

# Đức Dalai Lama: LỜI KHUYÊN VỀ CÁI CHẾT

**Chủ giảng:** Đức Dalai Lama XIV

**Viết dịch:** Hồng Như chuyển ngữ từ bản Anh ngữ của Dr Jeffrey Hopkins. Bản dịch tạm, chưa hiệu đính. 08/2020. Xin đừng ấn tống.

## LỜI KHUYÊN VỀ CÁI CHẾT *Để Sống Xứng Đáng Hơn*

*Người nào cũng chết,  
nhưng không có người chết*  
—Tục ngữ Tây Tạng

bản thân nháp giọng Hồng Như đọc,  
nghe bản giọng đọc nhân tạo hoàn chỉnh hơn: <https://youtu.be/TWtUGTWMOU0>

## CHƯƠNG 1. NHỚ CÁI CHẾT

*Như người dệt vải  
Vải dệt vừa xong  
Sợi đã dùng hết,  
Đời người cũng vậy.*  
—Lời Phật

Quan trọng nhất là phải nhớ đến cái chết. Phải luôn thấy rằng mình sẽ không ở lại lâu trong kiếp này. Không nhớ đến cái chết sẽ không thể tận dụng kiếp người đặc biệt quý giá mà mình đang có đây. Điều này *thật sự* rất quan trọng, là vì dựa vào đó, mọi thành tựu quan trọng nhất đều có thể đạt được. Chiêm nghiệm về cái chết không phải để sợ mà để biết trân quý kiếp sống này, nhờ vào đó chúng ta có được cơ hội thực hiện nhiều pháp tu trọng yếu. Thay vì sợ hãi, hãy nghĩ rằng chết là mất hết cơ hội hành trì quý giá này. Quán chiếu về cái chết sẽ giúp quý vị hăng hái tu tập hơn.

Quý vị cần chấp nhận chết là điều tự nhiên trong cuộc sống. Như đức Phật từng nói,

*“Dù ở trên trời hay là dưới biển  
Hay là cho dù đứng giữa núi cao  
Không có nơi nào  
Chết không đến viếng”*

Nếu biết chấp nhận chết là một phần của sự sống thì khi cái chết thật sự đến, quý vị sẽ đối mặt dễ dàng hơn.

Còn nếu trong thâm tâm tuy biết mình sẽ chết nhưng lại cố tình tránh né không muốn nghĩ đến, thái độ này thật thiếu thực tế, hoàn toàn phản tác dụng. Cũng như tuổi già, không chấp nhận đây là một phần của đời sống, ngược lại cứ chối bỏ tránh né không muốn nghĩ đến, làm vậy chỉ khiến mình thiếu sự chuẩn bị, đến khi tuổi già thật sự ập đến không thể tránh, quý vị sẽ thấy vô cùng vất vả khó khăn.

Nhiều người đã già mà vẫn làm như mình hãy còn trẻ. Tỉnh thoảng, khi tôi gặp lại những người bạn

lâu năm, ví dụ như quý thượng nghị sĩ ở những quốc gia như Hoa Kỳ, tôi gọi họ là “bạn già,” có nghĩa là chúng tôi quen nhau đã lâu chứ không phải muốn nói đến tuổi tác già hay trẻ. Nhưng khi nghe tôi nói như vậy, một số người đáp trả như sau, “Chúng ta đâu có già! Chúng ta là những người bạn lâu năm.” Nói cho ngay, họ thật sự đã già, tai đã có lông, đó là dấu hiệu của tuổi già. Nhưng họ vẫn thấy không thoải mái với tuổi tác của mình. Thật là thiếu sáng suốt.

Tôi thường nghĩ đời người dài lắm là một trăm năm, so với tuổi thọ của hành tinh này thật quá ngắn ngủi. Với một cuộc sống ngắn ngủi như vậy, chúng ta cần phải sống sao để đừng gây khổ đau cho người khác. Phải có sự quyết tâm không phá hoại, ít ra là không gây hại, tạo rắc rối cho ai. Làm được như vậy thì khoảng thời gian ngắn ngủi ghé thăm hành tinh này sẽ có ý nghĩa. Chỉ là khách qua đường, dừng chân ít lâu mà gây ra đủ chuyện rắc rối, chẳng phải là ngốc lắm sao. Làm khách qua đường, mang niềm vui đến cho mọi người trong thời gian ngắn ngủi ghé chân, vậy mới là khôn. Đến khi dời gót sang chỗ khác, quý vị sẽ cảm thấy vui vẻ. Còn nếu gây ra đủ mọi vấn đề rắc rối thì dù bản thân không gặp khó khăn gì trong khoảng thời gian ghé chân, quý vị vẫn sẽ băn khoăn không biết mình đến đây là để làm gì.

Trong thời gian một trăm năm làm người, phần đầu làm con nít, phần sau làm người già, đa phần chỉ sống như loài súc sanh, hết ăn lại ngủ. Ở giữa họa may có được 6-7 chục năm có thể dùng làm việc có ý nghĩa. Như đức Phật từng nói:

*“Mất nửa đời cho giấc ngủ, 10 năm cho tuổi thơ, 20 năm cho tuổi già. Thời gian 20 năm còn lại, mất hết bao nhiêu cho nổi muện phiền, than van, khủng hoảng, lại mất thêm bao nhiêu cho trăm thứ tật bệnh tàn phá xác thân.”*

Muốn sống cho có ý nghĩa thì phải chấp nhận tuổi già và cái chết là một phần của đời sống. Nếu thấy mình không thể nào chết, cảm nhận này sẽ chỉ khiến cho lòng càng thêm tham lam, gây thêm nhiều vấn đề, thậm chí cố tình gây hại cho người khác. Nhìn lại những người có địa vị cao như vua chúa vân vân, họ thường xây bao nhiêu lâu thành to lớn nguy nga, đủ thấy trong thâm tâm họ luôn nghĩ rằng họ sẽ sống đời. Tự dối mình như vậy sẽ gây đốn đau rắc rối đến cho nhiều người khác.

Cho dù không tin có kiếp sau, chiêm nghiệm về cái chết vẫn rất hữu ích và khoa học. Là vì dù là con người hay tâm thức, hết thấy các pháp sinh diệt đều do nhân duyên kết hợp mà có, luôn biến chuyển thay đổi trong từng sát na và, vì vậy, luôn có khả năng biến chuyển theo chiều hướng tốt. Nếu sự vật không thay đổi thì khổ đau sẽ vĩnh viễn. Nhưng một khi biết được rằng sự vật vẫn luôn biến chuyển thay đổi thì dù có gặp cảnh ngộ ngặt nghèo, quý vị vẫn sẽ thấy yên tâm vì biết cảnh hiện tại sẽ không kéo dài vĩnh viễn, không việc gì phải quá bận tâm.

Đến cả việc tốt cũng không trường tồn, nên không việc gì phải luyến chấp cảnh thuận tiện. Khái niệm thường còn là vấn đề lớn. Dù tin có kiếp sau, quý vị vẫn sẽ dồn hết tâm sức vào kiếp sống hiện tại trước mắt, không còn chỗ để lo cho đời sau, cứ thế vượt mất cơ hội lớn trong đời. Quý vị sẽ không thể tận dụng thân người hiện tại với đầy đủ mọi ung dung sung mãn để có thể tiến nhanh vượt bậc trong pháp hành. Vì vậy, nhớ vô thường là điều rất hữu ích.

Muốn ý thức về vô thường phải có kỷ luật, biết tự chế ngự tâm của chính mình. Nhưng điều này không có nghĩa là trừng phạt hay đàn áp từ bên ngoài. Kỷ luật không có nghĩa là cấm đoán, chỉ là khi có sự mâu thuẫn giữa lợi ích nhất thời và lợi ích lâu dài, quý vị đủ nghị lực để hy sinh việc trước mắt, lo cho việc lâu dài về sau. Khả năng tự chế này đến từ ý thức về nhân quả trong hành động. Lấy ví dụ, tự giác tránh ăn chua uống lạnh để hỗ trợ cho đường tiêu hóa sau khi bệnh. Vừa mới bệnh xong, nên mặc dù rất thích ăn chua uống lạnh, tôi vẫn tránh. Tự kiềm chế như vậy là để tự bảo vệ cho chính mình. Để có thể chiêm nghiệm về cái chết, ta cần phải biết tự kiềm chế, tự bảo vệ, không phải là trừng phạt hay đàn áp bản thân.

Con người có khả năng làm điều tốt, nhưng khả năng này chỉ có thể phát huy trong tự do, thoải mái. Độc tài sẽ làm cho tâm bị nghiền. Thêm vào đó, nói “tự mình,” điều này có nghĩa là không trông cậy vào ngoại cảnh, cũng không chờ đợi mệnh lệnh từ người khác, mà luôn nắm phần chủ động. Vì vậy, Phật thường nhắc đến “giải thoát cá nhân,” có nghĩa là tự giải thoát chứ không trông cậy vào một đoàn thể nào. Cá nhân mỗi người tự tạo lấy cho mình một tương lai tốt đẹp. Tự do và tự chủ như vậy đòi hỏi sự tự chế. Nếu lạm dụng tự do và tự chủ để phóng túng buông lung theo niềm tâm, hậu quả sẽ tai hại khôn lường. Vì vậy, tự do phải luôn đi kèm với tự chế.

