đời sống để định hướng tới một cái chết bình an, giải thoát cũng như trợ giúp chúng ta và người thân lúc cận kề và trải nghiệm Cái chết.

Với mục đích chia sẻ cùng quý độc giả và quý Phật tử gần xa tinh túy giáo pháp vô cùng quý giá và thiết thực về khoa học sinh tử - giúp giải mã bí ẩn của cái chết và một cẩm nang giúp bạn chuẩn bị hành trang

chu đáo nhất cho mình và người thân trước vấn đề sống chết, được Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa hiện đời khai thị trong 2 cuốn “Bardo – bí mật nghệ thuật sinh tử” và “Bardo – hành trình liễu sinh thoát tử, hộ niệm người lâm chung”, chúng tôi xin được tổng hợp, biên tập và trích đăng 2 ấn bản này, với những nội dung khái quát như sau:

1. Khái niệm Bardo:

- a. Định nghĩa sống chết
- b. Một số suy ngẫm về cái chết
- c. Giới thiệu về Bardo Thodol – giải thoát thông qua tính nghe trong trạng thái trung gian
- d. Bardo là gì
- e. Phân loại Bardo
 - i. Tam thân Phật và ba trạng thái Bardo tương ứng
 - ii. Đời sống luân hồi và bốn loại Bardo

2. Bardo liên hệ với những giáo pháp nền tảng

- a. Luật Nghiệp
- b. Tái sinh và luân hồi
- c. Tâm tương đối và tuyệt đối
 - i. Bát thức tâm vương
 - ii. Ngũ Phật, ngũ đại, các uẩn, phiền não và màu sắc tương ứng
 - iii. Vạn pháp duy tâm tạo
 - iv. Tổ hợp thân tâm
 - v. Tự tính tâm
- d. Tam thân Phật
- e. Sự hợp nhất của Từ bi và Trí tuệ

3. Tiến trình Bardo từ khi chết tới tái sinh

- a. Bardo cận tử
 - i. Tiến trình tan rã bên ngoài
 - ii. Tiến trình tan rã bên trong
 - iii. Một người “chết” có thể sống lại
 - iv. Tiến trình tan rã bí mật
- b. Bardo Pháp tính
 - i. Không đại hòa tan vào Pháp tính diệu minh thường trụ
 - ii. Sự hợp nhất của Ánh sáng con và Ánh sáng mẹ
 - iii. Sự xuất hiện của một trăm Bản tôn An bình và Uy mãnh, âm thanh, ánh sáng, màu sắc Pháp tính
 - iv. An trụ giải thoát trong Bardo Pháp tính
- c. Bardo tái sinh
 - i. Thần thức thoát khỏi thân xác qua cửa khờu
 - ii. Thân thần thức trong cảnh trung âm
 - iii. Thần thức chưa nhận ra mình đã chết

- iv. Những khả năng, đặc điểm, chướng ngại của Thân trung ấm
 - v. Thần thức đau khổ tột cùng vì nhận ra mình đã chết
 - vi. Cơ hội thực chứng Bardo Báo thân
 - Vii. Bốn loại âm thanh ghê rợn mà thần thức phải trải nghiệm
 - viii. Sự xuất hiện của một trăm Bản tôn An bình và Uy mãnh
 - ix. Sự phóng chiếu của tam độc thành những vực thăm
 - x. Đóng cửa tái sinh vào các cảnh giới đọa lạc, cầu nguyện tái sinh vào các cõi Tịnh Độ
 - xi. Chọn cửa tái sinh vào Cõi người
 - xii. Tầm quan trọng của chọn đúng bố mẹ và hoàn cảnh tái sinh
- d. Bardo đời sống
 - i. Bardo đời sống
 - li. Bardo mộng
 - lii. Bardo thiền định
- 4. Tắm gương viên tịch của các hành giả giác ngộ**
- 5. Những vong hồn không siêu thoát**
- 6. Hộ niệm – Trợ giúp bản thân và người khác trước ngưỡng cửa tử sinh**
- a. Hộ niệm là gì
 - b. Sự cần thiết của hộ niệm
 - c. Những điều cần biết khi hộ niệm
 - d. Hộ niệm như thế nào trong từng giai đoạn của tiến trình chết
 - e. Hỏi đáp liên quan tới hộ niệm
- 7. Đức Phật A Di Đà và cõi Tịnh độ Tây phương**
- 8. Pháp chuyển di tâm thức Phowa**
- a. Phowa – một pháp tu thù thắng siêu việt
 - b. Động cơ và lợi ích thực hành Phowa
 - c. Phân loại Phowa
 - d. Thời điểm thực hành Phowa
 - e. Điều kiện thực hành Phowa (một số yêu cầu của pháp tu Phowa)
- 9. Nghi lễ quán đảnh cầu siêu Changwa**
- a. Ý nghĩa và lợi ích
 - b. Nội dung và trình tự thực hành
- 10. Kệ cầu nguyện Bardo và các Nghi quỹ liên quan**
- a. Kệ cầu nguyện Bardo
 - b. Cầu nguyện vãng sinh Tịnh độ
 - c. Một số bài cầu nguyện dành cho người đang hấp hối và người chết

- d. Trì tụng chân ngôn, danh hiệu Phật cho người đang hấp hối và người chết
- e. Một số phương pháp thiện xảo hỗ trợ cho người chết
- f. Pháp thực hành chuyển di tâm thức
- g. Mật pháp tu trì Bản tôn Phật A Di Đà
- h. Mật pháp tu trì Bản tôn Phật Quan Âm
- i. Mật pháp tu trì Bản tôn Phật Vô Lượng Thọ

11. Thực hành Bardo chính là thực hành sinh tử và giải thoát sinh tử

Nhóm Đại Bảo Tháp và Drukpa Việt Nam tổng hợp và biên soạn

1. Khái niệm Bardo

a. Định nghĩa sống chết

Sống và chết, tưởng là vấn đề hết sức đơn giản và căn bản, nhưng nếu chúng ta thực sự tĩnh tâm lại để tìm hiểu và chiêm nghiệm mới thấy sự hiểu biết của chúng ta về hai phạm trù này rất hạn chế. Thông thường, người ta có thể định nghĩa sống và chết theo các lĩnh vực khác nhau, điển hình như khoa học và tôn giáo.



Theo quan điểm khoa học

Sống là một quá trình diễn ra từ lúc chúng ta sinh ra cho đến khi chết đi. Tuy nhiên, từ xa xưa cho đến tận ngày nay, cái chết của con người vẫn luôn là bức màn bí ẩn chưa được hé mở hết và đang tiếp tục được các nhà khoa học nghiên cứu tìm hiểu. Sự hiểu biết của con người về cái chết cũng có những bước tiến thay đổi theo sự phát triển của khoa học, chẳng hạn, trước kia, sự chết được gắn với tim và phổi, khi tim và phổi của một người ngừng hoạt động, người đó được xem là đã chết.

Tuy nhiên, về sau, với sự phát triển của kỹ thuật hồi sức tim phổi cũng như kỹ thuật phá rung cho thấy trong nhiều trường hợp, việc hồi sức làm cho tim, phổi hoạt động trở lại.

Cho nên, một người có tim, phổi ngừng hoạt động chỉ được xem là chết lâm sàng và vẫn có khả năng sống lại. Tiếp đến, sau khi não được đưa vào nghiên cứu và con người phát minh ra điện não đồ, có khả năng đo khá chính xác các dòng điện phát ra từ não, một người chỉ được xem là đã chết khi dòng điện được ghi nhận bằng không. Chẳng hạn, nhiều người bị rơi vào đời sống thực vật khi thân, não của họ vẫn còn hoạt động.

Tuy vậy, ngay cả khi dùng điện não, việc xác định cái chết cũng khó khăn vì máy đo điện não đồ có thể ghi nhận một tín hiệu giả trong khi não đã thực sự ngừng hoạt động, hay ngược lại, não còn sống, nhưng hoạt động điện của nó thấp hơn ngưỡng ghi nhận của máy. Lịch sử y học còn ghi nhận nhiều giai thoại về những người bệnh được các thầy thuốc chứng tử nhưng sau đó đã sống lại khi đang được ướp xác hoặc sau vài ngày nằm trong quan tài.



Gần đây nhất, hai nhà khoa học (Tiến sĩ Stuart Hameroff, giám đốc Trung tâm Nghiên cứu Ý thức của Đại học Arizona tại Mỹ và nhà vật lý người Anh Roger Penrose) vừa đề xuất một giả thuyết mới về ý thức

con người. Theo hai ông, ý thức của con người nằm trong những ống siêu nhỏ trong tế bào não. Ý thức là kết quả của những tác động do lực lượng tử gây nên trong những ống siêu nhỏ ấy. Hai nhà khoa học nhận định có thể ý thức của chúng ta chỉ là sự tương tác giữa những tế bào thần kinh trong não, vì thế, ý thức là một phần cơ bản của vũ trụ và tồn tại từ khi thời gian bắt đầu.

Họ cũng lập luận rằng cảm giác cận kề cái chết xảy ra khi các ống siêu nhỏ mất trạng thái lượng tử nhưng thông tin lượng tử bên trong các ống không bị hủy diệt, mà chỉ rời cơ thể để quay trở về vũ trụ. Nếu bệnh nhân được cấp cứu kịp thời, thông tin lượng tử sẽ quay trở lại các ống và bệnh nhân kể lại sau khi hồi sinh rằng dường như họ vừa tới thế giới bên kia.

Giả thuyết này đang trở thành đề tài gây tranh cãi trong cộng đồng khoa học thế giới và người ta hy vọng rằng những phát hiện mới trong lĩnh vực vật lý lượng tử sẽ chứng minh và làm sáng tỏ thêm hiểu biết của khoa học về cái chết. Như vậy, cái chết vẫn đang tiếp tục được khoa học tìm hiểu và khám phá.



Dưới góc độ của tôn giáo và tâm linh

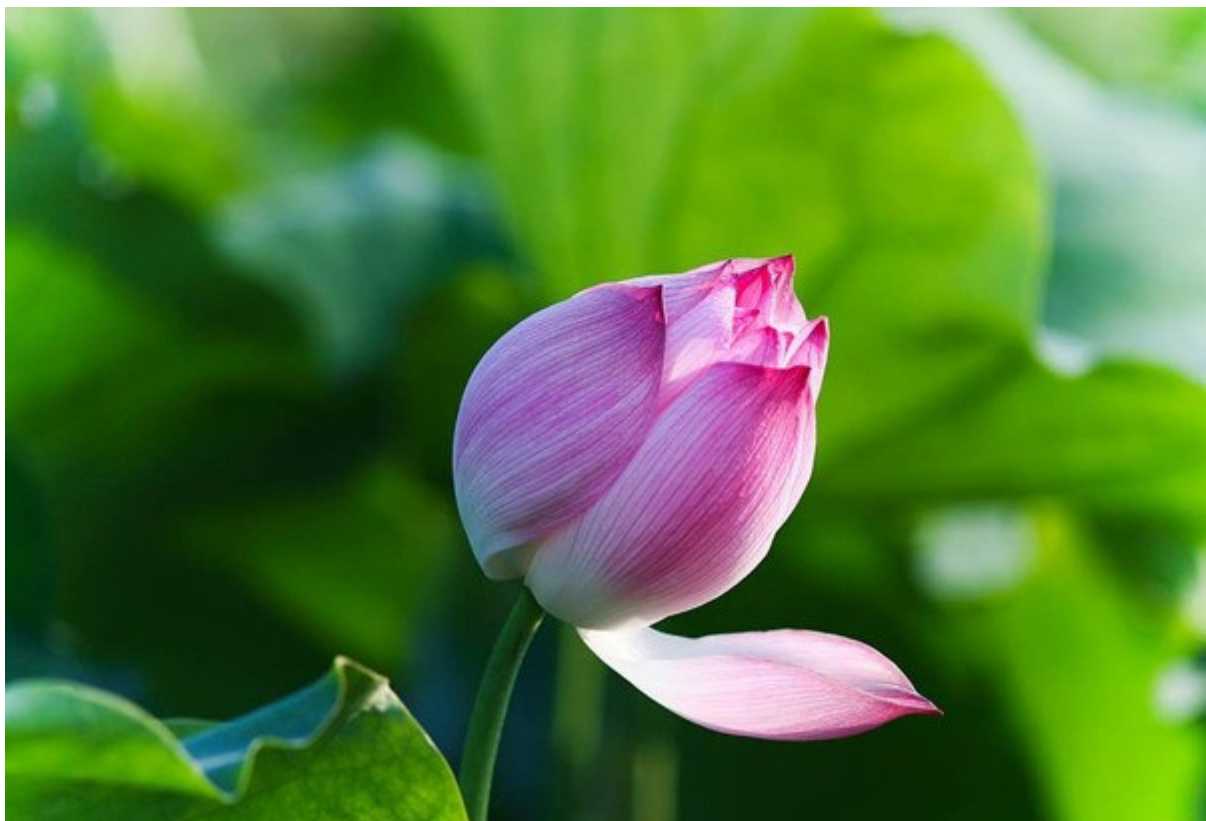
Từ xa xưa, con người đã xây dựng những niềm tin và quan điểm khác nhau về sống và chết. Một số người cho rằng con người chỉ có một đời trong hiện tại, từ khi sinh ra đến khi chết, nhắm mắt xuôi tay là hết, là hoàn toàn mất hẳn, không còn lại gì. Ngược lại, nhiều người lại cho rằng linh hồn bất tử.

Sau khi chết, thân thể tan rã, nhưng linh hồn thường còn mãi mãi hoặc sẽ lên Thiên đường để thụ hưởng vĩnh viễn những sự an vui khoái lạc (nếu trong đời hiện tại ăn ở hiền lương) hay sẽ bị đọa xuống Địa ngục chịu khổ mãi mãi (nếu đời hiện tại làm nhiều điều tội lỗi).

Trong quan kiến của đạo Phật

Mọi chúng sinh, trong đó có con người là tổ hợp của Thân Tâm và “chết” được định nghĩa là “sự chia tách giữa Thân Tâm rất vi tế với những khía cạnh thô lậu hơn của Thân Tâm”. Khi chúng ta sống, thân và tâm có mối quan hệ phụ thuộc lẫn nhau. Mỗi quan hệ thân và tâm này cũng thay đổi và sẽ kết thúc khi cái chết diễn ra. Chết là thời điểm tâm thức rời khỏi thân xác. Cái chết không phải là sự chấm dứt hoàn toàn mà là cửa ngõ dẫn tới cuộc sống khác, nó được ví như bỏ áo cũ và mặc một chiếc áo mới.

Tuy nhiên, những gì diễn ra từ đời này sang đời khác không phải là một linh hồn hay một thực thể cá nhân tồn tại vĩnh viễn mà chính là dòng tâm luôn thay đổi và không liên quan đến cá nhân cụ thể trong một cuộc đời. Dòng tâm đó sẽ mang theo những “dấu vết” nghiệp đã tạo khi còn sống và những “hạt giống” đã gieo trong quá khứ sẽ lớn lên trong tương lai. Những dấu vết nghiệp này sẽ quyết định trải nghiệm trong tương lai của chúng ta.



Vì vậy, Phật giáo cũng cho rằng chúng ta chỉ là một phần của vũ trụ, trong đó có vô vàn thế giới và chúng sinh liên tiếp xuất hiện rồi lại tan biến, sự vận hành như thế được gọi là luân hồi. Không có sự mở đầu cho quá trình luân hồi và cũng không có Đấng sáng tạo, lực lượng nào thúc đẩy hay đứng đằng sau mọi sự vật, hiện tượng diễn ra trong vũ trụ cũng như trong đời sống của mỗi cá nhân.

Chúng ta là kết quả của những hành động thân, khẩu, ý mình đã tạo dựng từ trong quá khứ. Chúng ta tạo nên “số phận” của chính mình trong luân hồi.

Cái chết có thể là cơ hội quý giá để thành tựu giác ngộ

Như vậy, khác với các quan điểm cho rằng chết là hết, rằng cuộc sống có điểm bắt đầu và kết thúc, Đức Phật và chư Thượng sư Giác ngộ đã khai thị cho chúng ta rằng cuộc sống vốn vô thủy vô chung và là một chuỗi sinh tử bất tận. Chúng ta là con cái của cha mẹ ta trong kiếp này nhưng có thể là kẻ thù của họ trong những kiếp trước. Kẻ thù, bằng hữu, những người thân, cha mẹ, tất cả những mối quan hệ thế gian đều mang những hình tướng khác nhau khi chúng ta tái sinh từ đời này sang đời khác. Rồi tất cả các mối quan hệ này được làm mới lại sau mỗi lần tái sinh và chín muồi theo nhân duyên nghiệp báo.

Như vậy bạn sẽ vĩnh viễn nổi trôi trong sinh tử? Không hẳn là như vậy. Quan điểm Phật giáo bộc lộ khía cạnh tích cực và độc đáo ở chỗ cho rằng cái chết chính là một phần của cuộc sống, bởi lẽ, sống hay chết đều chỉ là những trạng thái trung gian Bardo. Vì vậy, nếu đã chuẩn bị kỹ lưỡng hành trang và kinh nghiệm tâm linh trong cuộc sống, thì thời điểm cái chết xảy đến sẽ là cơ hội quý giá để bạn thành tựu giác ngộ.

Đối với bậc Thầy thành tựu tâm linh, khi cái chết đến, các Ngài hoàn toàn có thể buông xả mọi nỗi sợ hãi và an trụ trong tự tính tâm. Các Ngài không bối rối, không khởi vọng niệm, nhờ vậy mà có thể hợp nhất cái chết vào con đường giác ngộ giải thoát. Đối với các ngài, cái chết chính là cơ duyên vĩ đại giúp nhận ra bản chất của sinh tử và hợp nhất cái chết với con đường giải thoát giác ngộ. Điều này thực sự là một tin vui đối với tất cả chúng ta.

b. Một số suy ngẫm về cái chết

Khi lần đầu suy ngẫm về cái chết, chúng ta có thể bị sốc vì chắc chắn nó sẽ gắn liền với những cảm giác hoang mang, sợ hãi, đến nước mắt, khổ

đau, chia ly, hài cốt, nghĩa trang... Tại sao chúng ta không thể chấp nhận cái chết bình thản là quy luật vô thường?

Tại sao chúng ta lại khó chịu khi đối diện với cái chết

Nguyên nhân cơ bản dẫn đến cảm giác khó chịu, bất an và không chấp nhận cái chết là do vô minh chấp ngã. Chúng ta bám chấp vào hình ảnh “cái tôi” như là một thực thể tồn tại vĩnh hằng, không thay đổi và luôn mong muốn trường thọ. Không có gì sai trái cả khi chúng ta cố gắng duy trì sự sống bởi cuộc sống thực sự có giá trị. Tuy nhiên, hiểu biết về sự không tồn tại một thực thể vĩnh hằng sẽ giúp chúng ta thoát khỏi mọi sợ hãi khi đối diện với cái chết và các quan điểm sai lầm.

Lợi ích của việc suy ngẫm về cái chết

Lợi ích của việc suy ngẫm là giúp chúng ta có một thái độ dũng mãnh, vô úy và những hoạt động thiết thực đem lại lợi ích cho hết thảy mọi người. Cuộc sống con người vô cùng ý nghĩa bởi vì chỉ có thân người mới có cơ hội thực hành Phật pháp, phát triển tâm linh, trường dưỡng trí tuệ, tình yêu thương, lòng bi mẫn và cuối cùng đạt được giác ngộ. Nhưng cuộc sống thật là ngắn ngủi.

Cái chết có thể xảy đến bất cứ lúc nào, nếu như chúng ta không cam kết làm lợi ích cho bản thân và mọi người thì sẽ thật là uổng phí và hối tiếc. Cuộc sống hiện tại và tất cả những trải nghiệm vui buồn đều thoáng qua, bám chấp vào thế giới này sẽ giống như việc đuổi theo ánh sáng cầu vồng. Chúng ta đừng lãng phí thời gian theo đuổi những đam mê thế tục, những thứ mà chúng ta không thể mang theo trong hành trình kế tiếp. Hãy tận dụng mọi cơ hội để làm lợi ích, tránh những nghiệp bất thiện làm tổn hại người khác là nguyên nhân của đau khổ. Hãy trường dưỡng những hành động thiện nghiệp là nhân của hạnh phúc.

Cách chúng ta sống nhất định ảnh hưởng đến cách chúng ta chết. Nếu chúng ta thực hành tâm linh, tạo nhiều thiện nghiệp thì chúng ta sẽ chết với sự thanh bình. Nhưng nếu chúng ta không chuẩn bị kỹ lưỡng cho cái chết, chắc chắn khi tử thần đến chúng ta sẽ sợ hãi và hối tiếc.

Sự tỉnh thức về cái chết đòi hỏi chúng ta phải an trụ trong giây phút hiện tại, nhìn về quá khứ như những giấc mộng và xem những mong ước về tương lai chỉ là ảo tưởng chưa chắc đã nắm bắt được. Như vậy, chúng ta sẽ trở nên an ổn, biết hài lòng và nhiệt tâm hơn với chính cuộc sống này.

Những cách khác nhau để suy ngẫm về cái chết:

(1). Cái chết là chắc chắn xảy ra

Đầu tiên chúng ta có thể bắt đầu bằng việc suy ngẫm về những người trong quá khứ, dù là những nhân vật nổi tiếng như nhà văn, nghệ sĩ, triết gia, nhà khoa học, cho đến những con người bình thường nhất. Họ đã từng lao động, sáng tác, phát minh, yêu thương và thù hận, hạnh phúc và khổ đau, nhưng rồi cuối cùng tất cả đều cũng đã phải chết.

Tiếp đến, bạn hãy hướng tâm đến những người đang hấp hối mà bạn quen biết và đến những ai vẫn đang còn sống. Dù là một người bình thường hay thông minh, khỏe mạnh, giàu có, quyền lực và nổi tiếng đi nữa, cuộc sống của họ cũng sẽ phải đi đến hồi kết thúc. Đây là sự thật dành cho tất cả mọi loài. Dầu cho khoa học và y tế có phát triển đến đâu chẳng nữa, không ai có thể tìm ra phương thuốc cải tử hoàn sinh. Hãy suy ngẫm rằng rốt cuộc ai cũng phải đối diện với cái chết và bạn cũng không phải là trường hợp ngoại lệ.

(2). Thọ mạng của bạn sẽ liên tục giảm

Thời gian không bao giờ đứng im, mà trôi chảy liên tục. Giây biến thành phút, phút biến thành giờ, giờ biến thành ngày, ngày biến thành năm. Cứ thế thời gian trôi đi và bạn đang tiến gần hơn tới cái chết trong từng giây phút. Hãy tưởng tượng đến đồng hồ cát, cát chảy dần xuống đáy. Thời gian bạn sống cũng giống như hạt cát đang liên tục chảy cho đến khi cạn kiệt.

(3). Thời điểm chết là không định trước

Ngoài ra, sự thật là bạn có thể chết bất kỳ lúc nào. Không ai có thể đảm bảo chắc chắn là ngày mai mình có còn thở ra hít vào nữa hay không. Hãy thử tưởng tượng, điều gì xảy ra nếu bạn rơi từ máy bay xuống mà không sử dụng chiếc áo phao cứu trợ. Mặc dù có thể bạn trẻ trung và khỏe mạnh cũng không đảm bảo thọ mạng sẽ dài lâu. Đôi khi một đứa trẻ chết sớm hơn cha mẹ mình và một thanh niên khỏe mạnh có thể chết trước những người bị ốm nặng hay những người mắc căn bệnh hiểm nghèo như ung thư...

Có người bị chết trong khi ngủ, trong bào thai, trong khi đi từ nhà đến nơi làm việc, đi đến trường học, đang ở sân chơi, đang sửa soạn bữa ăn. Cái chết có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Hãy nhớ đến những ai bạn biết hoặc được nghe kể về cái chết của một ai đó và suy ngẫm xem họ đã chết như thế nào. Hãy suy ngẫm về bất kỳ điều gì vô thường đã và đang xảy đến với bạn, kiểm tra những suy nghĩ

và cảm xúc trong tâm bạn.



(4). Thân thể bạn rất dễ bị tổn thương và không giúp ích được gì cho bạn khi chết đi

Thân thể bạn luôn đồng hành với bạn kể từ khi sinh ra. Bạn hiểu về thân thể mình nhiều hơn bất cứ một ai. Bạn chăm sóc, bảo vệ, lo lắng về thân thể, luôn giữ gìn cho thân thể được thoải mái và khỏe mạnh, cho nó ăn, tắm gội cho nó, chiều theo những điều nó ưa thích và chối từ những gì nó ghét bỏ. Thân thể bạn là tài sản quý báu và thân thương nhất. Nhưng khi bạn chết đi, nó sẽ thối rữa, bị phân hủy và trả về cho đất.



Thân thể cũng rất dễ bị tổn thương. Bạn có thể bị tổn thương hoặc bị đánh ngục trước những trận ốm một cách dễ dàng. Bây giờ bạn cảm thấy mạnh khỏe, đầy năng lượng và an toàn, nhưng chỉ cần một con virus nhỏ hoặc một cái gai nhỏ cũng có thể làm cạn kiệt sức khỏe và dẫn đến tử vong.

Bạn có thể xoay sở để không bị ốm đau và tai nạn nhưng thời gian vẫn đuổi theo bạn. Cơ thể bạn sẽ suy giảm dần dần, nhan sắc sẽ phai tàn, sức sống sẽ cạn kiệt và cuối cùng bạn sẽ chết. Hãy nhớ lại thời gian khi thân bạn bị tổn thương hoặc đau nhức. Tai nạn xảy ra một cách dễ dàng, thậm chí có thể dẫn đến tử vong.

(5). Thân nhân và bằng hữu không giúp ích được gì

Mặc dù người thân cũng như bè bạn rất yêu thương và không muốn bạn phải chết, nhưng họ không thể làm gì để ngăn chặn cái chết xảy ra. Nếu họ có mặt vào thời điểm bạn chết, họ cũng không thể giúp đỡ được nhiều cho bạn. Khi chết, bạn sẽ ra đi một mình. Không ai, ngay cả người bạn yêu thương và gần gũi nhất, có thể đồng hành cùng bạn. Hầu hết mọi người đều không chấp nhận điều này và thường bám chấp vào những người thân.

Chính sự bám chấp này chỉ làm cho tâm thêm cảm xúc luyến ái khiến tâm đau khổ tuyệt vọng vì phải ra đi, điều này sẽ gây rắc rối cho tâm và tâm khó được an bình vào thời điểm chết. Hãy nhận ra rằng bạn đang bị dính mắc vào gia đình và bạn bè. Cố gắng nhận ra sự bám chấp mạnh

mẽ của bạn với người thân, nó có thể làm tâm bạn bất an vào thời điểm chết. Tốt hơn hết bạn hãy giảm bớt đi sự bám chấp và học cách chấp nhận mọi thứ đã đến thì đều phải đi.



(6). Cửa cải và niềm vui thế gian cũng không giúp ích được gì

Những cửa cải bạn sở hữu trong lúc sống khiến tâm bạn vui thích và thỏa mãn. Nhưng liệu chúng có mang đến cho bạn sự thoải mái và an lạc khi đối diện với cái chết? Sự giàu có có thể giúp mang lại cho bạn những điều kiện tiện nghi hơn, chẳng hạn, bạn có thể có một phòng bệnh riêng cùng những hỗ trợ y tế tốt nhất.

Thế nhưng, bạn không thể bắt cái chết không xảy đến và khi chết bạn không thể mang theo những sở hữu vật chất, thậm chí một xu cũng không. Cửa cải không giúp ích cho bạn tại thời điểm chết mà chỉ khiến tâm bạn thêm lo lắng - bạn phải tính toán xem chia gia tài ra sao và khi bạn chết thì ai sẽ chiếm hữu tài sản của bạn. Vì vậy, tâm khó có thể được an bình và không dính mắc vào thời điểm chết.



(7). Chỉ có trường dưỡng tâm linh mới có thể giúp bạn tự tại đối diện với cái chết

Trong cuộc sống, dù cho chúng ta tài giỏi và đạt được những thành tựu to lớn đến đâu đi nữa thì khi chết bạn chẳng mang theo được gì. Chỉ có dòng tâm thức vẫn tiếp tục trôi chảy, mang theo những dấu ấn của suy nghĩ, cảm xúc, lời nói và việc làm của chúng ta khi còn sống

Vì thế, điều quan trọng nhất là khi chết đi chúng ta có nhiều dấu ấn của thiện nghiệp - là nhân dẫn đến những trải nghiệm tốt đẹp và rất ít hoặc không có dấu ấn bất thiện nghiệp - là nhân của khổ đau. Cho nên, điều duy nhất có giá trị là làm thế nào để chết với năng lượng tích cực, mang theo những thiện nghiệp bạn tích lũy khi còn sống và tạo đà phát triển tâm linh cho đời sống kế tiếp.

Tuy nhiên, hãy suy ngẫm, trong cuộc sống bạn đã dành bao nhiêu thời gian để trường dưỡng tâm linh, để đối xử thân ái với mọi người, để phát triển tình yêu thương và trí tuệ? Một ngày bình quân bạn dành bao nhiêu giờ để ngủ? Bao nhiêu giờ để làm việc? Bao nhiêu giờ dành cho cho thực phẩm, ăn uống, những quan hệ xã hội? Bao nhiêu giờ bạn đã tiêu xài cho những cảm xúc thất vọng, tức giận, buồn chán, kiêu ngạo, lười nhác hoặc chỉ trích? Và cuối cùng, bạn đã dành bao nhiêu thời gian cho những nỗ lực phát triển tâm linh và rèn luyện tâm thức?



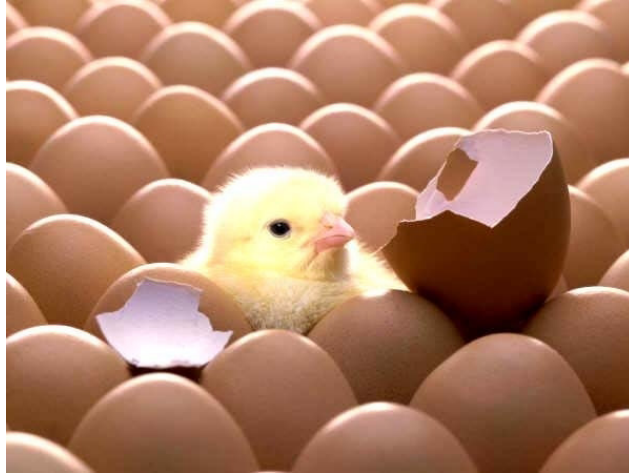
Hãy thực hành tích lũy trí tuệ và công đức một cách chân thành. Hãy đánh giá cuộc sống của bạn dưới góc độ thực hành Phật pháp để chứng minh rằng bạn thực sự đã dành nhiều thời gian làm lợi ích cho bản thân và mọi người. Điều này sẽ rất lợi ích cho tâm bạn khi đối diện với cái chết và đời sống kế tiếp.

Nói tóm lại, bằng cách thường suy ngẫm về vô thường và cái chết, bạn sẽ quyết tâm sử dụng cuộc sống một cách ý nghĩa, khôn ngoan và chính niệm để lợi ích cho bản thân và mọi người xung quanh.

*(Trích ấn phẩm "Bardo - Bí mật nghệ thuật sinh tử"
Nhà xuất bản Tôn giáo, 2013)*

Khái niệm Bardo

Nhiều người vẫn lầm tưởng Bardo là trạng thái chỉ có thể trải nghiệm sau cái chết. Thực tế, Bardo cũng chính là cuộc sống hiện tại. Bardo được định nghĩa là "trạng thái trung gian", là khe hở giữa hai trạng thái khác nhau, có thể là sự chia tách về thời gian hay tiến trình hành động, thậm chí khoảng thời gian co duỗi một cánh tay cũng là một Bardo. Từng giờ từng phút của thực tế hiện tại chúng ta đang ở trong Bardo. Như thế, chúng ta cần biết rằng có nhiều dạng và cách thể hiện khác nhau của khái niệm Bardo.



Lý do chính khiến người ta thường quan niệm rằng Bardo chỉ tồn tại sau khi chết là vì sau khi chết, chúng ta bước vào một thế giới vô cùng vi tế. Hiện giờ, vì những ngăn ngại, che chướng của xác thân vật lý, chúng ta không đọc được ý nghĩ tư tưởng của người khác.

Nhưng khi ở trong trạng thái Bardo sau khi chết, chúng ta có thể làm được điều này. Khi thần thức ở trong trạng thái vi tế, chúng ta có được những khả năng đặc biệt, như có thể nhìn thấy rất nhiều thứ mà lúc còn sống chúng ta không thể thấy được, có thể du hành khắp thế giới này chỉ trong giây lát...

Trong trạng thái trung gian sau khi chết, thần thức có nhiều trải nghiệm phi thường hơn khi còn sống. Có lẽ đây là một trong những nguyên nhân khiến người ta thường lầm tưởng về sự hiện hữu và dạng thức Bardo



Nguồn gốc giáo pháp Bardo

Giáo pháp Bardo được Thượng sư Liên Hoa Sinh và chư Thượng sư giác ngộ khai thị nhằm giúp chúng ta đạt được những hiểu biết sâu sắc và toàn diện nhất về cuộc sống cũng như cái chết, và đồng thời chỉ rõ con đường giải thoát siêu việt sinh tử.

Giáo pháp này được thế giới biết đến thông qua bản kinh văn “Bardo Thodol” – mang nghĩa “giải thoát thông qua tính nghe trong trạng thái trung gian Bardo”. Bản kinh văn gốc được truy nguyên về thế kỷ thứ 8 và được coi là trứ tác của Đức Thượng sư Liên Hoa Sinh khi Ngài tới truyền bá Phật giáo tại khu vực Himalaya.



Thượng sư Liên Hoa Sinh

Thượng sư Liên Hoa Sinh là bậc thầy vĩ đại đã thành tựu giải thoát giác ngộ tuyệt đối và siêu việt sinh tử. Theo lời thỉnh cầu của đức Vua hộ trì Phật pháp Trisong Detsen, Ngài đã vân du đến khu vực Himalaya, xây dựng tự viện, thành lập Tăng đoàn, truyền bá chính pháp, thuần phục những lực lượng hắc ám khiến họ trở thành những Hộ pháp tích cực và biến nơi đây từ miền đất biên địa của mê tín, tà giáo trở thành thánh địa linh thiêng của Phật giáo, đặc biệt là Phật giáo Kim Cương thừa.

Nhằm bảo vệ, duy trì và xiển dương chính pháp vì lợi ích hết thảy chúng sinh, Ngài đã cất giấu nhiều kho tàng bí mật rải rác ở nhiều địa điểm xa xôi không ai biết đến trên khắp khu vực này, đồng thời huyền ký những kho tàng đó sẽ được các bậc phát lộ Terton tìm thấy ở những thời điểm thích hợp.

Bardo Thodol chính là một trong những kho tàng bí mật đó. Mặc dù được Đức Liên Hoa Sinh khai thị vào thế kỷ thứ 8 và vị minh phi trí tuệ Yeshe Tsogyal của Ngài ghi chép lại trong thời gian này, kho tàng bí mật được cất giấu và chỉ đến thế kỷ thứ 14 mới được phát lộ bởi vị Terton danh tiếng là Karma Lingpa trên một đỉnh núi thiêng thuộc khu vực Himalaya khi Ngài mới 15 tuổi.

Mãi cho đến đầu thế kỷ 20, nhờ công của nhà học giả người anh W.Y. Evans-Wenz, cuốn Bardo Thodol đã được giới thiệu ra thế giới và đón nhận rất nhiều quan tâm của giới nghiên cứu phương Tây. Tuy nhiên, theo chư Thượng sư Kim Cương thừa, cuốn sách không chỉ là “tử thư” (sách dành cho người chết) mà chính là cuốn kim chỉ nam cho người sống, nhấn mạnh tầm quan trọng và những phương pháp thực hành trong cuộc sống để đạt được cái chết bình an, giải thoát.



Theo khai thị của Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa hiện đời, hóa thân chân thật của Đức Phật Quan Âm, người đã từng vô số lần tái sinh trong luân hồi để làm lợi ích chúng sinh, Bardo – bí mật nghệ thuật sinh tử - chính là cuốn bách khoa toàn thư về hành trình sống chết tái sinh và những cơ hội giải thoát siêu việt hy hữu.

Bardo thực chất là giáo lý máu chốt mà chúng ta cần phải tìm hiểu và thực chứng. Bardo là tiến trình thực tại trong đó có cả luân hồi và Niết bàn, cả khổ đau và giác ngộ. Vì vậy, giáo lý Bardo lại được coi là chìa khóa để giải mã những Bí mật của Nghệ thuật sinh tử.



Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa

Điểm độc đáo nằm ở chỗ, giáo pháp này được bậc thầy thực chứng giác ngộ, siêu việt sinh tử, khai thị cho chúng sinh, giúp chúng sinh hiểu được con đường tu tập giải thoát. Đối với các Ngài sinh và tử hay sống và chết có cùng bản chất, tất cả hợp nhất trong dòng chảy liên tục miên viễn, một sự tiếp nối không gián đoạn của Tâm Giác ngộ, của Đại Thủ Ấn mà các Ngài đã thành tựu.

Giống như con đường mà các Ngài đã đi qua và thấu hiểu cặn kẽ từng chi tiết, trí tuệ siêu việt của các Ngài đã thấu rõ lộ trình sinh tử, và lộ trình Bardo đó được chỉ bày một cách sống động, cụ thể, khoa học, hệ thống nhưng cũng đầy thức nhắc, cảnh tỉnh, với tâm từ bi vô lượng mong chỉ bày cho chúng sinh con đường tu tập giải thoát và tránh xa các chạm bẫy đọa lạc.

Đây chính là điểm khác biệt căn bản của Bardo với một số giáo pháp khác đề cập tới cái chết trong lịch sử nhân loại. Với ý nghĩa đó, Bardo là

một giáo pháp vô giá và cũng là giáo pháp độc đáo số một trong kho tàng pháp bảo giải thoát của Phật giáo Kim Cương thừa.

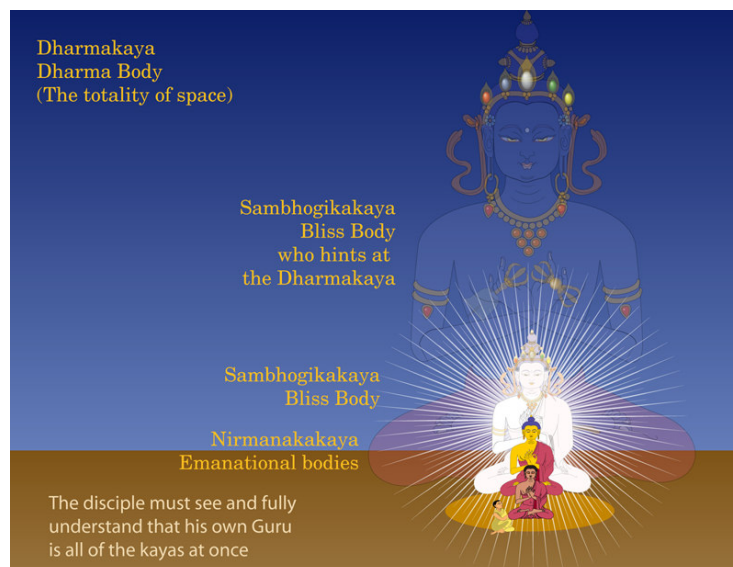
Giới thiệu về Tam thân Phật

Ở mức độ khái quát, chúng ta có thể nói **Pháp thân (Dharmakaya)** là tinh túy của Phật và Thượng sư; **Báo thân (Sambhogakaya)** là tinh túy của Pháp (Dharma) và Bản tôn; và **Hóa thân (Nirmanakaya)** là tinh túy của Tăng (Sangha), tức là Tăng đoàn Phật pháp và các bậc Không hành, Hộ pháp. Như vậy, Pháp thân, Báo thân và Hóa thân là tinh túy của Ba quy y (Phật, Pháp, Tăng).

Tinh túy đó là chân tâm bản lai của Phật, Pháp và Tăng. Điều này có nghĩa là dù cho chúng ta có chứng ngộ được Tam thân đó hay không, chúng ta có được cho biết về Tam thân đó hay không, về mặt bản thể, tinh túy đó vẫn luôn tồn tại thường hằng.

Lấy ví dụ như, nếu bạn được bậc Thầy hoặc một người nào khác cho biết, hoặc giả sử như bạn không được bất cứ bậc Thầy bên ngoài hoặc một ai khác cho biết rằng Phật hay Thượng sư chính là Pháp thân, thì trong chân lý tuyệt đối, vẫn tồn tại Pháp thân. Nếu không có Pháp thân sẽ không có Phật.

Phẩm chất của Pháp thân là Trí tuệ Toàn tri; phẩm chất của Báo thân là Tình yêu thương, Lòng bi mẫn và phẩm chất của Hóa thân là sự Khích lệ bất hoại.



Tam thân Phật

Ý nghĩa thực sự của Tam thân tựa như nước: khi nước hoàn toàn đóng băng thì giống như đá - hình tượng bên ngoài của đá và nước khác

nhau nhưng tính chất cùng là nước. Tương tự như vậy, dù cho được thể hiện ra bên ngoài như thế nào đi nữa, phẩm chất của Tam thân vẫn là

Trí tuệ, Tình yêu thương và sự Khích lệ bất hoại. Về mặt bản môn, chúng ta là Pháp thân. Nhưng chúng ta chưa đủ lòng từ bi trong hành động hay tình yêu thương hoặc chúng ta đang không thực hành điều đó hoặc không thể hiện bản thân là một người từ bi hay tràn đầy tình yêu thương, cũng không thể hiện bản thân là một bậc toàn tri hay một người khích lệ những chúng sinh khác.

Vậy liệu điều đó có nghĩa là về mặt bản lai chúng ta không phải là đầy đủ Tam thân hay không? Không, điều đó không có ý nghĩa như vậy. Điều đó chỉ có nghĩa là chúng ta chưa giác ngộ, do vậy chúng ta là những chúng sinh trong cõi luân hồi. Nhưng phẩm chất đó chắc chắn vẫn tồn tại, ngay cả khi không thể hiện thành một người tràn đầy lòng từ bi mẫn, thì lòng từ bi mẫn căn bản vẫn nằm trong Báo thân bởi vì đó là phẩm chất căn bản của Báo thân.

Để hiểu được những điều này, chúng ta cần noi gương đức Milarepa, thực hành thiền định miên mật với tâm chí thành không lay chuyển và dưới sự hướng đạo của một bậc Thầy giác ngộ.



Đức Milarepa

Khi chứng ngộ được Pháp thân, Báo thân và Hóa thân, chúng ta sẽ trở nên bất biến, bất diệt và bạn sẽ thực sự đạt được những phẩm chất đó. Hóa thân liên quan nhiều hơn đến thân thể vật lý chúng ta; Báo thân liên

quan nhiều hơn đến khẩu và Pháp thân liên quan nhiều hơn đến ý. Thân, khẩu, ý là những điểm rất quan trọng. Khi chúng ngộ được Tam thân, Tam thân sẽ tương ứng với thân, khẩu, ý.

Khi ấy, tâm sẽ rất ổn định và trí tuệ bản lai sẽ hiển lộ hoàn toàn. Khi chúng ta đạt được giác ngộ nghĩa là chúng ta đạt được Pháp thân, chúng ta sẽ trở nên toàn tri, sẽ biết mọi thứ vì đó là phẩm chất của Pháp thân. Những bậc thầy có phẩm chất toàn tri bởi vì các ngài đã giác ngộ.

Chúng ta chưa giác ngộ nên chúng ta chưa hiểu biết. Chúng ta biết những gì chúng ta nhìn thấy, nhưng chúng ta không biết chuyện gì đang diễn ra sau bức tường vô minh che chắn tầm nhìn của chúng ta. Hiểu biết của chúng ta chưa đầy đủ mà còn phụ thuộc rất nhiều vào thế giới tương đối, vì thế chúng ta chưa thể cho rằng mình đã toàn tri.

Điểm quan trọng nhất để có thể chúng ta đạt được Tam thân Phật đó chính là Bồ đề tâm.

Thực chất là, xuất phát từ tâm nguyện vị tha và lòng từ bi vô lượng cùng Bồ đề nguyện vô tận, chư Phật và chư Thượng sư giác ngộ thị hiện dưới nhiều sắc tướng khác nhau trong hình thức Báo thân hay Hóa thân song không bao giờ rời tự tính trí tuệ Pháp thân. Chừng nào chúng sinh còn trầm luân trong biển khổ, thì các Ngài vẫn không ngừng thị hiện các Ứng Hóa thân để tận độ giải thoát, đem đến niềm an vui chân thật và đánh thức tiềm năng tâm linh vốn sẵn đủ từ bi và trí tuệ nơi mỗi hữu tình.

Với mỗi tâm niệm, hơi thở, nhịp đập của trái tim đều cống hiến trọn vẹn cho sự nghiệp vô ngã vị tha, phụng sự nhân loại và vũ trụ, các Ngài xứng đáng với vô lượng tán thán cúng dàng của pháp giới chúng sinh.



Tóm lại:

- Pháp Thân (Dharmakaya) là tinh túy, thể tính chân thật của Phật, đồng nghĩa với Chân như, là thể của vũ trụ;
- Báo thân (Sambhogakaya) hay Đại hỷ lạc thân, là Thân Phật hiển hiện trong các cõi Tịnh độ;
- Hóa thân (Nirmanakaya) hay Ứng hóa thân, là Thân Phật hiển hiện trong cõi luân hồi với mục đích cứu độ chúng sinh.

Trong Kim Cương thừa, khái niệm về Tam Thân được trình bày dưới ba góc độ Căn - Đạo - Quả như sau: Tam thân căn bản (Căn), nghĩa là Pháp thân căn bản, Báo thân căn bản, và Hóa thân căn bản; Tam thân trên đường tu tập (Đạo), nghĩa là Pháp thân trên con đường tu tập, Báo thân trên con đường tu tập và Hóa thân trên con đường tu tập; Tam thân kết quả (Quả), nghĩa là Pháp thân kết quả, Báo thân kết quả và Hóa thân kết quả.

Ba trạng thái Bardo tương ứng Tam thân Phật

Bardo Pháp thân: còn được gọi là Bardo vi tế hay Bardo bí mật, là Bardo có thể được thực chứng, thực hành qua phương diện Pháp thân Phật. Đây là Bardo gắn liền với trạng thái thức, với sự tỉnh giác trong thiền định (Bardo thiền định), với Pháp tính diệu minh thường trụ trong Bardo chết và trong Bardo ngủ.

Bardo Báo thân: còn gọi là Bardo bên trong, là Bardo dùng Báo thân làm pháp thực hành để siêu việt trạng thái Bardo. Một khi thực chứng được Bardo Pháp thân, bạn cũng sẽ nhận ra được Bardo Báo thân.

Bardo Báo thân gắn liền với những hoạt động của tâm thức cũng như những khái niệm, những quan kiến cố hữu. Bardo Báo thân tương ứng với các trạng thái trung gian Bardo mộng, Bardo giữa chết và tái sinh, Bardo thân vi tế khi thức.

Bardo Hóa thân: là Bardo dùng Hóa thân làm pháp thực hành để giải thoát khỏi Bardo. Bardo Hóa thân tương ứng với các trạng thái trung gian Bardo đời sống, với trạng thái tĩnh, với thân thô lậu lúc thức, và với Bardo tái sinh. Những trạng thái trung gian thiếu giác tỉnh mà chúng ta đang sống hàng ngày chính là Bardo Hóa thân.