## Mở Rộng Tâm Nhìn

Theo quan điểm Phật giáo, mục tiêu cao nhất là thành Phật để độ giúp chúng sinh. Nhưng trước đó có thành tựu bậc trung là thoát vòng khổ não sinh lão bệnh tử, và thành tựu bậc thấp hơn, nhưng vẫn là một thành tựu đáng kể, là đạt được kiếp tái sinh tốt lành. Sau mỗi lần tái sinh đều tiến bộ, nhờ vậy sẽ có lúc đạt được quả giải thoát, rồi dựa vào đó sẽ có lúc thành Phật. Trước tiên, quý vị mở rộng tâm nhìn đến những kiếp tái sinh về sau. Rồi nhờ hiểu được cảnh khổ của mình ở đây, quý vị mở rộng thêm tâm nhìn đến cảnh khổ triền miên không dứt trong sinh tử luân hồi. Cuối cùng, quý vị mở rộng tâm nhìn đến cảnh khổ của người khác, khởi tâm nguyện từ bi, cầu cho khắp chúng sinh thoát mọi khổ đau cùng mọi nguyên nhân tạo khổ. Tâm từ bi này sẽ khiến quý vị khát khao hướng về quả vị Phật.

Phải biết quan tâm đến những gì trong đời này tạo ảnh hưởng cho đời sau, rồi mới có thể hiểu thấu được bản chất khổ đau của sinh tử luân hồi. Và phải hiểu thấu được bản chất khổ đau sinh tử luân hồi rồi mới có thể khởi được tâm từ bi. Cũng giống như người Tây tạng chúng tôi, vì muốn giúp quê nhà nên nỗ lực tìm nền tự trị, nhưng vẫn ra sức gây dựng đời sống tự trị tại xứ Ấn. Là vì mục tiêu lớn là nền tự trị có thực hiện được hay không hãy còn tùy vào mục tiêu nhất thời là đời sống tại xứ Ấn này gây dựng có thành công hay không.

## Tai Hại Không Nhớ Chết

Nhớ cái chết là điều rất tốt. Vì sao? Vì không nhớ chết thì sẽ không nhớ pháp hành, lãng phí một đời làm toàn chuyện vô nghĩa, không suy xét xem việc gì sẽ khiến khổ đau, việc gì sẽ tạo hạnh phúc.

Nếu không nhớ rằng cái chết có thể đã đến cạnh bên, quý vị sẽ vướng ảo tưởng trường tồn. “Tôi chưa chết ngay đâu, còn lâu mới chết.” Đợi khi giờ chết điểm, dù gắng làm gì cũng không còn đủ sức. Tây Tạng có nhiều người từ nhỏ đã xuất gia, vào chùa học những kinh sách nói về cách tu, nhưng đến khi thật sự cần tu lại không đủ khả năng. Đó là vì họ không thật sự hiểu về vô thường.

Suy nghĩ về pháp tu, biết nghĩa vô thường, quý vị sẽ cảm thấy thôi thúc muốn bề quan nhiều tháng, thậm chí nhiều năm, để hành trì. Nhưng nếu không liên tục quán về vô thường, sự thôi thúc này sẽ dần vơi cạn. Đó là lý do vì sao nhiều người nhập thất lâu năm vẫn không giữ lại được chút gì cho kiếp sau. Pháp quán vô thường không chỉ là động cơ lúc ban đầu mà phải là xăng dầu nuôi dưỡng pháp tu.

Nếu cảm nhận được sâu xa rằng mình sẽ chết, và có thể chết bất cứ lúc nào, tự nhiên trong tim sẽ cảm thấy thúc bách. Như có một người bạn hiền luôn ở cạnh bên nhắc nhở, “Cẩn thận nhé, nhanh lên nào, lại một ngày nữa vừa trôi qua!”

Quý vị thậm chí có thể rời nhà, vào chùa xuất gia. Trong trường hợp này, quý vị sẽ có tên mới, áo mới. Bớt chộn rộn, đổi tác phong, hướng tâm về những mục tiêu cao cả hơn. Nếu xuất gia mà vẫn tiếp tục bận rộn theo đuổi việc đời trước mắt—muốn ăn ngon, mặc đẹp, ở sang, hí lượn thỏa chí, nhiều bạn, nhiều người quen, và cũng lắm kẻ thù, những người khiến quý vị phật lòng rồi phát sinh cãi vã, tranh chấp—làm vậy có khác gì trước khi tu, lắm lúc còn tệ hơn trước. Quý vị phải nhớ kỹ, rằng ngưng việc tào tạp vì sợ người ngoài dị nghị, làm như vậy là không đủ. Sự thay đổi phải xuất phát từ bên trong.

Điều này đúng cho hàng tăng ni và cũng đúng cho cả hàng cư sĩ tu tại gia.

Quý vị có thể cảm thấy bận tâm khi có chút cảm nhận về vô thường, nghĩ rằng, “bây giờ mình chưa chết, vậy sẵn lúc còn kịp phải ăn cho thật ngon, mặc cho thật đẹp, nói cho thật sướng miệng.” Mặc dù về lâu về dài những điều này hoàn toàn không có chút giá trị nào cả, nhưng để thỏa mãn lòng tham, quý vị vẫn làm đủ thứ chuyện vô liêm sỉ: cho vay nặng lãi, xem thường bạn bè, đấu đá kiện tụng, chỉ để có được nhiều thêm những gì vốn đã quá đủ.

Chạy theo cảnh này, quý vị sẽ thích tiền hơn thích tu. Dù có thử tu cũng sẽ không mấy quan tâm. Thấy tờ kinh rơi xuống, quý vị tần ngần không muốn nhặt, nhưng nếu là tiền rơi, nhất định sẽ nhặt ngay. Gặp người thật sự cống hiến đời mình cho mục tiêu cao cả, quý vị có thể thấy ngưỡng mộ, rồi thối. Nhưng nếu thấy có ai khoát tấm áo thanh lịch cao quý, quý vị sẽ thêm ngưỡng, khát khao, lòng tham sẽ càng lúc càng dâng đầy, cuối cùng quý vị sẽ làm đủ mọi cách để cho mình cũng được giống như vậy.

Một khi tâm đã bám dính vào cảnh phù du thế tục, nhiễm tâm phiền não sẽ tăng, vì đó mà phạm thêm nhiều việc ác. Trạng thái tiêu cực này chỉ mang rắc rối đến cho quý vị, khiến quý vị và người xung quanh mất hết bình yên. Dù có bỏ ra chút ít thời gian để học về đường tu giác ngộ, quý vị vẫn sẽ tích lũy càng lúc càng nhiều của cải, dây dưa với càng lúc càng nhiều người, đến mức có thể nói rằng công phu tu tập của quý vị là vun đắp chuyện tào tạp trong đời, mục đích hành thiện của quý vị là để huân dưỡng lòng tham luyến người thân, oán ghét kẻ thù, mọi nỗ lực của quý vị chỉ là để phát huy tối đa nhiễm tâm phiền não. Đến nước này, dù có được nghe về pháp hành chân chính, quý vị vẫn sẽ thấy rằng, “Ừ thì biết vậy, nhưng mà...” hết “nhưng mà” này đến “nhưng mà” kia. Quý vị không những đã quá quen với nhiễm tâm phiền não từ vô thủy, bây giờ lại còn nỗ lực chuyên cần với chuyện tào tạp khiến đã tệ lại càng tệ hơn. Hoàn toàn quay lưng với những gì thật sự có ích.

Để cho tham dục dấy đi như vậy, quý vị sẽ không bao giờ tìm được bình an. Không làm người khác vui, và chắc chắn cũng không tìm được niềm vui cho chính mình. Càng lúc càng bị trói chặt trong cái tôi, “cái này của tôi, cái kia của tôi,” “thân thể của tôi,” “tài sản của tôi...” ai chạm vào là nổi nóng ngay. Nhưng quý vị dù xem trọng “bạn của tôi,” “người thân của tôi” đến đâu chẳng nữa, họ vẫn không thể giúp được gì cho quý vị trên bước đường sinh tử. Quý vị vẫn phải một mình vào đời, một mình lìa đời. Ngày lìa đời, nếu thân nhân bằng hữu có thể cùng đi theo thì tham luyến nơi họ hãy còn có chút ý nghĩa, nhưng đâu thể nào. Tái sinh vào cõi xa lạ, nếu thân nhân bằng hữu đời trước có thể giúp ích được gì, thì hãy còn xét lại, nhưng nào có ai đâu. Vậy mà ở giữa hai đầu sinh tử, trong thời gian vài chục năm, tôi lại bám vào họ, gọi họ là “bạn tôi,” “chị tôi,” “anh tôi,” “em tôi.” Khái niệm sai lầm này thật sự không giúp được gì, chỉ tạo thêm nhiều hoang mang, tham luyến, hận thù.

Khái niệm “bạn” một khi đã bị phóng đại thì nhất định khái niệm “thù” cũng bị phóng đại tương tự. Khi chào đời, quý vị không quen biết một ai, cũng không một ai quen biết quý vị. Mặc dù mọi người đều cầu vui lánh khổ như nhau, nhưng ai nhìn mặt thấy thích thì quý vị gọi là bạn, thấy ghét thì quý vị gọi là thù. Cứ thế mà dán nhãn hiệu với danh xưng lên người khác, rốt lại chỉ luyện cho tâm càng thêm tham luyến người thân, oán ghét kẻ thù. Để được những gì? Không được gì cả. Quý vị đổ hết công sức vào những lo toan hời hợt, không đi xa hơn bề mặt phù phiếm của chuyện đời này, bỏ hết những điều thật sự thâm sâu chỉ để chạy theo việc tào tạp.

Khi tu được lại không tu, để đến lúc mạng chung, thân nhân bằng hữu vây quanh khóc than, níu kéo, không có lấy được một ai ở cạnh bên nhắc nhở thiện pháp cho mình nhớ, thật quá khổn đốn, toàn là tự mình gieo họa cho chính mình. Sai ở đâu? Ở chỗ đã không nhớ đến vô thường.