Bardo siêu việt mọi Bardo

Hiểu được sự phân chia ba loại Bardo này tương ứng với Tam thân Phật là vô cùng quan trọng. Cả ba loại Bardo, hay còn gọi là ba trạng thái trung gian Pháp - Báo - Hóa thân cần phải được hợp nhất.

Chúng ta có nhiều cách để gọi sự hợp nhất đó: trong thiền Dzogchen (Đại toàn thiện), người ta gọi đó là tính không, thiền Mahamudra (Đại Thủ Ấn) gọi là chân như và trong Trung quán, người ta sử dụng thuật ngữ Trung đạo.

Tuy sử dụng những thuật ngữ khác nhau nhưng thực chất những thuật ngữ này đều nói về cùng một phạm trù, và điều chúng ta được khuyến dạy là cần trực nhận được chân như, tính không hay Trung đạo, cũng như ba Bardo trong một thể thống nhất này. Đó là điểm đến cuối cùng, hay Bardo tối hậu mà một hành giả cần phải chứng ngộ. Đó chính là Bardo siêu việt mọi Bardo.

Đời sống luân hồi và bốn loại Bardo

Đời sống luân hồi của chúng ta là một loạt các tiến trình nối tiếp nhau được gọi là Bardo. Tiến trình của một vòng đời tử sinh sẽ đi tuần tự như sau:

Bardo cận tử: là trạng thái trung gian khi một người bắt đầu tiến trình chết đến khi chết hoàn toàn

Bardo Pháp tính: là trạng thái trung gian khi Pháp tính diệu minh thường trụ lộ rạng

Bardo tái sinh: là trạng thái trung gian từ lúc một người sau khi chết hoàn toàn mà không nhận ra Pháp tính diệu minh thường trụ cho tới khi nhập mẫu thai và bắt đầu một đời sống mới.

Bardo đời sống: là trạng thái trung gian từ lúc một hữu tình bắt đầu một đời sống mới cho đến khi chết đi.

Khác với quan niệm thông thường cho rằng cái chết sẽ chấm dứt khi người chết trút hơi thở cuối cùng. Triết lý Bardo mô tả rất cặn kẽ về một giai đoạn trung gian gọi là Bardo cận tử, bao gồm cái chết bên ngoài và cái chết bên trong, và một người chỉ được coi là chết hoàn toàn khi cái chết bên trong hoàn tất.

Chết thực chất có nghĩa là sự tan rã của các giác quan (căn) và năng lượng của các đại – đại chính là các yếu tố đại diện cho vật chất trong cơ thể. Các yếu tố vật chất này được khái quát hóa làm 4 loại – gọi là tứ đại – gồm địa, thủy, hỏa và phong đại.

Chẳng hạn như các chất cứng như xương cốt thuộc địa đại, chất lỏng như máu và dịch thuộc thủy đại, hơi thở thuộc phong đại, nhiệt lượng trong cơ thể thuộc hỏa đại. Khi trải qua giai đoạn Bardo cận tử, người chết không thể kiểm soát được các đại và sự phát triển hay khả năng vận động của các đại trên cơ thể. Thông thường, khi bị mất kiểm soát tạm thời, tình trạng vận hành của các đại trở nên trục trặc tạo ra những ốm đau, bệnh tật nhất thời. Tuy nhiên, khi chết thì sẽ xảy ra sự phân ly hoàn toàn của tứ đại.

Bardo cận tử còn gọi là Bardo của sự tan rã, vì trong Bardo này diễn ra toàn bộ các quá trình tan rã, chia tách giữa Thân Tâm rất vi tế với những khía cạnh thô lậu hơn của Thân Tâm.

Bardo cận tử bao gồm tiến trình tan rã bên ngoài và tiến trình tan rã bên trong. Tiến trình tan rã được gọi là bên ngoài vì thường có những dấu hiệu rõ ràng, cụ thể, còn tiến trình bên trong thì những trải nghiệm về sự tan rã là vi tế hơn rất nhiều.

Hầu hết trong mọi trường hợp, tiến trình tan rã bên ngoài và bên trong được trải nghiệm một cách đồng thời. Nhưng để dễ hình dung, dưới đây chúng tôi sẽ trình bày từng bước tuần tự về tiến trình này.

Tiến trình tan rã bên ngoài

Một cách khái quát có thể phân chia thành bốn giai đoạn. Tuy nhiên, mục đích của sự phân chia này chỉ để cho chúng ta dễ hình dung. Trên thực tế, sự trải nghiệm ở mỗi cá nhân không tuyệt đối như vậy, các giai đoạn có thể đan xem và với một số người là khó phân định, hoặc có sự trải nghiệm dài ngắn khác nhau với mỗi giai đoạn.

Bốn giai đoạn này bao gồm:

Tiến trình Địa đại hòa tan vào Thủy đại.
Tiến trình Thủy đại hòa tan vào Hỏa đại.

Tiến trình Hỏa đại hòa tan vào Phong đại.
Tiến trình Phong đại hòa tan vào Thổ đại.
Tiến trình Thổ đại hòa tan vào Không đại.

Tiến trình tan rã bên ngoài, hay tan rã thông thường, diễn ra trong lúc những người xung quanh còn có thể quan sát và phần nào phỏng đoán được những gì đang xảy ra. Mặc dù vậy, tiến trình Tứ đại tan rã này vẫn rất vi tế, và điều quan trọng là khi trải nghiệm chúng, bạn phải tỉnh giác và thực chứng được những gì đang diễn ra. Để làm được như vậy, đòi hỏi một công phu thực hành nghiêm mật trong đời sống hiện tại.

Cơ thể chúng ta được thiết lập trên cơ sở tứ đại. Sự phân ly đầu tiên diễn ra với phổi, nghĩa là với *khí* (1). Vào giai đoạn đầu của Bardo cận tử, *khí nghiệp* (1) vốn có chức năng duy trì sự sống của chúng ta bị tan rã và không còn hoạt dụng theo đúng cách nữa. Do khí hư hoại, năm luân xa của thân thể sẽ bị rối loạn theo.

Khi các luân xa mất khả năng hoạt động thì vòng tuần hoàn của khí cũng bị rối loạn nên không thể thực hiện đúng chức năng. Khí là nhân tố kích hoạt cho các đại hoạt động, bởi vậy khi khí tan rã thì các đại cũng tan rã và lần lượt hòa tan vào nhau.

Khi chúng ta còn sống, khí cho ta năm chức năng: tiêu hóa, hô hấp, bài tiết, phát âm và vận động. Khi khí tan rã, chúng ta cũng lần lượt mất hết những khả năng này. Tiến trình này được gọi là “cái chết bắt đầu”.

1. Tiến trình Địa đại hòa tan vào Thủy đại

Khi chúng ta trải qua tiến trình năm loại chức năng của khí bị tan rã, luân xa đầu tiên tan rã là luân xa rốn.

Dấu hiệu nhận biết bên ngoài là người hấp hối lúc này mất đi năng lực của cơ thể, thân thể trở nên nặng nề không thể cử động các bộ phận. Một mảng màu đen xuất hiện trên răng không phải do không đánh răng mà là dấu hiệu Địa đại đang hòa tan vào Thủy đại.

Người hấp hối sẽ thấy mọi thứ trước mặt giống như một dạng ảo giác không rõ ràng. Cảm giác này phụ thuộc vào những ác nghiệp mà họ đã tích lũy.



Dấu hiệu đặc trưng của giai đoạn này là người sắp chết cảm thấy như đang chìm xuống hố sâu và vực thẳm, dù muốn thoát ra nhưng không thể. Cảm giác này vô cùng khủng khiếp, khổ sở. Họ thấy rất nặng nề, thậm chí ngay cả y phục và chân đất lúc này cũng như đang đè nặng lên họ.

Với những ai không quen và không có một chút ý niệm gì về điều này, sự trải nghiệm là vô cùng đáng sợ. Nhưng nếu là một hành giả đã có công phu tu tập thiền định khi còn sống, tiến trình này xảy đến sẽ chỉ là một trải nghiệm đối với họ. Họ không cảm thấy sợ hãi vì đã được luyện tập để vượt qua chướng ngại đó.

Vì Sắc uẩn tan rã, rời khỏi xác thân nên xuất hiện dấu hiệu thân thể trở nên yếu ớt, rã rời và bắt đầu ngừng mọi công năng hoạt động của nó. Về bản chất thực tại tuyệt đối, đức Bất Động Phật chính là Sắc uẩn. Đại viên cảnh trí - trí tuệ được ví như một tấm gương phản chiếu - là trí tuệ của Đức Bất Động Phật. Trong tiến trình Địa đại hòa tan vào Thủy đại, bản chất của Sắc uẩn tức trí tuệ Đại viên cảnh trí hòa tan vào bản thể tự nhiên, hay là tính không. Đồng thời, giai đoạn này người chết bắt đầu mất khả năng nhìn thấy mọi vật

2. Tiến trình Thủy đại hòa tan vào Hỏa đại

Tiếp theo, luân xa tim sẽ bị tan rã. Cùng thời điểm này, Thủy đại sẽ hòa tan vào Hỏa đại.

Người sắp chết cảm thấy rất nóng bên trong. Họ không thể cử động tất cả các phần của cơ thể vốn cần có chất lỏng để vận động. Vì không còn

nguyên tố nước trong cơ thể, họ cảm thấy rất khô trong miệng, lưỡi và mắt. Họ không thể dùng lưỡi hay cử động lưỡi vòng quanh miệng bởi vì nước trong cơ thể bị cạn kiệt. Họ cũng không thể nhìn thấy lưỡi và chóp lưỡi của mình. Lúc này người sắp chết không còn có thể ăn uống gì được đồng thời, cũng không thể dễ dàng chuyển động nhãn cầu.

Nếu trong đời sống bạn thường không duy trì được tỉnh giác và chính niệm mà luôn để tâm xao nhãng vọng động, khi bước vào giai đoạn này, tình trạng thậm chí còn tệ hơn, bạn sẽ cảm thấy tuyệt vọng với mọi thứ. Người chết có ảo giác như nhìn thấy một làn khói rất mờ ảo bao quanh mình.

Tiến trình tan rã thứ hai tương đương với trí tuệ Bình đẳng tĩnh trí, hay bản chất thực tại của Thụ uẩn, rời bỏ xác thân vật lý để hòa tan vào bản thể tự nhiên. Quá trình này có liên quan mật thiết đến Đức Phật Bảo Sinh. Do Thụ uẩn tan rã, người sắp chết không thể cảm nhận hay tri giác một cách rõ ràng, đồng thời cũng không còn khả năng nghe được các loại âm thanh tiếng động.

3. Tiến trình Hỏa đại hòa tan vào Phong đại

Lúc này luân xa cổ họng tan rã. Hỏa đại hòa tan vào Phong đại nên người sắp chết có thể cảm thấy hơi ấm thoát ra khỏi các phần của cơ thể và hơi thở trở nên hoàn toàn lạnh ngắt. Không chỉ có vậy, khả năng nhận biết về người, vật và nơi chốn của người chết cũng sẽ không còn, bởi vì khả năng nhận biết này chính là hoạt động của Hỏa đại. Khả năng ngửi các mùi hương (khứu giác) cũng không còn.

Đến giờ, tùy vào nghiệp lực mỗi người sẽ có những trải nghiệm khác nhau. Nếu thấy hơi ấm đi xuống, phần trên của cơ thể bắt đầu lạnh dần trong khi phần dưới của cơ thể vẫn còn giữ được chút hơi ấm trong chốc lát và cuối cùng hơi ấm thoát ra ngoài ở các ngón chân, dấu hiệu đó cho thấy người chết đã tích lũy nhiều nghiệp tiêu cực và do đó sẽ tái sinh vào những cõi thấp.

Nếu hơi ấm hòa tan từ chân, sau đó đi lên trên đỉnh đầu hoặc các phần trên của cơ thể, cho thấy người này tích lũy nhiều thiện nghiệp và thông thường sẽ được tái sinh trong một cảnh giới an lành. Nhưng một hành giả đã đạt đến trình độ thực hành tương đối cao cấp sẽ có khuynh hướng hòa tan hơi ấm vào luân xa tim, trung tâm của cơ thể, duy trì hơi ấm ở đó trong một khoảng thời gian dài (thường là ba ngày hoặc tương tự), sau đấy hơi ấm mới tan biến khỏi luân xa tim.

Ngay cả khi thân thể chỉ còn là xác chết nhưng hơi ấm vẫn còn duy trì ở tim, đây là dấu hiệu cho thấy vị hành giả này vẫn đang an trụ trong thiền định.



Ảo giác bên trong ở giai đoạn này là người sắp chết sẽ nhìn thấy xung quanh có hàng ngàn đốm sáng như đom đóm trong màn đêm tối mịt mùng.

Tiến trình tan rã thứ ba có liên quan tới Đức Phật A Di Đà. Trí tuệ của Đức Phật A Di Đà được gọi là Diệu quan sát trí. Trí tuệ này là bản chất thực tại của Tướng uẩn. Khi trí tuệ đó hòa tan vào bản thể tự nhiên, chúng ta sẽ mất khả năng phân biệt, sẽ không nhận ra được người thân, bạn bè,...

4. Tiến trình Phong đại hòa tan vào Thức đại

Lúc này, luân xa bí mật tan rã, Phong đại hòa tan vào Thức đại.

Dấu hiệu đặc trưng là người sắp chết không thể kiểm soát được hơi thở. Hơi thở dốc, gấp và mạnh, khó nhọc và đau đớn.

Giai đoạn này có liên quan đến Đức Phật Bất Không Thành Tựu - thể tính của Hành uẩn. Sau khi ý thức phân biệt tan rã, Hành uẩn cũng dần dần tan rã. Bởi vậy, người sắp chết không còn khả năng cử động cơ thể, đồng thời cũng mất khả năng vị giác, tức là không còn cảm nhận được các vị chua, cay, ngọt, mặn... Tương ứng với giai đoạn này là Thành sở tác trí, trí tuệ của Đức Phật Bất Không Thành Tựu, hòa tan vào tự tính chân như.

Trên đây là quá trình hòa tan tất cả bốn loại khí khác nhau, theo đó, người sắp chết cũng hòa tan các loại năng lượng khác nhau của các đại và các thức. Do các thức tan rã, người hấp hối không còn nhìn thấy các hình dạng, không nghe thấy các âm thanh, tức là sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Khi chủ thể (thức) tan hoại thì đương nhiên khách thể (sáu căn và sáu trần) cũng không còn tồn tại. Đây chính là thời điểm chúng ta gọi là “cái chết”. Tuy nhiên, đây mới chỉ là cái chết bên ngoài.

5. Tiến trình Thức đại hòa tan vào Không đại

Thời điểm này, hơi thở bên ngoài đã ngừng, cái chết bên ngoài đã hoàn tất, tuy nhiên vẫn còn cái chết bên trong. Thức đại hòa tan vào Không đại. Không đại ở đây mang ý nghĩa là sự rộng mở, sự không giới hạn. Giai đoạn này người chết có thể thấy một chút thay đổi trong cơ thể hiện tại, có thể cảm thấy cơ thể mình như khá hơn, sáng suốt hơn, khỏe hơn một chút so với vài phút trước đó.

Tùy nghiệp quả của từng người mà có những trải nghiệm khác nhau. Hành giả tu tập thành thực và tích lũy nhiều thiện hạnh sẽ được chư Phật, Bồ tát, Daka, Dakini tiếp dẫn về miền Tịnh độ của các Ngài. Ngược lại, người từng phạm nhiều ác nghiệp trọng tội sẽ có những trải nghiệm vô cùng kinh hãi.

Chẳng hạn như, nếu họ từng giết hại một loài vật nào đó trong đời sống vừa qua, thì lúc này họ sẽ thấy loài vật đó đến để giết họ, đem họ đi, hoặc ăn tươi nuốt sống, cắn xé họ thành hàng trăm, hàng vạn mảnh. Những hình ảnh này đối với người sắp chết hoàn toàn không giống ảo ảnh mà cảm giác như là có thật. Đến đây kết thúc tiến trình tan rã thông thường.

Lúc này, trông bề ngoài, một người nom như đã chết rồi vì tim đã ngừng đập, hơi thở bên ngoài đã ngừng, nhưng thực chất họ mới chỉ chấm dứt hơi thở bên ngoài, hơi thở bên trong vẫn còn và trong một số trường hợp “người chết” vẫn có thể sống lại. Chỉ khi nào hơi thở bên trong dừng tất thì lúc ấy một người mới được xem là thực sự đã chết. Hơi thở bên trong sẽ dừng tất sau khi thức hòa tan hoàn toàn trong tiến trình tan rã bí mật xảy ra tiếp theo.

Chú thích:

(1) Khí có hai loại là Khí nghiệp và Khí trí tuệ. Khí nghiệp là khí ở hai kinh mạch trái phải và năm loại khí giữ chức năng sống của cơ thể. Khí trí tuệ là khí trôi chảy trong kinh mạch trung ương.

Trong phần trước, tất cả các đại đã tan vào Thức đại. Đến đây, Thức đại tan vào Pháp tính diệu minh thường trụ, có nghĩa là tâm thức cũng tan vào Pháp tính diệu minh thường trụ hay Đại Thủ Ấn.

Tiến trình này được chia làm bốn giai đoạn: *xuất hiện, phát triển, thành tựu và Pháp tính Diệu minh Thường trụ.*

Không chỉ tiến trình tan rã bên trong hay tiến trình chết nói chung, mà trọn vẹn đời sống của chúng ta và tất cả những Bardo nối tiếp nhau từ đời này sang đời khác trong vòng quay luân hồi vô tận, mỗi phút giây nhỏ nhiệm chúng ta trải qua đều bao gồm những bước chuyển tiếp như trên. Đó chính là cách thức khiến đời sống được vận hành không ngừng nghỉ.

Ví dụ như, khi tưởng tượng về một cái cây, đầu tiên bạn sẽ có ý niệm về nó, lúc này nó chưa có hình ảnh cụ thể, điều này tương ứng giai đoạn xuất hiện. Sau đó, bạn dần dần tạo lập ra một hình ảnh, đây là tương ứng giai đoạn phát triển.

Đến khi hình ảnh cái cây của bạn trở nên rõ ràng, đây là tương ứng với giai đoạn thành tựu. Ngay khi đó, tiến trình chuyển sang giai đoạn xóa mờ dần hình ảnh cái cây, và cuối cùng nó trở nên tan biến hoàn toàn.

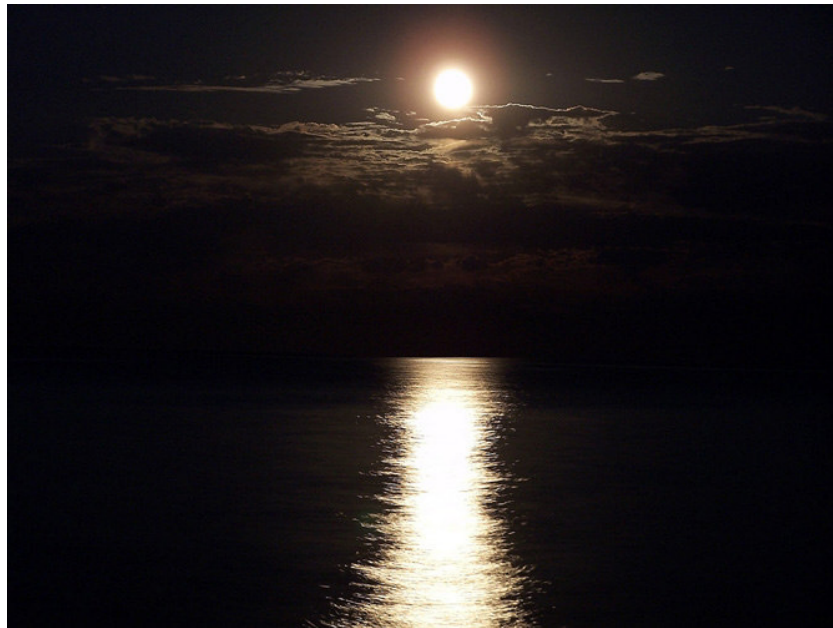
Tại thời điểm ấy, không có hình ảnh cái cây, cũng không có hình ảnh của bất cứ thứ gì khác. Khoảng trống vô cùng ngắn ngủi này được gọi là *Pháp tính diệu minh thường trụ*, hay là Đại Thủ Ấn. Chúng ta thường không thể trụ trong giai đoạn này, mà lập tức phóng chiếu các hình ảnh tiếp theo trong tâm. Cứ như thế, tiến trình phóng chiếu của chúng ta liên tục suốt ngày đêm, không ngừng nghỉ suốt một đời và hàng vô lượng kiếp. Đó chính là cách chúng ta khiến cho bánh xe luân hồi không ngừng xoay chuyển.

Dưới đây là diễn giải cụ thể của tiến trình tan rã bên trong:

1. Giai đoạn xuất hiện

Lúc này, dòng khí phía trên hỗ trợ *giọt tinh chất trắng (giọt tinh túy Bồ đề tâm sắc trắng hay giọt trắng* nhận từ người cha khi sự sống được tạo ra) sẽ không còn hoạt động được nữa khiến *giọt tinh chất trắng* rơi từ luân xa đỉnh đầu qua kinh mạch trung ương xuống tới luân xa tim. Quá trình này không những thực sự mất rất nhiều năng lượng mà còn khiến hòa

tan tâm thức, cụ thể làm tan rã tâm sân. *Sân độc* sẽ hòa tan vào bản chất *tính không* và không còn hoạt dụng.



Ở giai đoạn này, tâm thức sẽ sáng suốt và có thể cùng lúc trải nghiệm sự phản chiếu (dụng) ở nhiều mức độ. Ở một mức độ sâu hơn, được tạm gọi là dấu hiệu bên trong, tâm thức có trải nghiệm giống như có một làn khói thoảng, một màn ánh sáng mờ mờ.

Ở một mức độ khác, được tạm gọi là dấu hiệu bên ngoài, tâm thức có trải nghiệm giống như bầu trời đêm lúc mặt trăng đang chiếu soi. Vì thế giai đoạn này còn được gọi là *Nguyệt quang phổ chiếu*. Đó là dấu hiệu tâm thức người chết đang trong tiến trình hòa tan vào Pháp tính.

2. Giai đoạn phát triển

Khi dòng khí bên dưới nâng đỡ giọt tinh chất đỏ (hay giọt tinh túy năng lượng của *tính không*, của trí tuệ (hay Bát Nhã) mà chúng ta nhận được từ người mẹ khi sự sống bắt đầu) không còn năng lực nên khiến cho luân xa rón ngưng hoạt động, năng lượng để duy trì giọt đỏ không còn nên giọt đỏ sẽ đi lên luân xa tim.

Vào lúc này, tham độc cũng tan rã, người sắp chết sẽ không còn tham muốn gì. Tuy nhiên, điều quan trọng nhất là chúng ta cần phải có trí tuệ và định lực để thấu hiểu toàn bộ tiến trình này và an trụ trong *Pháp tính diệu minh thường trụ*. Nhưng thường chúng ta không thể làm được điều đó, và các xúc tình phiền não sẽ quay trở lại, đưa chúng ta nhập vào vòng quay của sinh tử luân hồi.



Bên trong, người chết sẽ cảm nhận những đốm sáng màu đỏ giống như đom đóm. Bên ngoài, sự tan rã của tham độc khiến tâm thức trải nghiệm ánh sáng như mặt trời buổi bình minh lên, cho nên giai đoạn này còn được gọi là *Quang minh nhật chiếu*.

3. Giai đoạn thành tựu - cái chết thực sự

Khi giọt trắng đi xuống và giọt đỏ đi lên, chúng gặp nhau ở luân xa tim là trung tâm của cơ thể. Hai giọt va mạnh vào nhau và khi đó người chết cảm giác nghẹt thở như thể bị khoá chặt lại trong một chiếc hộp, như thể bị bao bọc bởi tuyền một màn đen. Đó không phải là đêm đen thông thường mà là cảm giác của người chết thấy như thể là màn đen. Đây chính là lúc vô minh hay si độn tan rã, không còn hoạt độn. Toàn bộ mọi biểu hiện của tâm bao gồm những dạng thức vi tế nhất đều ngừng hoạt độn. Đây là lý do tại sao giai độn này độn gọi là "*thành tựu*". Bạn sẽ cảm nhận về sự rỗng rang hay *tính không*, một cảm giác rất mạnh mẽ và vô cùng khác biệt, như thể bóng tối bao phủ hoàn toàn. Vào thời điểm giai độn thành tựu tan rã vào *tính không*, rất nhiều người, hầu hết mọi chúng sinh, sẽ ngắt lịm đi.

Nhân tố	Dấu hiệu bên ngoài	Dấu hiệu bên trong	Bản tôn hòa tan
Tiến trình tan rã thứ nhất:			
Địa đại tan rã Sắc uẩn tan rã Nhãn thức tan rã Đại viên cảnh trí hòa tan	Thân thể teo rút, kiệt sức, tứ chi lỏng lẻo, cảm giác thân thể nặng nề như bị chìm xuống lòng đất. Màng màu đen xuất hiện trên răng Không thể mở hay nhắm mắt được nữa, tất cả hình dạng và màu sắc đều biến mất. Thị lực trở nên mờ nhạt và tối tăm.	Xuất hiện ảo giác, mọi thứ trở nên không rõ ràng	Akshobya Bất Động Phật
Tiến trình tan rã thứ hai:			
Thủy đại tan rã Thụ uẩn tan rã Nhĩ thức tan rã Bình Đẳng Tính Trí hòa tan	Các chất lỏng trong người (nước miếng, mồ hôi, nước tiểu, máu...) khô kiệt. Không thể cử động tất cả các phần của cơ thể vốn cần có chất lỏng để vận động. Cảm giác rất nóng bên trong Không còn kinh nghiệm được ba loại cảm thụ đi kèm với ý thức. Sự cảm thụ của xác thân trở nên tê liệt Không còn nghe thấy các âm thanh, tiếng động	Xuất hiện ảo giác như làn khói mờ ảo	Ratnasambhava Bảo Sinh Phật
Tiến trình tan rã thứ ba:			
Hỏa đại tan rã Tưởng uẩn tan rã Tỵ thức tan rã Diệu quan sát trí hòa tan	Hơi ẩm thoát ra ngoài cơ thể, thân thể trở nên lạnh ngắt Mất khả năng tiêu hóa thức ăn Không còn ngửi được các mùi hương Mất khả năng phân biệt, không nhận ra được người thân, bạn bè...	Ảo giác về những đốm sáng lập lòe như đom đóm trong màn đêm	Amitabha A Di Đà Phật
Tiến trình tan rã thứ tư:			

Phong đại tan rã Hành uẩn tan rã Thiệt thức tan rã Thành sở tác trí hòa tan	Không kiểm soát được hơi thở, hơi thở dốc, gấp và mạnh, khó nhọc Không thể cử động được cơ thể nữa Lưỡi trở nên dày và ngắn, gốc lưỡi chuyển thành màu xanh, không thể cảm nhận các vị chua, cay, ngọt, mạnh... Bạn không còn quan tâm đến những hoạt động hay mục tiêu thế gian	Hình ảnh một ngọn đèn bơ đang cháy phập phù leo lét	Amoghasiddhi Bất Không Thành Tựu Phật
--	--	---	---

Sự hòa tan thứ năm

Tám mươi loại tâm sở và Pháp giới thể tính trí hòa tan	Các khí trong hai kinh mạch trái và phải ở trên luân xa tim đi vào kinh mạch trung ương qua luân xa đỉnh đầu	Đầu tiên linh ảnh ngọn đèn bơ cháy bập bùng, sau đó là bầu hư không trong suốt sắc trắng (Nguyệt quang phổ chiếu) Ba mươi ba loại tâm tham dừng tắt	
---	--	---	--

Sự hòa tan thứ sáu

Tâm xuất hiện Trắng hòa tan	Khí ở kinh mạch trái và phải ở bên dưới luân xa tim đi vào kinh mạch trung ương tại luân xa ở xương cụt	Bầu hư không trong suốt với ánh sáng đỏ tăng dần (Nhật quang biến chiếu) Bốn mươi loại tâm sân dừng tắt	
--------------------------------	---	--	--

Sự hòa tan thứ bảy

Tâm tăng trưởng đồ hòa tan	Khí ở trên và dưới cùng hòa nhập tại luân xa tim, sau đó nhập vào giọt Minh điểm tại luân xa tim	Đầu tiên là màn chân không sắc đen (Huyền quang tịch chiếu), sau đó bất tĩnh và không còn nhận thức. Bảy loại tâm si dừng tắt	
----------------------------------	---	--	--

Sự hòa tan thứ tám			
Tâm Sắc đen cận thành tựu hòa tan	Tất cả khí hòa tan vào sinh lực rất vi tế tại giọt minh điểm bất hoại ở luân xa tim	Tâm tịnh quang của cái chết	

Dấu hiệu bên trong, người chết sẽ cảm nhận ánh sáng mờ tỏ giống như ngọn đèn bơ. Bên ngoài, họ sẽ cảm thấy một màn đen bao trùm tựa như nhật thực. Cho nên giai đoạn này còn được gọi là *Huyền quang tịch chiếu*.

Đến đây, tiến trình chết chấm dứt hoàn toàn, bạn đã chết thực sự. Chúng ta có thể tóm tắt toàn bộ tiến trình tan rã theo bảng sau:

Tiến trình tan rã và các dấu hiệu tương ứng

Chú thích:

Pháp tính diệu minh thường trụ chính là một cách diễn đạt khác của khái niệm Chân tâm hay tự tính tâm trong sáng, thanh tịnh, vốn không bị che chướng và chưa từng bị nhiễm ô bởi các xúc tình phiền não tiêu cực

Bạn cần hiểu rằng toàn bộ thế giới không kể ngày và đêm, và bất cứ hoạt động nào của bạn đều là sự phản chiếu của Pháp thân hay tính không. Nhận ra sự thực này trong khi bạn còn sống có nghĩa là bạn đã chuẩn bị cho cái chết.

Giai đoạn này có thể được phân chia thành hai thứ lớp là Pháp tính diệu minh thường trụ và Báo thân của Pháp tính diệu minh thường trụ.

Pháp tính diệu minh thường trụ

Sau giai đoạn thành tựu của Bardo cận tử khi ba độc tham, sân, si đã hoàn toàn tan rã, là giai đoạn Pháp tính diệu minh thường trụ.

Từ “*diệu minh*” gợi cho chúng ta cảm giác về ánh sáng tràn ngập, chiếu soi. Trong Tạng ngữ - “o” là ánh sáng rực rỡ, chiếu rọi khắp nơi và “sel” mang nghĩa có thể nhìn rõ. Nhưng đây chỉ là cách dùng ngôn ngữ, vốn có giới hạn, để biểu đạt một phạm trù siêu việt, tuyệt đối, vượt ngoài ngôn ngữ và những trải nghiệm thế gian thông thường.

Về bản chất, thuật ngữ này không phải để chỉ bất kỳ loại ánh sáng nào, mà chỉ là một hình ảnh ẩn dụ biểu đạt tâm khi đã thành tựu đại giác ngộ. Khi hoàn toàn giải thoát khỏi vô minh, khi đạt được tự do tự tại tuyệt đối, một cách nhậm vận tự nhiên, chúng ta sẽ thể nhập *Pháp tính diệu minh*

thường trụ - Chân tâm. Khi mọi phiền não nhiễm ô, mọi xúc tình tiêu cực, mọi vọng tưởng vô minh tan biến thì chân tâm hiển lộ sáng trong, rực rỡ với đầy đủ công năng diệu dụng. Tuy nhiên, chúng ta không nên hiểu nhầm, vọng tưởng rằng Chân tâm giống như một loại ánh sáng, chẳng hạn, khi thành tựu thực chứng giác ngộ sẽ có luồng hào quang rực rỡ chiếu vào bạn, hay một hình ảnh gì đó tương tự. Sự thực hoàn toàn không phải như vậy.

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

Bardo Pháp tính chỉ diễn ra trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, ngay sau khi giọt trắng và giọt đỏ gặp nhau ở luân xa tim. Lúc này, tâm thức cảm thấy vô cùng ngọt ngào, như thể bị trói chặt, bị khoá chặt trong một màn đen bao trùm không giống với bóng đêm hay màu đen thông thường của kinh nghiệm thế gian.

Bóng tối này không đối lập ánh sáng, mà giống như cảm giác bị ngất lịm đi. Song đối với những hành giả thành tựu thì các ngài có thể an trụ trong *Pháp tính diệu minh thường trụ* (hay Đại Thủ Ấn, Đại Toàn Thiện), đạt được giác ngộ giải thoát tuyệt đối.

Tại giai đoạn này, Không (là tướng phần của pháp giới, tức hình ảnh và cảm thọ) hòa tan vào Pháp tính diệu minh thường trụ. Những ai chưa giác ngộ thì sau khi trải qua trạng thái nghệt thờ sẽ rơi vào một trạng thái hoàn toàn trống rỗng, như thể bị ngất đi, giống như khi bị tai nạn, bạn sẽ bất tỉnh và không cảm thấy gì nữa, cũng chẳng thể nhận ra tự tính chân như ló rạng. Tiến trình tan rã này rất phổ biến.

Trong thực tế, một số người có thể cảm thấy theo đúng thứ tự, một số người khác có thể cảm thấy trật tự có khác biệt đôi chút. Một số thì cảm thấy gần như diễn ra cùng một lúc bởi vì quá trình diễn ra quá nhanh. Nó phụ thuộc vào các tình huống, nhân duyên điều kiện lúc chết. Ví dụ, một số người chết do tai nạn, một số thì chết ở bệnh viện, một số khác chết vì đột quy...

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

Bardo Pháp tính chỉ diễn ra trong một khoảnh khắc ngắn ngủi. Đó là giai đoạn ngay sau khi giọt trắng tinh cha từ phía trên di chuyển xuống, giọt đỏ huyết mẹ từ rốn di chuyển lên và hòa tan vào nhau ở luân xa tim. Có thể tạm phân biệt hai khái niệm - Đại chân tâm nguyên thủy được gọi là *Ánh sáng mẹ (Bản giác)*, còn tâm trưởng dưỡng thông qua tu tập thực hành Đại Thủ Ấn của bạn được gọi là *Ánh sáng con (Thủy giác)*.

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

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

Vào lúc này, một hành giả cao cấp có thể chú tâm vận dụng năng lực thiền định của mình xuyên suốt toàn bộ tiến trình tan rã. Khi Thủy giác và Bản giác hòa nhập bất khả phân, hay Ánh sáng con hòa nhập vào Ánh sáng mẹ như thể đứa trẻ sà vào lòng mẹ sau thời gian dài xa cách, không chút lưỡng lự.

Khi đó, tự khắc bạn sẽ an trụ trong đại định, dĩ nhiên điều này chỉ xảy ra nếu bạn là một hành giả thượng thừa.

Giai đoạn Pháp tính diệu minh thường trụ Osel

Dấu hiệu bên trong như bầu trời quang đãng

Dấu hiệu bên ngoài như sớm mai chớm rạng

Lòng kiên thành con tha thiết nguyện xin

Bậc Thượng sư ban bi mẫn gia trì

Ban Thủy giác hợp về Bản giác



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

Như vậy, khi chúng ta còn sống, trong từng giây phút của đời sống, các hoạt động của chúng ta cần được nhận thức là sự phóng chiếu của tâm vô minh và bắt nguồn từ *tính không* (tức Pháp thân). Nếu xét từ góc nhìn tiêu cực, bạn có thể gọi là sự phản chiếu của tâm mê mờ. Nhưng từ cách nhìn tích cực, đó là sự hiển bày của Pháp thân. Đây là sự tu tập chủ yếu duy nhất mà bạn cần ghi nhớ.

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

Báo thân của Pháp tính Diệu minh Thường trụ

3. Sự xuất hiện của một trăm Bản tôn An bình và Uy mãnh, âm thanh, ánh sáng và màu sắc Pháp tính

Giai đoạn cho tới bây giờ gọi là *Pháp tính diệu minh thường trụ*. Nếu một người chưa đạt được giải thoát trong thời điểm này thì sau đó sẽ tiếp tục tiến đến giai đoạn *Báo thân của Pháp tính diệu minh thường trụ*: Pháp tính diệu minh hòa tan và hiển bày Một trăm đức Phật Bản tôn.

Sở dĩ giai đoạn này được gọi là Bardo Pháp tính vì bạn có thể thấy mọi thực tại của vạn pháp. Vạn pháp lúc này được gọi là Một Trăm Vị Phật Bản tôn. Như bạn được biết có bốn mươi hai vị Phật Bản tôn An bình và năm mươi tám vị Phật Bản tôn Uy mãnh. Những vị Phật này sẽ xuất hiện vì các ngài cư trú bên trong thân thể chúng ta, nhưng khi còn sống, chúng ta không nhận ra được điều này.

Tới lúc thân thể không tồn tại, các vị không còn chỗ cư trú và sẽ hiện ra trước mắt chúng ta. Đó là lý do chúng ta gọi đây là giai đoạn Pháp tính hiển lộ.



Đức Hộ pháp Mahakala

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

Trong mỗi quả cầu có vô số chư Phật Bản tôn An bình của Kim Cương giới ví dụ như năm bộ Phật và các Bồ tát nam nữ. Tất cả đều hiện lên rất đẹp mắt với trang phục rực rỡ huy hoàng. Đặc biệt là những ánh sáng tuyệt đẹp mở rộng từ luân xa tim của các ngài nối với luân xa tim của chúng ta. Tất cả sự hiển bày là hoàn toàn theo thứ tự. Tiếp theo, vô số quả cầu ánh sáng đẹp đẽ sẽ hiện ra.

Sau đó, bạn sẽ trải nghiệm tất cả những âm thanh, hình ảnh, quang sắc hòa tan vào tự tính. Tiếp theo sự hợp nhất hòa tan này là sự xuất hiện trí tuệ từ trung tâm luân xa tim của chúng ta hòa tan vào không gian Pháp tính phía trên. Những ánh sáng sắc xanh, vàng, đỏ, thứ lớp nọ chồng lên thứ lớp kia giống như một chiếc tràng phan chiến thắng.

Mỗi ánh sáng được trang hoàng bằng những quả cầu ánh sáng với màu sắc tương ứng. Những màu này lại được trang trí với năm quả cầu nhỏ hơn giống như một chiếc lọng bằng lông công xuất hiện rực rỡ phía trên chúng ta với đầy đủ năm màu. Tất cả đều gọi là con đường nội chứng của Vajrasattva Kim Cương Tát Đồa, đó là con đường của ánh sáng hợp nhất Bốn Trí tuệ. Con đường ánh sáng sắc xanh lục không xuất hiện vì

thiếu trí tuệ Thành sở tác trí bởi chúng ta chưa thành tựu năng lực thực hành nên chưa thể hiển bày diệu dụng vào lúc này.

Tiếp theo sự kiện toàn của màu sắc, âm thanh, ánh sáng này hòa tan vào Pháp tính hiển diện tự nhiên dưới dạng ánh sáng rồi lại hòa tan thành chiếc lọng với năm màu sắc.



Sau đó là sự hiển hiện phía trên giống như một bầu trời không mây biểu tượng cho trí tuệ và *tính không* của Pháp tính bản lai. Ở giữa hiển hiện Báo thân của Pháp tính tự nhiên, các cảnh giới của Bản tôn An bình và Uy mãnh cũng như hàng loạt các hóa thân tự nhiên. Bên dưới xuất hiện những thế giới trần tục của sáu đạo luân hồi.

Tất cả hiện ra đồng thời một cách rõ ràng sống động giống như những hình ảnh xuất hiện trong gương. Tại thời điểm này, đối với người có trí tuệ nhận ra được bản chất của mọi sự vật hiện tượng sẽ đạt giải thoát, đi thẳng tới các cõi Tịnh độ một cách không nghi ngờ.

Sau khi trải qua nhanh chóng tất cả các thứ lớp quả vị chúng ngộ họ sẽ đạt được giác ngộ hoàn toàn. Nhờ đó, họ không phải trải qua giai đoạn Bardo tái sinh tiếp theo. Còn đối với bậc Bồ tát vì tâm nguyện Bồ đề, các ngài sẽ đi vào Bardo Tái sinh, lựa chọn cha mẹ thích hợp để hóa thân chuyển thế cứu độ chúng sinh.

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

Trong giai đoạn thân trung ấm, thần thức dần nhận ra mình đã chết và vô cùng hoang mang, đau khổ, mất tự chủ và vô phương hướng. Thần thức có thể du hành khắp nơi vòng quanh thế giới và đọc được tư tưởng của mọi người. Nhưng đó không phải thành tựu đạt được từ tu tập mà là do thần thức không còn bị ngăn ngại bởi thân thể vật chất.

Thân thần thức trong cảnh trung ấm

Tương tự như quá trình tan rã, sự tái khởi phát của tham độc dĩ nhiên cũng trải qua tiến trình *xuất hiện, phát triển, thành tựu* và *Pháp tính diệu minh thường trụ* vì tất cả mọi ý niệm, tư tưởng đều trải qua tiến trình gồm bốn giai đoạn này. Nếu không có các giai đoạn phát triển đó của tâm thức thì chắc chắn tham không thể được hình thành và duy trì.

Mọi xúc tình phiền não tham, sân, si hay tất cả các xúc tình phiền não tiêu cực đều được hình thành và duy trì theo cách như vậy. Giai đoạn đầu tiên, khi tham, sân, hoặc si... phát khởi, đó chính là giai đoạn *xuất hiện*. Khi những xúc tình này tiếp tục phát triển, quá trình đó chính là giai đoạn *phát triển*.

Tiếp đó, giai đoạn thứ ba là giai đoạn hoàn thiện, chín muồi của xúc tình, đó chính là *thành tựu*. Và chỉ trong khoảnh khắc vô cùng ngắn ngủi ngay sau đó, sẽ là giai đoạn thoái trào và hoàn tất, tương tự như khoảnh khắc hòa tan vào trong Pháp thân. Như vậy, tất cả mọi xúc tình đều sinh khởi và tan biến đi theo chu trình trải qua bốn giai đoạn này.

Trong Bardo này, người chết bắt đầu có một thân vi tế (ý sinh thân) làm bằng các đại vi tế gọi là thân thần thức hay thân trung ấm. Khí có chức năng vận động của cơ bắp sẽ khiến tạo ra khí của Phong đại. Các đại dần dần khởi từ *Pháp giới* rộng lớn không bờ mé nhưng người chết không nhận ra. Khí khởi phát từ thể vô cùng vi tế và dần dần phát triển lên, đầu tiên khí của Phong đại, rồi đến khí của Hỏa đại, khí của Thủy đại và tới khí của Địa đại.

Sau đó, bảy trạng thái vô minh trước đây đã hòa tan, lúc này sẽ dần khởi trở lại. Sau vô minh là tham dục và sân giận cũng tiếp nối dần khởi. So với sân thì tham ái vi tế hơn. Và so với tham ái thì vô minh vi tế hơn.

Cho nên những gì vi tế hơn thì có trước rồi mới tới những thứ thô hơn. Sau đó, căn, trần, thức nối tiếp hiện khởi. Nhờ có sự phát triển của các căn bạn có thể phát triển các thức phân biệt các trần, và như vậy tiếp theo sự thành lập của các căn thì các thức và trần cũng tự nhiên hiện khởi theo đó.

Sau đây bạn sẽ có cảm thụ, lúc này, nó thuần túy là cảm giác vì không còn “ai”, không còn “người” nào cả, người chết đã chết hẳn rồi, nhưng sẽ vẫn cảm giác là mình vẫn có một cơ thể, có mọi thứ, thậm chí còn thấy đói hay tưởng mình đang bước đi. Mọi thứ mà thân thần thức trải nghiệm đều do xu hướng của nghiệp quyết định.

Đặc điểm của thân thần thức trong thân trung ấm

Đặc điểm của thân trung ấm trong giai đoạn này là đọc được suy nghĩ của người khác và nhìn thấy tất cả những hành xử của người thế gian. Bởi không còn sự ngăn ngại của sắc thân, khi trải qua trạng thái Bardo này, các chúng sinh trong giai đoạn thân trung ấm đều có những khả năng đặc biệt, là một phần của trí tuệ toàn tri, như khả năng nhìn thấu tâm người khác, nhìn xuyên qua khoảng cách không gian xa hàng vạn dặm, có thể bay lượn trong không gian, hoặc đi đến bất cứ nơi nào mình muốn chỉ trong chốc lát. Khi ấy, thần thức cần luôn luôn tỉnh giác và ý thức được rằng mọi thứ đều chỉ là giả ảo, hư huyễn.

Tuy nhiên, ở giai đoạn đầu, thần thức thường không nhận ra mình đã chết. Nó liền tìm cách nói chuyện với người thân, bạn bè, nhưng không ai trả lời, vì vậy, thần thức cảm thấy dường như cả thế giới đang xa lánh và chống lại mình, nó vô cùng phiền não, tuyệt vọng. Thêm vào đó, mỗi khi nghĩ đến nơi nào là thần thức lập tức bay vụt đến nơi đó mà không có sự lựa chọn nào khác.

Bởi vậy, nó rất hoang mang và không thể tập trung, không biết làm gì và không biết điều gì đang xảy ra. Đôi khi thần thức rất sáng suốt, có thể nhận biết và nhớ rõ về mọi thứ. Nhưng rồi bỗng nhiên, thần thức lại thấy mọi thứ trở nên mờ nhạt, hắc ám, không thể thấy gì, không nhận thức được bất cứ điều gì.

Trong giai đoạn này, thần thức tuy có “thần thông”, nhưng vẫn không thể vượt qua tòa Kim Cương và bụng mẹ, không thể nhìn thấy mặt trời, mặt trăng và không có bóng ảnh của chính mình, tâm thức vô cùng phóng chiếu điên đảo, chỉ có thể ngửi mùi hương để được no đủ, và cảm giác sợ hãi đau khổ dần gia tăng. Bởi không có các căn bằng vật chất, nên những cảm nhận của thần thức về thế giới rất mơ hồ và không chính xác. Lặp đi lặp lại nhiều lần như thế, cuối cùng thần thức cũng nhận ra rằng mình đã chết và đau khổ tột cùng.

Vào khoảnh khắc đó, thần thức sẽ phải chịu đựng rất nhiều khổ đau do sự phóng chiếu của sân giận, dục vọng và vô minh. Đôi lúc thần thức cảm thấy hơi trắng, là sự phản chiếu của sân hận, và sự phản chiếu của

dục vọng có màu hơi đỏ. Đôi khi họ cảm thấy như đang rơi xuống từ vách đá cao hàng trăm triệu mét mà không có lựa chọn hay trợ giúp nào. Và cũng có lúc họ nghe thấy những âm thanh rất ghê sợ như hàng triệu tiếng sấm cùng một lúc khiến họ kinh hãi và khiếp sợ tột độ. Tất cả những điều đó khiến thần thức càng sợ hãi, tuyệt vọng. Sau đó, nó dần quên những ký ức về đời sống trước.