# Lợi Ích Nhớ Vô Thường

Tốt hơn hết là đừng đợi đến cuối con đường mới biết ra là mình rồi cũng sẽ chết, ngay từ đầu hãy nhìn nhận thực tại này, để xét xem đâu mới là điều thật sự đáng làm. Nhớ đời này chóng vánh ra sao, quý vị sẽ trân quý thời gian còn lại của mình, chỉ dành cho những việc đáng giá. Biết cái chết có thể đến bất cứ lúc nào, quý vị sẽ nghe lòng thôi thúc muốn tu, muốn sửa tâm, không lãng phí thời gian với những chuyện vụn vặt như là ăn, uống, bàn luận không ngưng về chiến tranh, tình yêu, hay chuyện phiếm.

Chúng ta ai cũng cầu vui lánh khổ. Chúng ta dùng đủ cách để dẹp bỏ khổ đau, từ dạng thô sơ nhất đến tinh vi nhất, nhưng phần lớn chỉ có loài người mới biết cách nỗ lực lúc ban đầu để tránh khổ về sau. Người có tu hay không tu gì cũng đều muốn giảm thiểu khổ đau trong cuộc sống của mình, nhiều khi còn cố tình chịu đau nhỏ để giảm đau lớn, tìm lấy chút bình yên.

Bất cứ là ai cũng đều cố gắng loại bỏ thứ khổ đau thô lậu, nhưng có một hệ phương pháp khác, nhằm loại bỏ khổ đau ở một mức độ sâu hơn, ít ra là giảm thiểu khổ đau của những kiếp tái sinh về sau, hoặc là, đi xa hơn nữa, loại bỏ tất cả mọi khổ đau cho bản thân của chính mình và cho tất cả chúng sinh. Tu theo chánh pháp là như vậy.

Những phương pháp này chủ yếu giúp ta điều chỉnh thái độ của mình. Nói tu theo chánh pháp có nghĩa là khéo sửa lấy tâm. Nguyên nghĩa tiếng Phạn, *pháp (dharma)* là “chỗ giữ.” Nhờ theo chánh pháp sửa tâm mà thoát khổ, nên chánh pháp là nơi giữ lại không để ta rơi vào khổ đau ấy. Chánh pháp có khả năng bảo vệ giữ gìn cho quý vị.

Trước nhất, tự hiểu rõ hoàn cảnh của chính mình trong sinh tử, tìm cách giữ chính mình không để rơi vào cảnh khổ. Sau đó mở rộng đến cảnh ngộ của khắp chúng sinh, khởi tâm từ bi, dốc sức giữ chúng sinh không để rơi vào cảnh khổ. Quý vị thấy một mình lo cho vô số người là điều rất tự nhiên, nhưng khi chú tâm lo cho sự an nguy của người khác, bản thân của quý vị cũng sẽ thấy vui hơn. Với lòng từ bi, quý vị sẽ bớt sợ khổ, nghị lực sẽ dồi dào. Lòng từ bi sẽ gia lực cho quý vị làm được hết những việc cần làm, trở thành nguồn khích lệ lớn lao.

Để tôi cho quý vị một ví dụ nhỏ. Gần đây khi ở Bồ Đề Đạo Tràng, tôi bị chứng nhiễm trùng đường ruột mãn tính hành hạ. Trên đường đến bệnh viện, bụng đau kịch liệt khiến tôi toát đẫm cả mồ hôi. Xe hơi đi ngang vùng Đỉnh Linh Thú (nơi Phật thuyết pháp). Dân làng ở đây nghèo khổ vô cùng. Tiểu bang Bihar nói chung rất nghèo, nhưng riêng vùng này lại càng nghèo hơn gấp bội. Tôi không thấy có đứa trẻ nào đến trường hay tan trường. Chỉ có nghèo và tật bệnh. Tôi nhớ rất rõ có một bé trai bị bại liệt, chân đeo chống sắt đã rỉ sét, nạng sắt chống đến tận nách, rõ ràng là không được ai chăm sóc cho cả. Tôi xúc động vô cùng. Một lát sau lại thấy một ông già gần quán trà, khoát trên người chỉ mỗi mảnh giẻ dơ dáy, té dưới đất chờ chết không một ai đoái hoài.

Vào tới bệnh viện rồi, tâm trí tôi vẫn miên man nhớ đến cảnh vừa thấy, cảm thấy thật buồn. Ở đây tôi có người lo cho, nhưng những người nghèo khổ kia không ai chăm sóc. Tâm tôi ở đó với họ, thay vì ở đây với nỗi đau của chính mình. Mặc dù thân thể xuất hạn đẫm đìa, tâm trí tôi bận bịu ở chốn khác.

Cứ thế, mặc dù thân thể đau đớn rất nhiều (ruột bị lủng một lỗ), làm tôi không ngủ được, nhưng tâm tôi thì lại không thấy sợ hãi hay khó chịu gì cả. Sự việc chắc chắn tệ hơn nếu tôi chỉ nghĩ đến vấn đề của chính mình. Kinh nghiệm nhỏ này là một ví dụ cho thấy lòng từ bi sẽ giúp chính bản thân mình bớt đau thể xác, bớt khổ tinh thần, cho dù người khác có thật sự được giúp hay không.

Từ bi sẽ giúp cho quý vị có được tầm nhìn rộng lớn mạnh mẽ. Với dũng lực này, quý vị sẽ thấy thoải mái hơn. Một khi đã quen nhìn vào khổ đau của vô lượng chúng sinh, có là gì đâu, khổ đau của chính mình.

[Hết Chương 1]

## Để Sống Xứng Đáng Hơn

**Chủ giảng:** Đức Dalai Lama XIV

**Viết dịch:** Hồng Như chuyển Việt ngữ từ bản Anh ngữ của Dr Jeffrey Hopkins. Bản dịch tạm, chưa hiệu đính. 08/2020. Xin đừng ấn tống.

[Tiếp theo]

## CHƯƠNG 2. VƯỢT THOÁT NỖI SỢ

*Sống giữa những nguyên do gây chết*

*Như ngọn đèn đứng giữa gió to*

—Long Thọ, Bảo Hành Vương Chính Luận

Đức Panchen Lama đời thứ nhất từng viết một bài thơ dài 17 thi kệ. Ở Tây tạng có nhiều người lấy bài thơ này làm công phu nhật tụng để quán về cái chết. Tựa đề của bài pháp này là: *Nguyện Vượt Thoát Hiểm Họa Cõi Trung Hữu, Đại Hùng Giải Thoát Nỗi Sợ*. Để thoát cảnh hung hiểm đáng sợ như bị cướp, bị côn đồ hay thú dữ bủa vây, ta cần một người dẫn đường anh dũng, đủ khả năng cứu giúp cho ta. Tương tự như vậy, để thoát nỗi kinh hãi đến từ huyễn cảnh hiện ra khi bước qua cửa tử và khi vào trong cõi trung hữu, là cõi chuyển tiếp giữa hai kiếp tái sinh, quý vị cần tu theo lời hướng dẫn nói trong bài pháp này, với những phương pháp thâm sâu giúp vượt thoát nỗi sợ. Nhờ quán niệm theo bài pháp này, quý vị sẽ biết được cái chết xảy ra theo quá trình như thế nào, đây là điều rất hữu ích khi hữu sự. Chết là lúc những tầng tâm thức vi tế tự hiển lộ, quán niệm hàng ngày theo bài pháp này cũng sẽ giúp cho chúng ta khai mở những tầng tâm thức ấy.

Bài pháp này là một chuỗi ước nguyện, chúng ta ai cũng có thể làm theo để đến khi chết có thể xoay tâm về hướng thiện. Có người tìm cách khởi thiện tâm cho thật mạnh mẽ lúc mạng chung để kích hoạt chủng tử nghiệp thiện sẵn có, đẩy mình vào cõi tái sinh tốt lành. Mục tiêu chính là tái sinh vào nơi thuận tiện để kiếp sau có thể tiếp tục tu. Cũng có người, rồi chúng ta sẽ thấy, tìm cách vận dụng tầng tâm thức vi tế hiển lộ trong quá trình vào cửa tử để đạt chứng ngộ cao hơn. Người tu ở trình độ nào cũng đều hướng đến mục tiêu vị tha, làm lợi cho người.

Chánh văn thi kệ của đức Panchen Lama đời thứ nhất trình bày pháp hành dành cho ba trình độ tu chúng—thượng đẳng, trung đẳng và sơ đẳng—dưới dạng ước mong giữ được sự tự chủ khi đi qua cái chết, cõi trung hữu, và tái sinh. Chi tiết mỗi giai đoạn cần làm gì được giải thích rõ. Quý vị cần tu theo trình độ thích hợp với mình trong suốt phần đời còn lại, để đến khi chết có thể vững vàng bước qua từng giai đoạn.

Khi thật sự đối đầu với cái chết, nếu chưa quen thuộc với pháp tu này, muốn quán niệm bất cứ thứ gì cho có hiệu quả cũng rất khó. Vì vậy, bây giờ mới chính là lúc cần phải hành trì, cần phải chuẩn bị, khi mình còn vui vẻ, cảnh sống còn thuận tiện. Đến lúc hữu sự cấp bách cũng không có gì phải lo. Đang lúc còn thời gian để học, để suy nghĩ, để tập luyện và nêu thắc mắc, lại không chuẩn bị, đợi đến phút cuối cùng không còn thời gian, quý vị một mình không nơi nương tựa, không còn được gì cho mình ngoài nỗi hối hận lớn lao. Tốt hơn là chuẩn bị từ sớm, tập cho tâm liên tục và thuần thục quán về quá trình vào cửa tử, rồi vào cõi trung hữu ở giữa hai kiếp tái sinh, tưởng tượng từng bước một, cho tâm

thật quen với quá trình này. Đây là điều rất quan trọng, vì có làm như vậy quý vị mới có thể đạt được thành tựu đúng với khả năng cao nhất của chính mình.

Quá trình vào cửa tử cùng những pháp hành tương ứng này, chỉ có được hiểu biết kiến thức là không đủ. Quý vị cần phải tập luyện nhiều tháng, nhiều năm, sao cho thật quen thuộc với những điều này. Nếu bây giờ giác quan hãy còn minh mẫn sáng suốt, trí nhớ chưa suy, lại không chịu tập luyện cho tâm nhu nhuyễn thuận thực với thiện pháp, đợi đến khi chết, làm sao có thể đưa tâm vào một con đường xa lạ không quen. Khi chết, thể xác quý vị có thể đã vì tật bệnh mà yếu đi rất nhiều, tinh thần cũng có thể khủng hoảng vì âu lo. Vì vậy pháp hành về cái chết phải thật là quen thuộc thân thiết. Không gì có thể thay thế. Không thuốc nào có thể giúp được.

Có quyết tâm nỗ lực nắm bắt pháp hành này hay không hãy còn tùy tâm mình có được động cơ tương ứng hay không. Động cơ này phải xuất phát từ sự thâm tín nhân quả, biết chắc rằng niềm vui nỗi khổ đến từ việc làm thiện ác của chính mình. Vậy điều quan trọng là ngay từ đầu phải hiểu về nhân quả và hành động, còn gọi là nghiệp, với ý thức rằng việc thiện đến từ tâm thuận, việc bất thiện đến từ tâm bất thuận. Mặc dù việc thiện và bất thiện có thể được làm bằng thân, khẩu hay ý, nhưng ý vẫn quan trọng nhất, vì vậy gốc của Phật pháp là chuyển hóa tâm. Giáo pháp của Phật nhấn mạnh vào việc thuận tâm, với ý thức rằng mình là người tạo nên niềm vui nỗi khổ của chính mình. Như đức Phật có dạy:

*Phật không dùng nước rửa dùm ác nghiệp,  
Cũng không dùng tay xóa khổ chúng sinh,  
Không mang chứng ngộ trao cho người khác.  
Chúng sinh thoát nhờ lời Phật dạy về chân tánh vạn pháp,  
Tự giữ chính mình, sướng khổ vốn nằm ở trong lòng tay.*

## **DÒNG TÁI SINH CỦA ĐỨC PANCHEN LAMA**

Đức Panchen Lama đời thứ nhất, tên là Losang Chokyi Gyeltsen, vốn là sư phụ của đức Dalai Lama đời thứ 5, sống vào thế kỷ 17. Trước đó, mặc dù chỉ là một vị tỷ kheo bình thường, dân trong vùng và chính sư phụ của Ngài, luôn xem Ngài là hóa thân của bậc đại hành giả Tây tạng Ensaba. Ngài có thể không phải là bậc học giả lỗi lạc nhất, nhưng chắc chắn là bậc đại hành giả. Giống như sư phụ của Ngài là đức Sangyay Yeshey, Ngài giữ tinh thần tương kính mọi tông phái Phật giáo. Sư phụ Ngài trong bộ *Tập Luận* có dùng nhiều thuật ngữ của các tông phái khác, và sự cởi mở này có lẽ đã tạo nhiều ảnh hưởng đến công phu tu tập của Ngài, mang nhiều đóng góp lớn lao trong việc bồi đắp tinh thần hòa hợp tương kính giữa những trường phái Phật Giáo Tây Tạng khác nhau.

Đức Panchen Lama đời trước đây tên là Lhundrup Choekyi Gyeltsen, tái sinh đời thứ 10, thị tịch năm 1989. Ngài và tôi cùng sinh ở vùng Đông Bắc Tây Tạng gọi là Amdo. Khi ấy có chút tranh cãi về việc xác nhận Ngài là thân tái sinh của vị tiền thân. Chư vị viên chức văn phòng Tu Viện của Ngài ở Shigatse, miền Tây Tây Tạng, khi ấy đang ở tỉnh Amdo, ở một vùng thuộc tầm ảnh hưởng của lãnh chúa Hồi Giáo. Các vị đã quyết định Ngài là thân tái sinh chân chính của đức Panchen Lama đời thứ 9. Trong *Thỏa Thuận Mười Bảy Điểm* do chính quyền Trung quốc lập ra để thúc đẩy mối quan hệ với Tây Tạng, phía Trung Quốc nói rằng, có thể nói là khẳng khẳng rằng, chính quyền Tây tạng phải nhìn nhận đứa bé này là Panchen Lama đời thứ 10, khi ấy đã nằm trong tay Trung Quốc. Vì vậy có chút tranh cãi. Tuy nhiên, bản thân của Ngài đã là minh chứng không chút nghi ngờ, rằng Ngài đích thật là bậc đại hùng đại dũng trong việc phụng sự Phật giáo và người dân Tây Tạng.

Lần đầu khi tôi gặp Ngài vào năm 1952, Ngài rất trong sáng, thành thật, và rất thông minh. Năm 1954 là năm hai chúng tôi cùng sang thăm viếng Trung Quốc, Ngài từ phía Tây Tây Tạng đến gặp tôi ở Lhasa, là thủ đô Tây tạng, ở lại ít ngày. Ngài từ Amdo qua Trung Quốc, còn tôi đi từ Kongpo. Có thể vì sự bất bình của một số viên chức của Ngài mà thái độ của Ngài có chút thay đổi.

Năm 1956, vào dịp lễ 2500 năm đức Phật đản sanh, khi cả hai chúng tôi đều ở Ấn độ, vẫn còn những dấu hiệu nhỏ về điều này. Nhưng rồi vì những sự kiện vô cùng buồn về những trận xung đột với quân đội Trung Quốc xảy ra vào năm 1956 và 1958 ở hai tỉnh phía Đông là Amdo và Kham, sự tàn bạo của quân đội Trung Quốc cuối cùng đã đến tai Ngài. Khi ấy, Ngài mới ý thức được hoàn toàn, có thể là đã hơi muộn, rằng cả nước Tây Tạng phải đoàn kết với nhau để đối đầu với hiểm họa mới này. Khi tôi thi mãn khóa, Ngài đã gửi một vị tỷ kheo viên chức đáng tin tưởng đến giải thích với tôi rằng, hiện tại suy nghĩ của Panchen Lama đã thay đổi rất nhiều vì những sự việc đang xảy ra ở quê cha. Trước hiểm họa mới này, Ngài xác định rằng Tu Viện của Ngài tại Shigatse sẽ hợp tác với chính phủ Tây Tạng.

Sau khi tôi rời khỏi Tây Tạng đến Ấn Độ vào năm 1959, đức Panchen Lama đã thay thế vị trí lãnh đạo của tôi ở Tây Tạng, hành xử thật tuyệt vời trong nhiều năm tiếp theo. Cuối cùng, Ngài bị quản thúc tại gia và bị giam. Sau khi được thoát, Ngài đã khéo léo tận dụng cơ hội, mở rộng phát huy tất cả mọi cố gắng để cải thiện tình hình Phật giáo và văn hóa Tây Tạng. Nói “khéo léo,” có nghĩa là không chạm vào những vấn đề nhạy cảm như đòi hỏi độc lập cho Tây Tạng, thay vào đó, chỉ đơn giản dồn toàn bộ năng lực vào việc bảo tồn Phật giáo và văn hóa Tây Tạng. Đôi khi Ngài còn công khai chỉ trích những người Tây Tạng chỉ mặc quần áo kiểu Trung Quốc và chỉ nói tiếng Trung Quốc, ép họ mặc y phục và nói ngôn ngữ Tây Tạng. Qua những hành động này, Ngài đã tự minh chứng.

Cái chết của Ngài rất đột ngột, chết không đúng thì. Tôi rất buồn. Khi Ngài còn tại thế, Tây tạng có được một người lãnh đạo làm tiếng nói cho người dân trong nước, còn tôi tận lực phục vụ ở bên ngoài. Sau khi Ngài mất, không còn ai trong nước có thể làm được những gì Ngài đã làm. Ai cũng hoặc là quá già, hoặc quá sợ hãi. Cái chết của Ngài là một mất mát lớn.

Ngay khi Ngài vừa thị tịch, tôi đã nhắn tin cho chính phủ Trung Quốc, nói rằng tôi muốn phái một phái đoàn tâm linh đến cúng dường tại Tu viện Panchen Lama, nhưng họ không cho phép. Sau một vài năm, tôi yêu cầu chính phủ Trung Quốc cho phép phái đoàn tâm linh đi tìm thân tái sinh của Panchen Lama, nhưng họ lại từ chối thêm lần nữa.

Đương nhiên, điều quan trọng là phải kiếm cho được thân tái sinh chân chính của đức Panchen Lama. Vào thời điểm đó, một số người Tây Tạng đã kêu gọi phải tìm thân tái sinh ở hải ngoại, vì Tây Tạng hiện đang bị chiếm đóng, nhưng theo tôi nghĩ, động cơ của họ là động cơ chính trị. Điều thực sự quan trọng là phải tìm cho ra thân tái sinh chân chính, dù ở trong hay ngoài nước. Nếu thân tái sinh đang ở trên đất Tây Tạng thì phải thảo luận về việc này với chính phủ Trung Quốc. Tôi biết điều này, nên muốn gửi một phái đoàn tâm linh đến Trung Quốc để tìm thân tái sinh.

Yêu cầu này bị từ chối, nhưng trong thời gian đó, thông qua một kênh riêng, không chính thức, tôi đã liên lạc được với một vị lama tên là Chadrel Rinpoche, vị này đã gửi cho tôi một danh sách hơn hai mươi đứa bé, kèm theo một số hình ảnh. Ngay khi nhìn thấy bức ảnh của Gedhun Choekyi Nyima, tôi đã có một cảm giác kết nối thân mật. Tôi có làm một số linh đoán, kết quả rất khả quan. Cuối cùng, tôi thực hiện pháp linh đoán viết tên những đứa bé vào vòng cuối lên giấy, gói vào trong bột, rồi thả vào cái chén. Thấy giống như là viên bột mang tên của Ngài tự phóng ra khỏi chén. Thông qua quá trình thử nghiệm này, tôi đã đưa ra quyết định rằng đây chính là thân tái sinh của đức Panchen Lama đời thứ mười.