Đặc điểm của thân trung ấm trong giai đoạn này là đọc được suy nghĩ của người khác và nhìn thấy tất cả những hành xử của người thế gian. Bởi không còn sự ngăn ngại của sắc thân, khi trải qua trạng thái Bardo này, các chúng sinh trong giai đoạn thân trung ấm đều có những khả năng đặc biệt, là một phần của trí tuệ toàn tri, như khả năng nhìn thấu tâm người khác, nhìn xuyên qua khoảng cách không gian xa hàng vạn dặm, có thể bay lượn trong không gian, hoặc đi đến bất cứ nơi nào mình muốn chỉ trong chốc lát. Khi ấy, thần thức cần luôn luôn tỉnh giác và ý thức được rằng mọi thứ đều chỉ là giả ảo, hư huyền:

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

Nếu không làm được như vậy, thần thức có thể thức nhắc mình bằng năng lực thiên định của tâm. Hầu hết mọi người thường xa lạ và không thuần thục thực hành tỉnh thức nên khó có thể đạt được sự tỉnh giác trong giai đoạn trung ấm. Tuy vậy, chúng ta hãy cầu nguyện và hy vọng rằng mình có thể kiểm soát được tâm nhị nguyên phân biệt để nhận ra được sự như huyền của vạn pháp.

Nếu người chết đã thực hành miên mật các pháp tu về Đại Thủ Ấn, Đại Toàn Thiện và Trung Quán trong toàn bộ đời sống của mình thì đây chính là giờ phút người đó đạt được sự chứng ngộ nhờ những gì đã thực tập.

Nếu thần thức vận dụng được năng lực quán tưởng tự thân là một vị Phật Bản tôn, tức là quán tưởng phàm thân của mình chuyển hóa thành Báo thân trang nghiêm, thanh tịnh của vị Phật Bản tôn, đồng thời coi Bản tôn bất khả phân với Pháp tính diệu minh thường trụ, đó là cơ hội giải thoát thứ 3.

Thông thường Thân trung ấm diễn ra tối đa trong bốn mươi chín ngày

Đôi khi, hương linh cũng có khả năng bị mắc kẹt trong trạng thái này một năm, mười năm, và nhiều hơn thế, điều đó tùy thuộc vào nghiệp của mỗi người.



Thần thức bắt đầu nhận ra mình đã chết

Từ bốn đến năm ngày sau khi chết, hầu hết các vong linh sẽ nhận ra mình đã chết thông qua một vài dấu hiệu. Chẳng hạn như khi vong linh nghĩ rằng mình đang bước đi nhưng lại không nhìn thấy dấu chân, và những việc khác tương tự như thế xảy ra đã thức tỉnh họ. Họ nghĩ “có điều gì đó không ổn bởi vì tôi không có dấu chân”, sau đó họ đi tiếp và cố gắng để lại dấu vết.

Họ tiến đến bức tường và đặt tay lên để cố tạo ra dấu vết nhưng không có dấu vết nào cả. Có nhiều điều xảy ra tương tự khiến thần thức thức tỉnh và tự nhủ: “Ồi, chắc là ta đã chết vì thể thân xác mới không còn nữa”.



Khi đó, họ bắt đầu cảm thấy vô cùng buồn khổ, hoang mang và cố hết sức để tìm cách thoát khỏi hoàn cảnh này, không còn hy vọng quay về nhà bởi vì không người thân nào đáp lời họ và không có cách nào để mang theo bất cứ thứ gì, dù chỉ là cây kim sợi chỉ.

Thần thức thực sự muốn phát nguyện quy y

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



Ngay lúc này, thần thức thực sự muốn phát nguyện quy y. Cần nhớ lại giáo lý và thực hành sự quy y chân chính, đó là quay về nương tựa nơi bản tâm, nơi tự tính tâm nguyên thủy của chính mình, chúng ta gọi đó là Pháp tính diệu minh thường trụ, là Chân tâm hay Đại Thủ Ấn luôn tiềm

ấn trong mỗi chúng ta, luôn song hành cùng chúng ta trên mọi nẻo đường.

Trong giai đoạn này, chúng ta sẽ thấy những pháp tâm linh mình đã thực hành lúc sống là thiết yếu và hữu ích nhường nào bởi đây là thứ duy nhất có thể giúp chúng ta, là thứ ta thực sự có và có thể quay về để nương tựa. Nếu không có sự chuẩn bị, không làm quen và không thuần thục từ trước, lẽ dĩ nhiên, bạn sẽ gặp phải vô vàn rắc rối trong giai đoạn trung gian của cái chết.

Bạn sẽ không chỉ đối mặt với sự sợ hãi, thống khổ trong từng giây từng phút, mà cuối cùng bạn cũng sẽ không đạt được giải thoát hay bất cứ thành tựu nào.

Vì vậy, chúng ta nên rèn luyện trường dưỡng tâm linh khi đang hội đủ những điều kiện cần thiết như cuộc sống, sức khỏe, và những thuận duyên khác trên con đường giải thoát.

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

Trong Bardo tái sinh này, thần thức sẽ phải chịu đựng rất nhiều khổ đau do sự phóng chiếu của sân giận, dục vọng và vô minh. Sự phản chiếu của vô minh là cảnh tượng vô cùng tăm tối, không có lấy dù chỉ là chút ánh sáng yếu ớt. Cho dù có ánh sáng ở đây, thần thức cũng không thể nhìn thấy ánh sáng.

Bởi vì họ không còn thân thể vốn nắm giữ năng lượng phụ tính, nên không còn thấy được mặt trăng. Và bởi không còn thân thể nên họ không có giọt đở mang năng lượng mẫu tính, vì thế họ không còn đặc quyền có được ánh sáng mặt trời. Không có mặt trời và mặt trăng, họ không có gì cả. Không có ánh sáng chính là sự phản chiếu của vô minh. Không chỉ thiếu mặt trời và mặt trăng mà tất cả xung quanh toàn là bóng tối bao trùm dày đặc khiến họ cảm thấy vô cùng sợ hãi.



Sự phản chiếu của sân hận đôi khi đến trong màu sắc hơi trắng, không phải là ánh sáng nhưng bạn có thể gọi đó là ánh sáng trắng mờ mờ, cảm giác hơi trắng, và đôi lúc sự phản chiếu của dục vọng có màu hơi đỏ, nhưng tất nhiên điều đó không có nghĩa là ánh sáng mà chỉ là cảm giác.

Những thứ như thế đến và làm cho thần thức cảm thấy khủng khiếp bởi nó sợ hãi thứ ánh sáng này. Đôi khi thần thức cảm thấy như đang rơi xuống từ vách đá cao hàng trăm triệu mét mà không có sự trợ giúp nào. Cũng có lúc nó nghe thấy những âm thanh rất ghê sợ như hàng triệu tiếng sấm cùng một lúc khiến thần thức kinh hãi. Thần thức ngày càng buồn bã và tuyệt vọng.

Dần quên những ký ức về đời sống trước

Trong hai mươi ngày đầu ký ức về đời sống trước sẽ rất rõ ràng, sau đó, ở nửa chặng đường sau, thần thức có xu hướng từ từ đánh mất hay quên đi sự quan tâm đến những sự kiện trong đời sống trước đó.



Cơ hội giải thoát thông qua thực chứng Bardo Báo thân

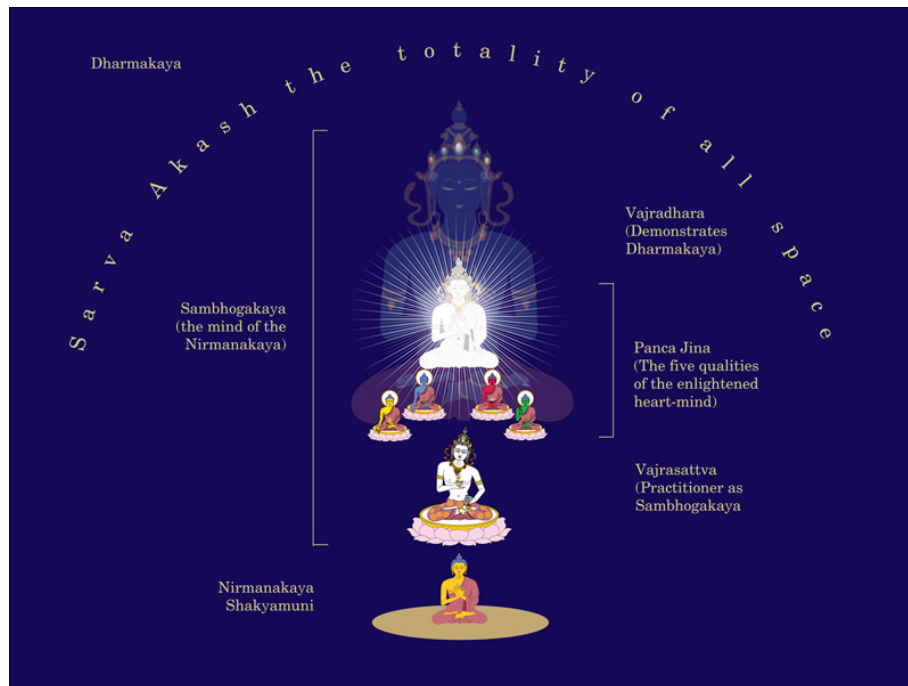
Đây là khoảng thời gian vô cùng trọng yếu đòi hỏi thần thức phải vận dụng năng lực quán tưởng tự thân là một vị Phật Bản tôn, tức là quán tưởng phàm thân của mình chuyển hóa thành Báo thân trang nghiêm, thanh tịnh của vị Phật Bản tôn, đồng thời không nên coi Bản tôn tồn tại độc lập, tách rời với *Pháp tính diệu minh thường trụ* mà cần chuyển hóa toàn bộ Bardo thành sự thực hành Đại Thủ Ấn, giai đoạn thành tựu.

Như vậy, đây là hai điểm then chốt và hai pháp tu vô cùng trọng yếu cần vận dụng để có thể đạt được giải thoát giác ngộ ngay trong Bardo này.

Nếu đã thuần thực công phu tu tập thiền định, thực hành quán tưởng, trì niệm chân ngôn cũng như những công hạnh khác ngay trong đời sống, bạn sẽ thấy rằng những pháp thực hành này vô cùng hữu dụng và đem lại lợi ích lớn lao cho bạn trong quá trình Bardo của cái chết. Một vài người từng thỉnh cầu tôi khai thị về ý nghĩa, mục đích của việc quán tưởng Bản tôn.

Lẽ dĩ nhiên, với mỗi thời điểm, mỗi căn cơ khác nhau, tôi có những câu trả lời khác nhau cho câu hỏi này. Tuy nhiên, tôi vẫn muốn nhấn mạnh rằng, việc thực hành quán tưởng trong đời sống hàng ngày và vận dụng công phu quán tưởng trong quá trình Bardo chết là vô cùng quan trọng. Chính trong quá trình này, bạn cần thực hành năng lực quán tưởng hơn bao giờ hết. Lý do bởi vì, từng giây từng phút, tâm phàm phu của chúng ta luôn đầy ắp vọng tưởng. Tất cả những quan kiến chấp trước, chỗ thấy biết của chúng ta đối với bản thân, đối với vạn pháp đều là vọng tưởng vô minh.

Vì vậy, từ hôm nay trở đi, chúng ta nên chuyển hóa cái nhìn phàm phu, quan kiến thế gian thông thường đó thành những quan kiến về chư Phật, chư Bản tôn, chúng ta cần chuyển hóa những vọng tưởng vô minh thành hình ảnh quán tưởng thiêng liêng, vi diệu về Bản tôn. Dù cho việc quán tưởng Bản tôn vẫn còn nằm trong phạm trù nhị nguyên đối đãi và bản chất vẫn chỉ là vọng tưởng, nhưng như vậy sẽ hữu ích cho việc giải thoát hơn rất nhiều so với những quan kiến phàm phu thông thường.



Tam thân Phật

Tuy nhiên, do dòng tâm của thần thức đang phải chịu quá nhiều sự nhiễu loạn vì khổ đau và sợ hãi nên để đạt được giải thoát trong giai đoạn này có lẽ là vô cùng khó khăn.

Nếu thần thức thất bại vào giai đoạn này, tiếp tục để tuột mất cơ hội giải thoát giác ngộ thứ ba, thì sau đó, nó sẽ phải trải qua tiếp giai đoạn Bardo ở cấp thấp hơn, với tất cả những trải nghiệm khủng khiếp, đáng sợ tột đỉnh.

Khi để tuột mất cơ hội giải thoát thứ ba, thần thức sợ hãi, hoang mang đến tột cùng do phải chịu quá nhiều sự nhiễu loạn khổ đau. Nhưng nếu thần thức có thể quán chiếu và đưa mọi âm thanh nghe được hòa tan vào bản chất tính không, và an trụ tâm trong thiền định, thần thức sẽ dần thoát khỏi nỗi sợ hãi kinh hoàng và không bị dày vò bởi cảm giác đơn độc, không chỗ tựa nương.

Nỗi sợ hãi, bất an luôn ngự trị sâu xa trong tiềm thức

Sâu xa trong tiềm thức, chúng ta luôn luôn sợ hãi. Mọi sự vật hiện tượng tồn tại trên thế gian này đối với bạn đều chứa đựng những mối đe dọa nào đó. Chẳng hạn như, rất nhiều người trong chúng ta không thể ngủ

một mình, nhất là khi đêm đến. Một số người không dám đi dạo một mình trong vườn lúc đêm tối, bởi họ cảm giác sợ hãi lạ lùng. Nhờ có ánh đèn điện hoặc ánh sáng ban ngày, chúng ta mới cảm thấy an tâm một chút, tuy nhiên đó chỉ là cảm giác. Hoàn cảnh điều kiện bên ngoài dường như khiến bạn cảm thấy tương đối an ổn.

Chẳng hạn như, mái nhà có thể cho bạn cảm giác an toàn, bạn thường tự nhủ: "Ồ, tôi đang được an toàn, tôi đang được đảm bảo, vì có mái nhà trên đầu che chở cho tôi". Thực chất không phải như vậy. Mái nhà chỉ tạo cảm giác an toàn nhất thời, nó chỉ như sự tự huyễn hoặc của chính bạn. Bạn sẽ ra sao nếu không có mái nhà che?

Tôi muốn nói rằng đó không phải sự an ổn tuyệt đối mà đó chỉ là sự an ổn nhất thời, do bạn cảm thấy một cách tương đối mà thôi. Nếu như màn đêm buông xuống, nếu như không có mái nhà, người thân, bè bạn, không có những điều kiện trợ duyên nhất định, bạn sẽ cảm thấy trống trải, sợ hãi.

Khi đó, nỗi sợ hãi tiềm ẩn trong bạn sẽ dậy khởi, bạn chẳng biết làm gì mà chỉ run sợ, hoảng hốt, vô vọng, thậm chí không thể bình tâm trở lại khi mất đi tất cả những yếu tố bên ngoài mà mình vẫn thường tìm đến nương tựa kia. Đây chính là bản chất của chúng ta, nỗi sợ hãi luôn chế ngự và thao túng chúng ta. Chúng ta không được an ổn, tự tại như vẻ bề ngoài, hay như ta vẫn hằng tưởng.

Khi cái chết bất thành linh ập đến, rơi vào trạng thái Bardo của cái chết, bản chất và tiềm thức sâu xa nơi bạn sẽ tự hiển lộ, những thói quen, xu hướng từ trong tiềm thức của bạn sẽ dậy khởi. Lý do là vì, trong giai đoạn đó, bạn không còn những yếu tố bên ngoài ràng buộc như nhà cửa, vợ chồng, người thân, bạn bè, thậm chí thân thể vật lý cũng không còn để bạn có thể nương tựa.

Bạn không còn bất cứ thứ gì ngoại trừ sự sợ hãi ngập tràn và được nhân lên gấp bội khi cộng hưởng với những hoàn cảnh khổ đau của cái chết mà bạn chưa từng một lần ý thức và trải nghiệm (thực tế là bạn đã trôi lăn trong sinh tử hàng vô lượng kiếp nhưng mỗi khi đến với cuộc đời mới, bạn lại không hề nhớ chút nào về những trải nghiệm này).

Bạn phải đối mặt với muôn vàn khó khăn không giống như khi còn sống. Người ta gọi đó là những giờ phút đáng sợ trong quá trình Bardo chết. Sự sợ hãi đến từ vô minh, không phải từ bất cứ điều gì khác. Sự sợ hãi bộc lộ điểm yếu của chính bạn. Nếu bạn yếu đuối, mê mờ, sự sợ hãi sẽ dậy khởi, nếu bạn mạnh mẽ, vô úy, sự sợ hãi sẽ không có chỗ để lẩn át, hoành hành.



Nếu bạn có đủ sức mạnh từ nội tâm, bạn sẽ không sợ hãi, dao động dù bên ngoài mọi điều ghê gớm, đáng sợ đang xảy ra. Chẳng hạn như, khi có cả bầy chó dữ sủa lên ghê rợn và ráo riết chạy đuổi theo bạn, nếu bạn không hoảng sợ, bạn chỉ cần bình tĩnh an nhiên dừng lại đối mặt, bầy chó lập tức sẽ tản đi chỗ khác.

Nếu bạn không mạnh mẽ, đương nhiên bầy chó sẽ tức khắc tấn công bạn, cắn xé bạn, ăn tươi nuốt sống bạn, khiến bạn càng sợ hãi và hoảng loạn hơn nữa. Tương tự như vậy, một khi tâm bạn dấy khởi sợ hãi, hàng loạt cảm giác bất an khác cũng sẽ đồng loạt xuất hiện vì chúng được chiêu vờ bởi sự yếu đuối trong tâm bạn.

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

Ở giai đoạn tiếp theo của Bardo, người chết sẽ trải nghiệm bốn loại âm thanh này.

Âm thanh thứ nhất giống như tiếng vỡ, tiếng đập chát chúa hay tiếng núi lở ầm ầm. Âm thanh này do vọng tưởng của thân thức cùng hai nguyên tố Khí và Địa đại tạo nên. Hai nguyên tố này, khi cộng hưởng bởi các ác nghiệp, sẽ hình thành nên những âm thanh lớn vô cùng đáng sợ và rùng rợn.



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



Âm thanh ghê rợn thứ ba, được ví như cơn cuồng phong của ngày tận thế, hay cơn bão tố khủng khiếp có thể cuốn phăng và hủy diệt tất cả. Lúc đó, không nơi chốn quy y, nương tựa, không bạn bè, người thân bên cạnh, thần thức đơn độc một mình trong âm thanh rú gầm khủng khiếp ấy. Âm thanh đó phát xuất từ Phong đại, chúng ta gọi đó là yếu tố Khí của Phong đại.



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



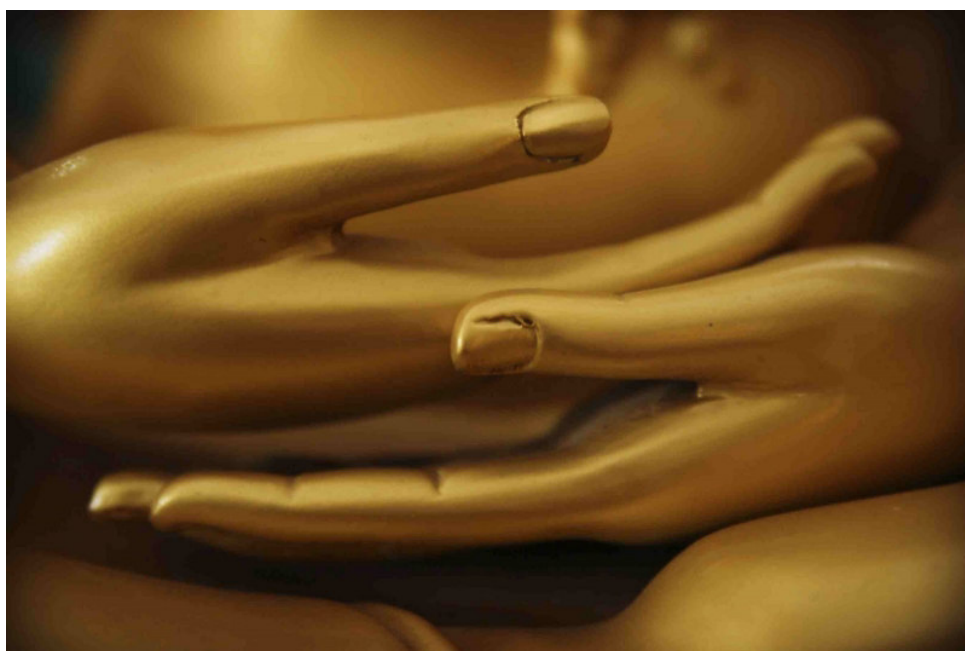
Tất cả những trải nghiệm đến với thần thức đều vô cùng sống động, trực tiếp và được nhận một cách chắc chắn như thật, thần thức nghe thấy tất cả mọi âm thanh ghê rợn đó nhưng không có cách nào thoát khỏi chúng.

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

*Khi muôn ngàn ngọn núi va nhau
Sụp đổ âm âm, đại dương gào thét,
Những khu rừng lửa cháy bùng mãnh liệt
Cơn giông tố thảm khốc nổi lên,
Lòng kiên thành con tha thiết nguyện xin
Bạc Thượng sư rủ lòng thương bi mẫn
Gia trì chúng con nhận ra chân thật
Đó là âm thanh của tự tính chân như.*

Khi trải nghiệm về những âm thanh ghê rợn này, thần thức có thể thực hành như một cơ hội đạt được giải thoát. Hãy lắng nghe và giác ngộ bản chất *tính không* của mọi âm thanh để hòa nhập tất cả âm thanh vào trong Đại Thủ Ấn.

Để làm được điều này, chúng ta cần phải tư duy quán xét và vận dụng thực hành tới mức nhuần nhuyễn, thuần thục. Chúng ta phải bắt đầu ngay từ hôm nay, bất cứ âm thanh nào nghe được, như tiếng máy bay, tiếng ô tô, tiếng nước chảy, tiếng người nói, ... tất cả phải được bạn tư duy, quán chiếu để nhận ra bản chất *tính không* của chúng.



Bạn phải nhận ra được bản chất của chúng là như huyễn, từ đó đưa chúng hòa tan vào *tính không*. Điều này khác với tập quán của chúng ta hàng ngày. Vì vô minh, ảo tưởng, chúng ta cho rằng các âm thanh là có thật và tồn tại một cách thực sự. Thật ra, chúng không hề tồn tại, về bản chất rất ráo, chúng không có thật, chúng là hư huyễn. Như vậy, là một hành giả chân chính, ngay từ lúc này trở đi, chúng ta phải liên tục tư duy quán chiếu sâu sắc về chân lý này. Bằng không, nếu ngay khi còn sống bạn không làm được điều đó, thì khi trải qua giai đoạn Bardo của cái

chết, khi nghe vô số âm thanh khủng khiếp đem lại những cảm thụ ghê rợn ấy, bạn sẽ rất khó có thể thực hành quán chiếu như vậy cho dù có thể bạn biết rất rõ rằng cần phải quán chiếu một cách miên mật về điều này.

Khi bạn thấy một Bản tôn uy mãnh hay Bản tôn an bình thì điều đó hoàn toàn không có nghĩa là Bản tôn đó an bình hay giận dữ. Các Bản tôn khác nhau biểu trưng cho các xúc tình khác nhau của chúng sinh. Khi những xúc tình này được nhận diện và chuyển hóa thì sẽ biến thành các đức Phật Bản tôn. Sau khi chết, vong linh thường không nhận ra hình ảnh chư Phật và nảy sinh cảm giác vô cùng khiếp sợ.

Sự xuất hiện của một trăm Bản tôn An bình và Uy mãnh



Guru Dorje Droloe - Bản tôn Uy mãnh hóa thân của Đức Liên Hoa Sinh

Sau những trải nghiệm dữ dội về âm thanh đã được mô tả ở phần trước, tiếp đến sẽ là những hình ảnh xuất hiện trước thần thức. Trong giai đoạn này sẽ có sự xuất hiện trở lại của một trăm đức Phật gồm bốn mươi hai vị Phật An bình và năm mươi tám vị Phật Uy mãnh. Thường ngày, khi còn sống, chư Bản tôn An bình, Uy mãnh vẫn luôn tiềm ẩn trong chúng ta. Khi chúng ta chết, chư Bản tôn giống như nguồn năng lượng được phóng thích ra ngoài.

Cho nên, đôi khi ta sẽ nhìn thấy những hình ảnh này, nhưng lại cảm giác đó là những hình ảnh hoàn toàn xa lạ, chúng ta không nhận ra đó là hình ảnh chư Phật, chư Bản tôn phát xuất từ tâm của chính mình. Thật không may, chư Phật vốn đồng hành với chúng ta, luôn tiềm ẩn trong chính chúng ta suốt toàn bộ đời sống nhưng chúng ta không nhận thức được

điều đó nên chúng ta hoàn toàn xa lạ với các Ngài. Bởi vậy, lẽ dĩ nhiên, khi nhìn thấy hình ảnh của chư Phật An bình và Uy mãnh, thay vì nhận ra rằng đó là chư Phật phát xuất từ trong chúng ta, chúng ta lại nảy sinh cảm giác vô cùng khiếp sợ.



Vũ điệu Kim Cương Hộ pháp

Trước khi nhìn thấy những hình ảnh này, thần thức sẽ trông thấy hàng loạt hào quang ngũ sắc, nhưng ánh sáng và màu sắc này đối với thần thức cũng không hề hiền hòa, êm đềm. Như lời kệ Bardo viết:

Khi muôn vàn ánh ngũ sắc chói lòa

*Khiến chúng con trở nên kích động
Từ những tia sáng, cầu sáng, giọt sáng,
Hiện khởi hàng đoàn bậc phần nộ uy nghi,
Miệng gào thét “Giết nó đi! Chém nó đi!”,
Lòng kiên thành con nguyện cầu tha thiết
Xin Thượng sư rủ lòng từ thương xót
Gia trì chúng con chân thật nhận ra
Đó là chư Bản tôn phóng chiếu tự tâm ra.*



Vào giai đoạn này, chúng ta hết sức sợ hãi bởi cảm thấy vô cùng đơn độc, bất an. Thông thường trong cuộc sống, khi đang cảm thấy bất an, bạn sẽ từ chối không muốn bất cứ ai đến gần bạn, tiếp xúc với bạn. Dù cho người đó đến với mục đích giúp đỡ, nhưng vì bất an, lo sợ nên bạn không muốn tiếp xúc hay lại gần bất cứ ai, bạn sẽ lập tức cự tuyệt ngay cả người có thiện chí nhất.

Cũng giống như vậy, trong giai đoạn Bardo này, vì hoảng sợ, bất an nên dù cho bất cứ hình ảnh nào xuất hiện, dù cho nhìn thấy bất cứ điều gì, thần thức đều cảm thấy chúng vô cùng đáng sợ.

Thần thức sẽ nhìn thấy rất nhiều ánh sáng nhưng tất cả những ánh sáng này đều hết sức khủng khiếp, kinh hoàng đến mức thần thức thậm chí không dám nhìn thẳng vào chúng mà muốn trốn chạy. Mặc dù theo từ ngữ mô tả, ánh sáng này như là những giọt sáng, tia sáng, vàng sáng, nhưng thực tế, đó không phải là vài tia sáng, vài quầng sáng nhỏ nhoi như ta vẫn thường thấy trong cuộc sống.

Thực tế xuất hiện trong trạng thái Bardo tái sinh giống như hàng triệu, hàng tỉ tia sáng rực rỡ đan xen, vây bủa dày đặc rộng khắp không gian của mười phương. Ở giữa không gian tràn ngập ánh sáng chói lòa đáng sợ đó, thần thức nhỏ nhoi, cô độc, không nơi nương tựa và không biết điều gì đang xảy ra.

Thần thức thực sự không biết mình nên làm gì trong khi những ánh sáng chói lòa đáng sợ với hàng triệu, hàng tỉ sắc màu vẫn chiếu rọi tràn ngập và trùm phủ khắp nơi.



Vào lúc này, thần thức bắt đầu thấy xuất hiện hình ảnh chư Phật An bình, các vị Phật như Đức Amitabha A Di Đà Phật, Ngũ Bộ Phật và nhiều vị Bản tôn an bình khác nữa. Nhưng dù cho đó là chư Phật An bình hay Uy mãnh, điều đấy không có ý nghĩa vào thời điểm này vì thần thức đã quá sợ hãi, nên bất cứ điều gì nhìn thấy càng khiến cho thần thức trở nên sợ hãi hơn.

Như vậy, khi bốn mươi hai chư Phật An bình xuất hiện, thần thức cũng cảm thấy vô cùng khiếp đảm. Tiếp theo, sẽ có năm mươi tám chư Phật Uy mãnh xuất hiện ngay sau đó. Lúc này thần thức càng sợ hãi ghê gớm hơn, thậm chí muốn ngất xỉu khi chứng kiến những hình tượng phần nộ ghê rợn. Đây là một trải nghiệm vô cùng khủng khiếp. Điều này hoàn toàn dễ lý giải.



Đức Quán Âm Tứ Thủ

Ngay lúc này, khi chúng ta bàn luận về đức Quán Âm Thiên Thủ, hay đức Quán Âm Tứ Thủ, chúng ta có thể hình dung rõ ràng Ngài là vị Phật An bình của lòng từ bi vô lượng, Ngài an tọa trên tòa sen, thân sắc trắng, tay trì giữ Ngọc Như ý, hai chân vắt chéo trong tư thế kiết già. Rất dễ dàng để mô tả về Ngài như vậy. Nhưng bạn thử tưởng tượng một cách đơn giản, trong bối cảnh của Bardo, khi bạn không biết mình đang ở đâu, xung quanh tăm tối một màu, không có chút ánh sáng, không mặt trăng, mặt trời, không có bất cứ điều gì, bạn chỉ có một mình, không người thân, không bằng hữu.



Đức Quán Âm Thiên Thủ Thiên Nhãn

Giữa lúc bạn thấy mình chơi vơi, vô định, run rẩy sợ hãi không một nơi bám víu, khắp bốn xung quanh không có bất cứ ai, không tồn tại bất cứ

điều gì, bất ngờ Đức Phật Quan Âm Thiên Thủ xuất hiện, toàn thân Ngài sắc trắng, với vô số đầu và vô số tay nắm giữ vô số loại pháp khí, cùng vô vàn con mắt biểu trưng cho “thiên nhãn”, giữa mỗi lòng bàn tay có một con mắt, một nghìn tay với một nghìn con mắt, và mười một đầu nối tiếp chồng lên nhau theo chiều thẳng đứng.

Khi nhìn thấy hình ảnh này, chắc chắn bạn sẽ sợ hãi muốn chết, tưởng như bạn sẽ ngất lịm và không dám nhìn trực diện. Điều ấy đối với bạn thật vượt ngoài sức tưởng tượng. Đang lúc bạn vốn đã tràn đầy hoang mang sợ hãi thì Đức Quan Âm xuất hiện như vậy, chắc hẳn đó không phải điều bạn mong đợi. Tôi muốn nói rằng, trong một bối cảnh như vậy, dù cho Đức Quan Âm hiện ra cũng sẽ không giúp được gì, bạn lại càng thêm sợ hãi mà thôi.



Đặc biệt là lúc năm mươi tám chư Phật Uy mãnh, chẳng hạn như ngài Hộ pháp Mahakala, xuất hiện, ở một nơi mông lung vô định như vậy, bạn thử tưởng tượng xem cảnh tượng đó sẽ kinh hoàng như thế nào.

Tất cả những điều này không phải là nói suông để cho vui, mà chắc chắn bạn sẽ nhìn thấy và cảm nhận xác thực về những cảnh tượng đó trong giai đoạn Bardo tái sinh. Khi ấy, vì quá đỗi hoảng sợ, bạn sẽ không thể thực hành quy y, thậm chí không thể thốt nên lời một câu niệm Phật.

Tuy nhiên, khi nhìn thấy tất cả những hiện tượng đáng sợ này, bạn không nên để bị choáng ngợp hoặc nhấn chìm trong nỗi sợ hãi. Ngược lại, bạn cần nhận ra rằng, những hình ảnh đó đều là sự hóa hiện từ trong tâm của chính mình dưới hình tướng chư Phật, chư Bản tôn.



Hộ pháp Mahakala

Sự phóng chiếu của tam độc thành những vực thẳm

Tiếp đến là hình ảnh ba hố sâu thăm thẳm màu trắng, đen và đỏ, biểu hiện phóng chiếu của tam độc tham, sân, si, nhưng thần thức không

hiểu được điều này. Thần thức chỉ thấy hình ảnh ba hố rất sâu, rất lớn với ba màu sắc khác nhau và mình đang rơi xuống đó, không có cách nào thoát ra khỏi, giống như bị ai đẩy xô mạnh khiến rơi xuống hố. Vì thế, thần thức càng sợ hãi. Tuy vậy, thần thức cần nhận ra những hình ảnh hố sâu, hào lớn này hoàn toàn chỉ là sự thể hiện của tâm thức chính mình.



Những hình ảnh hiển lộ đó cũng không hoàn toàn giống như hố sâu, mà đúng hơn, nó giống như vực thẳm và bạn đang đứng bên miệng vực rất chênh vênh, dốc đứng, phía dưới sâu hun hút, lập tức bạn nhận thấy mình bị rơi xuống dưới vực.

Cần nhớ rằng khung cảnh đó là một màn tối đen không chút ánh sáng, vô cùng giá lạnh, bạn hoàn toàn đơn độc không hề bạn, không người thân hay bất cứ ai bên cạnh, thấy mình chắc chắn bị rơi xuống vực sâu. Các màu sắc hiển hiện khác nhau: màu trắng là biểu hiện của tham, màu đỏ biểu hiện của sân, màu đen biểu hiện của si.



Tuy nhiên, thần thức hoàn toàn không hiểu được điều này mà chỉ thấy mình đang rơi xuống hố sâu và càng gia tăng sợ hãi. Vào lúc này, bạn cần quán chiếu để nhận ra rằng, những hố sâu đó thực chất chính là biểu hiện của tam độc và ngũ dục từ nơi tâm bạn. Nếu hiểu được điều này, bạn sẽ vượt qua nỗi sợ hãi vì biết mình đang đối mặt với những trạng thái cảm xúc phiền não của chính mình được thể hiện thành những hình ảnh đáng sợ này.

Phát khởi từ tham sân si ba độc,

Ba vực thăm trắng, đỏ, đen xuất hiện;

Khi hoảng sợ tưởng như sắp sa chân,

Lòng kiên thành con tha thiết nguyện xin

Bậc Thượng sư rủ lòng thương bi mẫn

Gia trì chúng con trực nhận ra chân thật

Nếu bạn có thể chứng đạt viên mãn thông qua thực hành ngay trong đời này - tức là Bardo đời sống đã được tận dụng tối đa - thì bạn không cần phải trải qua những trạng thái Bardo khác nữa như là Bardo cận tử, Bardo chết và tái sinh... Chính vì thế, Bardo đời sống là Bardo vô cùng căn bản và tinh túy nhất mà bạn cần phải thực hành.

Bardo đời sống sống là quan trọng và thực tiễn nhất cho sự thực hành

Như tôi đã giới thiệu với các bạn ở các phần trước, có nhiều loại Bardo khác nhau, chẳng hạn như Bardo đời sống, Bardo cận tử, Bardo Pháp tính và Bardo giữa chết và tái sinh. Như vậy, có rất nhiều loại Bardo chúng ta có thể đề cập đến, nhưng Bardo của cuộc sống hiện tại là quan trọng và thực tiễn nhất đối với chúng ta. Chúng ta có quyền lựa chọn bất

cứ điều gì mình muốn, vì vậy, xét về khía cạnh thực tiễn, đây là Bardo vô cùng cốt yếu mà chúng ta cần hết sức cẩn trọng, lưu tâm, và phải hết sức nỗ lực công phu thực hành.



Những bài giảng pháp về Bardo chủ yếu là để hướng dẫn thực hành Bardo chứ không phải chỉ dừng lại ở việc đưa ra những khái niệm. Để hình thành và thực sự chứng ngộ được thực tính của mỗi trạng thái Bardo không hề đơn giản và việc đi vào thực hành là thực sự quan trọng.

Muốn làm được như vậy, trước tiên, trong cuộc sống thường nhật chúng ta cần phải thực hành và hiểu rõ về trạng thái trung gian của cuộc sống hay còn gọi là Bardo đời sống. Và để đạt được những thực chứng về Bardo đời sống, chúng ta phải trải nghiệm quá trình tịnh hóa, tích lũy công đức, thụ nhận sự gia trì từ chân lý vũ trụ.

Trong Phật giáo và đặc biệt là Kim Cương thừa có rất nhiều pháp môn thù thắng để siêu việt Bardo. Đó cũng là những gì tôi đang thực hành và cố gắng giải thích để các bạn hiểu được.

Cảnh giới Bardo tùy tâm hiện bày theo trình độ tu tập của mỗi cá nhân

Chủ đề chính mà chúng ta luận bàn là sự giác ngộ trong đời sống của mỗi cá nhân. Cuộc sống cần phải được hiểu biết một cách thấu đáo, tường tận. Ngay lúc này, dù sống trong xã hội rất tiện nghi, tiến bộ và hiện đại nhưng hầu hết chúng ta lại không hề được giảng giải và thụ nhận được thông tin một cách rõ ràng, xác thực về bản chất của cuộc sống. Nhìn ở góc độ nhân quả, trong đời sống hàng ngày, chúng ta cũng không nhận ra bản thân mình, ta không hiểu được mình là ai, đang ở đâu và điều gì đang thực sự xảy ra. Nói theo cách khác, chúng ta bị vô minh khiến cho mê mờ. Vì lý do này, chúng ta muốn thông qua việc thụ

nhận những giáo pháp giải thoát để đạt được giác ngộ, để có thể nhận chân bản lai diện mục của chính mình.



Như Đức Milarepa từng khai thị rằng, đối với các bậc Yogi, không tồn tại cái chết. Ngài dạy rằng, ở trong vòng tương đối, chúng ta cho rằng tồn tại cái chết, nhưng đối với các bậc Yogi, chính nhờ trí tuệ thực chứng của các ngài khiến sự sống vận hành xuyên suốt thời gian, không có sinh ra cũng không có chết đi, chỉ có sự chuyển tiếp từ nơi này đến nơi khác, chỉ là một hành trình miên viễn chảy trôi không ngừng, đôi khi, người ta gọi đó là sự tương tục thường hằng. Đó là trí tuệ giác ngộ tự tính kim cương.

Kim cương biểu trưng cho những thực thể, sự vật hiện tượng bất hoại, không thể phá hủy, vô cùng mạnh mẽ và kiên cố. Bởi vậy, sau một quá trình thực hành trưởng dưỡng tâm linh bằng thiền quán và đại định chứng ngộ chân như, hành giả có thể đạt được cấp độ chứng đạt giác ngộ, không thể bị phá hủy mà trường tồn vĩnh viễn như kim cương. Khi đã thành tựu đại giác ngộ như vậy nghĩa là đã đạt đến quả vị Kim cương. Con đường dẫn đến sự thành tựu này được gọi là “Kim Cương thừa”, hay “con đường Kim cương”.



Khi thành tựu cấp độ này, chúng ta sẽ không còn sống trong vô minh mê lầm phân biệt nhị nguyên giữa sự sống và cái chết, vinh và nhục, với những thịnh suy thăng trầm nữa. Quan kiến nhị nguyên ấy nhìn nhận và trải nghiệm rất nhiều điều giả tạo, không thật, đó không phải là thực tướng, chân lý. Chân lý hay thực tại tuyệt đối đang tạm thời bị che chướng, ngăn ngại.

Bởi vậy, xét theo chân lý tương đối, hiện thời chúng ta đang bị kẹt trong thế giới như huyễn, không thật. Để có thể giác ngộ được chân lý tuyệt đối, chúng ta cần thực tập thiền định và làm quen dần với ý niệm rằng, chẳng hạn như, tất cả mọi sự vật hiện tượng trong cuộc sống này đều là một, là bất nhị trong bản chất tính không, trong Trung Đạo, trong Đại Thủ Ấn, trong Đại Toàn Thiện... chúng ta phải làm quen với cách hiểu, cách nhìn như vậy.

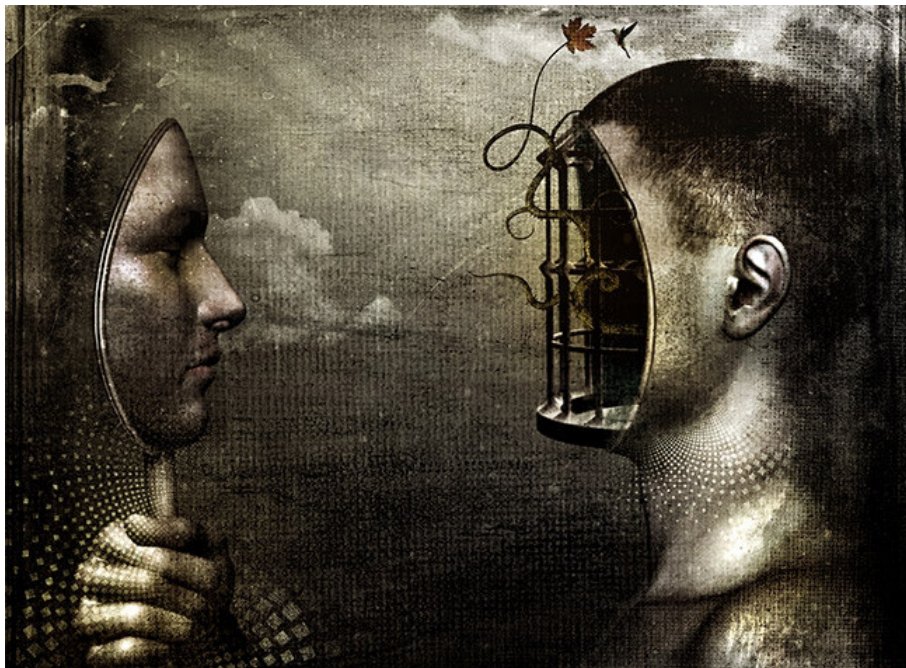
Chúng ta còn đang ở rất xa với sự giác ngộ, mặc dù từ vô thủy, chúng ta vốn đã sẵn có phẩm tính giác ngộ. Về bản chất chúng ta là Phật, nhưng chúng ta lại chưa nhận ra điều này. Để có thể thực chứng được, chúng ta phải nỗ lực và rèn luyện rất nhiều.



Chuyển hóa xúc tình phiền não tham sân si

Thật đáng buồn nếu bạn không có được sự thực chứng trải nghiệm cuộc sống bằng sự tu tập tâm linh. Bạn cần thực hành tâm linh thường xuyên, liên tục để cho mỗi giây phút trong đời sống của bạn đều được vận khởi trong sự thực hành tâm linh. Đó là lý do tại sao chúng ta không muốn bị

cuộc đời này chỉ phôi mà không tỉnh thức được những gì đang diễn ra xung quanh ta trong đời sống thường nhật. Khi không có sự tỉnh thức về thế giới quanh mình mà ai đó lại tự cho rằng mình có thể đạt được tự do và muốn làm gì tùy thích thì quả thật sai lầm. Cái tùy thích ấy chính là bản ngã chi phối dẫn dắt chúng ta. Khi bản ngã lên tiếng về một ham muốn thì chúng ta liền tuân theo và tự nhủ rằng đó chính là mong muốn của tự thân. Chúng ta làm tương giữa tiếng nói ra lệnh của bản ngã chỉ đạo chúng ta với những mong nguyện thực thụ của mình. Mỗi chúng ta không chỉ cần hiểu được điều này mà còn cần phải thực chứng trí tuệ sâu xa.



Bản ngã đã đánh lừa chúng ta và buông lên tấm rèm vô minh che phủ tâm chúng ta. Trước hết, bản ngã chính là nguyên nhân căn bản nhất khiến ta điên đảo. Bản ngã sẽ rất khôn ngoan trong việc che đậy và trình diễn hóa hiện mọi việc để khiến tâm chúng ta đảo điên. Như tôi đã đề cập, mọi phản ứng tức thì chính là vô minh. Tại sao vậy? Đó là vì không có vô minh thì chúng ta rất ổn.

Nhưng khi bản ngã xuất hiện và trình chiếu màn vô minh khiến chúng bị chi phối, trở nên mê mờ, mất phương hướng; tiếp đến, tham ái xuất hiện, theo sau đó là những xúc tình tiêu cực, như sân hận, tuyệt vọng, hiện khởi. Cứ như thế bản ngã luôn thắng thế và chúng ta luôn phải đầu hàng trước bản ngã. Bởi vậy, chúng ta cần phải hết sức cẩn trọng với vô minh. Trí tuệ, hiểu biết và sự tỉnh thức sẽ là vũ khí nhạy bén giúp chúng ta loại trừ dần và đoạn trừ hoàn toàn vô minh.

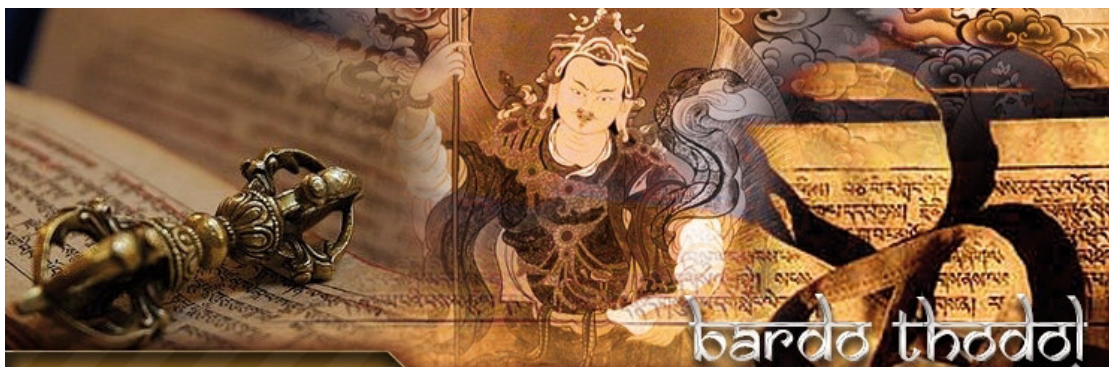
Như vậy mục đích chính của đời sống là nhận ra được những màn lừa lọc của bản ngã. Những ảo ảnh và thế giới của sự lừa phỉnh cần phải được kiểm soát chặt chẽ vô cùng.

Các bậc Thầy thành tựu tất cả các Bardo nhờ thực hành Bardo đời sống

Tất cả các Đại thành tựu giả và những bậc đại giác ngộ như Đức Thượng sư Liên Hoa Sinh, các Ngài Tilopa, Naropa, Marpa và Đại dịch giả Varocana đều đã thực hành và thực chứng Bardo đời sống. Nhờ thế, các Bậc giác ngộ đã siêu vượt qua được luân hồi sinh tử và không phải trải qua tất cả những Bardo còn lại như Bardo cận tử, Bardo chết và tái sinh. Các ngài đã giác ngộ tự tính chân như nơi chính mình. Có điều, trước khi đạt được trí tuệ đại giác ngộ ấy, các Ngài cũng đã phải trải qua vô vàn khó khăn thử thách.

Qua tiểu sử của các Ngài, các bạn cũng có thể tìm hiểu và học hỏi được rất nhiều điều từ những khó khăn và gian khổ mà các Ngài đã trải qua trong quá trình tịnh hóa trước khi đạt tới trí tuệ giác ngộ. Bởi vậy, chính chúng ta cũng rất cần thực hành tịnh hóa. Trước hết, tôi cho rằng chúng ta cũng nên thực hành thiền quán bởi vì chỉ nghe pháp không thôi thì chưa đủ.

Nhưng nếu chúng ta cũng chỉ tập trung vào riêng thực hành thì cũng không nên vì bạn rất dễ bị thiên lệch. Đối với các hành giả chân chính, việc thực hiện đồng thời Văn - Tụ - Tu là vô cùng quan trọng.