Dù vậy, tôi vẫn không công bố kết quả ngay. Thời gian trôi qua, càng lúc càng nhiều người Tây Tạng, đặc biệt là từ trong nước, thúc giục tôi đưa ra quyết định. Tôi tiếp tục cố gắng liên lạc với chính phủ Trung Quốc, nhưng không có kết quả. Cuối cùng, tôi nghĩ rằng kỷ niệm ngày đức Phật lần đầu truyền giáo pháp Kalachakra, Bánh Xe Thời Gian [Thời Luân ] sẽ là thời điểm thích hợp để công bố về việc này, vì đức Panchen Lama có mối liên hệ đặc biệt với pháp Kalachakra. Tôi đã thực hiện linh đoán với viên bột xem có nên công bố hay không, câu trả lời là có.

Tôi đã công bố về việc này, và ngày hôm sau nhận được lời trách mắng nặng nề từ phía ông chủ, là



chính phủ Trung Quốc. Nhưng điều thực sự đáng sợ đó là chỉ vài ngày sau, cậu bé tái sinh nhỏ tuổi cùng cha mẹ đã bị áp tải từ nơi sinh thành đến Lhasa, rồi sang Trung Quốc. Kể từ đó, không còn ai được tin tức gì về họ. Tôi rất đau lòng về việc này, là vì việc tôi làm, việc mà phía Trung Quốc xem là phi pháp, đã khiến một đứa bé phải chịu khổ.

Trung Quốc tin rằng họ phải là người có quyền quyết định cuối cùng. Điều này thật sự đã từng xảy ra vài lần trong lịch sử Tây Tạng, khi có sự bất đồng giữa các nhóm Tây Tạng trước danh sách tìm thân tái sinh. Họ quay sang hoàng đế Trung Quốc, khi ấy vừa là Phật tử, vừa là thí chủ của Phật giáo Tây Tạng. Hoàng đế Trung Quốc được nhờ đưa ra quyết định cuối cùng bằng cách đối trước hình ảnh đức Phật Thích Ca Mâu Ni, từ một chiếc bình vàng rút ra một nhánh cây có ghi tên. Đây là trường hợp người Tây Tạng giải quyết tranh chấp nội tại bằng một phương thức thuận với chánh pháp.

Vị tiền thân của tôi, đức Dalai Lama thứ mười ba, đã được chính phủ Tây Tạng đồng tâm chọn lựa sau các thủ tục nội bộ thông thường, không có tư vấn bên ngoài nào cả. Đến khi hỏi về đức Panchen Lama đời thứ chín, Ngài đã tuyên bố lựa chọn của mình trong số các bé được chọn, nhưng khi ấy Ngài còn quá trẻ, chưa đủ thẩm quyền. Vì người Tây Tạng không thích rắc rối, thường hay chọn cách dễ làm, nên đã chọn hỏi chiếc bình vàng, nhờ đại sứ Trung Quốc rút thăm cho. Dù vậy, cái tên rút ra từ chiếc bình vàng cũng vẫn là tên mà đức Dalai Lama thứ mười ba đã khẳng định trước đó.

Vì người Tây Tạng tin tưởng hoàng đế Trung Quốc, hơn nữa lại là đại thí chủ, nên trao cho một số trọng trách tôn giáo là điều tự nhiên. Tình hình đã hoàn toàn thay đổi, chính quyền Trung Quốc hiện nay chỉ muốn khống chế. Với Đức Panchen Lama, họ tổ chức việc rút tên từ chiếc bình vàng để chọn Panchen Lama mới, nhưng đó chỉ là hình thức, sự lựa chọn đã được quyết định từ trước, họ đưa một đứa bé cùng với cha mẹ đợi sẵn trong chùa để chờ công bố. Rồi nhà sư đóng vai lãnh đạo Phật Giáo Tây Tạng đứng ra rút thăm cũng bị họ bắt đi biệt tích. Đây nhất định là chế độ độc tài.

Dù là như vậy, đôi ba lần tôi có xem những đoạn phim của Panchen Lama Gyaltzen Norbu do chính quyền Trung quốc quay lại, thấy có vẻ cũng ổn. Tôi có xem video cậu ấy giảng về nghi lễ trường thọ. Cậu ấy học thuộc lòng và giải thích rất ràng rọt về ý nghĩa của nghi thức trường thọ.

## **NÓI VỀ BÀI PHÁP NÀY**

Bài pháp dài 17 thi kệ này của đức Panchen Lama đời thứ nhất là cẩm nang hướng dẫn cách làm sao chiến thắng nỗi sợ chết, đồng thời vận dụng quá trình vào cửa tử để tiến bộ trên đường tu. Điều tôi mong mỏi, đó là sự mô tả về những kinh nghiệm tâm lý nội tại và những thay đổi vật lý sẽ giúp ích cho những ai muốn tìm hiểu về cái chết và những tầng tâm thức vi tế, đồng thời cũng sẽ là nguồn thông tin hữu ích cho các nhà khoa học muốn hợp tác với học giả và hành giả Phật giáo về các đề tài liên quan đến cái chết. Phần lớn các nhà khoa học thường cho rằng tâm là sản phẩm của thân, nhưng vẫn có một số chuyên gia bắt đầu nghĩ rằng tâm là một thực thể riêng biệt, có khả năng tác động đến thân. Đương nhiên là cảm xúc mạnh, chẳng hạn như thù hận, có thể gây tác động lên cơ thể, nhưng gần đây có một vài cuộc thí nghiệm về phương pháp chủ động luyện tâm, ví dụ như để phát huy tín tâm, từ tâm, định nhất tâm, quán tánh không, hay những pháp thiền đặc biệt thuộc tông phái Nyingma trong Phật giáo Tây Tạng. Những công trình nghiên cứu này cho thấy tâm có chức năng riêng biệt, tạo ảnh hưởng đến thân thể, thậm chí có thể khiến thân thể bớt nhạy cảm. Tôi nghĩ rằng việc tham khảo ý kiến các y tá, đặc biệt là ở các nhà tế bần, về các dấu hiệu khi sắp chết cũng sẽ mang đến nhiều kết quả khả quan.

Bảy bài kệ đầu của bài pháp của đức Panchen Lama giải thích nên làm thế nào để tiếp cận với cái chết. Bài kệ đầu nói về tâm quy y Phật, Pháp và Tăng (sẽ được giải thích trong chương 2 này). Hai bài kệ tiếp theo (chương 3) giải thích tầm quan trọng của ý thức về giá trị của đời sống hiện tại cho ta cơ hội hành trì Phật pháp, giải thích làm sao tận dụng cơ hội quý giá này, nhớ nghĩ đến vô thường của thời điểm hiện tại để đừng luyến tham quá đà trước những kinh nghiệm sinh diệt trước mắt. Bài kệ

bốn và năm (chương 4) bảo ta nên chọn cách làm sao để có thể vừa quản được nỗi đau đớn dập lức sắp chết, vừa quản được những ảo tượng hiện ra khi chết. Bài kệ sáu và bảy (chương 5) chỉ cách đạt điều kiện thuận lợi nhất khi chết nhờ nhớ pháp hành và giữ tâm hoan hỷ.

Ba bài kệ tiếp theo (bài kệ 8, 9, và 10, chương 6) mô tả chi tiết về cảnh hiện của bốn giai đoạn cận tử và cách thiền trong suốt thời gian này. Ở đây, người tu cần biết về quá trình tan rã của các thành phần vật lý làm nền chuyên chở tâm thức, cùng những kinh nghiệm nội tại tương ứng, tuần tự khai đường cho sự hiển lộ của ba tâm vi tế hơn, được mô tả trong bài kệ tiếp theo (bài kệ 11, chương 7). Chương này mô tả cấu trúc của tâm và thân theo hệ Mật tông tối thượng du già. Bài kệ 12 và 13 (Chương 8) đề cập đến kinh nghiệm có được khi tâm bản giác chân như hiển lộ, là cái Tâm sâu thẳm vi tế nhất, nền tảng của mọi đời sống tâm thức.

Bốn bài kệ cuối (chương 9 và 10) mô tả cõi trung hữu (là cõi chuyển tiếp sau khi chết và trước khi tái sanh vào kiếp sau), hướng dẫn người tu nên làm gì trước những cảnh tượng kinh hoàng hiện ra nơi đó, giải thích chi tiết cho người tu tùy trình độ của mình mà chọn hướng tái sinh.

Mười bảy bài kệ này trình bày trọn vẹn cách chuẩn bị cho cái chết, loại bỏ điều bất lợi, gom đủ điều thuận lợi, học cách hạ thủ công phu khi đi vào cõi chết, đối diện với cõi trung hữu, chủ động chọn hướng tái sinh của mình.

## **KHAI KỆ: QUY THUẬN ĐỨC VĂN THÙ**

Trước khi bắt đầu, đức Panchen Lama đời thứ nhất bày tỏ tấm lòng nương dựa quy y nơi đức Văn Thù, là hiện thân trí tuệ của Phật. Tác giả xem đức Văn Thù và sư phụ của mình là bất khả phân. Ngài quy thuận đức Văn Thù là vì những lý do sau đây.

Có được cái chết tốt lành, vào được cõi trung hữu tốt lành, thậm chí đạt được quả vị Phật, hết thảy đều nhờ thực hành thành công pháp quán chân như cửa tử. Đường tu có hai nhánh, từ bi và trí tuệ. Pháp quán chân như cửa tử thuộc phần trí tuệ, vì vậy thuộc hệ giáo pháp tri kiến thâm sâu của tướng hiện và tánh không bất nhị. Hệ giáo pháp này do đáng từ phụ Thích ca mâu ni Phật truyền xuống cho đức Văn Thù [còn hệ giáo pháp phương tiện từ bi quảng đại là do đức Phật Thích ca mâu ni truyền xuống cho đức Di Lặc và đức Quán Thế Âm]. Công phu của tử và cõi trung hữu có thành công hay không là tùy vào trí tuệ, vì vậy đức Panchen Lama quy thuận nơi đức Văn Thù.

### ***Quy Thuận Thượng Sư Văn Thù***

Sau khi đưa tâm về quy thuận hiện thân của trí tuệ rồi, đức Panchen Lama đời thứ nhất bắt đầu khai bút.

## **BÀI KỆ SỐ 1: [Quy Y]**

- Tôi cùng khắp chúng sinh / như không gian vô tận  
Từ nay cho đến ngày / đạt vô thượng bồ đề  
Nguyện quay về quy y / Phật Pháp Tăng ba thời,  
Thoát sớ hãi đời này, / trung hữu, và đời sau.***

Với tinh thần tự lực, Phật tử quy y Phật, là bậc Thầy; quy y Pháp, [gồm chúng ngộ và giáo pháp dẫn đến chúng ngộ ấy] là chỗ nương thật sự; quy y Tăng, là bậc dẫn đường đến với tâm quy y. Phật tử phát huy niềm tin xác quyết rằng hòa pháp vào với tâm thì sẽ thoát khổ, và xem Tam bảo (Phật Pháp Tăng) là chỗ nương cứu cánh.

Quy y để bản thân thoát khổ, đạt giải thoát luân hồi, như vậy chưa đủ để được gọi là tâm quy y vị tha,

tâm vóc chưa đủ rộng. Phải nên quy y vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Phải nhắm đến trí toàn giác của Phật để thực hiện mục tiêu tối hậu là giúp chúng sinh thoát khổ sinh tử, đạt quả vị Phật.

Vì quan tâm đến chúng sinh cùng khắp không gian nên cầu chánh đẳng giác. Quả vị này nằm ngoài khả năng của người tu với tâm nguyện nhỏ hẹp. Là vì muốn đạt quả này phải quét sạch mọi chướng ngại, không chỉ là chướng ngại ngăn quả giải thoát, mà còn cả chướng ngại ngăn trí toàn giác. Quả giác ngộ cứu cánh này còn gọi là niết bàn vô thượng, là cảnh giới siêu việt mọi cực đoan: không vướng luân hồi với vòng xoay bất tận của sinh lão bệnh tử, cũng không vướng niết bàn với niềm an lạc ù lì, tuy thoát khổ nhưng không có khả năng cứu giúp người khác.

Đức Panchen Lama đời thứ nhất khuyên người đọc hãy quy y nơi Phật Pháp Tăng để vì chúng sinh mà thành tựu quả vị cao nhất. Quy y như vậy gọi là *quy y nơi nhân*, nghĩa là quy y nơi Tam Bảo đã chứng trong tâm của người khác, đặc biệt là diệt và đạo, nghĩa là diệt khổ nhờ chứng đạo. Khẩn cầu người chứng Tam bảo, là khẩn cầu lòng từ bi của người ấy, không phải để khơi nguồn từ bi trong tâm họ, mà là đưa tâm mình vào với lòng từ bi này.

Quy y nơi nhân thì tu theo giáo pháp Phật dạy, lấy thánh Tăng làm khuôn mẫu, nỗ lực thành tựu chứng đạo để từng bước diệt khổ. Cứ thế, chính bản thân quý vị sẽ vào địa vị thánh Tăng, trở thành một phần của Tăng bảo. Tuân tự diệt bỏ chướng ngại khiến không thể giải thoát sinh tử [phiền não chướng] và chướng ngại khiến không thể đạt trí toàn giác [sở tri chướng, hay trí chướng], trở thành đấng Phật đà. Thoát mọi sợ hãi, thành tựu trí Phật, biết rõ căn cơ của từng cá nhân, biết đích xác phương pháp nào hiệu quả nhất cho từng trường hợp. Để có được tâm *quy y nơi quả* này, bài kệ thỉnh ba nguồn *quy y nơi nhân* để cầu lòng từ bi.

Quy y là bước đầu tiên của công phu tu Phật, vì vậy ở đây, nguyện ước đầu tiên đức Panchen Lama dành cho pháp quy y. Thiếu quy y thì mọi công phu khác đều khó lòng thành tựu. Tuy vậy, trọn vẹn tin nơi Tam Bảo vẫn chưa đủ, vì như đức Phật đã dạy, “Tôi chỉ cho quý vị con đường giải thoát, có đến được hay không hãy còn tùy nơi quý vị.” Phật là người chỉ cho đường đi, không phải là người ban cho chúng ngộ. Quý vị phải tự mình tu Giới Định Tuệ.

Ví dụ như niệm Lục tự chú (Ôm ma-ni pê-mê hung) để mở lòng từ bi đối với khắp chúng sinh, sau một thời niệm chú—21 lần, 108 lần, hay nhiều hơn—công đức có được bao nhiêu hồi hướng về cho quả vị Quan Thế Âm, vì Ngài là hiện thân của tâm đại bi của khắp chư Phật:

*Nguyện nhờ công đức này  
Tôi sớm thành địa vị  
Của đức Phật Đại Bi  
Để dẫn dắt chúng sinh  
Không chừa sót một ai  
Cùng vào quả vị này.*

Không làm gì có chuyện thành Phật chỉ nhờ niệm Lục tự chú, nhưng nếu công phu niệm chú này gắn liền với tâm vị tha chân chính, đây sẽ là nhân tố mang đến quả vị Phật. Tương tự như vậy, chạm, thấy, hay nghe một bậc đạo sư đầy đủ tánh hạnh sẽ có tác động tích cực lên tâm thức, có thể giúp phát triển kinh nghiệm tâm linh sâu xa. Khi Ling Rinpoche, sư phụ chính của tôi, cụng trán tôi để mở đầu buổi nói chuyện trước đại chúng, hoặc ở những dịp khác, tôi thường cầm tay Ngài đặt lên trán. Những lúc như vậy tôi nghe cảm xúc dâng trào, mạnh mẽ sâu xa niềm tin tưởng lớn lao.

Vào thời Phật, khi có ai với lòng thương yêu tôn kính, đặt đỉnh đầu mình ngang chân đức Phật, làm như vậy nhất định sẽ được một số lợi ích. Nhưng nếu lòng không kính không tin, dù có nắm cả cái chân của Phật dúi đầu mình vào cũng chưa chắc đã được phước gì. Mặc dù có chút đòi hỏi từ phía đạo sư, nhưng chủ yếu vẫn là từ phía của đệ tử.

Có một vị Lama từ tỉnh Amdo của Tây Tạng, thực sự rất tuyệt vời. Khi có ai đến xin đặt tay lên đầu để gia trì, vị Lama này sẽ nói, “Tôi không phải là một Lama có khả năng ban quả giải thoát bằng cách đặt bàn tay vốn mang tính chất khổ đau của mình trên đỉnh đầu của người khác.”

## TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

1.1. Khi tu, phải tu vì tâm nguyện muốn làm lợi cho tất cả chúng hữu tình, đưa tất cả thoát khổ đau, đạt quả toàn hảo. Phải luôn điều chỉnh tâm nguyện động cơ, hướng về cái tâm muốn làm lợi cho người, hay ít ra, không gây hại cho ai.

1.2. Phật là bậc Thầy dẫn đạo, không thể tặng cho ta quả giác ngộ. Bản thân ta phải hàng ngày tu Giới, Định và Tuệ.

## Để Sống Xứng Đáng Hơn

**Chủ giảng:** Đức Dalai Lama XIV

**Viết dịch:** Hồng Như chuyển Việt ngữ từ bản Anh ngữ của Dr Jeffrey Hopkins. Bản dịch tạm, chưa hiệu đính. 08/2020. Xin đừng ấn tống.

## CHƯƠNG 3. CHUẨN BỊ CHO CÁI CHẾT

*Không biết rằng mình  
Rời cũng lìa xa,  
Bỏ lại tất cả  
Nên tôi đã vì  
Người thân kẻ thù  
Phạm bao ác nghiệp.  
--Lời Phật*

### BÀI KỆ SỐ 2: [Thân người quý hiếm]

2. ***Thân người quý giá này / thật khó tìm, dễ mất  
Cho ta quyền chọn lựa / giữa được-mất, sướng-khổ.  
Nguyện không để phân tâm / với chuyện đời tào tap  
Tận dụng mọi tinh túy / của thân người quý giá.***

Muốn tu tập cho có kết quả, quý vị cần hội đủ mọi điều kiện thuận tiện trong ngoài. Đây là điều mà quý vị đã có. Lấy ví dụ, làm người chúng ta vốn đã có được khối thân tâm thích hợp để nghe và hiểu pháp, vậy là điều kiện bên trong quan trọng nhất đã có. Bên ngoài, quý vị cần thọ dòng pháp chân truyền, và cần có được sự tự do để hành trì. Đây đủ điều kiện rồi nỗ lực hành trì, bảo đảm sẽ thành công. Nhưng nếu tự mình không nỗ lực thì chỉ là lãng phí lớn lao. Quý vị phải biết trân quý điều kiện thuận tiện trước mắt, một khi mất đi, đến cả cơ hội cũng không còn. Cần phải biết trân quý hoàn cảnh ung dung sung mãn mình đang có trong hiện tại.

Đã có được thân người, hoàn cảnh bên ngoài cũng thuận tiện, rồi với lòng khao khát muốn thực hành,

quý vị sẽ có thể làm cho đời sống của mình trở nên có giá trị. Phải làm như vậy. Làm ngay bây giờ. Nếu biết nắm lấy cơ hội hiếm hoi này để nỗ lực tạo nhân lành, nhất định sẽ tạo được rất nhiều nhân lành đầy uy năng. Ngược lại nếu để tham sân si thao túng, ra sức tạo nhân ác, nhất định sẽ đủ khả năng tạo nên muôn vàn ác nghiệp dưới đủ mọi hình thức.