Trong thân trung ấm, bạn không có sự trợ giúp nào nhưng lại rất cần được giúp đỡ. Bạn cố tập trung tìm lối thoát ra khỏi trạng thái trung ấm, đặc biệt là để tìm một thân xác nào đó để nương tựa. Loại thân nào không quan trọng nhưng bạn rất khao khát có được thân bởi vì lúc này bạn vô cùng cô đơn và tuyệt vọng. Vì vậy bạn tìm kiếm thân hay cái gì đó có hình tướng. Ở cuối phần sau của giai đoạn này, bạn thậm chí không thể nhìn thấy bất cứ hình tướng nào, bạn thấy mình lạc lối, và bạn sẽ tìm kiếm một thân xác bằng mọi cách.



Trong khi bạn tìm kiếm một thân xác, đôi lúc khi nghiệp của bạn đã chín muồi, bạn sẽ nhìn thấy thoáng qua một hình tượng, chẳng hạn hình tượng rất mơ hồ của một cái cây, mặt nước hay có lúc bạn có thể nhìn thấy con người, có lúc lại thấy động vật....Bạn thấy rất mơ hồ và những hình ảnh chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc ngắn ngủi.

Tôi nghĩ nó giống như một cái ti vi không có tín hiệu hay kết nối vệ tinh không tốt, thỉnh thoảng có hình ảnh xuất hiện và đôi khi lại không. Hình ảnh cứ hiện ra rồi lại biến mất. Và sau đó bất kỳ lúc nào hình ảnh hiện ra, sự bám chấp của bạn lại trở dậy rất mạnh, nó kích động sự bám chấp của bạn mạnh mẽ bởi vì bạn đang rất khao khát có một xác thân cho mình.



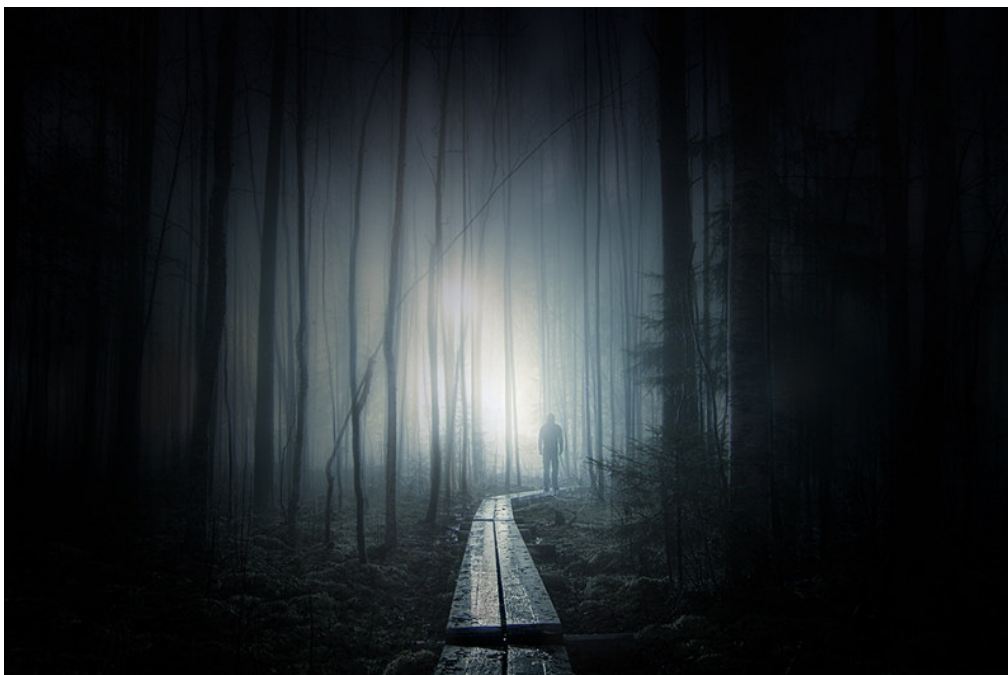
Như thế, bạn cần có trí tuệ và tỉnh giác để nhận thức rõ ràng về tất cả những gì đang diễn ra. Trong một giai đoạn nào đó, bạn sẽ nhìn thấy hình ảnh cung điện nơi các nam thần và nữ thần đang nhảy múa, vui đùa cùng nhau. Hoặc bạn sẽ nhìn thấy hồ nước nơi bầy thiên nga bơi lội, cùng những đàn ngựa, bò tuyệt đẹp.

Có lúc bạn lại thấy hình ảnh một ngôi nhà đẹp đẽ trong đó có người nam và người nữ (là cha mẹ tương lai của bạn) đang giao hợp.

Khi nhìn thấy tất cả những cảnh tượng này, chúng ta cần hiểu được bản chất chúng đều là những phóng chiếu và biểu hiện từ chính tâm thức chúng ta, chúng vốn không hề tồn tại độc lập, tách rời ở bên ngoài.



Đây hoàn toàn là do tâm phóng chiếu, giống như sự phản chiếu của một tấm gương. Chính tâm bạn tạo nên những ảnh tượng đó, chẳng khác gì khi soi gương, bạn nhìn thấy khuôn mặt mình trong gương. Bạn phải tỉnh giác và hiểu được rất rõ về điều này để không bị lôi cuốn bởi những ảo cảnh như vậy. Thực chất bạn không hề nhìn thấy chúng một cách rõ ràng vì không có ánh sáng của mặt trăng và mặt trời để bạn có thể thấy rõ. Mọi thứ xung quanh đều tăm tối, mờ ảo còn bạn thì đang mệt mỏi, tuyệt vọng rã rời muốn tìm cho mình một nơi đi đến, vì khi này bạn đã hoàn toàn quên mất mình đến từ đâu.



Có thể trong kiếp vừa qua, bạn từng là người, thân nam hoặc nữ, đã từng sống tại một đô thị hay miền quê nào đó, nhưng cho đến thời điểm đây, bạn đã hoàn toàn quên mất điều này. Và bây giờ, bạn không thể nghĩ về bất cứ điều gì khác ngoài mong muốn mãnh liệt thoát khỏi trạng thái Bardo, bởi đã hơn 20 ngày bạn phải kinh qua đủ mọi cảm giác sợ hãi và khổ sở ghê gớm, tất cả những trải nghiệm đó quá đủ đối với bạn nên bạn chỉ muốn trốn thoát ngay lập tức.

Bởi vậy, bất cứ khi nào nhìn thấy một cung điện, một hồ nước với bầy thiên nga, một người đang bơi lội tự do, sáng khoái trong hồ, hay khi nhìn thấy hình ảnh nam nữ giao hợp..., bạn sẽ rất dễ dàng bị cuốn hút bởi những ảo cảnh này, bởi vì bạn không có năng lực thiền định tỉnh giác chính niệm.

Bạn bị thôi thúc bởi ước muốn mãnh liệt muốn đi tới nơi nào khác để vượt thoát khỏi trạng thái Bardo đáng sợ đang dày vò, câu thúc bạn lúc này. Bạn thực sự khát khao mong cầu có được một đời sống mới, vì vậy, khi nhìn thấy bất cứ điều gì lôi cuốn, mời gọi, lập tức bạn sẽ lao đến không chút đắn đo, cân nhắc, bạn sẽ bị cuốn hút vào trong đó, bất chấp mọi hậu quả sau này mình sẽ phải trả giá. Lúc đó, bạn không hề quan tâm tới những gì xảy ra sau này. Bạn đang khổ sở tuyệt vọng, khát khao cháy bỏng muốn có được một điều gì đấy. Bởi vậy, đây chính là thời khắc vô cùng quan trọng mà bạn phải định tâm, thực tập tỉnh giác chính niệm để có thể lựa chọn sáng suốt nơi mình muốn tới.



Chẳng hạn, khi nhìn thấy hồ nước với đàn thiên nga bơi lội, đó chính là hình ảnh về nơi bạn sẽ tới trong đời sống tiếp theo. Hình ảnh này là lời mời gọi sinh về Dục giới, cõi nước phía Đông tên là Đông Thắng Thần Châu. Khi nhìn thấy hình ảnh lâu đài nơi những nam thần và nữ thần đang vui đùa, đó là dấu hiệu bạn sẽ sinh về cõi Trời.

Vì không muốn sinh về cõi của chư thiên nơi bạn không thể tu tập giải thoát, nếu bạn muốn tiếp tục con đường tu tập tâm linh, bạn nhất định phải tìm cách tái sinh vào cõi Người. Bởi vậy, khi nhìn thấy những hình ảnh này, bạn phải vô cùng cẩn trọng, tránh để bị chúng lôi cuốn khiến bạn lao mình vào trong đó mà không chút cân nhắc, ý thức về những gì mình đang làm. Như lời kệ dạy rằng:

*Nếu chúng con thấy cung điện thiên giới
Nơi những đứa trẻ của chư thiên đang vui nhộn nô đùa,
Một hồ nước tung tẩy đàn thiên nga,
Những tuấn mã và đàn bò đẹp đẽ,
Hay lại thấy một cung điện lộng lẫy
Nơi hợp nhất cả mẹ và cha,
Lòng kiên thành con cầu nguyện thiết tha
Xin Thượng sư rủ lòng thương bi mẫn
Gia trì chúng con được chân thực giải thoát
Khỏi tham sân si, tật đố buộc ràng.*



Những điều này vô cùng nhỏ nhặt, nhưng lại tác động vô cùng to lớn tới đời sống tiếp theo của bạn, vì vậy bạn phải hết sức lưu tâm. Đôi khi, bạn có cảm giác mình bị mưa gió, sấm sét, bão tố truy đuổi, bị nóng lạnh dày vò. Bạn cảm thấy vô cùng sợ hãi, muốn trốn chạy và tìm một nơi nương náu. Có lúc, bạn bắt gặp một miệng hang nhỏ hẹp, một khe sâu, một gốc cây, hay một lỗ nhỏ trên mặt đất. Khi thấy những hình ảnh này, bạn chắc chắn sẽ bị cuốn hút.

Đang lúc khát khao tìm một nơi nương náu, che chở, chợt thấy một miệng hang, lập tức bạn sẽ dấy khởi mong muốn chui vào trong đó mà không cần cân nhắc. Lựa chọn như vậy sẽ đem lại cho bạn những khổ đau của luân hồi.

Khi bị cuốn hút bởi hình ảnh miệng hang chính là bạn đang bị lôi cuốn đi đầu thai vào cõi Súc sinh. Khi nhìn thấy khe núi với những dòng nước đổ xuống, giống như dòng nước hoặc dòng sông nhưng thực tế chúng lại cạn khô, hình ảnh đó cho thấy bạn đang bị thu hút vào cõi Ngạ quỷ. Khi nhìn thấy hình ảnh một gốc cây, bạn sẽ khởi tâm không chút do dự muốn được lẫn trốn, giấu mình sau đó, như vậy bạn sẽ bị thu hút về cõi Địa ngục.

*Nếu bị bão tố, sấm sét, mưa phun,
Lạnh hoặc nóng cạy kè săn đuổi
Chúng con vội tìm hang hổ, gốc cây hay hẻm núi
Để trú ẩn - nếu điều tương tự xảy ra,
Lòng kiên thành con cầu nguyện thiết tha
Xin Thượng sư rủ lòng thương bi mẫn
Gia trì chúng con nhận ra chân thật*

Đó chỉ là cảnh giới thấp tái sinh.



Đặc biệt, có thể điều này rất hy hữu xảy ra, nhưng trong số những ảo cảnh xuất hiện, bạn có thể nhìn thấy người đồ tể, tay cầm khí cụ giết mổ trong một lâu đài làm bằng kim loại. Đôi khi, bạn cũng sẽ nhìn thấy nhiều chùm tia lửa lóe sáng từ thanh kim loại.

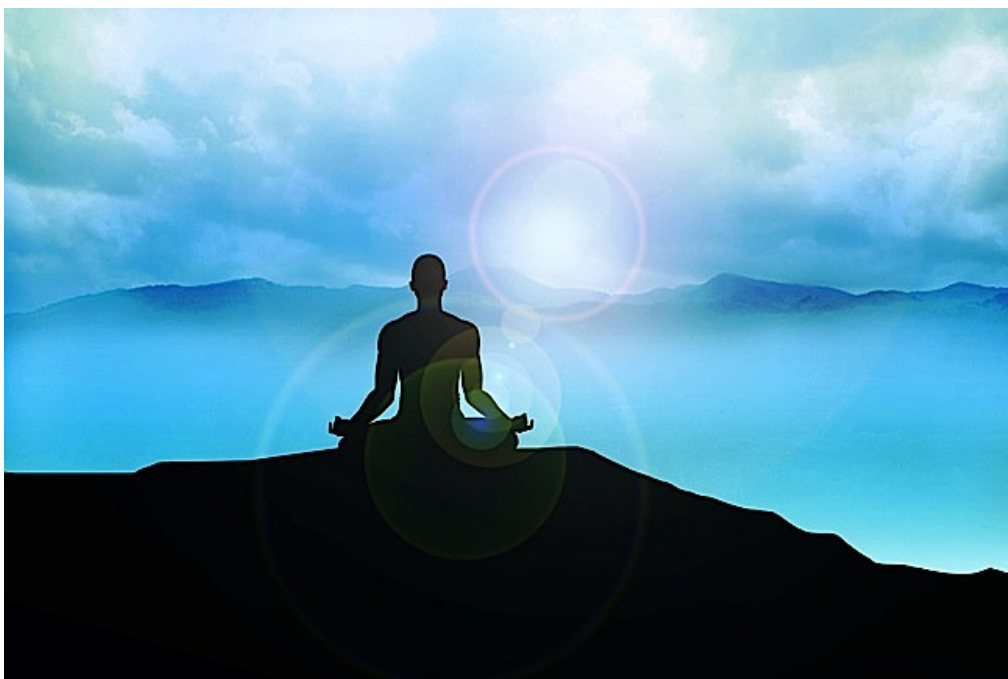
Khi trông thấy cảnh tượng như vậy, tương tự như những gì tôi giảng ở phần trước, bạn sẽ cảm thấy vô cùng sung sướng bởi đã rất nhiều ngày, bạn không được nhìn thấy một ngôi nhà, một ánh lửa. Khi nhìn thấy dù là ánh lửa lập lòe và hình ảnh mờ ảo của một ngôi nhà hay thành quách kim loại với người đồ tể,..., bạn cảm thấy hoàn toàn bị cuốn hút bởi hình ảnh đó.



Nếu bạn chạy đến với nó, thì đó chính là lời mời gọi bạn đi xuống Địa ngục ở tầng sâu hơn nữa. Bạn phải hết sức cẩn trọng để không bị rơi vào con đường này!

*Nếu chúng con thấy cung điện rợn mình
Làm bằng thép nóng đỏ chết chóc,
Muốn vào trong nhờ khỏi lên ý thích,
Nguyện chúng con chân thực nhận ra
Bản chất của nó và không sợ hãi u mê
Lòng kiên thành con nguyện xin tha thiết
Xin Thượng sư rủ lòng từ thương xót
Giúp chúng con tránh khỏi địa ngục này.*

Tóm lại, bạn phải tìm mọi cách để không bị lôi cuốn bởi các hình ảnh này. Nghĩa là, bạn không nên để cho dục vọng câu thúc, lôi kéo mình đi đến bất cứ nơi nào. Những hình ảnh đó không chỉ là ảo tưởng huyền hoặc, chính chúng sẽ đưa bạn tới cõi luân hồi tiếp theo như địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh,... Bạn không muốn mình bị đánh lừa bởi những ảo cảnh phù du đó. Vì vậy, để có đủ sức mạnh vượt thoát khỏi sự chi phối, cuốn hút của những hình ảnh hấp dẫn này, ngay từ bây giờ bạn phải rèn luyện và trưởng dưỡng cho mình sức mạnh nội tâm. Nếu không, vào những thời điểm khó khăn và quyết định sau này trong trạng thái Bardo tái sinh, làm sao bạn có được sự mạnh mẽ, tự tại chiến thắng mọi xúc tình cảm dối? Ngay từ giờ phút này, bạn cần nỗ lực tu tập để chuẩn bị đầy đủ hành trang cho mình trên con đường tử sinh phía trước.



Nếu bạn lựa chọn sai lầm, sinh vào một gia đình toàn ác hạnh, bạn sẽ đi xuống trong đời này và các đời sau, bạn sẽ dần dần lạc xuống cõi địa ngục vì con đường tâm linh của bạn hoàn toàn tụt dốc, sa đọa. Đây là điểm vô cùng then chốt mà bạn cần khắc cốt ghi tâm.



Như kỳ trước tôi đã giới thiệu, bạn hoàn toàn đầy đủ tự do và sự chủ động trong việc quyết định sinh vào gia đình nào, lựa chọn người cha người mẹ nào phù hợp. Vai trò của người cha người mẹ vô cùng quan trọng trong đời sống nên bạn cần lựa chọn họ một cách khéo léo và đúng đắn. Họ cũng ảnh hưởng đến bạn rất lớn trong đời sống tiếp theo. Nếu họ làm nghề đồ tể hoặc chài lưới, nhiều khả năng bạn sẽ kế nghiệp họ bằng cách giết mổ, săn bắn hoặc đánh bắt. Nếu cha mẹ là những kẻ hung hăng, vô đạo đức, luôn gây hấn giết người hoặc tạo ra rất nhiều vấn đề cho xã hội, tất nhiên bạn cũng sẽ theo gương xấu của họ mà làm những điều tương tự.

Cả cuộc đời bạn sẽ dẫn thân trên con đường đó và như vậy thật vô cùng uổng phí thân người và kiếp sống quý giá mà bạn có được vì nó chẳng mang lại lợi ích gì cho bản thân bạn cũng như mọi loài chúng sinh. Không chỉ trong một cuộc đời này, những nỗ lực của bạn trong các kiếp vị lai cũng sẽ bị hủy hoại.



Bởi vậy, biết cách lựa chọn người cha và người mẹ phù hợp là điểm vô cùng cốt yếu trong pháp tu tập Bardo. Mặc dù về mặt logic điều này nghe có vẻ đơn giản nhưng thực tế lại rất khó khăn. Bởi vì, chúng ta luôn có xu hướng bị tham dục, sân hận hay những tư tưởng tán loạn, vô định lôi cuốn, chúng kéo chúng ta trôi lăn trong sinh tử, chúng khiến chúng ta mất hết sự tự chủ trong việc lựa chọn và ra quyết định cho mình. Chúng ta có xu hướng và tập khí sâu dày là để mặc cho những xúc tình phiền não tự do phát khởi, vận hành và chi phối chúng ta vô cùng mạnh mẽ. Chúng ta không thể khống chế hay điều phục những tư tưởng tình cảm đó.

Vì vậy, trong giai đoạn trung gian của cái chết, chúng ta vẫn bị những xúc tình phiền não chi phối, những tham dục, sân hận, si mê tiếp tục lôi kéo chúng ta trên những nẻo đường mới của luân hồi. Hiểu được những điều này vô cùng quan trọng. Chúng ta không nên chỉ dừng lại ở phiếm luận, ở lời nói suông mà cần vận dụng tất cả những hiểu biết này vào con đường tu tập thực hành một cách nghiêm túc. Cho nên, hãy cầu nguyện như lời kệ dạy rằng:

*Khi đã tái sinh, nguyện nhớ được kiếp trước của mình
Gặp thẳng duyên thực hành Đại thừa Phật pháp.
Với tâm từ bi duy một niềm ngưỡng khát
Đó là vì lợi ích hữu tình,
Nguyện chúng con nhờ tinh tiến thực hành,
Được tấn tốc đạt thành giác ngộ.*



Tôi luôn tự hào nói với mọi người rằng tôi đã may mắn chọn được cho mình đáng song thân phụ mẫu tuyệt vời. Tôi không định nói ra điều này để ca ngợi cha mẹ mình hay vì một mục đích giao thiệp nào khác mà thực sự cảm thấy niềm hạnh phúc và đặc ân lớn lao khi có được bậc cha mẹ hoàn hảo như vậy. Tôi thường suy ngẫm về điều này rất nhiều lần. Nếu như tôi không nỗ lực để lựa chọn được bậc cha mẹ mẫu mực như vậy, bạn hãy thử tưởng tượng xem cuộc sống của tôi sẽ trở nên như thế nào.

Có lẽ tôi sẽ giống như nhiều kẻ ngỗ nghịch khác, đang tạo ra hàng loạt vấn đề nhức nhối cho xã hội và cho chính bản thân mình. Hậu quả không chỉ gây ảnh hưởng trong đời này mà còn kéo dài cả đến những kiếp vị lai. Đương nhiên, không thể hy vọng giải thoát khỏi luân hồi khổ đau, thậm chí ngay trong luân hồi, tôi cũng không thể đưa mình tiến lên các cõi cao hơn mà ngược lại, sẽ dần đọa lạc xuống các cõi thấp. Các ác nghiệp do chúng ta gây ra sẽ khiến chúng ta đi dần xuống cõi địa ngục.



Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa cùng Bạc song thân phụ mẫu tại Ladakh năm 1976. Phụ thân Ngài, Đức Kyabje Bairo Rinpoche là một trong những bậc nắm giữ truyền thừa Katok và cũng là hóa thân đời thứ 36 của Đại Thượng sư và Đại dịch giả trứ danh nhất truyền thống Kim cương thừa là Đức Vairotsana. Thân mẫu Ngài là bà Mayum-la Konchok Pema thuộc dòng dõi Thượng sư Nyadak Nyang vĩ đại.

Cha mẹ vì vậy có ảnh hưởng vô cùng lớn lao. Dù trong tôi vẫn còn nhen nhóm chút Bồ Đề tâm được trưởng dưỡng từ kiếp trước, nhưng trong đời này, nếu tôi không tìm được người cha và người mẹ phù hợp, thay vì tiếp tục trưởng dưỡng tâm bồ đề, nó sẽ bị thui chột, thoái thất ngay trong kiếp này vì gặp phải nghịch cảnh. Sự ảnh hưởng của cha mẹ, những người làm nghề giết mổ, chài lưới, săn bắn, trộm cắp, lừa đảo... là quá lớn khiến tôi không thể vượt ra ngoài vòng ảnh hưởng đó. Tôi là kẻ vô minh đáng thương, chắc chắn sẽ đi theo con đường của ác hạnh cùng với cha mẹ mình, tôi sẽ cùng tạo nghiệp giống như họ. Như thế, dù được làm người nhưng tôi vẫn chỉ là một chúng sinh vô minh, si ám, không có con mắt trí tuệ, không có tấm lòng từ bi, không có tư duy và nhận thức đúng đắn, những thứ mà loài người ưu việt hơn so với các loài chúng sinh ở các cõi thấp.

Vì vô minh, tôi sẽ không ngần ngại sát hại các loài chúng sinh, thậm chí cả giết người, mà không hề cân nhắc, ý thức về ác trọng nghiệp này. Bằng cách đó, tôi gây ra biết bao vấn đề không chỉ cho các loài bị tôi đoạt mạng mà còn cho chính bản thân mình trong đời này và vô số các kiếp về sau. Bạn hãy suy ngẫm, quán chiếu thực sự nghiêm túc.

Bạn cần nhận thức một cách sâu sắc về tầm quan trọng của việc lựa chọn người cha, người mẹ đúng đắn để có thể đưa cuộc sống của bạn theo nấc thang đi lên, để bạn có cơ hội trưởng dưỡng tâm linh, tiệm tiến trên con đường tu học qua mỗi đời sống, từ đời này, tới đời sau, đời sau nữa, tới vô tận kiếp vị lai...



Chúng ta thường nghĩ tới người cha người mẹ như là những bậc sinh thành, cho ta thân thể vật lý của đời sống này, nhưng rất hiếm có những bậc cha mẹ đem đến cho bạn trí tuệ, hướng bạn đến con đường tìm cầu giải thoát. Bạn thực sự cần tìm cho mình những bậc cha mẹ như vậy. Đây là một câu ngạn ngữ thường được nhắc đến trong tiếng Tạng. Trong Kinh điển Phật giáo cũng nhắc đến điều này. Những bậc cha mẹ thông thường sinh ra bạn, cho bạn đời sống, họ sẽ chủ yếu quan tâm tới việc nuôi dưỡng bạn về mặt vật chất, nếu như vậy, các loài muông thú khác cũng chăm sóc con mình tương tự. Tất cả các loài đều chăm sóc, bảo vệ, nuôi nấng con cái theo cách này. Tuy nhiên, rất hiếm bậc cha mẹ nào quan tâm đến việc trưởng dưỡng tâm linh, nuôi mầm trí tuệ giải thoát cho con mình. Đây là điều vô cùng quan trọng mà chúng ta cần tư duy một cách thực sự thấu đáo.



Khi một người đang chết, hãy tuyệt đối tránh động chạm vào chân và phần thân thể bên dưới của người chết khi người đó đang trong tiến trình chết. Ngược lại, chúng ta nên chạm tay lên đầu, đặc biệt là đỉnh đầu của người chết, rồi bạn có thể có những kích thích nhỏ

nhỏ như giạt nhẹ tóc trên đỉnh đầu để gây sự chú ý của thần thức đối với phần cơ thể phía trên, hoặc phần đầu.

Làm như vậy, bạn sẽ trợ duyên cho người chết được rất nhiều và đem lại cho người chết nhiều cơ hội giải thoát hơn là những việc làm vô nghĩa như điếu văn tán tụng, ngợi ca, đặc biệt không nên tiêm chọc kích thích vào phần cơ thể phía dưới của người chết. Làm như vậy thực sự vô cùng nguy hiểm đối với người chết. Nghịch duyên này sẽ hủy hoại toàn bộ những nỗ lực cùng công phu tu tập của người chết trong kiếp sống vừa qua.

Lẽ dĩ nhiên nghiệp nhân là yếu tố nền tảng căn bản nhưng đồng thời duyên cũng góp phần chi phối nhất định. Việc bạn có được đầy đủ thiện duyên chín muồi vào đúng thời điểm thích hợp là vô cùng quan trọng.

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

Thần thức thoát khỏi thân xác qua cửa khướu

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

Nếu không thể an trụ trong Bản giác,

Tâm thức từ cửa khướu thoát ra

Rốn, ấn đường, thóp, mũi, rồi tai,

Mắt, niệu đạo, hậu môn và miệng

Nguyện chín cửa đều cùng đóng kín

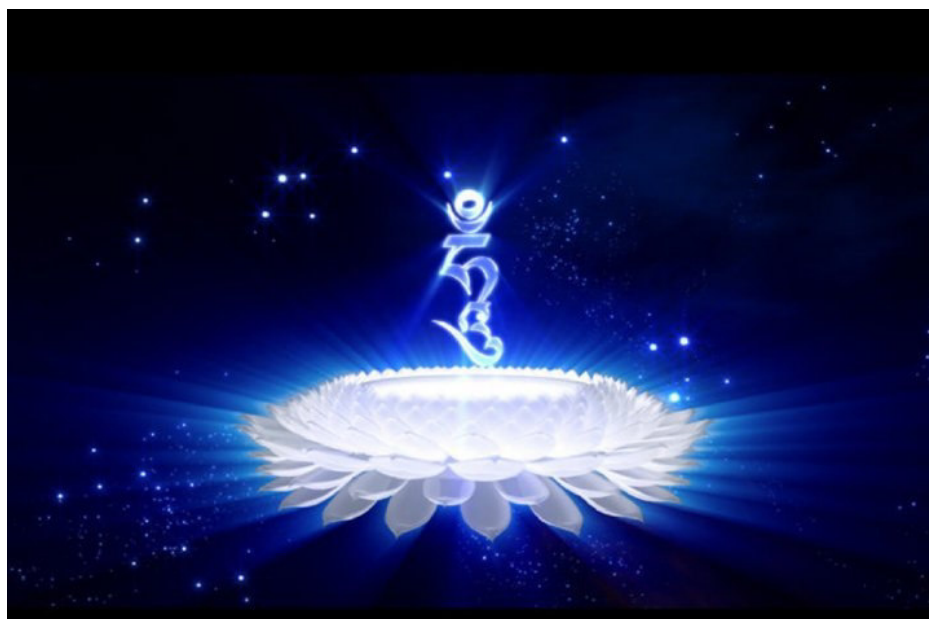
Xin Thượng sư ban bi mẫn gia trì

Để duy nhất huyết bách hội mở ra.

Bardo tái sinh là trạng thái trung gian tiêu biểu với những chúng sinh phạm tình như phần lớn chúng ta, những ai mà trong đời sống chưa dày công thực hành tu tập. Bởi chúng ta đã không thể nhận ra và nắm lấy những cơ hội giải thoát trong các giai đoạn Bardo trước đó, lẽ dĩ nhiên, do tập khí và nghiệp lực, thần thức sẽ đi tiếp đến giai đoạn trung gian của sự trở thành, hay **Bardo tái sinh**.

Nếu không thể trụ lại trong tự tính tâm, thần thức sẽ phải lang thang tới một nơi khác. Hoàn toàn thoát khỏi xác thân của kiếp sống vừa rồi, thần thức tìm kiếm để đầu thai vào một đời sống mới. Khi thần thức rời khỏi

thân tứ đại, nó sẽ đi qua một trong chín cửa (cửu khưού). Chín cửa này đều dẫn đến các cõi khác nhau của luân hồi, lục đạo nên cần đóng kín bởi chủng tử tỵ Hung.



Tuy nhiên, có một vị trí rất quan trọng, không nằm phía trên trán như nhiều người thường nghĩ mà ở cao hơn trán một chút, đó là “huyệt bách hội” trên đỉnh đầu nơi tiếp nối với kinh mạch trung ương. Kinh mạch trung ương là một trong số ba kinh mạch chính của cơ thể con người. Huyệt bách hội cần được khai mở để thần thức có thể thoát ra từ đây.

Nếu bạn đã thành thực pháp thiền định chuyển di tâm thức Phowa, thì đây chính là thời điểm cần phải hết sức định tâm. Bạn cần tập trung quán tưởng đóng tất cả các cửa ngõ còn lại của cơ thể bằng chủng tử tỵ Hung và chỉ để mở cửa ngõ cuối cùng trên đỉnh đầu.

Đồng thời lúc này, bạn cần thực hành pháp Phowa chuyển di tâm thức. Sẽ rất tuyệt vời nếu làm được như vậy nhưng những chúng sinh phàm phu, chưa đạt đến trình độ của những hành giả cao cấp khó có thể thực hiện thiền định chuyển di tâm thức ở giai đoạn này bởi vì tâm thức rất dễ tán loạn và ngoại cảnh phân tán sẽ ngăn che khiến thần thức không thể nhớ nghĩ được về những phương pháp thực hành mà mình đã từng tu tập.

Dù vậy, hãy hy vọng và cầu nguyện rằng chúng ta có thể nhớ lại kinh nghiệm tu tập của mình trong đời sống vừa qua và vận dụng chúng trong giai đoạn này.



Thần thức thoát ra khỏi cơ thể - cõi đầu thai tương ứng với mỗi vị trí thoát ra

Chín cửa ngõ đã đề cập đến ở trên sẽ là một trong các vị trí mà thần thức thoát ra khỏi cơ thể.

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

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



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

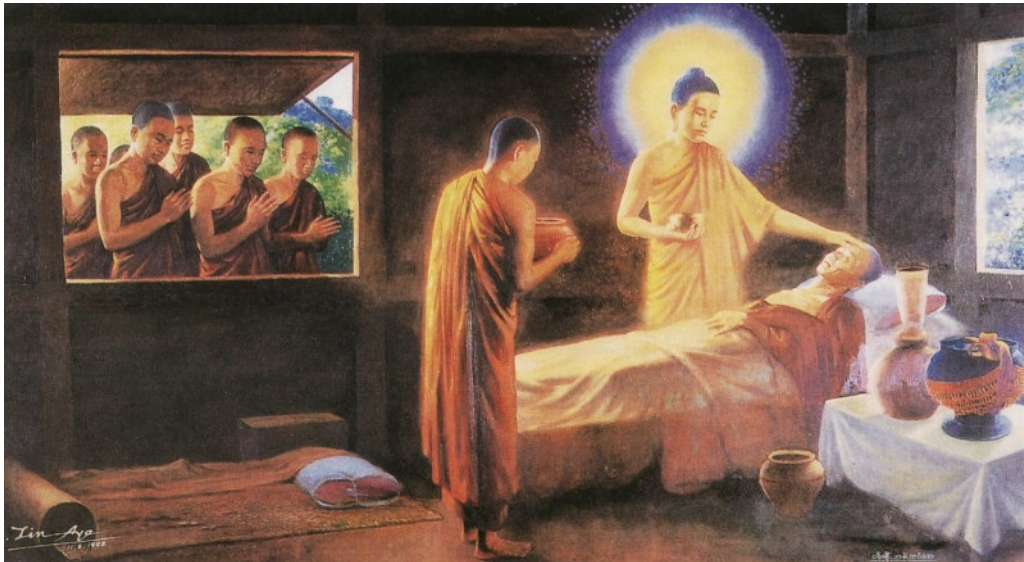
Nếu thần thức thoát ra ngoài theo **lỗ mũi bên trái**, nó sẽ được dẫn đến cõi *miunggi*, một cõi Trời khá giống với cõi Người, đây cũng không phải là nơi chúng ta nên lựa chọn. Vì vậy chúng ta phải thiên định đóng tất cả các cửa này lại.

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

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

Nếu thần thức thoát ra ngoài theo hai cửa phía dưới, nếu là **lỗ hậu môn**, thần thức sẽ bị đọa vào cõi Súc sinh, còn nếu là **lỗ sinh dục**, thần thức sẽ bị đọa địa ngục. Đây là hai cửa ngõ cần khoá chặt bởi chủng tử tỳ tụ Hung.

Nếu thần thức thoát ra ngoài từ **miệng**, bạn sẽ bị đọa vào cõi Ngạ quỷ, đương nhiên đây cũng hoàn toàn là nơi chúng ta không muốn đến.



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

Nguyện những cửa dẫn đến tái sinh

Vào Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới,

Chư thiên, Atula và Nhân loại

Cùng địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sinh

Khắp các cửa đều đem đóng lại.

Lòng kiên thành nguyện cầu tha thiết

Xin Thượng sư thương xót rủ lòng

*Ban chư *Daka Dakini* hiện tiền*

*Tiếp dẫn vãng sinh vào những miền *Tịnh độ*.*

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



Đức Phật A Di Đà

Trong giấc ngủ đôi khi cũng xảy ra tiến trình tan rã, chỉ có điều do mê mờ, vô minh nên chúng ta không tỉnh thức thực chứng được tiến trình này. Việc thực hành Bardo mộng và các pháp tu Đại Thủ Ấn khác sẽ giúp chúng ta giác tỉnh được những giai đoạn tan rã trong khi ngủ. Hiểu biết về các tiến trình tan rã sẽ giúp chúng ta tỉnh giác trong giai đoạn trung gian quan trọng của cái chết.



Thực hành Bardo mộng, yoga mộng hay như huyền thân là pháp thực hành rất quan trọng. Bạn có thể tự kiểm chứng bản thân thông qua quán chiếu giấc mơ xem liệu trong mơ, bạn có nhận ra là mình đang mơ hay không.

Đây là cách kiểm chứng rất hiệu quả. Nếu bạn qua được bài trắc nghiệm này có nghĩa là bạn có thể chạm được vào khoảnh khắc *Pháp tính thường trụ*. Nếu không bạn không thể nhận ra Bardo Pháp thân. Vì vậy giấc mơ là phương tiện rất quan trọng và thuận tiện để kiểm nghiệm điều đó. Tuy nhiên, điều cốt yếu là phải giác ngộ được rằng cuộc sống hay những hoạt động diễn ra ban ngày cũng chỉ là những giấc mơ với bản chất hoàn toàn như huyền.

Bản chất như huyền của giấc mơ và cuộc sống khi thức

Ban ngày hay ban đêm đều giống nhau vì cùng là giấc mộng. Điểm khác biệt duy nhất là độ dài của giấc mơ, giấc mơ ban ngày có thể xem là đại mộng, còn giấc mơ ban đêm là tiểu mộng. Chúng ta thực ra đều đang mơ. Chúng ta không biết mình đã mơ thấy những gì khi ta ngủ và ta cho rằng đó là lẽ đương nhiên. Với sự hiểu biết mang tính tương đối của mình, ta cho rằng lúc mình thức thì không phải là giấc mơ. Đó là sự lầm tưởng rất lớn khiến bạn đánh mất mình và làm đường lạc lối.



Nhưng dù là giấc mơ lớn hay nhỏ, dài hay ngắn đều diễn ra một tiến trình giống nhau, bạn trải nghiệm những cảm xúc và sự kiện tương tự nhau. Tỉnh giấc trong khi đang thức là vô cùng quan trọng và cần thiết. Tương tự vậy, tỉnh giấc trong lúc ngủ cũng quan trọng không kém. Nếu không có khả năng giác tỉnh trong giấc ngủ, sự thực hành của bạn khó có thể mang lại nhiều lợi ích, đặc biệt là khó có thể có được kiếp tái sinh tốt lành và con đường đúng đắn trong tương lai.

Mọi người thường nghĩ rằng tất cả những sự vật hiện tượng đang diễn ra vào lúc thức đều rất chắc thật. Chẳng hạn, những gì xuất hiện vào ban ngày đều thực sự tồn tại như: nhà cửa, xe cộ, du lịch, làm việc, hạnh phúc, khổ đau, đồ ăn, y phục... đều có thật, và chúng ta tin rằng giấc mơ thì không thật.

Trong khái niệm thông thường, giấc mơ có thể tốt hoặc xấu, nhưng không thật, chỉ là ảo ảnh đánh lừa tâm thức, còn những gì diễn ra trong lúc thức mới là thật. Xét về tâm linh, đó là những khái niệm sai lầm, thiên cận. Triết học Phật giáo luôn cho rằng: “Ngày là mộng, đêm cũng là mộng, cùng nhau không khác”. Ban ngày, chúng ta mơ, ban đêm chúng ta cũng mơ; giấc mơ ban ngày hay thời gian sống ban ngày cũng không có gì thật hơn và bền vững hơn giấc mơ ban đêm. Chúng hoàn toàn giống nhau về mặt bản chất.



Chẳng hạn như hiện tại, tôi đang ở Việt Nam, nhưng thực chất là tôi đang mơ về Việt Nam. Ngày mai, khi rời khỏi Việt Nam, giấc mơ Việt Nam chấm dứt, và tôi sẽ có một giấc mơ tiếp theo về một nơi khác. Hãy thử kiểm chứng và bạn sẽ thấy đúng là như vậy. Hôm qua chúng ta có một giấc mơ về một nơi nào đấy, có thể là vui vẻ hay buồn tẻ. Nhưng đến hôm nay, những gì thuộc về ngày hôm qua đã trôi đi mãi mãi, không bao giờ trở lại.

Bạn có thể nói “Ồ! Mình có thể quay lại đây”, nhưng đó lại là một giấc mơ mới mẻ khác. Giấc mơ của ngày hôm qua đã mãi mãi qua đi. Như vậy, những giấc mơ diễn ra và kết thúc có định kỳ. Và sự kết thúc thật sự của giấc mơ trường miên này là khi bạn chết, khi ấy mọi chuyện kết thúc thật sự. Lúc đó mới có thể nói chúng ta đã thức giấc, đã tỉnh ngủ, đã kết thúc một giấc mơ lớn.

Quay trở lại hiện tại, hôm nay là một giấc mơ mới mẻ. Buổi sáng đã kết thúc và hiện tại, buổi chiều chưa tới. Nhưng sau đây, hôm nay sẽ kết thúc, và ngày mai, một giấc mơ mới mẻ khác sẽ tới. Tất cả đều chỉ là mộng huyền. Khi ngủ bạn cũng lại mơ, tất cả đều giống nhau, chỉ có thời điểm khác nhau, cho nên đó được gọi là Bardo mộng hay trạng thái trung gian giấc mơ. Tên gọi khác nhau song tiến trình vẫn như vậy. Giấc mơ ban ngày - tức Bardo đời sống và giấc mơ ban đêm - tức Bardo mộng ngủ, tất cả đều giống nhau, liên quan mật thiết với nhau và cần phải được cùng lúc thực hành.

Tiến trình tan rã của giấc ngủ

Tiến trình của cái chết và giấc ngủ chính xác là giống nhau. Chỉ có điều chết là trạng thái sâu hơn và bền vững hơn. Còn giấc ngủ thì không lớn, không có vẻ chắc thật, đặc kết như cái chết, song tiến trình của chết và

ngủ thì như nhau. Ví dụ, khi bạn chết đi, ý thức bạn tan vào trong Tầng thức.



Bên cạnh ý thức, chúng ta có một dạng nền tảng của ý thức, gọi là Tầng thức. Tầng thức không phân biệt mà chỉ chứa đựng, lưu giữ những hạt giống căn bản của thức. Tầng thức nắm giữ khả năng tiềm tàng của mọi sự vật. Khi ý thức tan vào trong Tầng thức, bạn sẽ không còn ý thức, không còn thấy, nghe được gì nữa... Bạn sẽ rơi vào một trạng thái giống như trống rỗng.

Đó là lúc người ta cho rằng bạn đã chết rồi. Trạng thái này tương tự như lúc bạn ngủ. Ý thức tạm thời tan vào trong Tầng thức. Khi rơi vào trong trống rỗng, bạn không biết điều gì đang xảy ra xung quanh mình. Và từ lúc này, do xu hướng nghiệp lực chấp trước vô cùng mạnh mẽ mà bạn vốn rất quen thuộc và tiềm tàng trong tâm sẽ thúc đẩy bạn, hay nói cách khác, đó chính là khí nghiệp thổi bay bạn đi, hay thổi bay bạn khỏi Tầng thức.

Do khí nghiệp thổi vào Tầng thức, giấc mơ xuất hiện, có thể là buồn, vui, tốt, xấu, v.v... Những ảo tưởng đó xuất hiện và lôi bạn ra khỏi bản chất thật. Lúc này, nếu là một hành giả, bạn sẽ biết được đó là giấc mơ, bạn sẽ biết rằng nếu mình muốn vui vẻ, bạn sẽ được vui vẻ hàng giờ liền không thức giấc. Bạn có thể đi bất cứ đâu, làm bất kỳ thứ gì mình muốn vì bạn có khả năng kiểm soát. Biết mình đang mơ, bạn có thể vui đùa trong mơ, hoặc nếu bạn không muốn vui đùa, không muốn mơ mà chỉ muốn nghỉ ngơi thôi cũng rất dễ dàng.



Nhưng ngược lại, trong trường hợp chúng ta, thường là chúng ta không kiểm soát được giấc mơ. Khi mơ, chúng ta không biết là mình đang mơ, cứ nghĩ rằng mình ở đó, đang thực sự làm một điều gì đấy. Thế nên, chúng ta sẽ phải trải nghiệm những buồn vui, tốt xấu; mọi thứ trở nên rất chắc thật, cụ thể, rồi chúng ta bị cuốn trôi đi theo những phiến não ấy, để khóc, cười, thậm chí đôi khi chúng ta còn hét lên trong cơn mơ. Đó chính là vô minh mù quáng. Vì khi thức vào ban ngày, chúng ta si mê tâm tối, cho nên trong giấc mơ chúng ta cũng vô minh mịt mờ, thậm chí còn mù quáng hơn do chúng ta không được rèn luyện, tu tập. Như vậy, Bardo sống bị lãng phí, tha hóa nên Bardo mộng cũng bị tha hóa, lãng phí theo. Những xu hướng nghiệp tiêu cực trong lúc sống ảnh hưởng tồi tệ đến chúng ta ngay cả trong giấc mơ.

Thông thường, tiến trình tan rã diễn ra rất vi tế đến nỗi chúng ta không ý thức được nó. Tuy nhiên, là một hành giả, chúng ta cần phải biết tiến trình giấc ngủ xảy ra như thế nào, dù đó là giấc ngủ ban ngày hay ban đêm. Đây là bài pháp lớn lao và pháp thực hành vĩ đại. Nó giúp bạn đến một lúc nào đó, khi phải trải qua tiến trình tan rã của Bardo cận tử, bạn sẽ không còn kinh hãi khiếp đảm. Mọi thứ diễn ra song không có vấn đề gì quá ghê gớm vì bạn đã thành thực tiến trình này trong giấc ngủ rồi.



Như vậy, dù thức hay ngủ đều là mộng, và tất cả những gì xuất hiện trong đó đều là như huyễn, là ảo ảnh không thật. Đây cũng là lời khai thị của Đức Pháp Vương đời thứ II Kunga Paljor trong lời cầu nguyện Bardo:

*Bậc hộ trì chúng sinh như huyễn!
Chúng sinh con làm lạc vô minh,
Nguyện không còn bị lừa gạt điêu linh
Bởi vạn pháp vốn là như huyễn
Lòng kiên thành, chúng con tha thiết nguyện
Xin Thượng sư ban bi mẫn gia trì
Cho chúng con thực chứng không dư
Tự tính của vạn pháp là như huyễn!*

“Chúng ta cần thấu hiểu rằng tất cả vạn pháp, mọi sự vật hiện tượng đều là như huyễn, là ảo ảnh sẽ dẫn đến giải thoát khỏi những ảo ảnh bất tịnh, và nhờ đó thành tựu thân như huyễn thanh tịnh”. Tất cả đều là như huyễn, ảo ảnh: đối tượng quy y và Thượng sư là như huyễn, chúng sinh được cứu độ là như huyễn, và hành động quy y hay cứu độ cũng là như huyễn. Chúng ta cần hiểu rằng vạn pháp là huyễn như không thật. Vậy làm sao mà những gì diễn ra trong ngày lại không phải là ảo ảnh!

*Namo Đại Thủ Ấn!
Nhờ thực chứng hết thấy
Vạn pháp là như huyễn,
Bậc giác ngộ giải thoát
Dứt vô minh nhiễm ô
Và viên mãn thành tựu
Thân giác ngộ thanh tịnh.*

*Chúng con nguyện quy y
Như huyễn Báo thân Ngài,
Bậc Thượng sư dẫn đạo
Độ chúng sinh như huyễn.*



Câu kệ này dạy rằng đối tượng để quy y, tức là chư Phật, Bồ tát, Hiền thánh tăng, chư Đại thành tựu giả yogi, Vajravarahi Kim Cương Hối Phật Mẫu, Dolma Lục Độ Phật Mẫu, tất cả các bậc Hộ trì chúng sinh cũng đều là như huyễn. Sự thật là chúng sinh như huyễn, Phật cũng huyễn như, đối tượng Quy y là giả ảo, đến cả hành động Quy y cũng không thật. Chúng ta cần thực chứng được bản chất của như huyễn đó là tất cả những gì chúng ta tìm cầu.

Mặc dù giáo pháp của đức Phật rất minh triết, khách quan và công bằng, tuy nhiên, phàm phu chúng ta thường không biết trân trọng, không thấu hiểu giáo pháp vi diệu. Chúng ta không muốn tin rằng vạn pháp chỉ là huyễn như không thật, ngược lại, chúng ta vẫn cho rằng cuộc sống này là chắc thật. Bởi vậy chúng ta thấy rất khó hiểu, khó chấp nhận chân lý này trong quan kiến của mình, đây là một trở ngại lớn trong thực hành tâm linh.

Cho nên mục tiêu chính của thực hành Bardo là xả bỏ khái niệm sai lầm này. Nếu không như vậy, hẳn chúng ta sẽ bị tắc nghẽn ở đâu đó và gặp rất nhiều trở ngại trong sự thực hành.

Tuy nhiên, tôi cũng biết rằng có rất nhiều người đặt vô số câu hỏi về vấn đề này. Phần lớn chúng ta thường thắc mắc “Nếu tất cả là như huyễn, ảo ảnh, vậy tại sao chúng ta muốn được giác ngộ? Tại sao chúng ta thực hành? Tại sao chúng ta muốn thành Phật?”. Đó chính là câu hỏi thường gặp.



Có rất nhiều câu trả lời cho vấn đề này. Nhưng để không mất quá nhiều thời gian, tôi sẽ trả lời ngắn gọn. Điều duy nhất chúng ta muốn là giác ngộ được bản chất của ảo ảnh. Và khi chúng ta đạt được giác ngộ, mặc dù cái được gọi là sự giác ngộ có thể cũng chỉ là như huyễn cũng không sao cả. Điều quan trọng là “khi chúng ta đạt được giác ngộ tức là chúng ta thực chứng được bản chất của ảo ảnh”.

Ngay lúc này, vì chúng ta không giác ngộ được bản chất của ảo ảnh, cho nên chúng ta đau khổ, mặc dù khổ đau cũng chỉ là như huyễn, không thật tồn tại. Chúng ta không muốn khổ đau mặc dù nó không thật có, vì vậy chúng ta muốn từ bỏ khổ đau. Nhưng làm thế nào mới diệt trừ được khổ đau? Giải pháp là bạn cần thực chứng được bản chất của ảo ảnh, lúc đó bạn sẽ giải quyết được khổ đau phiền não. Đây chính là được gọi là giác ngộ hay là sự thực chứng bản chất của huyễn như.

Như vậy, đây là lý do chúng ta muốn thành Phật, muốn được giác ngộ, và chúng ta muốn được thực hành. Mặc dù tất cả là huyền ảo, song chúng ta vẫn đang như huyền thực hành: chúng ta đang dùng thân như huyền, khẩu như huyền, hành động như huyền để tu tập thực hành, hy vọng sẽ thu được quả như huyền.

Kết quả như huyền nghĩa là thực chứng được bản chất của như huyền, và sự thành tựu sẽ đem lại kết quả là thực sự chấm dứt được khổ đau. Dù huyền như hay không cũng không quan trọng, điều quan trọng là chấm dứt được khổ đau bởi tất cả chúng ta đều không muốn đau khổ, chỉ đơn giản như vậy!

Như đã giới thiệu trong kỳ trước, chúng ta cần thực hành cả Bardo sống và Bardo mộng. Thực hành bằng cách trì tụng các câu chân ngôn như Om Mani Padme Hung hay Om Ah Hung Benza Guru Padma Siddhi Hung, hay thực hành pháp tu Guru Yoga, cúng dàng Mandala, Pháp tu mờ đầu,... Tất cả những sự tu tập đó giúp bạn giác ngộ được bản chất của như huyền của vạn pháp. Có điều, bạn cần phải thực hành khi còn sống.

Chỉ cần giác tỉnh một đôi chút về bản chất của ảo ảnh này trong khi thức giấc ban ngày thì vào ban đêm, bạn cũng có thể giác tỉnh được bản chất như huyền của giấc mơ. Đầu tiên, bạn sẽ nhận thức được rằng mình đang mơ. Sau đó toàn bộ Bardo mộng sẽ được chứng ngộ và trở thành pháp thực hành. Tuy nhiên, để đạt được điều đó, trước hết bạn phải thực hành rèn luyện thật thuần thục trong lúc thức.



Thực hành Yoga mộng phụ thuộc vào Yoga đời sống

Các bạn hẳn đã từng nghe khái niệm “Yoga mộng”. Thực chất, “Yoga mộng” phụ thuộc rất nhiều vào thực hành Yoga đời sống. Nếu hàng ngày bạn có thể giác tỉnh trong mọi hoạt động thân khẩu ý, tức là thực hành Yoga, thì giấc mơ sẽ trở thành một phương pháp thực hành Yoga. Bằng không, giấc mơ không thể trở thành Yoga được, cho dù bạn có thể thực hành một số pháp tu nào đó trong lúc ngủ. Nhưng tôi cho rằng nỗ lực tập luyện ấy sẽ không hiệu quả nếu bạn không thực hành Yoga đời sống.

Đó là kinh nghiệm của tôi. Tôi đã từng trải qua giai đoạn luyện tập Yoga mộng và gặp rất nhiều khó khăn. Sau này tôi mới nhận ra nguyên nhân là do tôi đã không thực hành Yoga đời sống một cách miên mật. Cho nên, mặc dù cố gắng thực hành rất nhiều về Yoga mộng bằng cách áp dụng mọi phương pháp và kỹ thuật thiện xảo của Kim Cương thừa để khiến giấc mơ của tôi trở thành thực hành Yoga, nhưng trong một giai đoạn, điều đó không mang lại kết quả. Và tôi đã nhận ra sai lầm, đó là sai lầm trong thực hành Yoga đời sống.



Nếu bạn có thể phối hợp đồng bộ hoặc cân bằng giữa khi thức và lúc ngủ, điều này vô cùng hữu ích cho con đường thực hành tâm linh của bạn, bởi vì bạn có thể thực hành ngay cả trong giấc mơ.

Sự thực hành của bạn không bị giới hạn, ngắt quãng dù ngày hay đêm. Ngay cả lúc ngủ bạn cũng không để lãng phí thời gian và biến giấc ngủ

trở thành sự thực hành và giác ngộ. Nhờ thế, bạn có thể thực hành trong từng khoảnh khắc của cuộc sống cả khi thức lẫn khi ngủ. Sự tu tập thực hành của bạn sẽ rất hiệu quả nhờ sự phối hợp này.

Không những vậy, khi đã giác ngộ rồi, bạn sẽ thấy không có gì khác biệt và tách rời giữa những gì xuất hiện trong mơ với những gì diễn ra vào ban ngày. Có vô số những điều mà bạn không muốn xảy ra, những hy vọng, sợ hãi, những khó khăn, chướng ngại về cả thân và tâm. Hãy xem tất cả những điều đó như một giấc mộng. Hãy khoan nói về như huyền, ảo ảnh, về bản chất của huyền như vì sự thật này nghe có vẻ quá xa lạ. Thay vào đó, bước đầu hãy tập làm quen với việc xem tất cả những hy vọng sợ hãi, khó khăn trong cuộc sống giống như một giấc mơ. Chẳng hạn, trong cuộc sống nếu bạn gặp phải một bi kịch, một khó khăn rất lớn lao khiến tâm trí bạn rối bời, hoảng loạn, lo lắng như muốn phát điên.

Nhưng thực tế sự việc sẽ không thể gây tổn hại cho bạn đến mức tệ hại như bạn tưởng. Vì nhận ra được những gì mình trải qua chẳng khác một giấc mơ, cho nên bạn dễ dàng nhận được sự việc, bớt đau khổ và xử lý vấn đề một cách nhẹ nhàng đơn giản hơn. Cuộc sống của bạn sẽ trở nên thanh thản và lợi ích. Không những thế, thái độ này giúp bạn rũ bỏ được mọi chướng ngại.



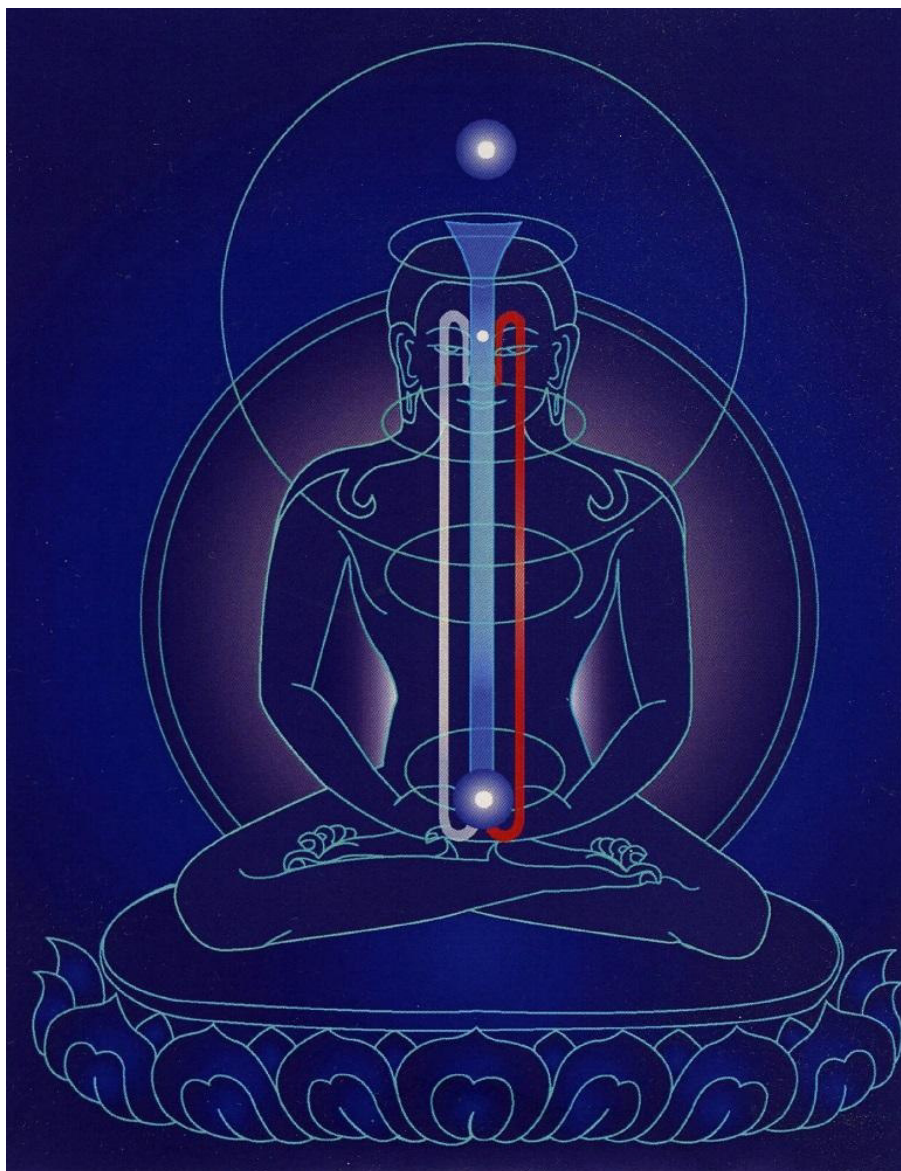
Thực ra, như tôi đã nhiều lần nói ở trên, thực chứng được giấc mơ vô cùng quan trọng và cần thiết. Nó giúp bạn nhận ra rằng mọi chuyện diễn ra hàng ngày trong lúc thức cũng chỉ là một giấc mơ. Đối với cái chết cũng vậy, nó cũng chỉ như một giấc mơ. Như vậy, cái chết, giấc mơ và đời sống đều có thể được hiểu là con đường thực hành. Thực hành hòa nhập bình đẳng ba giai đoạn trung gian này làm một chính là pháp thực hành Bardo.

Trí tuệ hiểu biết về giấc mơ là nguồn cảm hứng sống cuộc đời ý nghĩa

Khi tôi nói chuyện với một vài người bạn về việc này, họ rất thất vọng vì họ cho rằng “Chẳng có gì là chắc thật trong cuộc đời này, những thành tựu chúng ta đạt được trong cuộc đời, những niềm hạnh phúc, tất cả đều không thật, đều chỉ là mộng huyễn. Phải chăng coi mọi chuyện như một giấc mơ là ý nghĩ bi quan?”. Nhưng đối với tôi, tôi hiểu tất cả đều chỉ là giấc mơ, hiểu được như vậy khiến cuộc sống thêm tràn đầy cảm hứng.



Quan niệm về giấc mơ không phải là một suy nghĩ bi quan yếm thế. Nếu bạn biết, bạn có thể tận hưởng giấc mơ. Ngay lúc này, bạn bị sợ hãi và hy vọng phong tỏa, khống chế. Nhưng với giấc mơ, bạn không có cảm xúc đó, không bầu vú, không sợ hãi và mong cầu, bạn trở nên tự do tự tại hơn. Do đó, tôi cho rằng, thật là tuyệt vời khi bạn chiêm ngưỡng từng khoảnh khắc trong cuộc sống, dù ban ngày hay ban đêm, khi thức hay ngủ, khi sống hay chết. Nhất là những khi bạn trải qua những thời khắc quan trọng nhất không chỉ trong cái chết mà ngay tại cuộc sống hàng ngày, chẳng hạn như trong cuộc sống, bạn có những xúc cảm thăng trầm, nhưng nhờ giấc tỉnh rằng tất cả chỉ là mộng huyễn, những xúc cảm ấy lại trở thành niềm an bình, hỷ lạc.



Thậm chí, bạn sẽ dễ dàng thực hiện thành công chuyển di tâm thức và lìa bỏ xác thân, nếu bạn luôn tỉnh giác được rằng tất cả đều là như huyễn. Lúc đó bạn sẽ vô cùng an lạc tự tại, không còn bị phiền não nhiễm ô buộc ràng. Bạn hoàn toàn có thể chủ động lựa chọn mục đích, con đường và định hướng tái sinh cho mình bởi lẽ bạn không sợ hãi mà ngược lại rất thư thái tự tại. Điều này vô cùng cần thiết. Ngược lại, nếu không làm được như vậy bạn sẽ bị gió nghiệp xô đẩy và trải nghiệm những điều hết sức kinh hãi và khủng khiếp trong thân trung âm.

Đối với các hành giả cao cấp, các Ngài có thể chú tâm vận dụng năng lực thiền định của mình xuyên suốt toàn bộ tiến trình tan rã và bằng cách đó có thể giác ngộ về bản thể tâm. Sau đó, nếu có tâm nguyện quay trở lại thế gian để lợi ích cho hết thảy hữu tình, các Ngài có khả năng lựa chọn người cha, người mẹ và cảnh giới tái sinh thích hợp để lợi lạc cho chúng sinh.

Cái chết là cơ hội giải thoát lớn lao



Khác với chúng ta, những phàm phu mà các tiến trình Bardo đời sống và sau khi chết hoàn toàn bị chi phối bởi nghiệp lực, những hành giả chứng ngộ có khả năng an trụ trong tự tính tâm, trong đại định, bởi vậy các Ngài không hề bị lôi cuốn bởi gió nghiệp.

Vào giai đoạn Bardo Pháp tính, tất cả chúng ta đều để tuột mất cơ hội quý giá khi tâm ta trở về bản tính giác ngộ vốn có được hiển hiện trong giai đoạn này, hoặc là lướt qua mà không thể an trụ trong trạng thái tâm trong sáng tự nhiên đã thoát khỏi mọi tham sân si ràng buộc.

Đối với các hành giả cao cấp, cái chết luôn là thước đo của sự thực chứng và cơ hội giải thoát lớn lao. Trong đạo Phật có rất nhiều ví dụ về cái chết của những hành giả có kinh nghiệm tu tập, ngay cả khi tình trạng sức khỏe rất nguy kịch, họ vẫn an nhiên tự tại.

Vào giờ phút lâm chung, khi tất cả bạn bè thân quyến tới chia buồn, trong khi mọi người ai cũng đau xót bởi sự chia ly thì những hành giả đó lại thường mỉm cười rạng rỡ bởi họ đã nhận ra các dấu hiệu tiếp dẫn về cõi Tịnh độ của chư Phật, họ có thể nhìn thấy chư Daka, Dakini thị hiện trong hư không tấu thiên nhạc thỉnh đón mình về cõi Tịnh độ của các Ngài.



Cơ hội được tiếp dẫn giải thoát khỏi luân hồi sinh tử phụ thuộc vào năng lực của chính hành giả. Có những người được tiếp dẫn ngay từ giai đoạn rất sớm, chẳng hạn như một năm trước khi chết. Có người nhận được dấu hiệu tiếp dẫn khi lâm bệnh và cái chết xảy đến sau vài tuần lễ. Lại có người thấy được linh ảnh tiếp dẫn ngay trước khi chết, nhưng thông thường những hành giả chứng ngộ có thể trải nghiệm sự tiếp dẫn qua từng giai đoạn của tiến trình chết và thời khắc thần thức thoát ra khỏi cơ thể là thời khắc hành giả có cơ hội được tiếp dẫn về cõi Tịnh độ của chư Phật có nhân duyên với mình.

Với Đại Bồ đề tâm nguyện lợi ích chúng sinh, có những bậc Đại Thượng Thừa giác ngộ đã áp dụng những Mật pháp bí truyền như *Yoga chuyển thức mãnh liệt* (chuyển thức không qua Bardo) để chuyển thức vào một thân khác, do sự giới hạn của thân xác hiện tại trở ngại các Ngài trong việc hoàn thành các công hạnh lợi tha.



Ảnh xá lợi chứng đắc Quan Âm của Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ 1

Câu chuyện về con trai Đại dịch giả Marpa

Câu chuyện về con trai của Ngài Marpa là một ví dụ sinh động về Yoga này. Chuyện kể rằng con trai của Ngài Marpa bị tổn thương trầm trọng trong một tai nạn cưỡi ngựa. Là hành giả cao cấp, ông quyết định tìm một thân xác mới để chuyển di tâm thức của mình vào đó. Để đạt mục đích này, ông cần một xác chết toàn vẹn và tức thời đã tìm thấy xác của một con chim bồ câu. Ông liền chuyển thức mình vào xác chú chim và con bồ câu sống lại. Tuy nhiên, với thân chim, con trai Marpa không thể làm gì để lợi ích chúng sinh nên vì thế ông lại tiếp tục đi tìm một thân mới để viên mãn tâm nguyện lợi tha.



Sau đó, nương vào năng lực của cha mình là Đức Marpa, ông đã tìm được xác chết của một hành giả yogi thực chứng. Thần thức con trai Marpa một lần nữa liả khỏi xác chim bồ câu và nhập vào thân của vị hành giả mới viên tịch. Với thân này, con trai Marpa đã sống nhiều năm ở Ấn Độ, tiếp tục cống hiến cuộc đời mình cho sự nghiệp hoằng truyền Phật pháp.

Câu chuyện về Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ X

Một câu chuyện khác mà chúng ta có thể kể đến là tiểu sử của Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ X (1884-1930). Trong cuộc đời mình, Ngài không thị hiện năng lực tu tập ra bên ngoài và cũng không giáo hóa chúng sinh bằng danh tiếng của bậc Thượng sư đạo hạnh.

Ngài lựa chọn cuộc sống nhập thế, thành công trong các công việc thế gian và đối xử rất khắt khe, đôi khi là thô bạo với những vị bộ trưởng, giới quan chức, người làm công và tùy tùng của mình. Vì tất cả những điều trên, rất nhiều đệ tử của Ngài không nghĩ rằng Ngài là một Bậc Thầy giác ngộ.



Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ IX, X và XI

Duy chỉ có Zigar Choktrul Rinpoche Ngawang Tenzin Palzang đời thứ VII (1892 - 1937) là có niềm tin tuyệt đối rằng Căn bản Thượng sư Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ X bất khả phân với Đức Phật Kim Cương Trì và Quán Thế Âm Bồ Tát. Khi Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ X cảm thấy mình sắp viên tịch, Ngài đưa ra những di huấn cụ thể rằng chỉ có Zigar Rinpoche là có thể đảm trách tất cả những nghi thức tâm linh và lễ Trà tì (hỏa thiêu) của mình.

Nhưng trong khoảng thời gian quan trọng này, Zigar Rinpoche lại đang thuyết pháp ở Bhutan theo lời thỉnh cầu của Hoàng gia Bhutan. Pháp Vương nói với Ngài rằng: "Con nên đi nhanh chóng và mau trở về sớm, vì ta nghĩ rằng thời gian không còn nhiều". Sự thật đã xảy ra sau bốn tháng, khi Zigar Rinpoche nhận được tin tức từ văn phòng của Đức Pháp Vương thỉnh cầu Ngài khẩn cấp trở về, nhưng thật không may, khi Ngài về đến nơi thì Thượng sư đã viên tịch.



Theo lời di huấn của Thượng sư, Zigar Rinpoche đã đảm trách lễ hỏa táng. Trước sự chứng kiến của nhiều bậc Thầy quan trọng và các Viện trưởng của tất cả các tự viện tại vùng Himalaya, cuối buổi lễ hỏa thiêu, đột nhiên trái tim của Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ X bỗng vọt ra khỏi ngọn tháp nơi diễn ra việc hỏa thiêu và rơi ngay vào vạt áo trong lòng Zigar Rinpoche. Ngài phát hiện trái tim đó vẫn còn nguyên vẹn và khi Ngài lắc thì nghe một tiếng động bên trong chứng tỏ trái tim còn chứa một vật thể.

Với lòng tôn kính vô hạn tới Thượng sư, Ngài không thể cắt trái tim đó ra được, nên đã dùng gậy trúc chà xát đến khi trái tim mở ra, bên trong là Xá lợi Bồ tát Quán Âm hai tay.



Như vậy, đối với các bậc tu hành giác ngộ, cái chết đối với các Ngài giống như một trải nghiệm hết sức bình an. Các Ngài tự tại đối với cái chết và tự tại lựa chọn hoàn cảnh tái sinh phù hợp để có thể lợi ích hữu tình.

Khi còn là một vị Bồ tát, đức Phật A Di Đà đã phát đại nguyện rằng: “Khi con thành Phật, con xin nguyện kiến lập một cảnh giới thù thắng gọi là cõi Tịnh độ A Di Đà (tiếng Phạn là Sukhavati). Những chúng sinh phàm phu có thể được sinh vào cõi nước con nhờ những hạnh thanh tịnh con đã tu tập trong muôn ngàn ức kiếp, chỉ cần họ khởi niệm muốn được sinh về cõi Tịnh độ và trường dưỡng sự kết nối với con bằng tâm chí thành tha thiết và niềm tin bất thoái”.

Cõi Tịnh độ không phải là nơi để hưởng lạc thú



Để thành tựu Phật quả, chư vị Bồ tát cần phải tu tập 3 khía cạnh quan trọng sau: (1) tích lũy vô lượng công đức thông qua bố thí, lễ lạy, v.v..., (2) thiền định và (3) làm lợi ích cho vô lượng chúng hữu tình. Đức Phật A Di Đà đã kiến lập cõi Tịnh độ của Ngài thông qua các đại nguyện. Việc vãng sinh vào cõi Tịnh độ của các đức Phật khác là vô cùng khó khăn.

Nhưng với nguyện lực của Đức Phật A Di Đà, những chúng sinh phàm tình nhất chưa đạt được giác ngộ vẫn có thể vãng sinh về cõi Tịnh độ của Ngài. Bởi vậy, đây được xem là một cõi Tịnh Độ rất dễ dàng tiếp cận đối với tất cả chúng sinh trong cõi Sa Bà này.

Nếu bạn cho rằng cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà giống như thiên đường, chúng sinh ở đó suốt ngày hưởng thụ lạc thú thì bạn đã lầm. Cõi Tịnh độ có những điều kiện hoàn hảo nhất để bạn tiếp tục trưởng dưỡng thực hành tâm linh. Hàng ngày, bạn sẽ được nghe Đức Phật A Di Đà và chư Phật thuyết pháp, bạn sẽ có những điều kiện thuận duyên để thực hành Phật pháp và thành tựu giác ngộ.

Tín tâm kiên cố cầu vãng sinh Tịnh độ



Điều quan trọng là bạn phải có đức tin kiên cố rằng Đức Phật A Di Đà vẫn đang hiện hữu và ngày đêm thuyết pháp ở Tịnh độ Tây phương, cách cõi Sa bà hàng ngàn muôn ức cõi. Đồng thời, bạn cần thực hành quán tưởng rõ ràng về hình ảnh cũng như các mô tả về cõi Tịnh độ thù thắng, an lạc của đức Phật A Di Đà. Điều này được giảng rất rõ trong kinh điển.

Có hai bậc Bồ tát là Đức Quan Thế Âm (Đức Phật của Tâm từ bi) và Đức Kim Cương Thủ (hiện thân phần nộ của Đức Đại Thế Chí Bồ tát) đều đã tu Bồ tát hạnh ở cõi Sa bà, vãng sinh về cõi Tịnh độ, luôn hầu cận hai bên Đức Phật A Di Đà cùng với Đức Bạch Độ Phật Mẫu và Đức Liên Hoa Sinh. Đức Phật Vô Lượng Thọ cũng chính là Đức Phật A Di Đà khi Ngài khoác các sức trang hoàng.

Nếu chúng ta cầu nguyện Đức Phật A Di Đà khi còn sống, Ngài sẽ ban gia trì cho chúng ta đời sống trường thọ không bệnh tật, ốm đau, viên mãn mọi tâm nguyện và khi cận kề cái chết, Ngài sẽ tiếp dẫn chúng ta về cõi Tịnh độ thù thắng của Ngài. Như mô tả khi thực hành quán tưởng cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà, Ngài là Căn bản Thượng sư của Đức Độ Mẫu Tara và Quan Âm Tứ Thủ Chenrezig (Đức Phật của Tâm từ bi) và Đức Liên Hoa Sinh. Đó là lý do chúng ta luôn thấy hình ảnh Đức Phật A Di Đà ngự trên đỉnh đầu của Đức Quan Âm và Phật mẫu Tara.



Đức Liên Hoa Sinh

Đức Liên Hoa Sinh chính là hóa thân của Đức Phật A Di Đà. Khi chúng ta trì tụng chân ngôn của Đức Liên Hoa Sinh “Guru Pema Siddhi Hung”, “pema” ở đây hàm nghĩa Đức Liên Hoa Sinh là Bản tôn thuộc Liên Hoa bộ. Vì vậy, dù bạn trì tụng chân ngôn của Đức Phật nào thì năng lực gia trì đều không sai khác. Điều quan trọng nhất là thông qua thực hành trì tụng chân ngôn, bạn có thể tích lũy công đức và rèn luyện trưởng dưỡng tâm.

Nếu có thể, mỗi ngày bạn hãy hướng về phương Tây nơi mặt trời lặn và lễ lạy Ngài. Đức Phật A Di Đà không phải là Đức Phật quá khứ mà Ngài vẫn đang trụ ở cõi Tây phương. Ngài là Đức Phật trường thọ và thuyết pháp ở cõi Tịnh độ đã được 10 kiếp. Nền của cõi Tịnh độ bằng vàng ròng, bạc và vô số đá quý khác.

Đó là nơi mà chúng sinh có đầy đủ thọ dụng, cầu gì được nấy, mọi âm thanh đều là Pháp âm, khung cảnh nhiệm màu, rực rỡ. Chúng sinh trong

cõi Tịnh độ đều có tuổi thọ hàng ngàn năm và có cơ hội ngày ngày nghe giảng pháp và thực hành Bồ tát đạo.



Nếu suy ngẫm kỹ, chúng ta sẽ dễ dàng nhận thấy rằng trên trái đất này có vô số thắng cảnh thiên nhiên không phải do con người tạo ra, mà đó là do nhân quả. Nếu Trái đất tồn tại, vậy tại sao lại không thể có sự tồn tại của cõi Tịnh độ được kiến lập nhờ đại nguyện lực và vô lượng kiếp thực hành miên mật, tích lũy công đức của Đức Phật A Di Đà?

Bài kệ cầu nguyện vãng sinh về cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà

Kính lễ! Vô Lượng Quang Phật nan tư nghi

Bên phải: Đại Bi Quán Thế Âm

Bên trái: Đại Lực Đại Thế Chí

Vô lượng Phật, Bồ tát vi nhiều

Chỉ có diệu lạc không bệnh khổ

Chính là miền Cực lạc vô biên

Xin nguyện cầu ngay lúc mệnh chung

Sát na trực sinh Cực lạc quốc

Vừa sinh liền được thấy Từ tôn

Con nay phát nguyện như vậy rồi

Nguyện cầu chư Phật cùng Bồ tát

Gia trì con thành tựu vô ngại

TEDYATHA PENTSA DriYA AHWA BODHA NAYA SOHA/

Chư Phật, Bồ tát hộ niệm con

Tư lương viên mãn con tùy hỷ

Ba đời công đức con tích lũy

Tất cúng dàng Tam Bảo Thế Tôn

Nguyện xin Phật pháp mãi hưng long

Thiện nghiệp hồi hướng khắp hữu tình

Chứa nhóm tất cả các thiện căn
Duy nguyện tự tâm được thành thực
Hai chướng thanh tịnh mãn tư lương
Trường thọ không bệnh tăng chứng ngộ
Nguyện con sinh lên ngôi Thập địa.
Nguyện con khi gặp lúc mệnh chung
Trong sát na liền sinh cảnh An lạc
Sinh rồi hoa nở liền tỏ ngộ
Tức thân sát na liền thành Phật
Chứng ngộ thần thông chẳng nghĩ bàn
Nương nguyện lực trở lại độ quần sinh.
Nơi quốc độ tịnh thanh Cực lạc
Chính là chốn Phật Vô Lượng Quang
Con xin nguyện vãng sinh Tịnh độ
Nguyện được sinh về Vô Thượng giới.



Trong giai đoạn thân trung âm, khi nhìn thấy nhiều cảnh tượng khác nhau, bạn không nên để tham dục dấy khởi. Khi nhìn thấy bất kỳ hình ảnh nào, bạn cần tỉnh giác để nhận ra bản chất của hình ảnh đó là như huyễn. Bạn cũng cần nhớ lại giáo lý Đại Thủ Ấn và lập tức vận dụng quán chiếu về giáo lý này. Làm được như vậy, bạn có thể chủ động trong việc tái sinh - sinh vào gia đình mình

mong muốn hoặc tránh sinh vào những nơi không mong muốn. Bạn hoàn toàn tự do tự tại trong sự lựa chọn và quyết định của mình.

Bốn cách tái sinh: noãn, thai, thấp, hóa

Có rất nhiều cách tái sinh của vô số loài chúng sinh trong luân hồi. Thông thường, có bốn cách tái sinh khác nhau: *Thai sinh* (sinh ra từ bào thai), *Noãn sinh* (sinh ra từ trứng), *Hóa sinh* (tự biến hoá) và *Thấp sinh* (sinh từ nơi ẩm thấp, chỉ cần điều kiện thích hợp như độ ẩm và nhiệt độ mà không cần cha mẹ. Những nơi có điều kiện như vậy thường thu hút các loài ma quỷ và tinh linh khác, đến đó, chúng sẽ sinh thành các loài vật, các loài chúng sinh). Bạn cần hết sức cẩn trọng kiểm soát tâm tham dục phóng cuồng của mình, nhắc nhở bản thân không chạy theo dục vọng hay làm kích động những ham muốn, thèm khát khi nhìn thấy những cảnh tượng có sức lôi cuốn mãnh liệt.



Thai sinh



Noãn sinh



Thấp sinh



Hoá sinh

Khi nhìn thấy hình ảnh người cha và người mẹ, nếu nghiệp quyết định bạn sinh làm thân nam thì khi đó bạn sẽ khởi lên ham muốn đối với

người mẹ, nếu nghiệp quyết định bạn sinh thân nữ, bạn sẽ dấy khởi tâm tham ái đối với người cha và tâm sân hận đối với người mẹ.

Ngay lúc đó bạn sẽ sinh vào làm con gái của gia đình này. Vì vậy, tham dục và sân hận là hai yếu tố cơ bản dẫn bạn đi đầu thai vào đời sống mới. Bạn cần có khả năng kiểm soát tham, sân cùng tất cả những cảm thụ tiêu cực để có thể hoàn toàn chủ động trong việc tái sinh.



Tương tự như trường hợp thai sinh kể trên, đối với noãn sinh, bạn sẽ dấy khởi mong muốn mãnh liệt muốn lại gần loài vật đẻ trứng, chẳng hạn như gà mẹ, và ngay khi đó, thần thức bạn sẽ nhập vào trong trứng. Chính tâm tham dục mạnh mẽ đã dẫn dắt bạn tới hoàn cảnh này, nói cách khác, chính tham độc đã lôi cuốn thần thức đi vào trong trứng.

Điều này thật vô cùng vô minh và đáng tiếc vì bạn đã hoàn toàn bỏ mất cơ hội giải thoát hoặc sinh về các cõi cao hơn. Nếu như tâm bạn có đủ định lực để chủ động lựa chọn tái sinh thì đây là cơ hội tuyệt vời giúp bạn thực hiện sự lựa chọn của mình. Nhưng lẽ dĩ nhiên, bạn không hề có định tâm và hoàn toàn thiếu tỉnh giác nên đã bị lôi cuốn, mê mờ theo ái dục mạnh mẽ.



Hình thức hóa sinh có thể bắt đầu bằng cách sinh thành một loài thực vật, rồi thực vật lại biến thành loài trùng hay một loài chúng sinh nào khác, không cần có cha và mẹ, không cần bất kỳ một điều kiện ngoại cảnh cụ thể. Đó hoàn toàn là một sự hóa sinh diễn ra tự nhiên, tự phát. Hình thức sinh này tất yếu cũng là kết quả của tham và sân. Vì vậy, chúng ta phải hết sức cẩn trọng và tỉnh giác.

Thậm chí ngay trong đời sống hiện tại, khi trải nghiệm về hai độc tham và sân, ta vẫn luôn cần chính niệm. Lẽ dĩ nhiên, đến khi trải qua giai đoạn trung gian của cái chết, chúng ta sẽ cần tỉnh giác và cẩn trọng hơn gấp bội phần, nhưng để có được sức mạnh nội tại trong giai đoạn Bardo tái sinh, chúng ta phải tôi luyện cho mình đầy đủ phẩm chất định lực mạnh mẽ ngay trong đời sống này.



Vì vậy, bất cứ khi nào nhận ra tham dục và sân giận đang dấy khởi, bạn không nên bị cuốn trôi theo những xúc tình đó, mặc cho chúng càng trở nên điên cuồng, mãnh liệt. Dù có lý do rất tốt để biện minh cho mình, bạn không nên mù quáng chạy theo tham sân và mặc chúng lộng hành mà không vận dụng suy xét, quán chiếu.

Tu tập không phải là như vậy. Ngược lại, là một hành giả, bạn phải luôn tỉnh thức, ngay khi tham sân dấy khởi, bạn cần chủ động dừng lại, tách mình khỏi chúng để quán chiếu về những hậu quả thực sự mà chúng sẽ gây ra sau này. Khi tỉnh giác minh định được như vậy bạn sẽ không còn bị chúng lôi kéo nữa. Cho nên, hãy nguyện cầu:

*Vì tột đố tái sinh bằng thai sinh hoặc noãn sinh;
Hay tham mùi vị, tái sinh nơi âm thấp
Hay đơn giản là do bám chấp
Vào cảnh giới khiến khoảnh khắc hóa sinh.
Vào thời điểm tái sinh, lòng tha thiết nguyện cầu
Bậc Thượng sư rủ lòng thương bi mẫn
Giúp chúng con thoát khỏi tham sân si.*

Như vậy, tùy theo nghiệp mà bạn sẽ thấy những hình ảnh khác nhau. Nhưng khi bạn nhìn thấy những hình ảnh ấy, đừng vội lao vào mà phải cẩn thận phân biệt chúng bởi vì bạn không muốn làm súc sinh, không muốn vào địa ngục, không muốn rơi vào bất cứ cõi nào trong số những cõi này. Hầu hết các vong linh sẽ không thể tự lo được cho mình, bởi vì như tôi đã nhắc đến trước đó, thần thức đang vô cùng sợ hãi, tuyệt vọng, và mệt mỏi, quá nhiều ngày chúng ta phải vật lộn với nhiều trải nghiệm, những trải nghiệm kinh hoàng, cho nên lúc này là thật sự vô vọng.

Và trên hết tất cả, chúng ta đã nhận ra rằng mình thực sự đã chết, nên bây giờ chúng ta phải tìm kiếm một thân thể hay một hình tướng mới, và chúng ta đang bám chấp rất nặng nề.

Một cảm giác tuyệt vọng mạnh mẽ khiến chúng ta gần như không bao giờ có thể hoặc sẽ rất khó để nhận ra hay ngừng lại dù chỉ là một phút giây hay một khoảnh khắc để suy nghĩ liệu cuốn theo những hình ảnh ấy là tốt hay không tốt. Dù bạn nghĩ gì, chỉ cần thần thức bị thu hút, chiêu vờ bởi các hình ảnh này, gió nghiệp sẽ dễ dàng đưa bạn đến cõi tương ứng, và tất nhiên khi bạn đã rơi vào cảnh giới ấy, mọi chuyện đã kết thúc.



Nếu vì những lý do nhất định, bạn bắt buộc phải tái sinh vào một nơi nào đó, bạn hãy cầu nguyện cho mình được sinh về cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà, hay Tịnh Độ của Đức Phật Di Lặc, hay Đức Bất Động Phật. Nếu bạn chưa tích lũy đủ công đức để có thể vãng sinh những cõi Tịnh độ ấy, chí ít bạn phải phát nguyện được sinh vào một gia đình thích hợp trong cõi Người với đầy đủ điều kiện thiện duyên giúp bạn tiếp tục tiến tu Bồ tát hạnh vì lợi ích bản thân và mọi loài hữu tình.

*Nếu cánh cửa dẫn vào bụng mẹ
Không thể đóng, chúng con phải tái sinh,
Nguyện vãng sinh tới lạc quốc an lành
“Hỷ lạc Tịnh độ”, “An lạc Tịnh độ”, “An lạc Vi diệu Tịnh độ”
Hay sinh làm Chuyển luân Thánh vương
Hay sinh vào dòng thanh tịnh Bà la môn
Lòng kiên thành con nguyện cầu tha thiết
Xin Thượng sư rủ lòng từ thương xót
Giúp chúng con theo sở nguyện tái sinh.*



Cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà

Chọn cửa tái sinh vào cảnh giới loài người

Đối với tôi, ít nhất tôi muốn làm người, nên tôi sẽ tìm cách để được tái sinh vào cõi người chứ không phải năm cõi kia. Nhưng tất nhiên nếu bất cứ ai trong các bạn muốn ở trong địa ngục thì bạn nên tìm đến những tòa nhà bằng sắt, nếu bạn muốn làm một bán thần thì bạn nên tìm kiếm quân đội hay vòng tròn ánh sáng và bạn sẽ thấy điều đó. Tin tốt là bạn

sẽ có sự lựa chọn, tin xấu là nếu không thực hành bạn sẽ không bao giờ có thể phân biệt được để mà lựa chọn.

Dấu hiệu tái sinh vào cõi Người

Nếu bạn thấy mình đang đi qua màn sương mù dày đặc hay bạn cảm thấy một căn nhà nhỏ, không phải là một cung điện mà chỉ là một ngôi nhà với một mảnh vườn nhỏ, thứ gì đó hợp với một người bình thường, nếu bạn cảm thấy thế, đó là dấu hiệu cho biết bạn có nghiệp làm người. Vậy bạn phải lưu ý điều đó, bạn nên cẩn thận xem bạn có muốn đi hay không.

Đặc biệt khi bạn đến đó như là một con người, bạn thấy cha mẹ, và cả sự giao hợp, đó là thời khắc quan trọng mà bạn phải nhớ tới sự thực hành quán tưởng của Bản tôn Thắng Lạc Kim Cương, Thời Luân Kim Cương hay bất cứ pháp tu nào khác.

Pháp thực hành của Kim Cương thừa phải được ghi nhớ và sử dụng trong thời khắc đó. Nếu bạn có một trí nhớ tốt về pháp thực hành Kim Cương thừa đặc biệt là biết cách thực hành quán tưởng các Bản tôn, thì bạn có cơ hội để chứng ngộ thông qua thực hành quán tưởng.



Nếu quán tưởng được như vậy, bạn có thể chuyển hoá những xúc tình phiền não và tâm ý vọng động của mình trở thành tâm thiền định tĩnh giác, sáng suốt.

Nhờ vậy, toàn bộ những gì bạn nhìn thấy sẽ được chuyển thành pháp tu tập đối trị giúp bạn không bị lôi cuốn bởi nghiệp lực vào những nẻo đường của luân hồi, trừ phi bạn chủ động muốn lựa chọn tái sinh vào cõi

luân hồi hay vào một gia đình nhất định nào đó. Đây chính là toàn bộ lý do chúng ta phải thực tập và trưởng dưỡng năng lực thiền định ngay từ giờ phút này trở đi cho đến mãi về sau.

Nhập mẫu thai

Nhìn chung, khi nhìn thấy người cha và mẹ của đời sống kế tiếp, nếu bạn sẽ là con trai, bạn sẽ có xu hướng bị thu hút về người mẹ. Đó tất nhiên là một biểu hiện của tham dục, như tôi đã nói, tham dục luôn đi kèm với sân giận. Vì thế sân giận phát khởi đối với người cha một cách tự nhiên và sau đó là thức của bạn vì chưa có thân nên thức ngay lập tức đi vào nhập mẫu thai.

Nếu bạn có xu hướng nghiệp sẽ được sinh ra là con gái, bạn sẽ ý thức ngược lại. Bạn hướng ham muốn về người cha và sân giận về phía người mẹ. Sau đó, sân giận và tham dục hoạt động như chất keo dính, nó gắn bạn với cõi người và bạn sẽ được thụ thai. Đó là cách mà bạn tái sinh. Từ thời điểm thân mới của bạn được hình thành Bardo tái sinh chấm dứt và bạn chuyển sang một Bardo khác, đó là Bardo đời sống.



Hộ niệm là trợ giúp người chết cả về mặt tinh thần lẫn vật chất. Hộ niệm vô cùng cần thiết với người chết trong mọi giai đoạn Bardo trên tiến trình chết, giúp người chết tiếp cận với những cơ hội giải thoát và có một cái chết bình an.



Chết là trải nghiệm khổ đau và sợ hãi nhất trong các kinh nghiệm của đời người. Khi lâm chung mạng tận, người chết thấy toàn thân nhức nhối như đời mỗi bị lột vẩy, như cua bị nhúng nước sôi, trải nghiệm tứ đại phân ly, gân xương rút chuyển, thần thức hãi hùng, nghiệp chướng dồn dập, oan gia trái chủ từ vô lượng kiếp cùng đến đòi nợ...

Bởi cái chết đáng sợ như thế nên các bậc Thánh nhân rất xem trọng thời điểm này. Suốt cuộc đời, các vị tích lũy công đức, tu tập thiền định, sẵn sàng tư lương và chủ động những giờ khắc cuối cùng của cuộc đời để tận dụng cái chết làm cơ hội thành tựu giác ngộ tối thượng.

Ngược lại, người thế gian thông thường, mặc dù sợ hãi lo âu nhưng với việc sinh tử đại sự thường vô minh không biết cách chuẩn bị đối phó ra sao. Thay vì tiến lên trên con đường giác ngộ, chúng ta thường chọn nhầm “ngả rẽ” để trầm chìm vào khổ đau luân hồi kế tiếp.

Chính vì lý do này, hộ niệm đóng một vai trò vô cùng quan trọng trên hành trình sinh tử của mỗi chúng ta. Hộ niệm là phương cách thiết thực và trí tuệ nhất để hỗ trợ cho bạn và người thân có được sự chuẩn bị và lựa chọn sáng suốt để đối diện với cái chết một cách tự tại, bình an và nắm bắt những cơ hội hy hữu trên tiến trình chết để thay đổi toàn bộ đời sống kiếp sau!

Vậy Hộ niệm là gì?



Theo nghĩa đen, “hộ” là bảo hộ, trợ giúp, “niệm” là tinh thần, tư tưởng. Như vậy, “hộ niệm” có nghĩa là tìm cách để bảo vệ, nâng đỡ đặc biệt về mặt tinh thần. Trên thực tế, hộ niệm trong các giai đoạn Bardo liên quan tới cái chết sẽ đề cập đến việc hộ trì, nâng đỡ cho người chết cả về khía cạnh vật chất lẫn tinh thần. Hai khía cạnh này cần được thực hiện song song trong từng giai đoạn của tiến trình chết.

Phương pháp và cách thức hộ niệm cũng được phân chia theo ba giai đoạn tương ứng của Bardo liên quan tới cái chết, đó là:

(i) hộ niệm cho người lâm chung,

(ii) hộ niệm cho người trong tiến trình chết sau khi hơi thở bên ngoài đã ngừng cho tới khi cái chết bên trong hoàn tất.

(iii) hộ niệm cho người chết trong giai đoạn thân trung ấm 49 ngày. Sau đây xin được trình bày cụ thể hơn về cách thức hộ niệm và những chuẩn bị cần thiết trong mỗi giai đoạn.

Hộ niệm cho người sắp lâm chung từ ốm nặng đến hấp hối



Giai đoạn này thường bắt đầu khi một người có những biểu hiện lâm bệnh nặng không thể qua khỏi cho tới lúc hấp hối. Tuy họ vẫn sống nhưng cái chết đang đến gần, tiến trình tan rã của tứ đại và các biểu hiện bên ngoài của cái chết như sức khỏe suy sụp, hơi thở khò khè, chân tay rũ liệt,... đã dần thấy rõ. Lúc này, thể trạng người bệnh rất yếu, có những người vẫn còn tỉnh táo, nhưng cũng có những người không còn khả năng nói, nghe hay thậm chí đã bất tỉnh, hôn mê.

Cho dù họ đã hết khả năng giao tiếp nhưng tất cả những gì chúng ta đọc, những bài khai thị, câu chân ngôn và tiếng niệm Phật bên tai người sắp chết cũng sẽ được lưu trữ trong tàng thức và sẽ giúp ích họ rất nhiều trong các giai đoạn Bardo tiếp theo.

Thời điểm này là lúc người thân nên túc trực và liên tục hộ niệm, cầu nguyện người bệnh có một cái chết bình an và tái sinh an lành, bên cạnh đó chuẩn bị dần những thứ cần cho việc hộ niệm người chết.

Ba điều kiện để có một tái sinh an lành

Bạn cần nắm rõ những điều kiện này như một kim chỉ nam của hộ niệm và dồn hết tâm sức để giúp đỡ người sắp chết bằng cách tạo hoàn cảnh thuận lợi nhất có thể, hạn chế tối đa những nhân duyên tiêu cực có thể dẫn tới đọa lạc.

Thứ nhất, quan trọng là khi còn sống, người đó không được tích lũy nhiều ác nghiệp, đặc biệt là ác trọng nghiệp.

Thứ hai, người sắp mất cần hình dung được rõ ràng cảnh giới mà họ tới và biết được chuyện gì sẽ xảy ra với họ.

Thứ ba là hoàn cảnh tốt lành; người chết cần ra đi trong điều kiện thuận lợi, an ổn.



Thangka cảnh giới Tịnh độ của Đức Phật Di Đà

Sự chuẩn bị về môi trường và điều kiện ngoại cảnh

1. Không nên để người hấp hối nằm trong bệnh viện lúc lâm chung

Trước hết, khi thấy người bệnh ốm nặng không thể qua được, chúng ta không nên để họ trong bệnh viện mà nên trao đổi với y bác sĩ, lựa lấy thời điểm phù hợp để đưa về nhà tạo một không gian an bình và những chuẩn bị cần thiết. Việc phải chết trong bệnh viện tiềm ẩn những hiểm nguy bất tường cho sự giải thoát tâm linh.

Đặc biệt, đối với người bị bệnh, nên tránh cho họ không phải chịu đựng nhiều mũi tiêm, ống dẫn trong bệnh viện vì chúng làm mở những huyết đạo trong khi lẽ ra những huyết đạo này phải được đóng lại lúc chết. Khoa học hiện đại nói chung vẫn chưa tin vào những điều sẽ xảy ra với tâm thức, mà chỉ nghiên cứu phạm trù thân thể vật lý nên các y bác sĩ vẫn thường xuyên can thiệp như vậy.