Những sinh vật khác, ví dụ như loài súc sanh, chúng không có khối tâm tuyệt vời như loài người nên không thể tự mình tạo thiện đức. Có một vài trường hợp hiếm hoi làm được việc thiện nhờ cảnh thuận tiện bên ngoài, nhưng bản thân chúng khó lòng tư duy suy nghĩ. Khi loài vật vì tham hay sân mà làm việc gì, thì cũng chỉ là việc làm nhất thời hời hợt; chúng không có khả năng động thân động khẩu một cách tinh vi phong phú. Nhưng con người thì khác, có thể suy xét dưới đủ mọi góc độ khác nhau. Với trí thông minh vượt bậc đầy hiệu năng, loài người có khả năng làm thiện hay làm ác dưới quy mô cực kỳ lớn.

Khả năng này nếu dùng vào việc thiện sẽ đầy uy lực. Biết quan tâm hành thiện thì mục tiêu đời này kiếp sau gì cũng đều có thể thành tựu. Bằng như không quan tâm, việc bất thiện sẽ gây ra đủ loại khổ đau khủng khiếp. Đó là lý do vì sao kể từ khi hình thành quả đất này, có biết bao nhiêu sinh vật tiến hóa, nhưng tiến hóa đáng kể nhất vẫn là loài người, và gieo rắc sợ hãi, khổ đau, cùng đủ loại vấn đề khác, thậm chí gây nguy cơ hủy diệt trái đất, cũng là loài người. Điều tốt đẹp nhất đến từ con người; điều tồi tệ nhất cũng đến từ con người. Nay quý vị có được thân người cần thiết để chủ động tạo nên sự được-mất, sướng-khổ, phải biết sử dụng quyền năng này cho thật đúng cách.

Nếu như khả năng chọn lựa này mình sẽ luôn có trong mọi kiếp tái sinh nối dài, vậy kiếp này không dùng đến cũng không sao. Nhưng thực tế không phải vậy. Sự vật nào biến chuyển thay đổi, sự vật ấy tùy thuộc nhân duyên. Thân thể này cũng biến chuyển, đây là dấu hiệu cho thấy thân này tùy thuộc nhân duyên. Tinh cha, noãn mẹ là nhân duyên hình thành thân người hiện tại, nhưng để tinh cha có thể gặp được noãn mẹ, hãy còn cần nhiều nhân duyên khác. Ví dụ tùy vào tinh và noãn của cha mẹ của cha mẹ, cứ thế truy dẫn về tinh và noãn của hai sinh vật nào đó sống vào thời điểm thế giới vừa hình thành. Dù vậy, nếu sự hình thành của thân máu thịt này chỉ tùy thuộc vào 2 nhân tố là tinh và noãn, vậy ở thời điểm thế giới hệ này hình thành, làm gì có tinh và noãn. Hơn nữa cũng không thể không nhân mà có (là vì nếu là như vậy thì hoặc là ở đâu lúc nào cũng có thể sinh ra, hoặc là không bao giờ). Điều này cho thấy hãy còn một nhân tố khác. Nhân tố đó chính là nghiệp.

Mỗi thế giới hệ có bốn thời kỳ: thành, trú, hoại, và rồi là không. Sau đó, một thế giới hệ mới sẽ được hình thành từ sự chuyển động của gió, tức là khí, là năng lượng, rồi đến sự phát triển của những thành phần tiếp theo. Quá trình này dù là nói theo tầm nhìn của khoa học hiện đại hay theo triết học Phật giáo, đều vẫn có một giai đoạn thế giới hệ này không tồn tại. Điểm khởi đầu của một thế giới hệ tùy thuộc vào rất nhiều nhân và duyên. Bản thân nhân duyên này cũng đều là những hiện tượng do nhân duyên sinh ra. Những hiện tượng này, hoặc là nói do Đấng Sáng Tạo tạo ra, hoặc là nói do nghiệp lực của các loài sẽ sinh ra và sống trong thế giới hệ ấy mà có. Theo quan điểm của Phật giáo thì sự vật nào đã là duyên sinh, vô thường, sinh diệt (như thế giới hệ này đây), thì không thể sinh ra từ ý chí của một cá nhân độc lập, tự có, không từ nhân duyên sinh ra như Đấng Sáng Tạo, mà phải do nghiệp lực của chúng sinh thúc đẩy quá trình hình thành nghiệp cảnh tương ứng. Nếu không thì chỉ có thể kh ông nhân mà sinh, điều này cũng không hợp lý.

Ngoại cảnh sinh diệt tùy nhân duyên, chất lượng cuộc sống của chúng sinh cũng vậy. Đây là quy tắc bất di bất dịch của luật nhân quả. Xét đường dài thì nhân lành tạo quả lành, nhân ác tạo quả ác. Nói vậy cũng có nghĩa là quả lành luôn đến từ nhân lành. Nếu muốn tạo quả nhiều uy năng thì phải có cái nhân nhiều uy năng tương ứng. Để có được thân người này, quý vị trong các đời quá khứ đã phải tích lũy biết bao nhiêu là nhân tố và duyên tố để hình thành từng đặc tính về tướng dạng, màu sắc, giác quan minh mẫn, cũng như mỗi phẩm chất đặc thù của thân thể này.

Làm việc thiện rồi tích lũy được thiện lực tương ứng. Nếu thiện lực này còn mãi không suy cho đến khi

trở quả thì đã không mong manh như thế. Thực tế không là như vậy. Chỉ cần tâm bất thiện phát sinh mạnh mẽ, ví dụ nổi giận, thiện lực sẽ bị áp đảo, mất khả năng trở quả, như hạt giống đã bị đốt cháy. Ngược lại, tâm thiện phát sinh mạnh mẽ sẽ trấn áp ác lực, khiến quả dữ không thể phát sinh. Vì vậy, không những cần tích lũy thật nhiều nhân lành mà còn phải tránh tạo nhân ác thì nhân lành mới không bị hư hủy.

Nhân lành, hay thiện lực, tích lũy được là nhờ làm việc thiện. Việc thiện nói ở đây là việc làm với tâm thuần. Còn việc ác là việc làm với tâm bất thuần. Phàm phu như chúng ta đây vốn đã quen với tâm bất thuần từ vô thủy sinh tử. Với thói quen thâm căn này, có thể nói rằng chúng ta làm việc với tâm bất thuần dễ dàng và mạnh mẽ hơn là với tâm thuần rất nhiều. Điều quan trọng cần phải nhớ, đó là thân người toàn hảo mà mình đang có đây vốn là thành quả của biết bao nhiêu việc thiện quý vị đã làm trong quá khứ với cái tâm rất thuần. Khó biết là bao. Vì hiếm hoi khó đạt như vậy nên không thể nào lãng phí. Không hiếm, không khó thì có mặc kệ cũng chẳng sao, nhưng thực tế không phải vậy.

Thân người vô cùng khó đạt kia nếu là thứ trường tồn không hư hoại thì đợi lúc nào dùng tới cũng được. Nhưng nó lại rất mong manh, dễ bị nhiều nguyên nhân trong ngoài làm cho tan rã. Đức Thánh Thiên Aryadeva trong luận *Tứ Bách Thi Tụng*, phẩm Bồ Tát Du Già Hạnh, dạy rằng thân người này do bốn thành phần đất nước lửa gió hợp thành, nhưng bốn thành phần này lại luôn chống đối lẫn nhau. Thân an lạc là do tứ đại tạm thời quân bình, không phải là trạng thái ổn định lâu dài. Ví dụ khi lạnh mà được sưởi ấm, lúc đầu thấy dễ chịu, nhưng rồi sẽ phải tìm cách làm sao cho bớt nóng. Tật bệnh cũng vậy, thuốc chữa bệnh này có khi lại là nguyên nhân gây bệnh khác, rồi lại phải chữa. Thân thể chúng ta vô cùng rắc rối, đầy biến chứng. Thể xác bình yên, chẳng qua chỉ là vì vấn đề đang tạm thời đi vắng.

Thân thể này phải được duy trì bằng thực phẩm, nhưng nếu ăn quá nhiều, chính những gì cần thiết cho sức khỏe lại trở thành điều gây tật bệnh đớn đau. Ở những quốc gia thực phẩm khan hiếm, nạn đói là nguyên nhân gây khổ lớn, nhưng ở những quốc gia dồi dào dinh dưỡng thì lại khổ vì vấn đề dinh dưỡng dư thừa. Khi cơ thể được quân bình, vấn đề tạm thời đi vắng, ta gọi đó là “hạnh phúc,” nhưng nếu vì vậy mà cho rằng mình sẽ không bao giờ đổ bệnh, chẳng phải là ngốc lảm hay sao. Cái thứ thân thể này là cả một ổ vấn đề rắc rối. Không bệnh, không chiến tranh, không nạn đói, đâu phải là không chết. Thân thể này bản tánh vốn đã là hư hoại. Ngay từ lúc sinh ra đã khẳng định là có ngày sẽ chết.

Thân người là vốn liếng quý giá, đầy tiềm lực và cũng rất mong manh. Chỉ đơn giản sống với thân người là được đứng vào ngã rẽ quan trọng, gánh trọng trách lớn lao, đủ sức tạo lợi ích to lớn cho bản thân và cho tất cả. Vậy mà để mình mãi mê theo chuyện tào tạp trong đời thì thật không lãng phí nào hơn. Quý vị cần khởi lòng khát khao muốn tận dụng đời sống với thân người này, đồng thời khẩn cầu đạo sư và Tam bảo, cùng khắp các chỗ nương khác, hộ trì cho mình làm được như vậy. Phải liên tục thúc đẩy mình từ bên trong, cầu trợ lực từ bên ngoài. Muốn được như vậy, quý vị đừng chỉ đọc suông bài kệ này, mà phải dụng tâm suy nghĩ, sao cho ý nghĩa của bài kệ hiện rõ trong tâm trí của mình.