Mặc dù động cơ tốt đẹp của họ là muốn giúp người bệnh hút các độc tố trong cơ thể ra, rồi thay thế bằng các loại chất dịch, hóa chất và khí để duy trì chỉ số sinh tồn, nỗ lực phục hồi sự sống, nhưng đối với trường hợp người bệnh ốm nặng không thể qua được thì điều này sẽ là không khả thi.

Hành động can thiệp y học này có thể gây trở ngại lớn lao đối với người sắp chết. Hơn nữa, sự tiêm chích, phẫu thuật hay can thiệp trên cơ thể người chết lúc lâm chung còn dễ khiến cho họ khởi tâm sân hận, tạo thành Cận tử nghiệp xấu khiến người chết nhanh chóng đọa lạc.



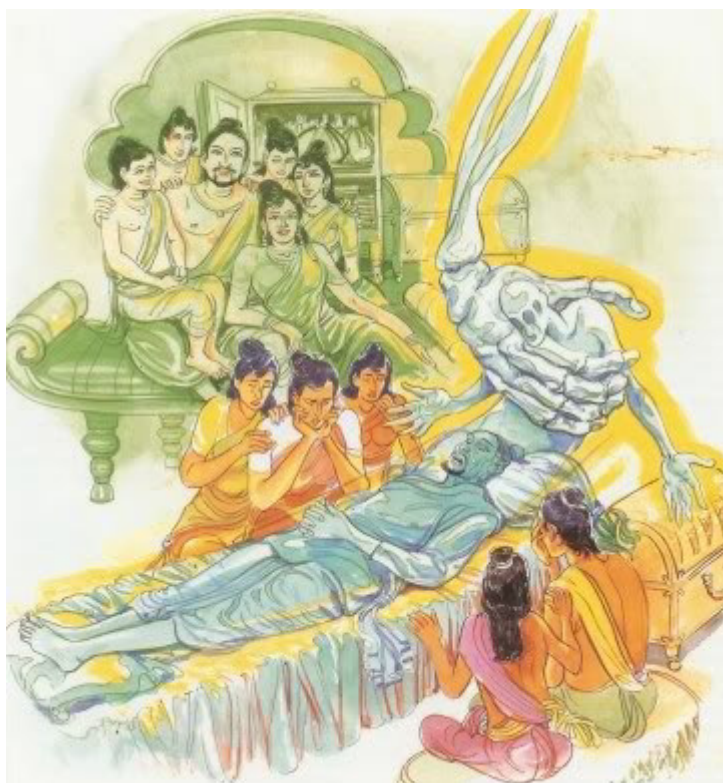
Trường hợp tiến trình hấp hối diễn ra quá nhanh, hoặc khoảng cách địa lý không cho phép di chuyển người bệnh về nhà, chúng ta cần khéo léo trao đổi với y bác sĩ để xin một phòng riêng trong bệnh viện, di chuyển người hấp hối đến khu vực này và thực hành hộ niệm. Nếu điều này vẫn

không khả thi, hãy trao đổi với bác sĩ để xin kéo dài thời gian chuyển người chết ra khỏi phòng. Hãy chia sẻ tâm nguyện này để có sự thông cảm của y bác sĩ và các bệnh nhân cùng phòng khác.

2. Nên tạo cho người chết một không gian tâm linh an lành

Tiếp đến, hãy tạo dựng một không gian tâm linh an lành, tĩnh tại bằng cách kiến lập bàn thờ Phật trong phòng người bệnh, giúp người chết được nương tựa và thấy bình an hơn. Tốt nhất là sắp đặt bàn thờ sao cho người sắp chết có thể nhìn thấy từ giường nằm những bức tượng Phật, tranh Thangka Bản tôn để tâm thức có thể kết nối, được che chở hộ trì bởi tình yêu thương của chư Phật Bồ tát.

Xung quanh nên tránh tiếng ồn, những câu chuyện phiếm và những sự động niệm khác khiến người chết không thể siêu thoát. Thay vào đó, lúc này hãy bật băng đĩa về nội dung khai thị cho người chết, hoặc cùng nhau tĩnh tâm trì tụng chân ngôn, niệm Phật A Di Đà, Quán Thế Âm,... để hộ niệm cho người chết. Trước khi trì tụng, hãy đọc lời khai thị giải thích cho người sắp chết công năng của Chân ngôn trong việc chữa lành và bảo hộ tâm thức.



3. Sự chuẩn bị về thân: Hạn chế những tác động về thân

Người sắp chết cần có được những điều kiện bình an một cách tương đối về thân. Điều này có nghĩa là, thân thể của họ không phải chịu

những tác động, kích thích từ bên ngoài như tiêm chích, phẫu thuật cắt bỏ các bộ phận cơ thể đã nói ở trên.

Những tác động đó khiến thần thức thoát ra theo những đường dẫn mở ra do tiêm chích phẫu thuật,... dẫn tới sự đọa lạc trong những cảnh giới đau khổ. Bị di chuyển quá nhiều hay các động niệm khác cũng khiến họ đau đớn và phát khởi tâm sân hận. Người sắp chết cần được yên ổn về thân và tuyệt đối tránh những động chạm không cần thiết vào thân trừ phi đó là sự tác động có chủ đích hộ niệm của bậc Thượng sư giác ngộ.

4. Sự chuẩn bị về tâm



Chuẩn bị những điều kiện ngoại duyên thuận lợi cho người sắp chết là vô cùng quan trọng, nhưng quan trọng và ý nghĩa hơn cả là sự chuẩn bị về mặt tâm linh. Vì tâm giữ vai trò chi phối và quyết định nên nếu người chết có được sự chuẩn bị vững vàng về tâm linh thì đó sẽ là một thuận lợi rất lớn cho cái chết tự tại và tái sinh an lành.

Kinh điển dạy rằng, người nào đến lúc lâm chung, chỉ cần nhất tâm niệm danh hiệu Phật ba lần, người đó cũng có thể được vãng sinh Tịnh độ. Thậm chí, nếu được nghe dù chỉ một danh hiệu Phật mà phát khởi tín tâm cũng có thể được rất nhiều lợi ích như thoát khỏi sự chi phối của nhiều nghiệp xấu ác, sinh về những cảnh giới tốt đẹp. Đó là vai trò vô cùng quan trọng của Cận tử nghiệp .

Sự chuẩn bị về tâm bao gồm nhiều khía cạnh:

Khéo léo nhìn thẳng vào cái chết



Khi lâm trọng bệnh, tuy chưa cận kề cái chết nhưng người bệnh chẳng khác gì đã nhận một bản án tử hình và việc ra đi chỉ là vấn đề sớm hay muộn. Khi đó, người bệnh có thể bắt đầu nhận thức những gì mình sở hữu sẽ không còn ý nghĩa. Mọi thứ, kể cả tiền bạc, người thân, thuốc men,... đều trở nên vô ích, không thể tiếp tục mang lại cho họ cuộc sống, hạnh phúc, sự an ổn, cũng như không thể mang theo sang thế giới bên kia.

Người bệnh lúc này cảm thấy vô cùng khủng hoảng, bế tắc. Nỗi đau về thể xác không có ý nghĩa gì so với nỗi đau đớn tinh thần mà họ phải chịu đựng. Lúc này, sự hiện diện an ủi, khai thị của những người thân và người phát tâm hộ niệm là vô cùng cần thiết.

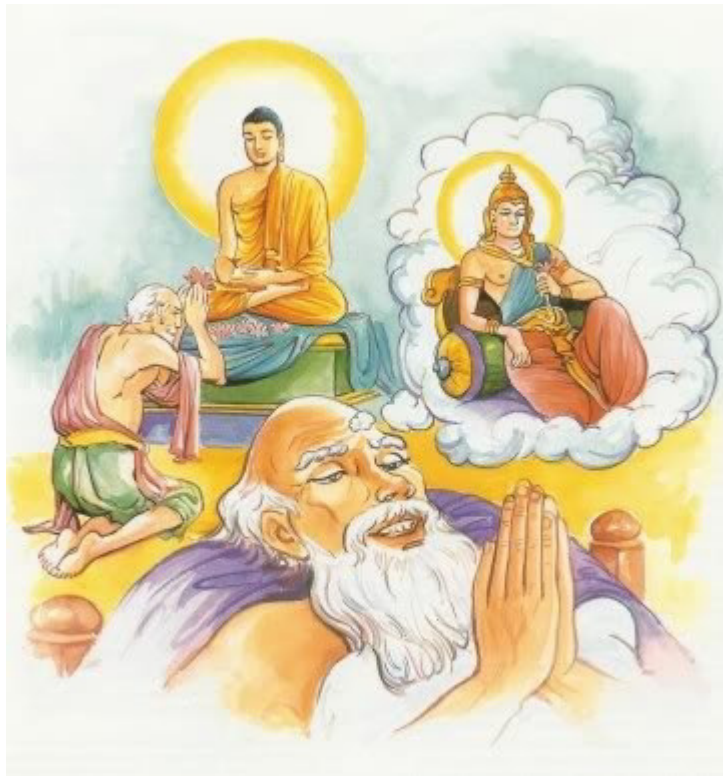
Bạn có thể phân tích cho họ về bản chất và cơ hội của cái chết, về những gì họ cần nhận thức và chuẩn bị trong tiến trình này, từ đó giúp họ chủ động đối mặt với cái chết và sử dụng một cách hiệu quả nhất thời gian còn lại của cuộc sống làm hành trang cho giai đoạn trung gian tiếp theo.

Nếu người bệnh có những uẩn khúc hay oán hận điều gì trong tâm, nên khuyên họ giải tỏa, đừng chấp giữ thì mới có thể giải thoát, nếu không chắc chắn đọa lạc thành cô hồn khó thể siêu thoát. Nên nhắc lại những công hạnh thiện lành họ đã tạo trong đời sống vừa qua để họ vững niềm tin và có sự thanh thản trước cái chết. Nếu người sắp chết có tâm nguyện trao đổi về việc hậu sự và những tâm nguyện trước khi chết, hãy lắng nghe một cách chân thành. Trong chừng mực những yêu cầu của họ không gây trở ngại cho cái chết an lành, hãy phát tâm nghe theo hoặc giúp đỡ họ!

Tránh sai lầm che giấu sự thật về cái chết

Một số người mắc những căn bệnh hiểm nghèo như ung thư, tuy nhiên, người thân của họ thường cho rằng, cách tốt nhất đối với người sắp chết là không cho họ biết về sự thật phũ phàng này. Họ tìm cách che đậy cái chết đến phút chót, tưởng rằng làm vậy sẽ giúp người chết bớt đau đớn. Ngược lại, hãy tỉnh táo suy ngẫm xem người chết sẽ ra sao khi vào phút cuối đời phải đối mặt với một cái chết nghiệt ngã mà họ hoàn toàn không có sự chuẩn bị?

Chắc chắn rằng mọi sự đau đớn, bàng hoàng, nghi ngờ, oán hận sẽ gia tăng tột cùng. Thậm chí sau khi chết rồi, có thể thần thức người chết vẫn chưa nhận ra mình đã chết và sẽ tìm mọi cách níu kéo gia đình, người thân, tài sản của kiếp sống vừa qua. Như thế, thần thức sẽ khó lòng siêu thoát mà sẽ vất vưởng lưu đày trong cõi Cô hồn ngã quỷ, trở thành oan hồn quấy phá, náo hại người đang sống.



Vào giờ phút lâm chung, người ta thường trở nên cởi mở, không cố chấp vào các quan kiến, tư tưởng như khi còn sống. Bởi vậy, hãy giúp họ có những suy nghĩ tích cực, những động cơ thanh tịnh vào thời điểm kề cận cái chết bằng cách hướng suy nghĩ của người đó tới những mong nguyện tốt đẹp, những mong ước về cuộc sống tương lai và đời sống tiếp theo.

Nếu người sắp chết không tin có đời sống kiếp sau, hãy khuyên họ trao gửi tình yêu thương, tâm từ bi tới tất cả mọi người. Điều đó sẽ

mang lại lợi ích lớn lao cho họ. Bạn cũng có thể nhắc họ nhớ rằng tất cả mọi người đều phải trải qua cái chết, vì vậy họ không phải người duy nhất đơn độc trên hành trình này.

Đối với những ai không phải là Phật tử, bạn cần nói với họ về tình yêu thương, lòng từ bi vô điều kiện, nhắc họ hãy xả bỏ những âu lo, phiền lụy, giận dữ, sợ hãi, hãy chấp nhận những gì đang xảy ra và luôn giữ bình tĩnh. Bạn hãy khuyên họ nên tập trung tinh thần lên trên đỉnh đầu và quán tưởng hình ảnh của một Bạc Thầy tâm linh, một vị thánh nhân hay bậc hiền triết nào đó mà người sắp chết có sự kết nối, ngưỡng mộ, tin tưởng.



Đức Phật A Di Đà

1. Phát nguyện Quy y

Quy y là quay trở về tìm nơi nương tựa nơi những phẩm tính giác ngộ thể hiện nơi Kim Cương Thượng sư, Tam Bảo bên ngoài, bên trong và bí mật hay tự tính tâm chân thật vốn có nơi mỗi người. Nếu biết nương

tựa, sống với tâm giác ngộ chân thật, chúng ta sẽ phát triển được toàn vẹn mọi phẩm tính siêu việt của từ bi, trí tuệ và vô úy dũng lực.

Vì lý do đó, người hộ niệm cần nhắc nhở người sắp chết phát nguyện Quy y Tam Bảo, quy y Kim cương Thượng sư, thụ trì giới nguyện căn bản như Ngũ giới, Thập thiện. Đối với những hành giả Kim cương thừa, cần nhắc họ nhớ đến giới nguyện Tam muội đa đối với Căn bản Thượng sư.

Đây là việc làm hết sức cần thiết bởi nó gọi cho người sắp chết nhớ đến sự kết nối tâm linh thiêng liêng với Bạc Thầy, giúp họ tìm được chốn quy y vững vàng trước sự hiện diện khủng khiếp của Tử thần và trạng thái mịt mù vô định trên những nẻo đường sắp tới.

Cần khai thị cho người sắp chết ý nghĩa của việc Quy y chân thật và những lợi ích mà việc phát nguyện quy y và trì giới đem lại. Trong lúc này, nếu có thể được bậc Thượng sư khai thị sẽ là một thắng duyên hy hữu đối với người lâm chung. Nếu không, cũng sẽ rất lợi lạc nếu thỉnh cầu được chư Tăng Ni thực hiện nghi thức Quy y. Ngoài ra, thiện hữu tri thức, bạn bè người thân cũng có thể hộ niệm bằng cách tập trung đọc to, nhắc đi nhắc lại nhiều lần cho người sắp chết các khai thị về quy y và với tín tâm chân thành sâu sắc.



Việc người sắp chết chí thành hướng tâm quy y Tam Bảo, quy y Kim cương Thượng sư sẽ giúp họ có được sự nương tựa, giảm bớt đau đớn

sợ hãi, đồng thời tạo nên sự kết nối linh thiêng để dễ dàng đón nhận năng lực gia trì, hộ niệm của chư Phật, chư Bồ tát, các bậc Thượng sư giác ngộ giúp họ vượt qua nẻo đường sinh tử một cách bình an, thanh thản. Hãy tụng câu Quy y như sau:

*Chúng sinh mẹ khắp hư không biến mãn,
Con xin cùng phát nguyện quy y
Pháp thân thù thắng diệu kỳ,
Kính xin Thầy hãy chứng tri hữu tình.
Chúng sinh mẹ khắp hư không biến mãn,
Con xin cùng phát nguyện quy y
Báo thân viên mãn khôn bì,
Kính xin Thầy hãy chứng tri hữu tình.
Chúng sinh mẹ khắp hư không biến mãn,
Con xin cùng phát nguyện quy y
Hóa thân lân mãn từ bi,
Kính xin Thầy hãy chứng tri hữu tình.
Chúng sinh mẹ khắp hư không biến mãn,
Con xin cùng phát nguyện quy y
Phật thân tôn quý nan nghì,
Kính xin Thầy hãy chứng tri hữu tình!*

2. Phát tâm sám hối

Để tịnh hóa ác nghiệp đã phạm phải trong các đời quá khứ và hiện tại, người bệnh cần được bậc Thượng sư, chư Tăng Ni hoặc thiện hữu tri thức khai thị cầu nguyện sám hối mọi lỗi lầm. Nội dung khai thị hướng về quy luật Nghiệp, về lợi ích và sự cần thiết của việc phát tâm chân thành sám hối và tin tưởng chắc chắn rằng mọi lỗi lầm đều có thể được tịnh hóa và tan biến trong bản chất tính không. Hãy hộ niệm cho người bệnh bằng cách trì tụng chân ngôn Trăm âm của Đức Phật Kim Cương Tát Đỏa:

OM BENDZA SATTO SAMAYA/ MANUPALAYA/

BENDZA SATTO TENOPA TISHTHA/ DRIDHO MEBHAWA/

SUTOKAYO MEBHAWA/SUPOKAYO MEBHAWA/

ANURAKTO MEBHAWA/SARVA SIDDHI MEMPRAYATSHA/

SARVA KARMA SUTSAME TSITTAM SHRIYAM/KURU HUNG

HA HA HA HA HO BHAGAWAN/SARVA TATHAGATA

BENDZA MAME MUN TSA/

BENDZI BHAWA MAHA SAMAYA SATTO AH/



Đức Phật Kim Cương Tát Đỏa

Đức Phật Kim Cương Tát Đỏa, tiếng Tạng là Dorje Sempa, là một vị Phật chủ về Tịnh hóa, và được coi là vị Phật quyền uy nhất trong tất cả chư Phật, Bồ Tát. Về bản chất sâu xa, Đức Kim Cương Tát Đỏa là hiện thân của một trăm bộ Phật, Ngũ bộ Phật cùng hết thảy Như Lai không phân biệt.

Trong quá khứ, khi đang còn tu học, Đức Kim Cương Tát Đỏa từng phát lời thệ nguyện: “Trong tương lai, khi ta chứng đắc Phật quả Toàn hảo, nguyện cho những ai phạm phải ngũ nghịch trọng tội với quả báo nhãn tiền, hoặc bất kỳ ai bị bể giới nguyện Tam muội da, đều được tịnh hóa hoàn toàn mọi hành động tổn hại và sự hủy phạm giới nguyện nếu nghe được tên ta, niệm tưởng đến ta hay nhất tâm trì tụng Chân ngôn Trăm âm, chân ngôn tối thắng uy lực trong hết thảy Mật chú!

Chừng nào chưa thành tựu như vậy, ta nguyện còn trong luân hồi sinh tử! Nguyện ta sẽ thị hiện trước tất cả những ai lỡ hủ phạm và bề giới để tịnh hóa cho họ mọi bệnh tật, phiền não, chướng ngại!”.

Việc sám hối trì tụng hoặc nghe trì tụng chân ngôn Trăm âm thù thắng này, kết hợp với quán tưởng bậc Thượng sư an tọa trên đỉnh đầu bất khả phân với Đức Kim Cương Tát Đỏa đang ban dòng cam lồ tịnh hóa mọi ác nghiệp thân khẩu ý lỗ tạo, sẽ giúp người bệnh tội chướng tiêu trừ, có được cái chết an lành không đọa lạc.

3. Phát nguyện xả ly, thực hành “cho và nhận”



Mặt khác, để giúp người sắp chết phát khởi tâm xả ly, gỡ bỏ mọi oán hận và uẩn khúc trong tâm, giảm thiểu bám chấp vào xác thân tứ đại giả tạm đang bị đau bệnh và sắp sửa tan rã này, một phương pháp hộ niệm thiết thực là khai thị cho họ về pháp tu “Cho và nhận” (hay pháp Tonglen theo tiếng Tạng).

Theo phương pháp này, họ được khai thị để phát tâm nguyện Bồ đề rộng lớn xin nhận về mình khổ đau và nhân khổ đau của vô số chúng sinh, đồng thời trao tặng cho vô biên chúng sinh toàn bộ những gì mình có như nhà cửa, vợ con, sức khỏe, tiền bạc,... thậm chí đến cả thân thể tính mạng của bản thân. Người sắp chết có thể nương theo lời khai thị để phát nguyện như sau: “Trong quá khứ tôi đã cầu nguyện sẽ nhận về mình khổ đau của cái chết từ các chúng sinh khác.

Giờ đây tôi đang chịu đựng cái chết thay cho tất cả những chúng sinh đang chết trong lúc này hay sẽ chết trong tương lai. Tôi mong nguyện gánh chịu mọi khổ đau của cái chết thay cho các chúng sinh, để họ được giải thoát khỏi những khổ đau này và hân hưởng hạnh phúc tối thượng”. Ngay khi phát nguyện như vậy, họ có thể phá bỏ tâm vị kỷ, tham lam bám chấp, là căn bản nguồn gốc của khổ đau và luân hồi.



Hãy khai thị cho người sắp chết rằng điểm thiết yếu của thực tập Tonglen là trong mỗi hơi thở vào, họ cần sẵn lòng đón nhận những đau đớn, khổ đau của mọi chúng sinh. Họ thở vào để có thể thật sự hiểu được những gì Đức Phật dạy khi Ngài tuyên thuyết rằng chân lý thứ nhất của cuộc đời là khổ đau.

Với mỗi hơi thở vào, họ cần nhận thức sự thật về khổ đau như một phần điều kiện sinh tồn của con người. Bằng sự khổ đau nơi chính thân tâm mình, thân đau đớn vì bệnh tật già yếu dày vò, tâm đau đớn vì nỗi ám ảnh sợ hãi trước cái chết, người sắp chết có thể quán niệm chi tiết về những đau khổ này, đồng thời thấu hiểu những đau khổ tương tự như vậy đang diễn ra nơi vô số chúng sinh khác và phát nguyện rộng lớn hứng chịu hết thảy khổ đau thay vì chúng sinh.

Khi đó, thay vì nỗi sợ hãi cái chết và những đau đớn nơi xác thân, người sắp chết có thể dùng chính trải nghiệm này để chuyển hóa tâm bám chấp vào xác thân và tất cả mọi sở hữu thành tâm từ bi thương xót chúng sinh, tích tập công đức bao la như bầu trời và tịnh hóa ác nghiệp không chỉ của đời này mà cả những đời quá khứ.

Cuối cùng, nếu người sắp chết là hành giả thực hành, hãy nhắc họ hồi tưởng các pháp thực hành họ đã từng tu tập trong đời sống vừa qua và cùng thực hành với họ, đặc biệt những pháp tu mà người chết có tâm nguyện. Làm như vậy sẽ giúp tâm thức của họ có sự kết nối tâm linh mạnh mẽ với bậc Kim cương Thượng sư, với chư Phật, Bồ tát, là cánh cửa đưa họ đến với giải thoát.



Hộ niệm trong giai đoạn lâm chung là những trợ giúp đối với người chết qua cả hai tiến trình: tiến trình tan rã bên ngoài và tiến trình tan rã bên trong.

Trong giai đoạn này, việc hộ niệm bao gồm việc hỗ trợ người chết sắp đặt những điều kiện cần thiết về ngoại cảnh, những hỗ trợ về mặt tâm linh, đặc biệt hết sức phù hợp là thực hành pháp Chuyển di tâm thức Phowa. Cuối cùng là những lưu ý đối với người hộ niệm về những việc nên làm và nên tránh.

Tiến trình tan rã



Tiến trình tan rã bên ngoài: được kéo dài từ lúc lâm chung cho tới khi hơi thở bên ngoài chấm dứt. Trong giai đoạn này, hệ thống khí và các luân xa tan rã, các chức năng của cơ thể bị trục trặc rồi dẫn đến ngừng hoạt động, người chết trải nghiệm sự đau đớn tột cùng của tứ đại phân ly.

Tiến trình tan rã bên trong: là khi hơi thở và hệ hô hấp bên ngoài của người chết đã ngừng hẳn, quan điểm thế gian cho rằng người ấy đã chết, nhưng thực tế tiến trình chết vẫn đang xảy ra và người chết vẫn đang còn hơi thở bên trong. Thứ duy nhất chưa rời bỏ thân chính là “Thức”. Tiến trình tan rã hay cái chết bên trong được xác định từ lúc hơi thở bên ngoài ngừng hẳn và kéo dài cho tới khi hơi thở bên trong chấm dứt, thần thức thoát ra khỏi thân thể từ một trong chín khướcu (rốn, ấn đường, thóp, mũi, tai, mắt, niệu đạo, hậu môn và miệng).

Tư thế nằm đúng



Khi một người chuẩn bị bước vào giai đoạn hấp hối, nên đặt họ nằm nghiêng về bên phải theo tư thế Sư tử, giống như tư thế của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni trước lúc Ngài thị hiện Niết bàn. Đặt nhẹ đầu của họ nằm lên bàn tay phải, tay trái đặt duỗi nhẹ trên đùi trái, đầu hướng về phương Bắc, mặt quay về hướng Tây, cằm hơi hướng về phía ngực. Nếu không thể nằm được theo tư thế này, ít nhất cũng nên nằm hướng mặt về hướng Tây.

Theo triết lý Phật pháp, mỗi phần của thân thể đặt trong tư thế này sẽ có tác động lên một phần của tâm thức, giúp cho tâm được trong sáng thanh tịnh. Tư thế này cũng có tác dụng điều chỉnh các kinh mạch vi tế để năng lượng có thể di chuyển dễ dàng, đồng thời khi thân nằm nghiêng sang phải sẽ đề lên những huyết đạo vốn thúc đẩy gió nghiệp vọng tưởng, nhờ đó giúp giảm bớt sự phát khởi của sân hận, sợ hãi hay bám chấp, khiến người chết dễ tập trung an định hơn trong suốt quá trình chết.

Một lưu ý nhỏ đó là chúng ta nên thường xuyên thực hành tư thế nằm này mỗi khi ngủ trong đời sống hàng ngày, nhằm tạo cho mình thói quen để có thể áp dụng tư thế đó một cách dễ dàng, nhậm vận trong giờ phút lâm chung.

Theo truyền thống vùng Himalaya, khi có thể, người ta thường dựng người hấp hối trong tư thế ngồi để kinh mạch trung ương được thẳng đứng giúp người quá cố dễ dàng di chuyển thần thức qua luân xa đỉnh đầu. Để hỗ trợ việc này, đôi khi cần buộc cố định thân người cho đúng tư thế.

Các phẩm vật gia trì



Nếu đã chuẩn bị được nước, thuốc gia trì và các đồ hộ thân từ các bậc Thượng sư giác ngộ thì lúc này nên cho người hấp hối uống nước, ngậm thuốc, đeo hay mang trong người những pháp khí hộ thân, việc này sẽ giúp tạo thêm năng lực thù thắng giúp cho người sắp chết có một cái chết và tái sinh tốt lành.

Sự hiện diện của Kim cương Thượng sư, Tăng đoàn và thiện hữu tri thức

Đặc biệt, sự hộ niệm thù thắng nhất trong giai đoạn này là thỉnh mời bậc Thượng sư tới hộ niệm cho người chết. Tuy nhiên, ngay cả khi không có mặt tại chỗ, bậc Thượng sư giác ngộ cũng có thể được thỉnh cầu để thực hành chuyển di tâm thức từ xa nếu có được sự kết nối và lưu giữ di ảnh của người quá cố.

Tiếp đến, hãy thỉnh mời sự hiện diện của Tăng đoàn, những bậc xuất gia tu tập đạo hạnh, và kế đến là sự hiện diện của các thiện hữu tri thức, huynh đệ Kim Cương. Tất cả đều đem lại lợi ích lớn lao đối với người lâm chung bởi họ có thể ở bên cạnh để trợ duyên, thức nhắc người chết về những lời chỉ dạy của Thượng sư, những giáo lý Bardo, Phowa và trì tụng chân ngôn,... giúp người chết nghe và nương theo để vượt qua nỗi sợ hãi, vô minh của cái chết.

Những sắp đặt khác

Sau khi hơi thở bên ngoài chấm dứt, người hộ niệm cần lưu tâm thực hiện một số sắp đặt như: kê trên đầu giường người chết một bàn nhỏ để

một ngọn đèn được thắp sáng liên tục, một cuốn Kinh và một tượng Phật - tượng trưng cho Thân, Khẩu, Ý giác ngộ.



Đức Liên Hoa Sinh

Nếu người chết đã được chuyển di tâm thức thành công bởi một bậc Kim cương Thượng sư hay một hành giả thành tựu pháp Phowa, vào lúc này, hành giả phải dùng tay trái để tác động lên luân xa đỉnh đầu trước khi động vào các phần thân thể khác.

Sau đó, có thể dùng tấm khăn gia trì có in Mandala “Trung âm Bách tôn” hay hình ảnh Đức Liên Hoa Sinh phủ lên mặt hoặc lên ngực người chết. Nếu có khăn chúc phúc gia trì của Thượng sư, các Bậc giác ngộ thì có thể quàng cho người chết.



Nếu không rõ thần thức đã rời khỏi thân xác hay chưa thì không nên đụng chạm vào thân thể người chết vì bất kỳ lý do gì. Hãy bảo hộ khu vực bao quanh thi hài, ngăn không cho các động vật như chó, mèo hay các sự qua lại xúc chạm khác ảnh hưởng tới thi thể người chết.

Phowa là một pháp tu thù thắng 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 Phật A Di Đà. 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 Phật A Di Đà, cũng có nghĩa là chuyển hóa tâm thức nhiễm ô thành trí tuệ giác ngộ.



Theo Nguyên thủy Phật giáo, để thành Phật giác ngộ phải trải qua ba đại A tăng kỳ kiếp, theo Đại thừa mất Một đại kiếp, còn theo Kim Cương thừa, có những phương tiện thiện xảo giúp những hành giả có đủ căn cơ có thể chứng đạt giác ngộ hoàn toàn chỉ trong một đời, một vài năm hay thậm chí một ngày.

Đặc biệt trong đó, pháp tu Phowa – chuyển di tâm thức được biết đến như một phương tiện giải thoát tức thì, là pháp tu cốt yếu của các hành giả Kim cương thừa. Những hành giả với tâm chí thành thanh tịnh và mạnh mẽ có thể thành tựu pháp đạt giải thoát trong vòng vài ngày, và trong trường hợp những hành giả thượng thừa, chỉ trong khoảng thời gian một hay hai ngày.

Các hành giả biết tinh tấn trì giữ thực hành pháp này cũng có thể tự hộ niệm giải thoát khi cái chết xảy đến. Hơn thế nữa, đây là phương tiện thù thắng để hành giả có thể giúp đỡ và hộ niệm giải thoát những người đang trong tiến trình chết.

Thời điểm thích hợp nhất để chuyển di tâm thức

Khi một người có dấu hiệu kề cận cái chết thì nên nỗ lực chuẩn bị việc thực hành pháp Chuyển di tâm thức Phowa. Thời điểm thích hợp nhất để thực hành pháp Phowa cho người khác là lúc hơi thở bên ngoài vừa chấm dứt nhưng hơi thở bên trong vẫn còn.

Người chết sẽ vô cùng may mắn nếu có được sự hiện diện của một bậc Kim cương Thượng sư giác ngộ để thực hiện chuyển di tâm thức cho họ vào lúc này, bởi điều đó chắc chắn sẽ dẫn dắt thần thức người chết đến sự giải thoát. Nếu không, việc thỉnh mời được một hành giả thuần thực pháp Phowa để thực hiện chuyển di tâm thức cho người chết ngay tại chỗ cũng rất lợi ích.

Sau khi hoàn thành chuyển di tâm thức, có thể dùng tay trái giạt nhẹ tóc trên đỉnh đầu người chết để kích thích huyết Bách hội và dùng một chút cát gia trì Mandala bôi lên huyết Bách hội người đó. Dù người chết không tu tập pháp chuyển di tâm thức Phowa hay bất kỳ pháp tu nào khác, song, đôi khi do huyết này được kích thích, tâm thức sẽ di chuyển tới đó và đây là cánh cửa giúp người chết thoát khỏi luân hồi, vãng sinh về Tịnh độ.



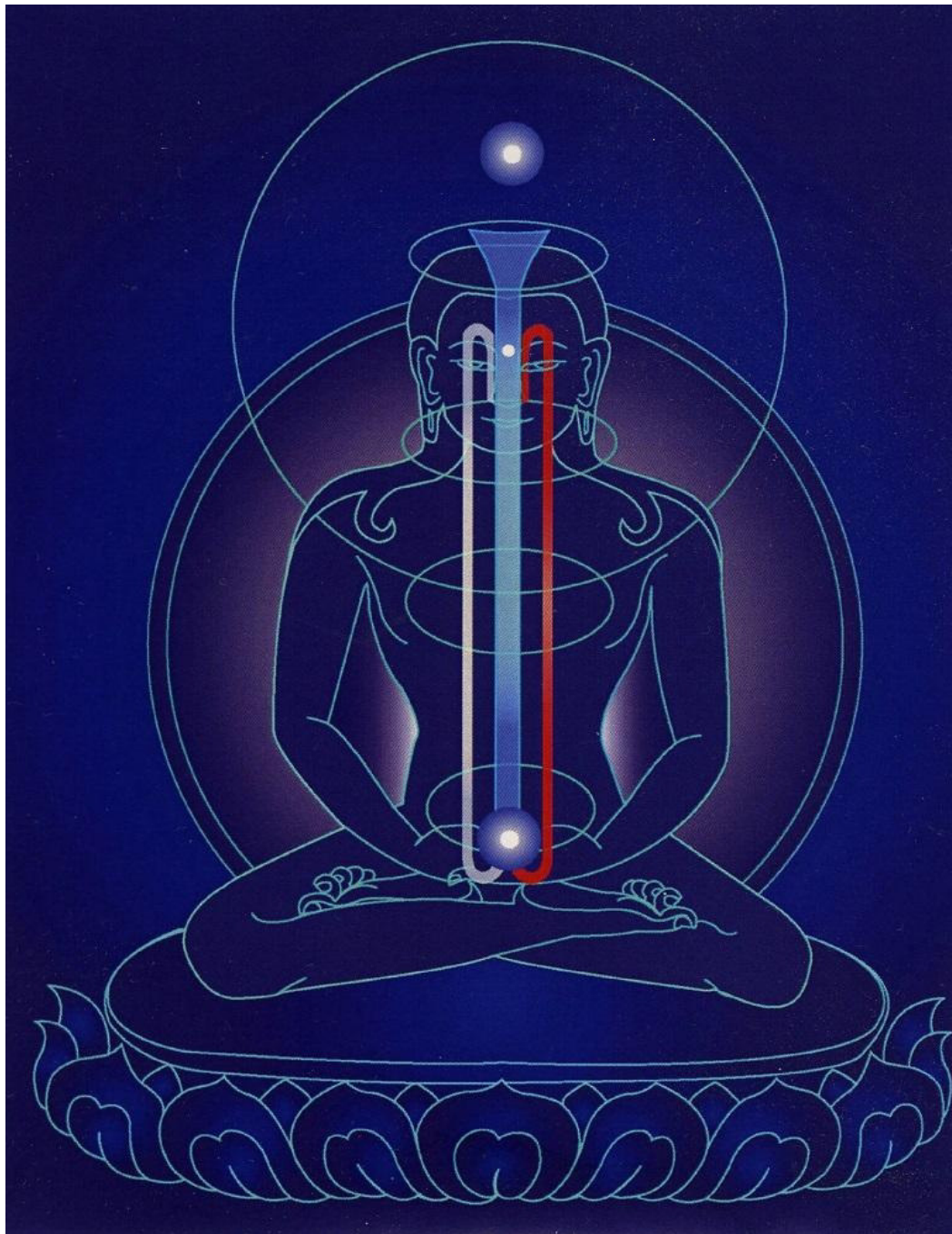
Đức Phật A Di Đà

Sự nỗ lực thực hành Phowa liên tục phối hợp cùng động tác kích thích và tụng đọc những khai thị về chuyển di tâm thức nhiều lần, trên cơ sở những tâm nguyện tốt lành, động cơ thanh tịnh và ân đức gia trì của chân lý vũ trụ bất khả phân với Căn bản Thượng sư, sẽ có thể mang đến cơ hội giải thoát cho người chết.

Điều kiện thực hành pháp chuyển di tâm thức Phowa

Trong trường hợp không thể thỉnh mời bậc Thượng sư, bạn cần hết sức lưu ý về điều kiện cần thiết để được phép thực hành Pháp Phowa cho

người khác. Đó là người hộ niệm cần nhận được quán đĩnh và những chỉ dẫn từ bậc Thượng sư thành tựu chứng ngộ, đã thực hành thành tựu pháp tu Phowa. Bên cạnh đó, tâm từ bi cũng là điều kiện tất yếu để thực hành pháp này. Bạn có thể không cần phải là một hành giả thành tựu chứng ngộ nhưng vẫn có thể thực hành pháp Phowa để giúp đỡ người đang lâm chung, nếu bạn biết chọn đúng thời điểm và thực hành đúng pháp. Đặc biệt năng lực hộ niệm sẽ càng mạnh mẽ hơn nếu có nhiều người cùng nhau thực hành pháp tu Phowa.



Ảnh minh họa Kinh mạch trung ương và giọt tâm thức thoát ra từ huyệt bách hội

Ngược lại, sẽ rất khó có thể lợi ích cho người chết nhờ pháp tu Phowa sau khi hơi thở bên trong đã dứt. Đức Liên Hoa Sinh từng khai thị rằng nếu chưa phải hành giả thành tựu thì việc hộ niệm cho người chết sau khi hơi thở bên trong đã đoạn là điều cực kỳ khó khăn, chỉ một bậc Thượng sư chứng ngộ mới có thể làm được điều này.

Một lời khuyên hữu ích dành cho người chết. Đó là vào thời điểm cái chết đến gần, nếu bản thân người chết không thể thực hành Phowa vì những điều kiện và khả năng nhất định mà pháp tu đòi hỏi, một cách đơn giản hơn, bạn có thể khuyên người chết đưa mắt nhìn ngược lên phía trên và đặc biệt hướng sự tập trung lên đỉnh đầu. Làm như vậy sẽ giúp bậc Thượng sư hay những huynh đệ Kim Cương thực hiện pháp Phowa một cách thuận lợi.



Huyết Bách hội

Trên thực tế, vào thời điểm cái chết đến gần, thần thức của người chết thường trở nên hết sức nặng nề, trầm chìm.

Vì vậy những nỗ lực đơn giản như ngược mắt nhìn lên cũng sẽ giúp thần thức trở nên nhẹ nhàng hơn, và việc hộ niệm chuyển di thần thức dễ thành công hơn. Người hộ niệm nên nhắc nhở người hấp hối về chi tiết nhỏ nhưng quan trọng này. Việc đặt nhẹ tay trái hoặc giạt nhẹ tóc nơi huyết bách hội trên đỉnh đầu cũng không nằm ngoài mục đích ấy.

Trong sự thực hành hàng ngày, bạn cũng có thể tập luyện để làm quen với việc đưa sự tập trung lên đỉnh đầu.

Những việc nên tránh



Những việc nên tránh trong giai đoạn này chủ yếu liên quan tới sự nhầm lẫn của thể gian về thời điểm chết. Bạn cần hiểu biết với chính kiến rằng một khi tiến trình chết bên trong chưa hoàn tất, thần thức chưa thoát khỏi xác thân vật lý thì “người chết” vẫn chưa hoàn toàn chết.

Lúc này, “thức” của người chết có thể vẫn còn trong thân thể mà chúng ta không thể nhận ra do không có trải nghiệm thực hành. Người đang trong tiến trình chết phải luôn được theo dõi trong vòng ít nhất một ngày rưỡi cho đến tốt nhất là ba ngày.

Nghĩa là, trong khoảng thời gian này, bạn cần để cho người đó yên tĩnh, không bị quấy rầy động niệm. Các xúc chạm, xâm hại vào thân thể người chết (trừ huyết Bách hội) sẽ tạo thành nghịch duyên có thể dẫn tới sự đọa lạc và hủy hoại toàn bộ những nỗ lực cùng công phu tu tập của người chết trong kiếp sống vừa qua. Lẽ dĩ nhiên nghiệp nhân là yếu tố nền tảng căn bản nhưng đồng thời ngoại duyên cũng góp phần chi phối nhất định. Bởi thế, cần hết sức lưu ý không gây bất cứ ảnh hưởng tiêu cực nào tới người đang ở trong tiến trình chết cho đến khi cái chết được thực sự hoàn tất. Một số lưu ý cụ thể sau:



- Nếu người chết là một hành giả thì có thể lúc này người đó đang an trụ trong trạng thái thiền định vững chắc và chúng ta tuyệt đối tránh làm phiền, nếu người chết là người thường thì lúc này thần thức vẫn chưa rời khỏi xác thân, tiến trình tan rã chưa chấm dứt nên không được làm phiền tử thi.
- Không than khóc kêu gào, không tấu nhạc kèn trống âm ỉ, ai oán.
- Tuyệt đối tránh không quấy rầy động niệm và xúc chạm tới thân thể người chết như thay tất, cởi quần áo, di chuyển người chết.
- Không được lập tức đưa người chết vào phòng lạnh. Theo y học hiện đại, các bác sĩ thường yêu cầu làm những việc này vì cho rằng khi tim ngừng đập và hơi thở chấm dứt tức là người đó chắc chắn đã chết, cần mang đi hoặc không được phép để lại trong phòng bệnh vì những lý do y khoa, vệ sinh môi trường.
- Không mổ xẻ khám nghiệm tử thi, phẫu thuật hiển nội tạng và hay làm những điều tương tự.
- Không được nhanh chóng đưa đi hỏa thiêu hoặc chôn cất người vừa chết.



Dưới góc độ tâm linh, tất cả những việc này đều cần tuyệt đối kiêng tránh. Tuy nhiên, xã hội hiện đại với luật lệ cộng đồng thường không cho phép để tử thi lâu, nên người chết thường bị đem đi trước khi hơi thở bên trong chấm dứt. Những việc làm này hiển nhiên khiến thần thức chịu đau đớn và rời khỏi tâm sân hận.

Việc đưa vào nhà lạnh hoặc chôn cất quá sớm chẳng khác gì đem chôn sống, thiêu sống người chết hay đẩy họ vào địa ngục hàn băng. Đó là những việc làm vô cùng tàn nhẫn chỉ vì vô minh thiếu hiểu biết!



Cần phải hiểu biết rằng khi hơi thở bên ngoài đã dừng nhưng tiến trình chết bên trong chưa kết thúc, thần thức chưa rời khỏi xác thân vật lý thì một người vẫn chưa được coi là chết hoàn toàn. Thông thường, khi một người chết hẳn sẽ có hiện tượng cửu khiếu chảy nước.

Tham khảo thêm

[Giới thiệu về Phowa - Pháp chuyển di tâm thức](#)

Nhiều hành giả sơ cơ và Phật tử sơ phát tâm không nhận thức được rằng việc rèn luyện, thực tập tâm tĩnh giác là một đòi hỏi thiết yếu. Trái lại, họ thực tập thiền định nhưng không hề có sự tỉnh giác và chính niệm, họ chỉ hành thiền vì ưa thích và chấp vào cảm giác an bình, tịch lặng mà thôi. Họ mong muốn được đắm chìm trong cảm giác này. Họ quan niệm rằng mục đích của thiền định là để giúp họ lấy lại được quân bình và an tĩnh nội tâm.

Thiền dường như là một pháp tu thời thượng nhằm đem lại cho người hành thiền cảm giác tĩnh tâm vốn đang được ưa chuộng. Họ không muốn nói về sự tỉnh giác bởi cho rằng tỉnh giác và tư duy quán chiếu sẽ làm xáo trộn tâm họ vốn đang an tĩnh trong thiền định. Vì vậy, họ không muốn thực tập tỉnh giác, cho rằng có thể gác chủ đề đó qua một bên. Thực tế này thật đáng buồn. Những hành giả đó đã tốn biết bao công phu, sức lực để thực tập thiền định mà không hiểu chút gì về yếu chỉ của thiền.



Nhờ công phu tu tập thiền định tỉnh giác lúc còn sống, đến khi bạn trải qua giai đoạn trung gian của cái chết và sau cái chết, bạn cần tỉnh thức và nhận biết rất rõ ràng về những gì mình đang trải qua. Khi trải nghiệm giai đoạn về những luồng ánh sáng màu sắc khác nhau, bạn cần nhận thức rõ rệt điều này có nghĩa là gì thay vì sợ hãi, hoảng sợ và trốn chạy.

Nếu bạn không nhận thức được như vậy thì thiền định để tĩnh tâm cũng chẳng có nhiều công dụng. Bạn cần trau dồi hiểu biết và rèn luyện, tu tập để có thể tỉnh giác và nhận biết rõ ràng về những gì đang xảy đến với mình ở mọi giai đoạn. Thực tập thiền định để tĩnh tâm sẽ chỉ đem lại cho bạn chút niềm vui thích nhất thời, nó không giúp ích cho bạn trong những thời điểm quyết định của giai đoạn Bardo cái chết như tôi đã đề cập.

Bởi vậy, trong bài kệ viết rằng:

Khi thân bắt đầu hình thành tương ứng

Với cõi giới đầu thai tiếp theo

Hiện ánh sáng trắng, đỏ, vàng, lam, đen

Dẫn con đến cõi trời, người, súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục;

Lòng kiên thành con nguyện cầu tha thiết

Xin Thượng sư bi mẫn gia trì

Giúp chúng con chân thật nhận ra

Chúng là năm con đường tương ứng vào các cõi.

Khi thân bắt đầu hình thành tương ứng.

Như vậy, tính từ ngày bạn chết cho đến giai đoạn này của thân trung ấm, thông thường là hai mươi hoặc hơn hai mươi ngày, nhưng trong thực tế quãng thời gian đó còn tùy thuộc vào nghiệp của mỗi cá nhân.

Nghĩa là, từ thời điểm bạn chết, thông thường, đến giai đoạn này, bạn đã trải qua hai mươi ngày hoặc hơn, với vô vàn những khó khăn, trở ngại trên hành trình Bardo, và bạn đã trải qua không chỉ một vài lần, mà hàng trăm lần, những trải nghiệm vô cùng đáng sợ, trải nghiệm này nối tiếp và lặp lại sự sợ hãi của trải nghiệm trước đó.



Xu hướng của đời sống kế tiếp do nghiệp lực quyết định

Từ giai đoạn này trở đi, bạn đang dần chuyển sang đời sống tiếp theo. Khi đó, bạn dần biểu lộ những xu hướng của đời sống kế tiếp, chẳng hạn, những cảm thụ, khái niệm và hành vi của bạn sẽ thay đổi tương ứng với đời sống mới ấy. Cho đến lúc này, bạn vẫn còn đi hai chân như một chúng sinh trong cõi người. Dù cho bạn không còn thân vật lý nhưng bạn vẫn cảm giác mình đang đi bằng hai chân, và ngôn ngữ bên trong bạn vẫn sử dụng ngôn ngữ loài người, có thể là tiếng Việt, tiếng Pháp, tiếng Anh,...

Nhưng từ lúc này trở đi mọi thứ sẽ do nghiệp lực quyết định. Nếu sinh vào cõi Người bạn sẽ có suy nghĩ, hành động tương ứng như một con người, tuy nhiên sẽ không giống với bạn trong kiếp vừa qua, bởi sự ngăn cách và khác biệt giữa đời sống trước với đời sống kế tiếp.

Nếu nghiệp dẫn dắt bạn đầu thai vào cõi Súc sinh, làm loài chó, thì ngay lúc này, bạn thấy mình bắt đầu sủa, bắt đầu đi bằng bốn chân, bắt đầu có mọi biểu hiện và hoạt động như của loài chó. Chính nghiệp đã thúc đẩy, chi phối bạn trở nên như vậy. Hoặc nếu nghiệp của bạn là trở thành loài rắn trong đời sống tiếp theo, thì vào giai đoạn này, bạn bắt đầu có xu hướng bò trườn.

Thay vì đi bằng hai chân, bạn sẽ bò trườn và cảm thấy rất dễ chịu khi làm như vậy. Từ lúc này trở đi mọi biểu hiện và xu hướng của bạn sẽ thay đổi theo tính chất của đời sống kế tiếp. Điều này hoàn toàn tùy thuộc vào nghiệp của bạn.



Tránh ánh sáng của lục đạo để đóng cửa tái sinh

Vào thời điểm đó, bạn sẽ nhìn thấy năm luồng ánh sáng khác nhau, tương ứng với năm chủng nghiệp sẽ dẫn dắt bạn đầu thai trong năm cõi khác nhau của luân hồi.

Luồng ánh sáng trắng sẽ dẫn bạn lên cõi của chư Thiên hoặc loài Bán thiên.

Luồng ánh sáng đỏ sẽ dẫn bạn vào cõi Người.

Ánh sáng vàng sẽ đưa bạn đầu thai vào cõi Súc sinh.

Ánh sáng xanh sẽ đưa bạn vào cõi Ngạ quỷ.

Ánh sáng màu đen sẽ đưa bạn xuống cõi Địa ngục.



Trong một vài trường hợp, thần thức sẽ nhìn thấy cả năm loại ánh sáng này cùng lúc. Với một số trường hợp khác, tùy theo nghiệp của mình, thần thức sẽ chỉ trông thấy duy nhất luồng ánh sáng của cõi mà mình sắp đầu thai vào.

Chẳng hạn, nếu nghiệp quyết định bạn bị đọa xuống địa ngục, bạn sẽ không nhìn thấy gì khác ngoài luồng ánh sáng sắc đen, nếu nghiệp quyết định bạn làm loài ngạ quỷ trong đời sống tiếp theo, bạn sẽ không trông thấy gì khác ngoài luồng ánh sáng màu xanh dương.

Nhưng đối với một vài người, do biệt nghiệp của mình, họ có thể nhìn thấy năm luồng ánh sáng cùng lúc. Khi đó, bạn cần thực sự định tâm để có thể lựa chọn một cách sáng suốt, khôn ngoan. Nếu không, bạn sẽ bị cuốn đi theo niềm ham thích tự nhiên của mình. Niềm ham thích này cũng do nghiệp tạo nên, từ đó bạn sẽ lựa chọn những cõi thấp của luân hồi khổ đau.

Chẳng hạn, bạn ưa thích luồng ánh sáng màu đen, sự cuốn hút đó đương nhiên sẽ đưa bạn xuống địa ngục. **Đây là thời khắc lựa chọn vô cùng then chốt nên bạn phải hết sức cẩn trọng.** Tôi từng nói rằng, rất nhiều người trong số chúng ta vô cùng giải đãi trong tu tập, vậy thì khi chết đi, chúng ta sẽ không có nhiều cơ hội hoặc sự lựa chọn, bởi vì chúng ta hoàn toàn vô minh, thiếu tỉnh thức. Đây là lý do vì sao tôi luôn nhấn mạnh rằng tỉnh giác chính niệm vô cùng quan trọng.



Trong khi người thân đang trong giai đoạn bệnh nặng, sắp lâm chung có những việc khiến người thân bối rối không biết xử lý thế nào cho phải đạo, chúng tôi xin trích dẫn một số câu hỏi thường gặp được trích từ cuốn "Bardo - Hộ niệm người lâm chung", ấn phẩm do Drukpa Việt Nam biên dịch và phát hành năm 2014.

Hỏi: Một người khi đã rơi vào trạng thái hôn mê hoặc chỉ sống thực vật. Mặc dù thân nhân không muốn người đó chết nhưng việc tồn tại trong trạng thái đó thực chất là một cái chết từ từ, vậy nên để họ tiếp tục tồn tại như vậy hay để họ ra đi?



Đáp: Thực ra, trong trường hợp này, việc chúng ta mong muốn họ tiếp tục sống hay từ giã cuộc đời đều không tốt. Trong cả hai trường hợp, vì chúng ta không biết nghiệp của chúng sinh như thế nào, nên sự lựa

chọn nào cũng có thể tốt hoặc xấu. Vì vậy, mọi chuyện nên thuận theo lẽ tự nhiên.

Trên quan điểm tâm linh, việc sử dụng dưỡng khí, máy cứu sinh không phải là lựa chọn đúng đắn. Còn trong trường hợp một người bị chết não, sống thực vật nhờ máy móc, vậy liệu có được rút máy móc ra không và điều gì sẽ xảy ra trong trường hợp này?

Tôi cho rằng vấn đề là động cơ của bạn. Hành động của bạn phải xuất phát từ động cơ tích cực và lòng bi mẫn với người này, còn nếu quyết định của bạn được đưa ra trên động cơ vị kỷ, do những chán nản, mệt mỏi hay sân giận, thù hận của mình thì động cơ này không được đúng đắn.



Những thành tựu và sự can thiệp của y học hiện đại đóng góp rất nhiều cho cuộc sống của con người ngày nay. Tuy nhiên, các thiết bị và phương tiện y học để kéo dài sự sống được sử dụng đã thay thế cho chức năng của các cơ quan, bộ phận trên cơ thể người chết khiến cho rất khó để nhận định về các quá trình tan rã của cái chết thông thường.

Nếu bạn là một hành giả tâm linh có tín tâm sâu sắc đối với Phật pháp và bạn biết rất rõ rằng cái chết của mình đang đến gần, bạn có thể quyết định trước về việc này và sớm truyền đạt lại cho người thân, các đạo hữu Kim cương về nguyện vọng sử dụng hoặc không sử dụng các phương tiện hỗ trợ duy trì sự sống.

Đương nhiên, đây là một quyết định khó khăn đối với thân nhân, bè bạn của người chết và nó bị tình cảm cá nhân chi phối nhiều, đặc biệt sẽ rất

khó khăn khi phải đưa ra quyết định này một khi tiến trình chết bắt đầu thực sự xảy ra.

Tuy nhiên, tôi cho rằng, mỗi cá nhân, mỗi loài chúng sinh đều có quyền tự quyết định cho bản thân cũng như lựa chọn cho mình một cái chết theo ý nguyện.

Hỏi: Trong trường hợp bị đau đớn phải dùng thuốc giảm đau thì có nên không?



Đáp: Nếu bạn đau đớn đến mức không thể nào chịu đựng nổi thì bạn sẽ khó có thể giữ tâm tĩnh thức. Cho dù việc đưa ra lời khuyên chung thật không dễ, nếu người cận tử cần phải dùng thuốc giảm đau thì cũng không sao, nhưng bạn nên lưu ý và dùng thuốc khi bắt đầu thấy có dấu hiệu của tứ đại tan rã.

Việc dùng thuốc giảm đau có thể giúp cho người lâm chung được định tâm dễ dàng hơn. Nếu cố tình tránh dùng thuốc và khiến cơn đau làm tâm thần bấn loạn, người chết sẽ khó có thể tĩnh thức lựa chọn cho mình một tái sinh tốt đẹp.

Cũng có người thắc mắc nếu người chết dùng thuốc giảm đau thì liệu có thể nghe được những lời cầu nguyện và khai thị hộ niệm hay không. Đúng là trường hợp này sẽ rất chướng ngại vì các loại thuốc có tác dụng mạnh thường rất ảnh hưởng đến tâm trí người dùng.

Vì vậy nên trong trường hợp này bạn sẽ cần phải đọc đi đọc lại rất nhiều lần những lời khai thị và cầu nguyện trong lúc tâm trí họ vẫn còn đang lơ mơ, giống y như bạn sẽ làm trong lúc hộ niệm người đã chết. N

hững giáo lý chỉ dẫn việc hộ niệm đều dạy rằng đối với người đã chết, bạn cần phải ghé gần tai họ và gọi tên Bậc Thầy của họ, và khi đọc khai thị bạn phải nhắc đi nhắc lại thật rõ ràng, bạn cũng cần phải làm như vậy đối với trường hợp của người cận tử đang dùng thuốc giảm đau hoặc an thần.

Hỏi: Có nên hiến tặng nội tạng sau khi chết?



Đáp: Trường hợp bạn muốn hiến tặng nội tạng khi chết, nếu nói một cách vị kỷ, hiến tặng thực ra không tốt cho bạn. Bởi vì nếu bạn chưa phải là một hành giả cao cấp và thành tựu thì điều đó sẽ làm rối loạn việc lưu thông trong cơ thể, ảnh hưởng tới các hệ thống và cơ quan trong cơ thể bạn.

Cho nên đây không phải là một ý hay. Tuy nhiên, như tôi luôn nói và nghĩ rằng động cơ là yếu tố hàng đầu để bạn đưa ra quyết định. Nếu có một động cơ mạnh mẽ, chân chính và bạn không ngại nếu có bất kỳ sự rối loạn nào, nếu bạn phát tâm nguyện ấy từ sâu thẳm tâm mình thì tất nhiên điều này không có vấn đề gì.

Nếu bạn đã thực sự chuẩn bị sẵn sàng cho bản thân thì quyết định này là điều rất tốt đẹp và đáng tôn trọng, không có gì sai trái cả. Nhưng về mặt sinh học hay thực hành thì không tốt lắm.

Ví dụ như, trong khi bạn đang trong quá trình thiền quán hay thực hành Phowa, bạn đang nỗ lực thực hành thì một bác sĩ mang một con dao

đến và bảo “Hãy cắt bộ phận này, hãy lấy bộ phận kia” khiến bạn hoàn toàn bị động loạn, như vậy không tốt.

Thế nhưng, như tôi đã nói, nếu động cơ rất mạnh mẽ, bạn đã hoàn toàn sẵn sàng thì không ngại gì. Như thế còn hàng trăm lần tốt hơn là không làm gì, không hiến tạng cũng chẳng thực hành.



Nếu bạn hiến tạng với tâm nguyện mạnh mẽ, thì bạn giống như một ngôi sao tỏa sáng vì bạn đang hy sinh bản thân để cứu giúp chúng sinh. Ngoài ra, nếu là hành giả, bạn nên tự thân thực hành chuyển di tâm thức Phowa hoặc thỉnh Bạc Thầy chuyển di tâm thức cho người chết để thần thức siêu thoát trước khi bác sỹ phẫu thuật lấy nội tạng của họ.

Hỏi: Xin chỉ dẫn thêm về cách nhận biết những dấu hiệu của cái chết ở giai đoạn bắt đầu?

Đáp: Theo những biểu hiện về thể trạng hoặc tinh thần, có thể nhận biết một vài dấu hiệu bên ngoài như sau:

Tăng hôn trầm - do cơ thể đã bắt đầu tắt lịm dần nên người sắp lâm chung sẽ ngủ nhiều hơn. Lúc này người hộ niệm sẽ cần phải liên tục đọc kinh cho người cận tử nghe, giọng đọc có thể ở âm lượng bình thường nhưng càng ngời gần sát người họ càng tốt. Lúc này họ vẫn có thể nghe được tốt nên sẽ rất lợi lạc.



Hoang mang, rối loạn, mê sảng - Những người này có thể không còn khả năng nghe, nhìn hoặc hiểu những việc đang diễn biến xung quanh khi người ta càng tiến dần tới cái chết. Có những người lúc này tâm trí đã vô cùng hoảng loạn và không thể nào còn nhận biết nổi sự việc xung quanh.

Trong trường hợp này, trước khi bắt đầu công việc, người hộ niệm cần phải nói rõ và giúp họ hiểu được về sự hộ niệm, vì sao lại có người hộ niệm ở đây, mọi việc sẽ đi theo trình tự như thế nào và làm như vậy có được lợi ích gì. Sau khi đã giải thích cặn kẽ mới bước vào phần đọc giáo lý và thực hành.



Chân ngôn OM MANI PADME HUNG

Tăng động, thấp thỏm - Lượng khí oxy trong não bắt đầu giảm dần, những dấu hiệu thấp thỏm hoặc lập đi lập lại một vài hành động có thể sẽ xuất hiện. Nếu người cận tử vẫn còn có khả năng lần tràng hạt thì nên đặt tràng vào tay họ và giúp đỡ họ trì chân ngôn hoặc tụng kinh.

Cần chuẩn bị sẵn một tràng hạt dự phòng trong trường hợp tràng hạt thường dùng, vì một lý do nào đó, không có sẵn bên người lâm chung, song tốt nhất vẫn nên dùng tràng hạt hàng ngày.

Hành xử bất thường - Vì lượng ô xy trong não giảm xuống và các chức năng của cơ thể suy yếu dần, đôi khi người lâm chung có thể hành xử rất bất thường, khác hẳn khi sống, chẳng hạn như có những thái độ tiêu cực, hung hãn. Nếu gặp tình huống này, người hộ niệm nên trì chân ngôn Đức Quan Âm “Om Mani Padme Hung Shri”. Nên trì miên mật cho tới khi người lâm chung tỉnh trí lại.

Những người bình thường chưa thành tựu giác ngộ vẫn có thể được tái sinh về cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà. Điều này không phải do chúng ta là những hành giả vĩ đại hay chúng ta đã miên mật thực hành mà đó là do chúng ta được nương vào công đức, nguyện lực và lòng từ bi vô bờ của đức Phật A Di Đà vì sự giác ngộ của tất cả chúng sinh hữu tình.



Nếu phàm phu chúng ta thường chỉ cầu nguyện những điều tốt đẹp cho bản thân mình, thì chư Bồ tát lại phát đại nguyện rằng: “Sau khi thành tựu giác ngộ, con xin phát nguyện mang lại lợi ích cho tất cả chúng sinh

hữu tình được vãng sinh về cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà”. Nhờ nguyện lực mạnh mẽ của Đức Phật A Di Đà, mà các điều kiện vãng sinh Tịnh độ trở nên dễ dàng hơn đối với tất cả các chúng sinh.

Tuy nhiên, chúng ta cũng không thể vãng sinh Tịnh độ nếu chỉ trông chờ vào nguyện lực của Đức Phật A Di Đà, phó thác hoàn toàn vào Ngài và yên tâm không làm gì cả. Nếu như vậy thì quy luật nhân quả không còn đúng nữa. Ví dụ, nếu có ai đó mất công nấu một món ăn ngon, nhưng bạn lại không bỏ công sức ra để đưa thức ăn vào miệng, thì lẽ đương nhiên món ăn không thể tự đi vào miệng bạn để bạn có thể thưởng thức vị ngon của nó. Một món ăn ngon là kết quả của cả công phu người nấu và cả việc bạn phải ăn nó, phải đưa thức ăn vào miệng.

1. Không phạm tội Ngũ nghịch



Đề Bà Đạt Đa lăn đá hại Đức Phật nên bị đọa địa ngục Vô Gián

Đức Phật A Di Đà dạy rằng, chúng sinh nào không phạm tội ngũ nghịch đều có thể vãng sinh Tịnh độ. Ngũ nghịch gồm 5 tội sau:

- Giết cha
- Giết mẹ
- Giết bậc A-la-hán (một bậc giác ngộ) hay bậc Thầy
- Làm thân Phật chảy máu (hoặc làm tổn hại trực tiếp đến chư Phật)
- Phá hòa hợp Tăng (gây xích mích, mất hòa khí trong tăng đoàn và các truyền thống tâm linh).

2. Không phỉ báng chính Pháp

Nếu bạn phỉ báng hay phân biệt các truyền thống Phật giáo, các thừa (những “cỗ xe” hay phương tiện khác nhau để truyền tải giáo pháp)

trong Phật giáo, đặc biệt nếu đó không phải là truyền thống mà bạn thực hành, đó là một trọng tội. Bởi điều này tước đi cơ hội cho rất nhiều người thực hành Phật pháp.

Thật là mâu thuẫn vì một mặt bạn cầu nguyện được sinh về cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà để thực hành theo giáo pháp của Ngài, mặt khác bạn lại bất kính Pháp, điều này gây ra những hiểu lầm sâu sắc cho người khác.



Nếu không phạm phải các tội trên, thì những chúng sinh tầm thường nhất như chúng ta, vừa làm thiện hạnh, vừa tạo ác nghiệp như đôi khi chúng ta nói dối (tuy nhiên, không phải lỗi nói dối nghiêm trọng), uống một chút rượu bia, nhưng chúng ta thỉnh thoảng cũng có tu tập trì chân ngôn, chúng ta vẫn có cơ hội vãng sinh Tịnh độ nếu đáp ứng đủ những điều kiện cần thiết.

Cơ hội vãng sinh Tịnh độ đó không phải do chúng ta tích lũy nhiều nghiệp thiện mà là nhờ vào đại nguyện lực và công đức tu tập miên mật của Đức Phật A Di Đà trải qua vô số kiếp cho đến khi thành tựu giác ngộ.

3. Phát khởi Bồ đề tâm mạnh mẽ



Điều đó có nghĩa rằng bạn nguyện vãng sinh về cõi Tây Phương không phải vì sự giải thoát cho bản thân. Hay với suy nghĩ ích kỷ, hẹp hòi, bạn không muốn những người mà mình thù ghét được vãng sinh Tịnh độ. Ngược lại, bạn cần cầu nguyện cho tất cả chúng sinh không phân biệt đều được vãng sinh về cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà, được đón nhận giáo pháp của Ngài và thành tựu giác ngộ. Bởi nếu tái sinh làm người, chúng ta có thể có hoặc không có cơ duyên hạnh ngộ Phật pháp và sẽ phải trải nghiệm vô số khổ đau.

4. Tâm chí thành mạnh mẽ hướng đến Đức Phật A Di Đà và cõi Tịnh độ của Ngài

Tâm chí thành và năng lực quán tưởng về cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà trong khi thực hành là điều kiện rất quan trọng. Đức Phật A Di Đà dạy rằng khi chúng ta nhớ, nghĩ đến Ngài, cầu nguyện lên Ngài, Ngài đều lắng nghe và hiểu thấu tâm chúng ta. Thực hành quán tưởng giúp bạn làm quen với sự tồn tại của cõi Tịnh độ. Ví dụ, có một vài đứa trẻ không thích đi nghe Pháp nhưng cha mẹ cứ đưa chúng đến.

Có thể chúng không để tâm nghe nhưng dù sao chúng vẫn có một cái thân vật lý hiện hữu khiến chúng buộc phải ngồi tại nơi giảng pháp. Nhưng khi chết đi, thân xác không còn. Thần thức có thể du hành khắp nơi nào nó muốn. Lúc đó, nếu thần thức không tin vào cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà, cho dù Ngài có đến đón thì thần thức cũng sẽ không chịu đi theo. Sau khi chết, chúng ta không còn thân xác nên thần thức sẽ

không bị ngăn ngại bởi thân thể vật chất. Chính bởi tâm bám chấp sâu dày với thế gian mà chúng ta chỉ nhớ nghĩ về thế giới Sa bà, điều đó khiến chúng ta bị mắc kẹt trong luân hồi sinh tử hàng vô số kiếp.



Cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà

Vì vậy, vào thời điểm cái chết cận kề, nếu thần thức khởi tâm mong muốn được đến cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà, thần thức có thể đến được đó ngay lập tức trong khoảnh khắc. Chúng ta càng thực hành quán tưởng miên mật về cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà, luôn nhất tâm nghĩ về cảnh giới thù thắng này khi còn sống, chắc chắn khi rời bỏ thân tứ đại, chúng ta sẽ có thể nghĩ ngay đến cõi này mà tái sinh về.

Ví như khi bạn chỉ nghĩ về việc phải đi mua sắm, chắc chắn một ngày bạn sẽ thực hiện việc làm đó. Bởi tâm kiểm soát mọi hoạt động của thân

và khẩu. Tương tự như vậy, nếu chúng ta luôn quán niệm về cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà, chúng ta sẽ biết chắc mình đi về đâu khi vô thường ập đến.

Chắc chắn tâm có đủ năng lực mạnh mẽ đưa chúng ta đến đó. Nếu chúng ta khởi tâm nghi ngại về sự tồn tại của cõi Tịnh độ, trong trường hợp có duyên lành được vãng sinh, dù có được nghe pháp 500 năm thì bông hoa sen chúng ta được sinh vào sẽ không bao giờ nở để chúng ta được diện kiến Đức Phật A Di Đà.



Đó là lý do thứ hai vì sao chúng ta cần có tâm chí thành và năng lực quán tưởng mạnh mẽ về cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà ở Tây phương Cực lạc.

5. Hồi hướng công đức

Mỗi khi làm một thiện hạnh, chúng ta rất cần hồi hướng công đức để tích lũy thiện nghiệp. Nghiệp giống như nguồn năng lượng có thể sử dụng vào bất kỳ mục đích nào. Nếu bạn cầu giàu có, bạn sẽ trở nên giàu có nhưng lời cầu nguyện đó không giúp dẫn bạn đến cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà. Đó là lý do vì sao chúng ta rất cần hồi hướng công đức. Bạn cần định hướng những nghiệp mình tạo tác để được tái sinh về cõi thanh tịnh của Ngài.

Ví dụ, khi cúng dàng đèn, bạn hãy phát nguyện hồi hướng công đức cúng dàng ngọn đèn này lên chư Phật để bạn và tất cả chúng sinh vào thời điểm cái chết xảy đến sẽ không hoang mang, mất phương hướng trong cảnh tăm tối mịt mù của thân trung ấm, để ánh sáng trí tuệ của đèn bơ dẫn đường cho bạn và tất cả chúng sinh đi về miền Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà.



Hãy luôn hiểu rằng nếu được vãng sinh về cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà, với sự trợ giúp của Ngài cùng Đức Bạch Độ Mẫu, Đức Liên Hoa Sinh và vô số chư Phật, bạn sẽ có thắng duyên được đón nhận giáo pháp, trưởng dưỡng thực hành tâm linh vì lợi ích của tất cả chúng sinh hữu tình.

Chính vì vậy, chúng ta hãy hồi hướng mọi công đức đã tích lũy để được vãng sinh về cõi Tịnh độ an lạc, thù thắng của Đức Phật A Di Đà. Hàng ngày, bạn hãy phát nguyện rằng: “Con xin nguyện được vãng sinh Tịnh độ vì lợi ích của tất cả chúng hữu tình và sớm thành tựu giác ngộ để dẫn dắt họ sinh về miền Cực Lạc”.

Năm điều kiện trên đây vô cùng quan trọng bởi tâm chúng ta hiện giờ đang còn nằm trong thân vật chất. Cho dù tâm không muốn thì đôi khi chúng ta vẫn có thể dùng thân để buộc tâm phải tuân theo.

Khi chết, tâm hoàn toàn được giải phóng khỏi những ngăn ngại của thân nên nếu tâm tha thiết mong được tái sinh về cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà, vong linh hoàn toàn có thể đi tới cảnh giới đó. Điều quan trọng là từ bây giờ chúng ta cần trưởng dưỡng tâm chí thành mạnh mẽ hướng đến Đức Phật A Di Đà. Vì vậy, hãy thực hành buông bỏ bám chấp vào hạnh phúc thế gian, tha thiết nguyện cầu vãng sinh Tịnh độ!

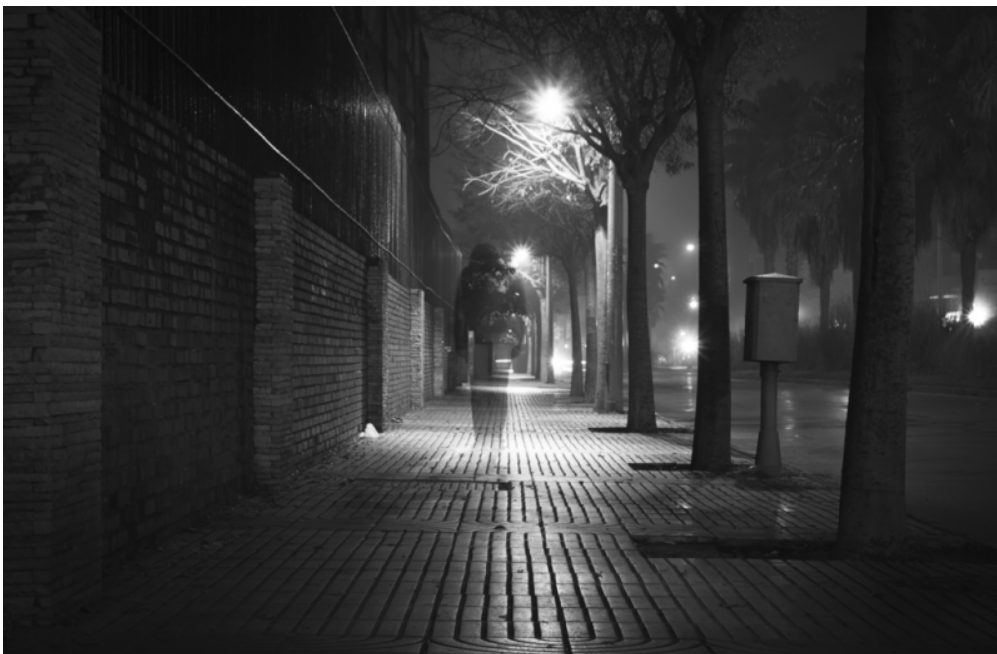


Sau khi người thân qua đời, có những việc người thân nghi ngờ không hiểu rõ, có những việc làm không những không tích lũy công đức mà còn tạo nghiệp khiến người thân không được siêu thoát. Trách nhiệm của chúng ta là tận tâm dốc lòng cầu nguyện và tạo phước để hồi hướng, mong họ siêu thoát. Còn siêu thoát hay không là do sự tỉnh thức chuyển hóa nghiệp lực của chính họ, thân nhân chỉ trợ duyên mà không thể can thiệp được. Cho nên, không cần gọi hồn, triệu hồn, áp vong hay các phương pháp tương tự vì không mang đến lợi ích thiết thực cho hương linh và chỉ tốn kém, gây lo lắng hoang mang thêm cho thân nhân.



Trong bối cảnh cầu cúng mang sắc thái thần quyền đang nở rộ hiện nay, người Phật tử cần thiết lập chính kiến trong việc thờ cúng để khỏi rơi vào tà kiến, mê tín dị đoan. Chúng tôi xin trích dẫn một số câu hỏi thường gặp được trích từ cuốn "Bardo - Hộ niệm người lâm chung", ấn phẩm do Drukpa Việt Nam biên dịch và phát hành năm 2014.

Hỏi: Trong 49 ngày có nên đi gọi hồn hay không?



Đáp: Trong thời gian này, thần thức vẫn sống trong cảnh giới lưu động vọng tưởng. Theo luật nhân quả, người quá cố tùy theo nghiệp đi theo cảnh giới đã tạo nên việc gọi hồn như thế thật trái luật nhân quả. Hơn nữa, người gọi hồn không phải bậc thành tựu tâm linh cao cấp, chưa đạt thiên nhãn thông, tha tâm thông và túc mạng thông nên không có khả năng triệu vọng một cách chính xác. Họ thường thờ phụng quỷ thần ma

xó, linh cái, âm binh, loại ma đày có nguyện cúng cấp ràng buộc với nhau, ân oán chẳng thể dứt, hỗ trợ người gọi hồn tìm hiểu gia cảnh chứ thực ra không phải vong về thật.

Trong Kinh còn dạy hư không là thành quách của ma quỷ, khi câu triệu như thế các loài ma quỷ vất vưởng nhập vào để thụ hưởng sự cúng bái, cũng không phải thật sự thân bằng quyến thuộc của mình.



Hỏi: Trong một số trường hợp, người thân mới mất hay đã mất rất lâu nhưng vong linh có thể “về” và “nhập” vào người nhà thì việc đó ý nghĩa như thế nào?

Đáp: Trong đa số trường hợp, việc vong nhập đó không phải vong linh của người thân trong gia đình mà là các vong bên ngoài không được siêu thoát nên trở thành ma quỷ lẩn quất đó đây. Đức Nhiếp Chính Vương Khamtrul Rinpoche đời thứ 9 đã khai thị về việc này bằng một câu chuyện lịch sử, xin được trích dẫn lại như sau.

Đức Milarepa là một Đại thành tựu giả kiệt xuất của Tây Tạng vào thế kỷ thứ 11. Một lần, trong lúc Ngài đang nhập định, một đệ tử tại gia của Ngài qua đời. Gia đình của người đó không phải Phật tử mà tin theo Thần đạo. Tuy nhiên, khi người đệ tử mất thì gia quyến cũng thỉnh mời Ngài Milarepa tới để ban phước gia trì cho người đó.



Đại Thành tựu giả Milarepa

Trong khi Đức Milarepa định tâm cầu nguyện, một đệ tử khác của Ngài là Ngài Rechungpa ra ngoài và chứng kiến cảnh tượng rất nhiều thầy cúng đang hành lễ gọi hồn khiến xác của người chết bị ma nhập, sống dậy và kể rất nhiều chuyện như, nói tên người chết, nói về những sự kiện trong cuộc đời người chết, về gia đình quyến thuộc của người chết,... Ngài Rechungpa liền thưa hỏi Ngài Milarepa, rằng bên thần giáo ngoại đạo có thể làm những việc như vậy, tại sao Ngài Milarepa lại không thể làm gì?

Khi đó, đức Milarepa liền khai thị rằng người vừa sống lại đó thực ra không phải là người mới mất mà là ma quỷ nhập vào. Hàng ngày, xung quanh chúng ta, luôn có các vong linh hay các lực lượng tinh thần. Không nhất thiết tất cả các vong đều là loài ma quỷ xấu ác nhưng họ đều có năng lực sáng suốt biết rõ tất cả mọi việc của chúng ta, vì vậy, khi “vong nhập” họ có thể kể rất nhiều sự việc liên quan tới chúng ta một cách chính xác.



Tuy nhiên, có một việc “vong” không làm được đó là họ không thể tham gia vào Đoàn lễ Quán đĩnh do năng lực kết giới, hộ trì của chân ngôn và quán tưởng. Vì vậy, ngài Rechungpa liền đi tới và hỏi con ma, khi này đang nhập vào xác thân người chết, rằng “Xin hãy cho biết pháp danh quy y mà Đức Milarepa đã ban cho ông trong lễ quán đĩnh?”.

Con ma đã không thể trả lời câu hỏi này và lập tức thoát khỏi xác chết chạy mất. Sau đó, Ngài Milarepa liền nhập định, quán chiếu thấy rằng, đệ tử của mình đã tái sinh dưới một hòn đá gần đó. Khi người nhà đến lật hòn đá lên thì thấy dưới đó có một con trùng nhỏ. Ngài Milarepa đã cầu nguyện và thực hiện chuyển di tâm thức cho con trùng, đưa thần thức vắng sinh về cõi Tịnh độ.

Hỏi: Sau khi thân nhân qua đời, cách tốt nhất để cúng tế cho hương linh là như thế nào?



Đáp: Sau khi người thân qua đời, trong vòng 49 ngày là khoảng thời gian của giai đoạn thân Trung âm, ở giai đoạn này thần thức chỉ có thể thụ hưởng được thực phẩm thông qua việc người thân cúng cơm và hồi hướng cho họ. Phần nghi lễ cúng cơm cũng có những lời khai thị tụng đọc, bao gồm cả tài thí, Pháp thí và vô úy thí nên vô cùng lợi ích.

Vì thế, người thân hãy thực hiện cúng cơm vong và cúng thí thực. Đây là giai đoạn trung gian chuyển tiếp trước khi thần thức tái sinh vào một đời sống mới trong sáu cõi luân hồi. Đặc điểm của thần thức hay hương linh ở giai đoạn này là tuy không có thân và các căn nhưng thần thức vẫn có suy nghĩ cảm nhận và vẫn lưu giữ lại nhiều dấu ấn của đời sống vừa qua.



Nghi thức cúng dâng Hỏa tịnh

Ở giai đoạn này, hương linh không thể thụ nhận trực tiếp đồ ăn thức uống như khi còn sống mà thay vào đó, chỉ có thể thụ nhận bằng cách cảm nhận mùi hương, nhờ duyên theo đó mà được no đủ. Vì vậy, người thân có thể cúng hương thơm bằng cách đốt các loại thực phẩm, mùi hương tỏa ra sẽ giúp hương linh thỏa mãn cơn đói khác và được mãn nguyện. Cách tốt nhất để làm việc này là thỉnh mời chư Tăng, Ni thực hiện pháp cúng Hỏa tịnh.

Đơn giản hơn, thông thường gia đình có thể cúng cơm vong, cúng thí thực hàng ngày trong 49 ngày theo nghi thức hướng dẫn cuối sách. Cần đặc biệt lưu ý, để tránh nghiệp sát sinh và những ham muốn dính mắc làm tổn hại hương linh khiến hương linh không thể siêu thoát, nên cúng đồ chay tịnh hoặc cúng cháo sữa thí thực.

Những việc cúng vàng mã, y phục hay ngựa giấy hoàn toàn là mê tín không phù hợp với luật nhân quả cũng như không đem lại lợi ích cho hương linh.



Sau giai đoạn 49 ngày, nhiều khả năng thần thức sẽ tái sinh vào một trong sáu cõi để bắt đầu một đời sống kế tiếp hoặc trong một số trường hợp do không thể siêu thoát, thần thức tiếp tục lưu lại trong Thân trung ấm.

Nếu tái sinh, thần thức có thể trở lại làm người, sinh lên cõi Thiên, A tula hoặc đọa xuống ba đường ác Địa ngục, Ngã quỷ hoặc Súc sinh. Dù sinh vào cõi nào, người chết lúc này cũng không thể thụ thực đồ dâng cúng của thân nhân gia đình ngoại trừ trường hợp của ngã quỷ và thân trung ấm.

Đối với hai loại chúng sinh này, cách tốt nhất là cúng thí thực, cúng cơm chay và đọc lời khai thị cầu siêu, hồi hướng công đức cho chúng sinh được sinh về cảnh giới tốt đẹp hơn. Vì vậy, nếu thân nhân có ý định cúng tế gia tiên hay quỷ thần đều nên lập đàn cúng theo cách trên sẽ là tốt nhất.

Giai đoạn Bardo trung ấm thường diễn ra trong vòng 49 ngày sau khi một người vừa qua đời. Trong giai đoạn này, họ sẽ phải trải qua vô số trải nghiệm hãi hùng khác nhau và tiếp xúc với rất nhiều Bản tôn. Nhưng do thiếu công phu tu tập thực hành quán tưởng chư Phật để nhận ra chư Phật hay tự tính tâm thanh tịnh của mình, nên mặc dù có rất nhiều chư Phật An bình và Uy mãnh thị hiện để dẫn dắt giải thoát, vì quá sợ hãi, họ lại thường chạy trốn. Hầu hết mọi người cho tới ngày thứ 49 đều tái sinh vào Sáu đạo luân hồi. Vì lý do đó, tiếp tục hộ niệm, thực hành nghi thức tâm linh đúng pháp và

miên mật cho người chết trong giai đoạn này là vô cùng quan trọng.

1. Các nghi thức bên ngoài

Như chúng tôi đã giới thiệu ở các bài đã đăng trước, cần phải hộ niệm cho người chết một cách hết sức cẩn thận bằng cách không làm phiền và đụng chạm đến thân thể họ tốt nhất là trong vòng 3 ngày, để đảm bảo tiến trình tan rã được hoàn tất trong sự an bình nhất.

Sau một ngày rưỡi đến ba ngày, có thể tắm rửa cho người chết bằng nước thơm. Sau khi tắm xong, dùng mật ong bôi vào luân xa tim và dán khăn Mandala gia trì Bách tôn lên luân xa tim. Mật ong là chất liệu đem lại năng lượng tích cực và an bình, nên được dùng để dán Mandala cho người chết có thể đem lại lợi lạc cho họ.

Sau đó, đặt các Mandala Ngũ giác ngộ của chư Phật Bản tôn lên tim người chết, rồi đắp lên người quá cố “Y phục Giải thoát”, phủ lên mặt họ khăn chúc phúc, cho ngậm thuốc và đeo dây gia trì.



Đức Bản tôn Kim Cương Tát Đỏa

Sau khoảng thời gian hộ niệm nhất định, cần thỉnh mời chư Tăng, Ni làm lễ quy y, cúng cơm vong và làm lễ Nhập liệm cho người chết. Trước hết cần làm lễ sái tịnh, gia trì áo quan bằng cách trì chân ngôn Trăm âm, chân ngôn tịnh hóa chướng ngại, chân ngôn tính không hoặc Đại bi Thập chú, rồi tụng bài “Tán Dương Chi”, trong lúc đó sái tịnh áo quan bằng cách rải cát Mandala, đất thánh địa, nước gia trì, các đồ hương liệu như mô tả ở phần trên, hoặc nếu không có các hương liệu này thì ướp hoa nhài, chè buồm,... để chống chảy nước và khử mùi hôi.

Tiếp theo là lễ Thành phục, gia chủ nhận khăn tang từ chư Tăng Ni và xin bố thí các khóa lễ Thí thân pháp Ba La Mật, Thí thực, Phóng sinh,... việc chôn cất hay thiêu tùy theo tâm nguyện của người chết. Thông

thường có bốn hình thức mai táng là Địa táng (chôn vào đất), Thủy táng (thả trôi sông biển), Hỏa táng (thiêu xác), Thiên táng (hay Điều táng, hình thức để an táng để lộ thiên cho thân xác tự tiêu hủy). Theo truyền thống Việt Nam chỉ có Địa táng và Hỏa táng. Tuy nhiên, cần lưu ý chỉ Hỏa táng khi đã hoàn thành chuyển di tâm thức ra khỏi thân xác. Nếu không, thân thức chịu sự thống khổ dẫn đến đọa lạc.



Đức Bản tôn A Di Đà

Nếu chôn cất cần làm thêm một số thủ tục như tụng Chú Đại Bi và chân ngôn Một Trăm âm, rải cát và nước gia trì xuống đáy áo quan, nên viết ba chữ chủng tử: OM AH HUNG trên nắp phía trong quan tài, tụng các chân ngôn và gia trì vào huyết theo cách tác pháp như gia trì áo quan ở trên, thỉnh ảnh của Đức Phật A Di Đà ra mộ, đến nghĩa trang nếu đủ duyên tụng thêm Mông Sơn Thí Thực (đốt các thực phẩm) hoặc pháp cúng dàng Hỏa tịnh sẽ rất lợi lạc cho vong linh mới mất và các vong linh chưa siêu thoát đang vất vưởng ở khắp nghĩa trang.

Sau khi chôn cất xong, gia quyến cũng nên thỉnh cầu các bậc Thầy cử hành khóa cầu siêu quán đỉnh Jangwa, thực hành các nghi quỹ hộ niệm

Thí thân Pháp Ba la mật, Di Đà, Cho và Nhận Tonglen, Phổ Ba Kim Cương (với những trường hợp chết bất đắc kỳ tử và tự sát) cùng các pháp tu, thực hành thiện hạnh và cầu nguyện hồi hướng cho người chết cho tới khi kết thúc giai đoạn thân Trung âm.

Hoặc nhờ chư Tăng Ni chùa gần nơi mình ở làm lễ quy y vong hay còn gọi là đưa vong lên chùa, càng sớm càng tốt trong vòng 49 ngày.

2. Thực hành tâm linh

Trong khi bên ngoài gia quyến tiến hành sắp xếp các nghi lễ, tang sự thì những người hộ niệm vẫn cần ở bên người chết và miên mật trách nhiệm của mình.



Trong suốt 49 ngày, nên tiếp tục tụng đọc những giáo pháp khai thị cho người chết như giáo pháp về Bardo, “Tử Thư Tây Tạng”, bài Kệ khai thị Bardo, những phần cúng dàng đèn và trì chân ngôn niệm Phật. Những khai thị trong giai đoạn trung âm giống như tấm bản đồ hướng dẫn thần thức hướng đi đúng đắn sau khi rời xác thân vật lý và đang trôi dạt một cách vô định sợ hãi trong giai đoạn trung gian.

Tất cả đều giúp cho thần thức người chết không bám chấp vào xác thân đã mất và những sở hữu khác của đời sống vừa qua như người thân, tài sản, danh vọng. Đồng thời, thần thức có thể nhận ra bản chất của mọi cảnh giới trong Bardo chết và tái sinh đều do tâm tạo, từ đó có thể giảm bớt hoang mang, sợ hãi mà sáng suốt tránh xa các chạm bẫy của đọa lạc, và thực hành quy y cầu nguyện vãng sinh Tịnh độ.

Khai thị về Bardo

Gia đình người chết nên thỉnh cầu Thượng sư, chư Tăng Ni hoặc đạo hữu Kim cương thực hiện khai thị cho thần thức người chết. Ngài có thể thực hành nghi lễ cầu siêu quán đĩnh Jangwa, pháp chuyển di tâm thức Phowa, hay những pháp thực hành đặc biệt khác như Thí thân pháp Ba la mật, cúng dàng Ganachakra, cúng dàng Hỏa tịnh, nhưng không chỉ giới hạn sự cúng dàng tới hương linh cụ thể mà hồi hướng cúng dàng tới toàn thể pháp giới vũ trụ và hồi hướng trọn vẹn công đức.

Nếu đạo hữu Kim cương hay người đọc khai thị có quan hệ gần gũi với người chết, có cùng một Bạc Thầy, cùng giới nguyện và sống hòa hợp với người chết thì lợi ích sẽ rất lớn. Ngược lại, nếu người chết cảm thấy khó chịu với người đọc thì những khai thị này sẽ không có tác dụng.

Ngoài ra, có thể thực hiện kết hợp đồng thời nhiều phương pháp để lợi ích cho vong linh người chết, chẳng hạn như: Treo Mandala Bách tôn Trung âm hoặc tranh Thangka hộ trì của Đức Văn Thù trong nhà. Chúng ta nên lưu ý, những vật này cần được sự gia trì của Kim cương Thượng sư trước khi treo thì mới có lợi ích.

Cúng cơm cho vong linh



Cúng dàng Hỏa tịnh

Hàng ngày cúng cơm cho vong linh ít nhất một lần vào buổi trưa, tốt nhất là cúng cơm chay. Thần thức người đã chết không ăn uống như người thường mà ăn bằng hương thơm. Vì vậy, trong khóa lễ cúng cơm vong, nên chuẩn bị một bát bột gồm có các loại bột ngũ cốc, bánh các loại, bơ, sữa, bột hương, quế, hồi, đinh hương, thảo quả,... Khi đọc bài cúng cơm đến phần “Biển thực chân ngôn” thì đem bát bột này cùng với một số thức ăn trên mâm cúng ra ngoài đốt nhưng không đốt lên lửa mà chỉ

đốt bằng than để tạo ra khói thơm. Thần thức người chết sẽ thụ hưởng khói thơm này mà được no đủ.

Trì tụng chân ngôn Bản tôn

Thực hành trì tụng miên mật chân ngôn của các Bản tôn như Đức Phật A Di Đà, Đức Quan Thế Âm, Đức Liên Hoa Sinh, Phật Kim Cương Tát đỏa. Người thân gia đình có thể phát nguyện trì tụng một hoặc nhiều Tụng chân ngôn của vị Phật Bản tôn. Tụng thêm các bài Cầu Vãng sinh Tịnh độ để hồi hướng cho hương linh vào cuối mỗi thời khóa.

Thực hành cúng dàng đèn



Cúng dàng đèn tức là cúng dàng ánh sáng, phẩm vật cúng dàng này tiêu biểu cho trí tuệ. Pháp môn này nếu được thực hành với tâm thanh tịnh vì lợi ích của chúng sinh, là một phương tiện thiện xảo để xua tan màn vô minh. Chúng ta đặc biệt cúng dàng đèn với mục đích đem công đức hồi hướng cho người chết, để dẫn dắt họ đi trong Bardo với ánh sáng của trí tuệ.

Ánh sáng này sẽ soi đường cho toàn thể chúng sinh trong sáu cõi, đặc biệt các chúng sinh đang trôi lăn trong thân trung ấm, giúp tịnh hóa mọi ám chướng, phiền não, đánh thức tuệ giác chân thật nơi mỗi người! Trong suốt giai đoạn Thân trung ấm, mỗi tuần cho đến hết bảy tuần, người chết chắc chắn sẽ phải trải qua sự hồi tưởng, phóng chiếu về cái chết của mình bị lặp lại, giống như người đó chết thêm nhiều lần nữa.

Đối với một người phạm phải ác trọng nghiệp là tự kết liễu sinh mạng của chính mình thì trải nghiệm chết lại này càng khủng khiếp gấp bội, chính vì vậy sự hộ niệm lại càng vô cùng cần thiết.

Vì vậy, hàng tuần, gia đình, pháp hữu cần thực hành cúng Đại đàn Thí Thực và phóng sinh càng nhiều càng tốt và hồi hướng công đức này tới người chết. Bởi vậy, nếu có điều kiện thì mỗi tuần thất gia đình người chết nên tới các chùa cúng dàng trai Tăng, cùng với quý Thầy tụng các bộ kinh Lương Hoàng Sám, Địa Tạng, Thủy Sám,... điều này càng lợi lạc cho vong linh và cứu huyền thất tổ đã khuất.

3. Những điều thân nhân cần lưu ý



Như đã giải thích, khoảng thời gian trong thân trung ấm là thời điểm vong linh rất hoang mang sợ hãi và luôn trông mong sự hỗ trợ tinh thần từ những người thân của mình. Kinh điển dạy rằng, trong trạng thái trung gian của cái chết, khi không còn sự ngăn ngại của xác thân tứ đại, thần thức trở nên vô cùng tinh nhạy, có thể “thông minh hơn chín lần” khi họ còn sống.

Thần thức có rất nhiều năng lực thần thông như có thể đọc được tâm của người khác, có thể biết được tình cảm gia đình quyến thuộc thực sự dành cho họ lúc này ra sao. Vì thần thức quá linh thông, họ càng đau khổ hơn khi biết rằng những người thân không thực sự quan tâm đến cảnh khổ của họ.

Vì vậy, nếu người thân thực hành tu tập, làm các thiện hạnh và hồi hướng mọi công đức cho vong linh cũng như chúng sinh khắp mười phương pháp giới, vong linh sẽ cảm thấy an tâm vì có nơi che chở nương tựa.

Ngược lại vong linh sẽ vô cùng đau khổ và tức giận nếu thân nhân của họ không tạo phúc lành, mà còn sát sinh hại vật, tạo tác ác nghiệp, hay mãi lo chuyện tranh giành tài sản, anh em bất hòa... Điều này khiến họ tuyệt vọng và có thể đọa ngay xuống địa ngục chịu khổ hành hình, hoặc làm quỷ đói ngàn năm không thể siêu thoát.



Trong thời gian 49 ngày này, thân nhân người chết nên cố gắng ăn chay, niệm Phật, phóng sinh, tụng kinh cầu nguyện và làm các công đức thiện hạnh bố thí, cúng dàng đèn, giữ trai giới thanh tịnh, tránh tạo ác nghiệp, hồi hướng mọi công đức cho vong linh cũng như chúng sinh khắp mười phương pháp giới. Gia đình tuyệt đối không sát sinh vì đó là hành động tội lỗi nhất gây thêm ác nghiệp cho người chết và khiến người đó nhanh chóng bị đọa lạc.

Xã hội thường có phong tục làm cơm cúng cho người chết, làm cỗ cho khách tới viếng đám ma hoặc làm cỗ giỗ. Trong những dịp này, việc sát sinh được thực hiện hàng loạt, dù trực tiếp hay gián tiếp. Như vậy sẽ là một nghiệp duyên vô cùng bất lợi với người chết. Cách tốt nhất là thay thế bằng những món ăn chay, cỗ chay để tránh đọa mạng chúng sinh.

Là Phật tử, chúng ta cũng nên có chính kiến, không nên mời thầy cúng thực hành nghi lễ không đúng pháp vì đó là việc làm tà kiến, chẳng những không đem lại lợi ích cho người chết mà thậm chí còn khiến họ không thể siêu thoát hoặc bị đọa xuống các cõi thấp.



Những người thân cũng nên lưu ý cư xử hết sức thận trọng trong 49 ngày này vì lợi ích của người đã mất. Trong giai đoạn này, vong linh người mới mất thường quanh quẩn ở nhà hoặc bên người thân và những nơi mà họ hay lui tới khi còn sống. Họ có thể chứng kiến tất cả những gì người sống đang làm cũng như thấu hiểu những gì người sống đang nghĩ.

Chẳng hạn, nếu người vợ đi với một người đàn ông khác hay người chồng đi với một cô gái khác, những xử sự như thế sẽ làm linh hồn người chết rất đau đớn, đặc biệt nếu đây là vấn đề mà họ đã lo nghĩ ám ảnh suốt cả cuộc đời. Tập khí này rất mạnh, vì thế họ sẽ cảm thấy vô cùng khổ sở. Bởi vậy, nếu bạn có tình cảm với ai đó khác trước khi người thân của bạn mất thì bạn cũng nên tạm thời gạt bỏ mối quan hệ ấy trong vòng ít nhất 49 ngày.

Chúng ta cũng nên xử sự tương tự đối với các vấn đề về tài sản và những việc khác. Chẳng hạn, chúng ta không nên quá tham lam và vội vàng kiểm tra tài khoản ngân hàng, lấy đi mọi thứ như giấy tờ, di chúc, hay nói và nghĩ đến nó, hay chia nhau của cải, tài bảo của người chết,... Việc hành xử thận trọng và đúng đắn trong những vấn đề này cũng là cách hộ niệm cần thiết và quan trọng đối với người chết trong giai đoạn 49 ngày.

Ngoài ra, nếu người mất lúc sinh thời là Phật tử có tâm xả ly hoặc trước khi chết có mong nguyện thì có thể đem tài bảo, vật dụng, tiền mọi người phúng viếng đám tang người đó để cúng dường Tam Bảo, bố thí người nghèo khó, kẻ bất hạnh để tích lũy thêm công đức cho người chết.



Cũng nên lưu ý rằng thực hành hộ niệm sớm trong giai đoạn đầu của thân trung ấm, trước khi thần thức luân chuyển sang giai đoạn quá xa của tiến trình tái sinh là tối ưu, bởi nếu sau một thời gian nhất định, thường là sau 21 ngày, người chết sẽ có khuynh hướng quên đi mọi chuyện trong đời quá khứ và bắt đầu bị những xu hướng nghiệp đẩy tới trạng thái tái sinh kế tiếp.

Khi ấy, những nỗ lực thực hành hộ niệm của bạn sẽ không còn nhiều tác dụng. Trong giai đoạn đầu của Bardo trung ấm thân, mặc dù đang ở trong trạng thái vô cùng hoang mang bối rối, nhưng thần thức người chết vẫn đang còn nhiều ký ức và những mối liên hệ của kiếp sống vừa qua, nên vẫn có thể đón nhận được “tín hiệu” từ phía chúng ta. Bởi vậy sự thực hành khai thị hộ niệm cho họ lúc này có tác dụng nhất định.

Chú thích:

** Hỏa tịnh là đại cúng dàng qua phương pháp đốt thực phẩm vì người quá cố chỉ có thể hưởng thụ thức ăn qua hương vị. Đây là pháp tu vô cùng thù thắng của Kim cương thừa, giúp tịnh hóa vô số chướng ngại với cả người sống và người quá cố.*

** Một Tạng chân ngôn tương đương 120.000 câu chân ngôn của vị Phật Bản tôn. Tùy vào thời gian và độ tập trung, người thân có thể phát nguyện trì một Tạng hoặc nhiều Tạng chân ngôn của một vị Phật hay nhiều vị Phật Bản tôn. Khi tụng nên thực hành theo Nghi quỹ, dù là nghi quỹ tu trì giản lược. Tham khảo thêm trang 371 và cuốn Mật pháp Nghi quỹ thực hành thường nhật Truyền thừa Drukpa.*

** Thông thường khi cúng dàng đèn chúng ta cúng 25 ngọn nến hoặc 108 ngọn nến bơ, hoặc cúng càng nhiều đèn càng tốt. Chúng ta cũng có thể thỉnh cầu chư Tăng ni, các bậc Xuất gia thanh tịnh cúng dàng đèn để hồi*

hương cho hương linh người đã khuất. Chi tiết về ý nghĩa lợi ích và thực hành pháp tu này, xem Phần cúng dàng đèn trang 348.

** Tuần thất có nghĩa là trong chu kỳ 49 ngày, cứ vào đúng 7 ngày sau ngày chết chúng ta gọi là một tuần thất. Quan kiến Phật giáo cho rằng cứ hết mỗi 7 ngày này là thần thức lại trải nghiệm lại cái chết. Chính vì thế, gia đình người thân rất cần tu tập tạo phúc, thực hành thiện hạnh vào những dịp này. Số 7 này cũng là con số tâm linh, tương ứng với tổng số của không gian (bốn phương chính) và thời gian (ba chiều quá khứ - hiện tại - vị lai).*

giới sử dụng nhiều hình thức mai táng khác nhau. Mỗi hình thức khi được chọn lựa đều mang một triết lý nhân sinh nhất định. Nhưng xét trên nhiều khía cạnh và ý nghĩa, tựu chung lại có 5 hình thức chính, đó là: địa táng, hỏa táng, thủy táng, huyền táng và điều tang. Phật Giáo không chủ trương đề cao hỏa táng, địa táng hay bất kỳ một hình thức nào.

Mỗi cách thức đều tùy thuộc từng địa phương, do quyết định của gia quyến hay lời dặn dò của người ra đi nhằm tạo nên sự hài hòa và gắn gũi trong gia đình để người ra đi được thanh thản và bình yên nhất. Và điều quan trọng hàng đầu là bạn phải biết chắc chắn rằng thần thức đã chuyển di ra khỏi thân xác và được giải thoát, lúc đó bạn có thể tùy chọn hình thức mai táng nào cho người ra đi cũng được.



Chúng tôi xin trích dẫn một số câu hỏi thường gặp liên quan đến vấn đề này được trích từ cuốn "Bardo - Hộ niệm người lâm chung", ấn phẩm do Drukpa Việt Nam biên dịch và phát hành năm 2014.

Hỏi: Nên lựa chọn Hỏa táng hay Địa táng người chết?

Đáp: Sau khi thần thức đã chuyển di ra khỏi thân xác và được giải thoát, bạn có thể tùy chọn hình thức mai táng nào cũng được. Nhưng ở vùng Himalaya, khi đó, người ta thường Hỏa thiêu rồi dùng tro người chết trộn với 25 vị thuốc (ngũ cốc, ngũ bảo, ngũ dược, ngũ hương và ngũ vị) và đất, nước thánh đũa nặn thành hình các Bảo tháp Mandala Tsa-Tsa, yếm tâm kỹ càng bằng kinh và các chân ngôn rồi đặt các Mandala này tại các nơi sơn động và thánh địa linh thiêng.

Như thế phần di thể người chết không chỉ được lợi ích giải thoát, mà gió thổi qua Mandala đó còn mang lại sự ban phúc đến các chúng sinh.



Tsa tsa

Việc lựa chọn Địa táng thường phức tạp hơn nhiều vì liên quan đến đất đai và quá trình tan rã ảnh hưởng đến môi trường chung và môi trường tâm linh của những người thân còn sống. Ngược lại, trường hợp không chắc thần thức đã được chuyển di ra ngoài thân xác, việc vội vã đem người quá cố đi Hỏa táng có thể là nguyên nhân gây cho thần thức vô cùng đau đớn, đọa lạc thành các loài quỷ ma.

Hỏi: Cách xem thời điểm chết là cát tường hay bất tường hoặc quyết định an táng như thế nào là lợi ích theo Truyền thống Kim Cương thừa?

Đáp: Theo vũ trụ học Kim cương thừa, các Ngài cũng có sự luận giải chi tiết về vấn đề này. Tuy nhiên, đây là khoa học rất chi tiết và sâu sắc, không thể giải thích ngay trong khuôn khổ cuốn sách này.

Việc chôn cất, an táng, mỗi cách thức đều tương ứng với vận hành vũ trụ, nếu tôn trọng và tác pháp phù hợp quy luật này sẽ rất lợi ích. Nhưng các bạn cần lưu ý lịch Kim Cương thừa hơi khác với âm lịch và như thế cần có bộ lịch này khi xem xét lựa chọn ngày giờ cát tường!



(Tải lịch Kim Cương thừa cho [App Store](#) và [Google Play](#))

Hỏi: Xin cho cách nhận biết những dấu hiệu của người chết ở giai đoạn bắt đầu?

Đáp: Theo những biểu hiện về thể trạng hoặc tinh thần, có thể nhận biết một vài dấu hiệu bên ngoài như sau:

Tăng hôn trầm - do cơ thể đã bắt đầu tắt lịm dần nên người sắp lâm chung sẽ ngủ nhiều hơn. Lúc này người hộ niệm sẽ cần phải liên tục đọc kinh cho người cận tử nghe, giọng đọc có thể ở âm lượng bình thường nhưng càng ngò gần sát người họ càng tốt. Lúc này họ vẫn có thể nghe được tốt nên sẽ rất lợi lạc.



Hoang mang, rối loạn, mê sảng - Những người này có thể không còn khả năng nghe, nhìn hoặc hiểu những việc đang diễn biến xung quanh khi người ta càng tiến dần tới cái chết. Có những người lúc này tâm trí đã vô cùng hoảng loạn và không thể nào còn nhận biết nổi sự việc xung quanh.

Trong trường hợp này, trước khi bắt đầu công việc, người hộ niệm cần phải nói rõ và giúp họ hiểu được về sự hộ niệm, vì sao lại có người hộ niệm ở đây, mọi việc sẽ đi theo trình tự như thế nào và làm như vậy có được lợi ích gì. Sau khi đã giải thích cặn kẽ mới bước vào phần đọc giáo lý và thực hành.

Tăng động, thấp thỏm - Lượng khí oxy trong não bắt đầu giảm dần, những dấu hiệu thấp thỏm hoặc lặp đi lặp lại một vài hành động có thể sẽ xuất hiện. Nếu người cận tử vẫn còn có khả năng lần tràng hạt thì nên đặt tràng vào tay họ và giúp đỡ họ trì chân ngôn hoặc tụng kinh.

Cần chuẩn bị sẵn một tràng hạt dự phòng trong trường hợp tràng hạt thường dùng, vì một lý do nào đó, không có sẵn bên người lâm chung, song tốt nhất vẫn nên dùng tràng hạt hàng ngày.

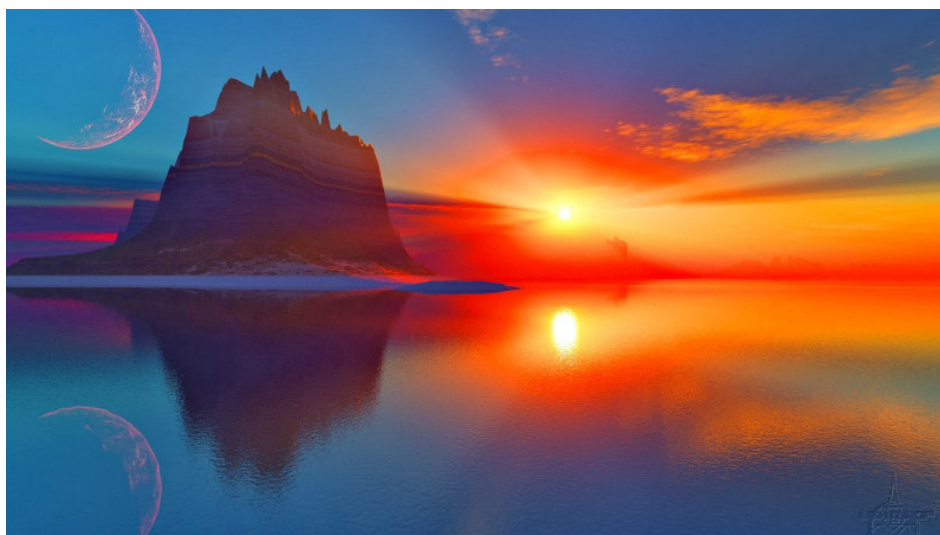


Hành xử bất thường - Vì lượng ô xy trong não giảm xuống và các chức năng của cơ thể suy yếu dần, đôi khi người lâm chung có thể hành xử rất bất thường, khác hẳn khi sống, chẳng hạn như có những thái độ tiêu cực, hung hãn. Nếu gặp tình huống này, người hộ niệm nên trì chân ngôn Đức Quan Âm “Om Mani Padme Hung Shri”. Nên trì miên mật cho tới khi người lâm chung tỉnh trí lại.

Hỏi: Làm thế nào để biết người quá cố đã giải thoát hay chưa? Nếu giải thoát thì làm sao biết được cảnh giới tiếp theo của họ?

Đáp: Trong Kim cương thừa, việc giải thoát của người chết có những dấu hiệu nhận biết như các vùng ấm tương ứng trên thân thể sau tiến trình hộ niệm. Phần ấm ở tim là tái sinh vào cõi Người. Lạnh ở chân tay là đọa lạc. Chuyển di tâm thức phải thấy ấm ở trên huyệt Bách hội, nơi đó có dấu hiệu tiết ra chất nhờn do thần thức đã đi qua.

Thần thức người quá cố khi đó vãng sinh thẳng vào cõi Tịnh độ mà không qua giai đoạn trung gian. Thân thể đã tan rã nhưng không nặng mùi như cái chết thông thường. Mặt mũi thư giãn, thân thể mềm mại, ôn hòa như người đang ngủ.



Những tấm gương thị tịch của hành giả cao cấp còn có dấu hiệu cát tường như cầu vồng, ánh sáng, mùi hương lan tỏa hay thậm chí âm nhạc vang vọng trong không gian đều là những dấu hiệu thành tựu giải thoát giác ngộ! Đối với cảnh giới tiếp theo của thần thức, chỉ có những bậc Thượng sư giác ngộ thành tựu tâm linh mới có thể nhận ra được, người phàm sẽ không có được trí tuệ này!

Có nhiều cỗ tục trong tang lễ như đốt vàng mã, đốt đồ dùng của người quá cố, người thân phải khóc lóc vật vã.... đã có từ lâu đời, ăn sâu vào tâm thức của người dân Việt Nam. Nhiều người coi đó là một trong những nét văn hoá của người Việt. Nhưng cỗ nhân cũng có câu “Dương siêu âm thái”, tức là người sống biết làm phúc, để người chết được siêu thoát.

Đạo Phật chỉ tin rằng con cái thân thuộc của người chết nên làm các việc thiết thực và lợi ích như ăn chay, phóng sinh, bố thí, cúng Phật, trai tăng.... mới có thể hồi hướng công đức ấy và siêu độ cho hương linh.

Chúng tôi xin trích dẫn một số câu hỏi thường gặp liên quan đến vấn đề này được trích từ cuốn "Bardo - Hộ niệm người lâm chung", ấn phẩm do Drukpa Việt Nam biên dịch và phát hành năm 2014.

Hỏi: Đốt vàng mã thì người mất có nhận được không?



Thế gian có tục lệ đốt thật nhiều vàng mã, sắm trâu ngựa, xe hơi nhà lầu gửi cho người mất ở cõi âm. Việc làm này liệu có ích lợi gì chẳng, khi hương linh chỉ tồn tại bằng tâm thức và phi hình tướng. Đến quần áo thật họ còn chẳng cần, huống chi quần áo giấy. Voi ngựa họ cũng chẳng cần, bởi tâm thức có thể di chuyển trong tích tắc để đến bất cứ nơi đâu.

Ngay như chúng ta lúc này, thân đang ngồi đây, chỉ cần thoáng nghĩ đến Sài Gòn thì tâm đã ở ngay nơi đó. Vậy thì khi không còn bị trói buộc bởi xác thân, liệu họ có cần tới xe hơi, nhà lầu bằng giấy đốt? Như vậy việc đốt vàng mã cúng ông bà tổ tiên thật sự vô nghĩa, giả tạo và lãng phí, Đức Phật chưa bao giờ khuyến khích.

Hỏi: Đồ dùng của người quá cố sau khi chết có nên kiêng kỵ không?



Đáp: Thực ra người chết trong giai đoạn trung gian vẫn chấp trước, nên tốt nhất trong 100 ngày sau khi chết không nên phân phát hay định đoạt các vật dụng tài sản cá nhân của họ, nếu có vật dụng tốt nhất là dành cho việc phúc thiện, như bán chia tiền cho người nghèo, phóng sinh tu phúc, cúng đèn, hồi hướng cho người đã khuất.

Quan trọng là động cơ vì lợi ích của người đã khuất thì sẽ không có chướng ngại gì, còn nếu vì mục đích cá nhân hay tư lợi đi ngược ý chí tâm nguyện của người đã khuất thì sẽ có nhiều chướng ngại quả báo không có lợi.



Đức Phật có nói rằng cho dù người chết đã chết 100 năm, dù thần thức đã đi đầu thai lên cõi Trời nhưng khi người thân đem công đức hồi hướng, dù ở cõi Trời người ta vẫn nhận được từ trường lành, như thế gọi là báo ân, chứ không phải ta xóa hết ngày chết không có ngày gì hết, vẫn phải kỷ niệm và nhân những ngày ấy chúng ta thành tâm tưởng nhớ đến ân đức sinh thành, dưỡng dục của cha mẹ.

Chúng ta tu tập, tích lũy công đức, thiện hạnh để hồi hướng cho cha mẹ mình, bởi cho dù họ có đang bị đọa lạc cõi thấp hay sinh lên cõi Trời hoặc được làm người cũng có thể đón nhận trọn vẹn công đức đó. Những phúc thiện được tạo ra không chỉ lợi ích người chết mà còn lợi ích chính bản thân người sống.

Hỏi: Đi viếng đám tang có nên khóc lóc và cần lưu ý những gì?

Đáp: Trong kinh sách nhà Phật dạy rằng, khóc lóc là chuyện thường tình của thế gian, nhưng lại là không tốt cho thần thức. Nếu con cháu không hiểu đạo cứ khóc lóc ai bi sẽ khiến người chết gặp chướng ngại, bị rận

quyển luyến với cõi tục và có thể đọa vào cảnh ba đường ác. Điều quan trọng nhất cần lưu ý là chúng ta cần phải có lòng bi mẫn hướng đến người quá cố, cầu nguyện cho họ được giải thoát, đồng thời cũng phát triển Bồ đề tâm của bạn. Để lợi ích, bạn nên quán tưởng người quá cố tan thành ánh sáng tan vào luân xa tim của Đức Phật A Di Đà và được chuyển di về cõi Tịnh độ. Bạn hãy trì thầm chân ngôn và các lời chúc nguyện vãng sinh cho hương linh.



Đối với những người sức khỏe không tốt, khi đi viếng nên mang theo một chút long não hoặc thần xa, chu xa trong người để có thể đẩy những năng lượng tiêu cực. Những người bệnh nặng hoặc mang thai nên tránh những nơi có đám tang. Phật tử tu tập không nên mang theo các đồ pháp khí hành trì như linh chữ, tràng bí mật đến những nơi này. Sau khi di chuyển người chết hoặc vừa đi đám tang về nhà, bạn cũng nên dùng các hương liệu đặc biệt như Gugul (hương trầm Châu Phi) và Bạch giới tử đốt lên để tịnh hóa bản thân và môi trường.

Hỏi: Cách sắp đặt ban thờ và không gian viếng như thế nào mới đúng Pháp?

Đáp: Thông thường chúng ta phải đặt ban thờ Phật phía trước quan tài để Phật tiếp dẫn hương linh người chết. Sau đó, đến ban thờ vong rồi mới đến quan tài. Điều quan trọng nữa là khi viếng, người viếng cần nhiều quanh kim quan theo chiều kim đồng hồ để tạo ra năng lượng từ trường tích cực theo vận hành vũ trụ và người nhà cần đứng bên trái của kim quan để tạ khách.



Cách sắp đặt ban thờ vong cần có đèn và bảy bát nước trắng cúng dàng. Đèn cần được bật liên tục để cúng dàng ánh sáng trí tuệ, nếu không tiện dùng đèn dầu hay nến chúng ta có thể thắp đèn điện trên khu vực ban thờ. Xung quanh khu vực ban thờ nên trang trí các tràng phan chiến thắng, lọng báu và phướn.

Hỏi: Có hay không chuyện người thân mới mất hiện về báo mộng? Có cách nào để kiểm chứng điềm báo mộng thật hay giả?

Đáp: Có nhiều người nằm mơ thấy người thân đã quá cố về báo mộng rằng họ đang rất thiếu thốn nên thỉnh cầu người nhà “gửi” cho họ tiền hay đồ dùng của họ khi họ còn sống.

Tuy nhiên, chúng ta cần hiểu rằng bản chất chung của giấc mơ là sự kết hợp của hư và thực. “Thực” ở đây là những trải nghiệm tham sân si trong đời sống. Những tình cảm tâm sinh lý với người thân, bạn bè,... được kết hợp với tiềm thức trong Tạng thức, tái hiện lại lúc mơ. Đây là phần “hư” tự vận hành. Cho nên khi mơ người mơ thấy cảnh giới như thật nhưng thật ra đều là ảo cảnh, là sự phóng chiếu của tâm.



Khi bạn có một người thân mất đi, bạn có thể cảm nhận rõ ràng những tình cảm, kỷ niệm đối với người mất sẽ trở dậy rất mạnh mẽ trong mình. Do vậy việc mơ thấy người thân mới chết không có gì là lạ, và phần lớn chỉ là sự phóng chiếu của tâm thức.

Tuy nhiên, thực hành tâm linh liên quan nhất định đến giấc mơ. Một hành giả có thể xem xu hướng giấc mơ của mình để biết mình đang mất cân bằng về đại nào trong Địa, Thủy, Hỏa, Phong, Không. Ngoài ra, một số hành giả thành tựu có thể trải nghiệm trực tiếp những gì sẽ diễn ra trong tương lai, hoặc kết nối được với người đã mất. Nhưng ngay cả những bậc Thượng sư giác ngộ cũng không bao giờ tin ngay mà phải kiểm chứng cẩn thận giấc mơ của mình. Nói chung, giấc mơ là không đáng tin cậy.

Trong trường hợp ngoại lệ, một giấc mơ được lặp đi lặp lại với một thông điệp xuyên suốt, hoặc nhiều người thân cùng mơ một giấc mơ giống nhau. Lúc này, chúng ta có thể xem xét lại thông điệp được gửi gắm trong giấc mơ.



Từ khi hấp hối cho đến trong 49 ngày sau khi chết, vong linh vẫn có cơ hội được giải thoát qua từng ngày nếu được sự hỗ trợ của người thân qua các bài Khai thị. Phần này người thân nên đọc mỗi ngày cho hương linh người quá cố, với tâm nguyện tha thiết cầu mong hương linh được siêu thoát, vì lúc này hương linh không nghe âm thanh mà nghe bằng tâm của người khai thị. Giáo pháp này không chỉ lợi lạc cho người mới mất mà còn hữu ích cho cả người đang sống, quý vị nên hiểu rõ về tiến trình chết và các giai đoạn Bardo sau khi chết để chuẩn bị hành trang cho chính mình khi vô thường ập đến.



Dưới đây là phần Khai thị cho người đang hấp hối.

Này Bạc đáng kính, (*Pháp danh người quá cố*), bây giờ đã đến thời điểm để tìm kiếm cho mình con đường liễu sinh thoát tử. Ngay khi hơi thở ngừng lại, ánh sáng Pháp tính diệu minh của giai đoạn trung gian đầu tiên sẽ xuất hiện như Bạc Thầy đã từng mô tả cho anh nghe trước đây. Hơi thở bên ngoài của anh chấm dứt.

Anh trải nghiệm về thực tại và tính không rộng lớn như hư không. Trí tuệ bản lai nơi anh lộ rạng sáng rõ và rỗng rang, không có giới hạn hay trung tâm. Vào thời điểm này, bản thân anh phải chứng ngộ trạng thái này chính là Phật tính và phải duy trì trải nghiệm đó.



Giờ đây, ảo ảnh anh đang thấy là dấu hiệu của Địa đại đang tan vào Thủy đại. Ảo ảnh khói là dấu hiệu của Thủy đại tan vào Hỏa đại, ảo ảnh đom đóm là dấu hiệu Hỏa đại đang tan vào Phong đại. Ảo ảnh về ngọn lửa nén là dấu hiệu Phong đại đang tan vào Thức đại. Ảo ảnh về một bầu trời đầy ánh trăng là dấu hiệu của Thức đại đang tan vào tịnh quang.

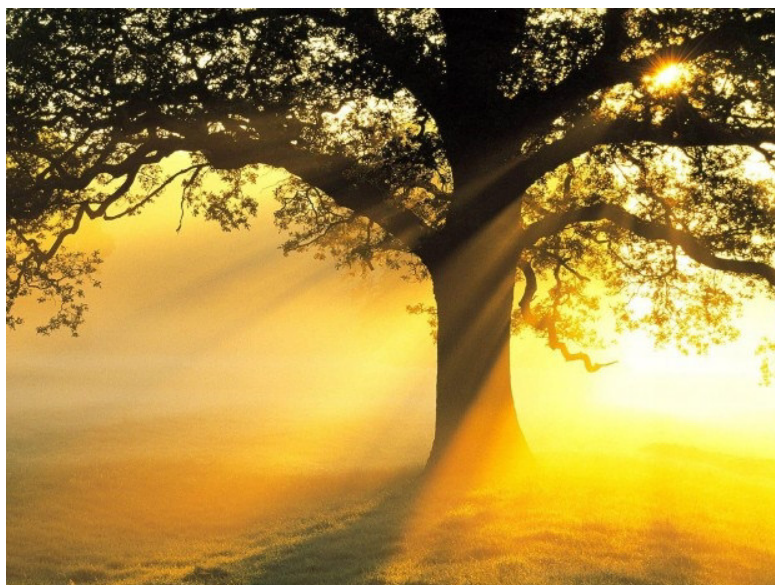
Bầu trời ngập tràn ánh nắng là dấu hiệu tịnh quang đang tan vào quang minh. Bầu trời tối này là dấu hiệu nhật quang đang tan vào huyền quang tịch chiếu. Bầu trời nhập nhoạng trước bình minh là dấu hiệu của huyền quang tịch chiếu đang hoà tan vào Pháp tính Diệu Minh.



Này Bạc tôn kính, (*Pháp danh người quá cố*), giờ đây đã tới thời điểm “chết”, do đó anh cần phát Bồ đề tâm và hướng đến sự giác ngộ như sau: “Ôi! Mình đã đến thời điểm chết. Nhờ vào cái chết này, mình sẽ trưởng dưỡng tâm Bồ đề tràn đầy tình yêu thương và lòng bi mẫn. Vì sự lợi ích của toàn bộ pháp giới chúng sinh, mình phải đạt được toàn giác”. Đặc biệt, anh nên nghĩ rằng: “Giờ đây vì lợi ích của chúng sinh, con sẽ chứng ngộ Pháp tính diệu minh của cái chết là Pháp thân.

Trong trải nghiệm này, con sẽ đạt được thành tựu cứu kính của Đại Thủ Ấn và sẽ viên mãn tất cả tâm nguyện của chúng sinh. Nếu không, con sẽ chứng ngộ điều này trong thời điểm của giai đoạn trung gian. Con sẽ chứng ngộ được rằng giai đoạn trung gian là Đại Thủ Ấn hợp nhất, và con sẽ viên mãn tâm nguyện của vô lượng pháp giới chúng sinh bằng cách thị hiện thành bất cứ đối tượng nào cần thiết để điều phục bất cứ chúng sinh nào”.

Quán niệm như vậy sẽ giúp anh duy trì sức mạnh ý chí của tâm Bồ đề, như những kinh nghiệm thực hành mà anh đã biết đến trước đây!



Này Bạc tôn quý, (*Pháp danh người quá cố*), hãy lắng nghe, giờ đây ánh sáng Diệu Minh thanh tịnh của thực tại lộ rạng trước anh. Hãy chứng ngộ ánh sáng này! Đây chính là Trí tuệ tính không rõ ràng tự nhiên hiện tại của anh. Nó hiện diện trong tính không quang minh, không có bất cứ sự khách quan nào về chất liệu, dấu hiệu hay màu sắc!

Đây chính là thực tại là Bạc Toàn Thiện Phật Mẫu! Và đây, tính không tự nhiên về Diệu Quan Sát của anh hoàn toàn không phải sự rỗng không mang tính sinh diệt giả dối, mà chính là trí tuệ bất diệt, sáng rõ và năng động của chính anh.

Trí tuệ này là Bạc Đại Toàn Thiện Đức Phật Phụ tính! Sự hiện diện bất khả phân của trí tuệ tính không tự nhiên huyền hóa và sự hiện diện sáng rõ năng động của tâm anh chính là Pháp thân. Phật tính của anh an trụ trong ánh sáng quang minh bất khả phân rộng lớn vô biên này. Tự tính của anh không có sinh hay tử mà chính là Đức Phật A Di Đà. Anh chỉ cần chứng ngộ rằng bản tính thanh tịnh của tâm anh là Phật! Bản thân anh an trụ trong trí tuệ giác ngộ nội chứng của hết thầy chư Phật.



Này Bạc đáng kính, hãy thiền định về Bản tôn! Đừng sao nhãng, hãy hướng năng lực tâm mạnh mẽ của anh về bậc Bản tôn thiền định của mình, nhưng đừng quên thiền về sắc tướng Bản tôn sáng rõ nhưng phi vật chất, không có thực tại giống như ánh trăng chiếu xuống mặt hồ nước!

Giai đoạn Trung gian thực tại Bản tôn An bình

Lúc này 42 vị Phật Bản tôn An bình sẽ xuất hiện, người thân sẽ tiếp tục Khai thị như dưới đây.

Này Bạc đáng kính, (*Pháp danh người quá cố*), hãy lắng nghe với sự tập trung mạnh mẽ không dao động. Có sáu giai đoạn trung gian: Giai đoạn trung gian đời sống tự nhiên, giai đoạn trung gian mộng, giai đoạn trung gian thiền định, giai đoạn trung gian thời điểm chết, giai đoạn trung gian thực tại Pháp tính và giai đoạn trung gian tái sinh.

Này Bạc đáng kính, ba giai đoạn trung gian sẽ lộ rạng trước anh: Giai đoạn trung gian thời điểm chết, giai đoạn trung gian thực tại Pháp tính và giai đoạn trung gian tái sinh.

Cho tới ngày hôm qua, trong giai đoạn trung gian của thời điểm chết, ánh sáng Pháp tính Diệu Minh của thực tại đã lộ rạng nhưng anh không nhận ra ánh sáng đó nên vẫn lang thang ở đây. Giờ đây, giai đoạn trung gian thực tại và giai đoạn trung gian tái sinh sẽ hiển diện trước anh. Như tôi đã mô tả, anh cần phải nhận ra giai đoạn này mà không nhầm lẫn.

Này Bậc đáng kính, giờ anh đã đi tới “cái chết”. Anh sẽ tiếp tục hành trình từ thế giới này tới thế giới khác. Anh không cô đơn, bởi đây là hành trình của tất cả chúng sinh từ vô thủy kiếp. Đừng đắm mình trong những tham muốn và bám chấp vào cuộc sống đã qua. Dù muốn, anh cũng không có quyền năng để ở lại thế gian này. Anh không tránh được việc sẽ rơi vào các cõi luân hồi. Đừng tham muốn hay bám chấp! Hãy nhớ về Tam Bảo!

Này Bậc đáng kính, các linh kiến về thực tại của trạng thái trung gian sẽ lộ rạng với anh. Anh không nên quên những lời dưới đây. Hãy khắc tâm về ý nghĩa những khai thị dưới đây để chứng ngộ:

*“Khi giờ đây giai đoạn trung gian thực tại lộ rạng trước con,
Con sẽ buông bỏ những ảo ảnh về sợ hãi trong bản năng
Thâm nhập sự chứng ngộ rằng mọi đối tượng chỉ là những ảo ảnh trong tâm
Và hiểu đó chỉ là huyễn hóa hiện bày trong giai đoạn trung âm
Đến thời điểm này, khi đã tới giai đoạn tịch diệt quan trọng nhất
Con sẽ không sợ hãi linh kiến của chính mình về chư Bản tôn An bình và Uy mãnh”.*

Anh nên tiếp tục đọc to điều này một cách rõ ràng và ghi nhớ ý nghĩa lời khai thị. Đừng quên lời khai thị này vì đó là chiếc chìa khóa để thực chứng rằng bất kỳ ảo cảnh dù khủng khiếp đến đâu đều từ tâm thức của anh.

Này Bậc đáng kính, khi tâm và thân của anh đang tan rã, thì thực tại thanh tịnh thị hiện trong những linh kiến chói lòa vi tế, được trải nghiệm một cách linh động, tự nhiên có vẻ đáng sợ và đáng lo lắng, lung linh như một ảo ảnh trên cánh đồng vào mùa thu. Hãy đừng sợ hãi linh kiến đó, đừng kinh hãi, đừng hoang mang. Thân anh lúc này không phải vật chất máu thịt.

Vì thế bất cứ âm thanh, ánh sáng nào xuất hiện cũng không thể làm hại được anh. Anh không thể chết! Hãy hiểu đây chỉ là giai đoạn trung gian và mọi hình ảnh, âm thanh đều do tâm phóng chiếu, hóa hiện trước anh như những ảo cảnh.



Này Bạc đáng kính, nếu không chứng ngộ được tất cả những biểu hiện đó chỉ là vọng tưởng trong tâm mình - dù cho anh có trải nghiệm bất cứ pháp thiền nào trong cõi Người - nếu không có sự khai thị cụ thể này thì âm thanh, ánh sáng, tia sáng sẽ làm anh sợ hãi. Nếu không biết chìa khóa của lời khai thị này, anh sẽ không chứng ngộ được âm thanh, ánh sáng và sẽ tiếp tục lang thang trong cõi luân hồi đau khổ.

Chú thích:

Thuật ngữ “Bạc đáng kính” hay “Bạc tôn quý” là cách xưng hô để tỏ lòng kính trọng và từ bi đối với người lâm chung, nhằm mục đích kết nối với họ khi họ niệm. Người hộ niệm có thể tùy đối tượng và mức độ quan hệ mà có những cách gọi kính trọng khác như “Này Phật tử” hay “Này người con của Phật tính”, không nên dùng cách xưng hô quá thế gian vì như thế khiến người hộ niệm và được hộ niệm càng thêm ái chấp vào mối quan hệ đã qua.

Theo quan kiến đạo Phật, lúc chết, con người ai cũng sẽ trải qua hai nỗi sợ hãi lớn nhất: một là, nỗi sợ bị mất đi tất cả mọi thứ và hai là, nỗi sợ vì mất phương hướng. Nỗi sợ bị mất đi tất cả mọi thứ do tâm bám chấp mạnh mẽ và nỗi sợ vì mất phương hướng do không biết mình sẽ đi tiếp về đâu.

Vào thời điểm cái chết đến, bạn không chỉ phải bỏ lại những gì thuộc sở hữu của mình mà ngay chính bản thân, chính cái thân mà bạn yêu quý bao nhiêu năm kể từ khi sinh ra đời, bạn cũng phải bỏ lại. Bạn hãy thử tưởng tượng xem chúng ta phải trải nghiệm nỗi khổ đau và sợ hãi tột cùng như thế nào khi lâm chung. Bạn sẽ phải chịu đựng rất nhiều khổ đau do sự phóng chiếu của sân giận, dục vọng và tất cả các xúc tình tiêu cực khác.

Không giống như khi còn sống, chúng ta có xác thân vật lý làm chỗ dựa. Ở giai đoạn này, thần thức không có chỗ tựa nương nên mỗi khi những xúc tình tiêu cực như tham lam, giận ghét... khởi lên, chúng sẽ bị phóng chiếu và trở nên vô cùng mạnh mẽ khiến thần thức thấy những trận cuồng phong, bão tố, những âm thanh rất ghê sợ như hàng triệu tiếng sấm cùng một lúc và vô vàn những trải nghiệm cực kỳ đáng sợ khác.



Trong thân trung ấm, bạn không có sự trợ giúp nào nhưng lại rất cần được giúp đỡ. Bạn cố tập trung tìm lối thoát ra khỏi trạng thái trung ấm, đặc biệt là để tìm một thân xác nào đó để nương tựa. Loại thân nào không quan trọng nhưng bạn rất khao khát có được thân bởi vì lúc này bạn vô cùng cô đơn và tuyệt vọng. Vì vậy bạn tìm kiếm thân hay cái gì đó có hình tướng.

Ở cuối phần sau của giai đoạn này, bạn thậm chí không thể nhìn thấy bất cứ hình tướng nào, bạn thấy mình lạc lối, và bạn sẽ tìm kiếm một thân xác bằng mọi cách. Bạn bị thôi thúc bởi ước muốn mãnh liệt muốn đi tới nơi nào khác để vượt thoát khỏi trạng thái thân trung ấm đáng sợ đang dày vò, câu thúc bạn lúc này.

Bạn thực sự khát khao mong cầu có được một đời sống mới, vì vậy, khi nhìn thấy bất cứ điều gì lôi cuốn, mời gọi, lập tức bạn sẽ lao đến không chút đắn đo, cân nhắc, bạn sẽ bị cuốn hút vào trong đó, bất chấp mọi hậu quả sau này mình sẽ phải trả giá.



Sau đây là 3 bài thực hành hàng ngày giúp bạn chuẩn bị hành trang để vượt qua những nỗi sợ hãi trong giai đoạn thân trung âm:

1. Trường dưỡng hiểu biết về nhân quả và luân hồi

Ở một góc độ nào đó, có thể chúng ta cảm nhận rằng đời sống này rất dài. Nhưng nếu nhìn rộng ra đến vô số kiếp vị lai, kiếp sống này quả thật vô cùng ngắn ngủi. Khi chết, chỉ có những ác nghiệp và thiện nghiệp là người bạn đồng hành với chúng ta. Nghiệp sẽ quyết định đời sống kế tiếp của mỗi người. Bởi vậy, khi thực hành Phật pháp, bạn cần luôn nhớ đến các đời sống kế tiếp. Khi chỉ còn nắm tro tàn chôn xuống đất, tất cả chúng ta đều như nhau, dù già hay trẻ. Bất luận tuổi tác, chúng ta thường lãng quên bản chất vô thường của cuộc sống và điều tất yếu không thể tránh khỏi của cái chết. Đời sống này rất quan trọng và các kiếp vị lai cũng quan trọng không kém.



Nếu bạn không tin vào tái sinh luân hồi, có thể bạn nghĩ rằng chết là hết. Nhưng nếu bạn tin có kiếp sau và ngay trong đời sống này, bạn không chuẩn bị hành trang cho cái chết, thì khi nó ập đến, những gì xảy ra với bạn sẽ vô cùng khủng khiếp. Một bậc Thầy giác ngộ từng dạy rằng dù có hay không có gì xảy ra sau khi chết, tốt nhất nên chuẩn bị sẵn sàng. Nếu có điều gì đó xảy ra, bạn đã có sự chuẩn bị. Và nếu không có gì xảy ra thì cũng không sao.

Vậy làm thế nào để chúng ta có thể đối trị với nỗi sợ hãi mình sẽ đi tiếp về đâu, hay nỗi sợ hãi về một hành trình vô định sau cái chết? Đây là lúc mà chúng ta cần hiểu rõ và thực hành pháp tu của Đức Phật A Di Đà.

2. Thực hành quán tưởng chư Phật và pháp tu A Di Đà

Thông thường, thần thức sẽ theo nghiệp mà đi tái sinh vào đời sống tiếp theo trong vòng 49 ngày. Ngoại trừ một số trường hợp, hương linh bị mắc kẹt trong trạng thái thân trung ấm này rất lâu. Trong vòng 49 ngày, sẽ có sự xuất hiện của một trăm đức Phật Bản tôn gồm bốn mươi hai vị Phật Bản tôn An bình và năm mươi tám vị Phật Bản tôn Uy mãnh. Các Ngài thị hiện để khai thị và ban gia trì cho chúng ta, nhưng hầu hết chúng sinh đều sợ hãi không nhận ra các Ngài mà trốn chạy.



Tại sao lại như vậy? Bởi vì, lúc này, khi còn sống, chúng ta vẫn tưởng tượng Phật chỉ là một pho tượng bất động và hàng ngày chúng ta cầu

nguyện lên pho tượng bất động đó. Hơn nữa, dù ta có tâm chí thành thì tâm chí thành đó vẫn bị làm cho nhiễm ô bởi những nghi hoặc vọng tưởng của chúng ta. Chúng ta không có đức tin kiên cố rằng Đức Phật A Di Đà là có thật. Niềm tin của chúng ta bị sự nghi ngờ làm vẩn đục khiến hình ảnh quán tưởng thường không sống động, rõ nét mà mờ nhạt và tĩnh lặng như một bức tranh hay một tôn tượng bằng bê tông.

Chúng ta cần tin tưởng kiên cố rằng mỗi khi cầu nguyện lên Đức Phật A Di Đà, Ngài lập tức sẽ giáng lâm để ban gia trì cho chúng ta. Đức Phật A Di Đà hiện vẫn đang thuyết pháp ở cõi Tịnh độ Cực Lạc (Dewachen, tiếng Phạn là Sukhavati). Vì thiếu lòng chí thành nên khi chư Phật xuất hiện trong giai đoạn thân trung ấm, chúng ta lại hoảng hốt, khiếp sợ và bỏ chạy.

Chính vì vậy, khi còn sống, chúng ta cần nỗ lực thực hành để làm quen và quán tưởng hình ảnh chư Phật sống động, rục rỡ (các Ngài cũng mỉm cười, nói chuyện, chuyển động, và biểu lộ lòng từ bi với chúng ta) chứ không phải là một tôn tượng bất động.

3. Thực hành rèn luyện tâm để xả bỏ bám chấp



Tâm chấp thủ không chỉ phát khởi khi bạn rất giàu có về vật chất. Dù bạn có nhiều hay ít tài sản, của cải, điều đó không quan trọng. Bạn có thể chấp chặt vào một chiếc áo sơ mi, một chiếc túi xách, trong mọi trường hợp, dù bám chấp vào đối tượng nào, tâm bám chấp đều không khác biệt. Bất luận giá trị vật chất nhiều hay ít, nếu còn bám chấp, bạn

còn đau khổ và sợ hãi, và đau khổ và sợ hãi trong hoàn cảnh nào cũng đều giống nhau.

Để giảm bớt nỗi đau đớn do tâm bám chấp mạnh mẽ vì bị mất đi tất mọi thứ mà chúng ta vẫn thường cho là thuộc về mình vào thời điểm phải đối mặt với cái chết cũng như sau khi chết đi, điều chúng ta có thể làm được bây giờ là trưởng dưỡng trí tuệ hiểu biết rằng chúng ta không thể giữ mọi thứ xung quanh mình mãi mãi. Vạn pháp thay đổi trong từng sát na. Chúng ta cần hiểu rằng bản chất của vạn pháp là vô thường.



Chúng ta cần hiểu rằng những gì xảy ra hôm qua hay ngày mai sẽ chỉ là giấc mơ. Giả sử bây giờ bạn đang vui đùa cùng nhau, nhưng đến tối, những khoảnh khắc đó sẽ trở thành kỷ niệm. Sự sở hữu vật chất cũng tựa như một giấc mơ. Với trí tuệ hiểu biết về bản chất vô thường của vạn pháp, thay vì cố gắng chấp chặt vào mọi thứ trong cuộc sống cũng như vào thời điểm chết để rồi phải trải nghiệm vô vàn khổ đau, chúng ta nên thực hành cúng dàng thân mạng, tài bảo, danh vọng, địa vị và cả vũ trụ này lên Đức Phật A Di Đà.

Hãy cầu nguyện Ngài hoan hỷ đón nhận những phẩm vật bạn cúng dàng vì lợi ích giác ngộ, tích lũy công đức và xả bỏ bám chấp của bạn và mọi người.

Tham khảo thêm

[Nghĩ quý tu trì giản lược Đức Bản tôn Phật A Di Đà](#)

Nghi thức khai thị người lâm chung

Từ khi hấp hối cho đến trong 49 ngày sau khi chết, vong linh vẫn có cơ hội được giải thoát qua từng ngày nếu được sự hỗ trợ của người thân

qua các bài Khai thị. Phần này người thân nên đọc mỗi ngày cho hương linh người quá cố, với tâm nguyện tha thiết cầu mong hương linh được siêu thoát, vì lúc này hương linh không nghe âm thanh mà nghe bằng tâm của người khai thị.

Đại Bảo Tháp Mandala Tây Thiên xin gửi tới Quý vị phần trích dẫn Khai thị người lâm chung từ Mật pháp bí truyền “Tử thư Tây Tạng”^[1] cùng giọng đọc của Nghệ sĩ ưu tú Hà Phương. Những khai thị về Bardo sinh tử cũng chính là sự giải thoát nương tình yêu thương và lòng bi mẫn, được minh họa qua các nội dung khai thị mà chúng ta tụng đọc cho người chết trên từng tiến trình, từng nẻo đường cái chết, từ giây phút hấp hối đầu tiên đến thời điểm cuối cùng để được giải thoát. Có thể nói, trong các tài liệu khoa học tâm linh, chưa có giáo pháp nào hướng về tiến trình cái chết cũng như sự hỗ trợ khai thị cho người lâm chung lại kỹ lưỡng, sâu sắc tỉ mỉ, hoàn hảo bi mẫn đến như vậy!

Chú thích:

^[1] *Tử thư (Bardo Thodol) nguyên nghĩa là “Giải thoát qua tính nghe trong trạng thái trung gian”, là Mật pháp của Thượng sư Liên Hoa Sinh gồm những lời khai thị cho người lâm chung, được tìm thấy khoảng thế kỷ thứ XIV.*

- Nghi thức khai thị người lâm chung: Ngày thứ 1 - Đức Đại Nhật Như Lai xuất hiện
- Nghi thức khai thị người lâm chung: Ngày thứ 2 - Đức Phật A Súc Bê xuất hiện
- Nghi thức Khai thị người lâm chung: Ngày thứ 3 - Đức Phật Bảo Sinh xuất hiện
- Nghi thức khai thị người lâm chung: Ngày thứ 4 - Đức Phật A Di Đà xuất hiện
- Nghi thức khai thị người lâm chung: Ngày thứ 5 - Đức Phật Bất Không Thành Tựu xuất hiện
- Nghi thức khai thị người lâm chung: Ngày thứ 6 - Ánh sáng chói lòa của Ngũ trí Phật
- Nghi thức khai thị người lâm chung: Ngày thứ 7 - Mandala chư Bản tôn trí tuệ xuất hiện
- Nghi thức khai thị người lâm chung: Ngày thứ 8 đến 12 - Chư tôn Heruka phần nộ thi hiện
- Nghi thức khai thị người lâm chung: Hãy gọi tên bậc Thầy nếu đối mặt Thần chết
- Nghi thức khai thị người lâm chung: Kiếp sống đã qua chỉ là ảo ảnh

- Nghi thức khai thị người lâm chung: Phương pháp đóng cửa tái sinh luân hồi