Tóm lại, có được thân người này làm chỗ chứa sinh mạng là điều rất hữu ích, rất khó đạt, dễ tan rã. Phải nên vì lợi ích của bản thân và của tất cả để tận dụng thân người đang có đây. Lợi ích đến từ tâm thuần. Tâm mà an thuần thì lạc thú bên ngoài như ăn ngon, mặt đẹp, chuyện trò vui vẻ, có thêm được càng tốt, không có cũng không sao. Nếu tâm không an, không thuần, bất kể hoàn cảnh bên ngoài thuận tiện đến đâu, bản thân quý vị vẫn bị đè nặng trong nỗi hoang man sợ hãi, đầy ngóng đợi bất an. Tâm mà thuần thì sống cảnh nào cũng sẽ vui, dù giàu hay nghèo, khỏe mạnh hay tật bệnh, thậm chí có chết cũng vẫn không mất niềm vui. Tâm mà thuần thì có bạn càng tốt, không bạn cũng không sao. Cội nguồn mọi an vui xuất phát từ cái tâm an thuần.

Đối với người khác cũng vậy, tâm của mình an thuần thì người xung quanh, bạn bè, vợ chồng, cha mẹ, con cái, người quen... đều được dễ chịu hơn. Căn nhà của quý vị yên ả, mọi người đều sống an vui thoải mái. Ai bước vào nhà cũng đều cảm nhận được nguồn hạnh phúc. Còn nếu tâm không an, không

thuần, không những bản thân mình thường xuyên nổi nóng mà ai khác bước vào nhà cũng đều cảm thấy ngột ngạt bất an vì bầu không khí xung đột, biết người ở đây rất dễ nổi nóng.

Thuần được tâm thì mang lại hạnh phúc, không thuần được tâm thì tạo khổ đau. Vì vậy, quý vị hãy tận dụng đời sống này để giảm thiểu thái độ bất thuần của mình, ví dụ như đàn áp kẻ thù, cổ vũ người thân, cầu tăng tài lợi v.v... và làm cho tâm mình càng thuần càng tốt. Đó là cách tận dụng tinh túy thân người quý giá mong manh này.

## TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

2.1. Cần chứng biết giá trị của thân người mà mình đang có đây, vì thân người này là kết quả của vô vàn nhân lành đã tích lũy trong quá khứ. Hãy ý thức rằng mình may mắn ra sao khi có chánh pháp sẵn đó cho mình hành trì.

2.2. Thân người quý giá này có thể dùng để tạo lợi ích lớn, cũng có thể dùng để gây hại lớn, tự nó rất mong manh chóng qua, vậy ngay bây giờ phải tận dụng thân người này để dùng vào việc xứng đáng.

2.3. An vui thể xác chỉ là sự quân bình nhất thời của các thành phần trong cơ thể, không phải là thứ quân bình sâu xa. Phải hiểu việc nhất thời chỉ là nhất thời mà thôi.

2.4. Tâm thuần sẽ mang lại sự bình an, thoải mái, vui vẻ. Tâm không an thuần thì dù ngoại cảnh có toàn hảo đến đâu, ta vẫn sẽ bị nỗi lo âu phiền muộn bủa vây. Hãy ý thức rằng cội rễ của niềm an vui hạnh phúc chính là tâm an thuần. Tâm này cũng sẽ mang lợi ích lớn đến cho người xung quanh.

## BÀI KỆ SỐ 3

3. ***Chết là điều chắc chắn / chỉ không rõ khi nào.  
Có hợp là có tan, / tích lũy rồi thất tán,  
Hết lên rồi lại xuống, / cuối của sinh, là tử,  
Nguyện tôi thấy được mình / đã không còn thời gian.***

Từ vô thủy sinh tử, ta vẫn luôn chịu sự chi phối của vọng tâm chấp sự vật thường còn, nên luôn nghĩ rằng mình hãy còn rất nhiều thời gian, rơi vào hiểm họa lãng phí đời mình trong biếng lười giải đãi. Để chống lại khuynh hướng này, cần phải quán vô thường để thấy rằng cái chết có thể đến bất cứ lúc nào.

Mặc dù không chắc gì tối nay mình sẽ chết, nhưng trau dồi nhận thức về cái chết sẽ giúp ta nhớ rằng cái chết có thể đến đêm nay. Với tinh thần này, nếu thấy có điều gì hữu ích có thể làm được cho đời này kiếp sau, quý vị sẽ ưu tiên làm trước, thay vì phí công cho những việc vụn vặt trước mắt. Thêm vào đó, vì không chắc khi nào sẽ chết nên việc gì gây hại cho đời này kiếp sau, quý vị sẽ tránh không làm. Cứ thế, tâm càng thêm cẩn trọng, lòng càng thêm cố gắng, tránh không tạo thói quen bất lợi trong sự buông lung thiếu tự chủ. Quý vị sẽ tùy khả năng để mà nỗ lực nuôi nấng từng trạng thái tâm thức đối trị với từng loại tâm bất thuần. Được vậy thì dù chỉ sống một tuần, một tháng hay một năm, cũng đều là thời gian thật sự có ý nghĩa. Quý vị hướng mọi tư duy và hành động của mình về lợi ích lâu dài, làm như vậy thì sống càng lâu càng có ích.

Ngược lại, nếu chạy theo ảo tưởng thường còn, dành hết thời gian cho những việc không sâu hơn bề mặt của cuộc sống, tổn thất sẽ lớn lao. Đó là lý do vì sao, trong bài kệ này, đức Panchen Lama bảo ta phải chú tâm làm sao cho mỗi khoảnh khắc trong đời đều trở nên có giá trị.

Trong trường hợp của riêng tôi, tôi năm nay đã sáu mươi bảy tuổi, lớn tuổi nhất trong số mười ba vị Dalai Lama, ngoại trừ đức Dalai Lama thứ nhất, Gendun Drup, sống đến hơn tám mươi. Đức Dalai

Lama thứ năm sống đến sáu mươi sáu tuổi. Tôi lớn tuổi hơn. Tôi là một ông già! Tuy vậy, vì đời nay y học phát triển, chất lượng cuộc sống cũng rất cao, nên tôi có một chút hy vọng sống được đến tám mươi hoặc chín mươi tuổi. Bất kể thế nào, chắc chắn là có lúc sẽ phải chết. Người Tây Tạng chúng tôi nghĩ rằng thực hành pháp lễ trường thọ có thể giúp kéo dài mạng sống, nhưng tôi không chắc những người làm pháp này sống được lâu hơn. Để thực hiện lễ trường thọ, cần phải nhập vào trong định, giữ pháp quán thật vững. Thêm vào đó phải chứng tánh không, là vì tánh không là nơi xuất phát thứ mà mình tưởng là cái tôi. Rồi cũng cần phải có tâm đại bi và tâm bồ đề. Điều kiện tiên quyết khó đến như vậy, nên pháp lễ trường thọ không dễ gì thực hiện.

Chấp sự vật trường tồn, rồi ôm trong tim như thể đó là trung tâm của cuộc sống, đây là điều sẽ khiến ta lụn bại. Vì vậy, hữu ích nhất là quán vô thường, quán tánh không, và quán từ bi. Thiếu những yếu tố này, pháp lễ trường thọ không có tác dụng. Do đó đức Phật luôn nhấn mạnh rằng người tu cần phải đủ hai đôi cánh là từ bi và trí tuệ mới có thể vượt trời rộng đến với quả giác ngộ. Đây là hai liều thuốc đối trị tâm chấp thường và tâm ngã ái, là những điều từ vô thủy sinh tử đã ngăn cản không cho chúng ta đạt nguồn hạnh phúc.

Vào khoảng 15 - 16 tuổi, tôi nghiên cứu trình tự đường tu giác ngộ, bắt đầu tu thiền theo trình tự này. Tôi cũng bắt đầu thuyết pháp, và vì vậy mà phải tu quán ngày càng nhiều, là vì thuyết pháp và pháp quán đi liền với nhau.

Chủ đề nhận thức về cái chết được trình bày qua ba căn, chín lý, và ba quyết.

### **Căn thứ nhất: Quán chết là điều chắc chắn sẽ đến.**

1. Vì chết là điều chắc chắn sẽ đến nên không thể tránh;
2. Vì thọ mạng không thể kéo dài, lại không ngừng thúc giục;
3. Vì dù còn sống cũng không nhiều thời gian để hành trì;

Quyết tâm thứ nhất: Phải tu.

### **Căn thứ hai: Quán thời điểm chết là điều không thể biết chắc**

4. Vì trong cõi này, mạng sống dài ngắn vô chừng;
5. Vì nguyên do chết có rất nhiều, nguyên do sống lại rất ít;
6. Vì thời điểm chết bất định, do thân người quá mong manh;

Quyết tâm thứ hai: phải tu ngay bây giờ.

### **Căn thứ ba: Quán khi chết ngoài pháp hành ra không gì có thể giúp**

7. Vì khi chết, người thân không để làm gì;
8. Vì khi chết, tài sản không để làm gì;
9. Vì khi chết, thân này không để làm gì;

Quyết tâm thứ ba: phải ngừng tham luyến bất cứ điều gì trong đời này.

Bản chất cõi sinh tử luân hồi là vậy, có hợp sẽ có tan, thân nhân, quyến thuộc, bằng hữu, bất kể thương yêu gắn bó đến đâu, rồi cũng phải xa lìa. Thầy với trò, cha với con, vợ với chồng, bạn với bạn, bất kể là ai, đều sẽ có lúc phân ly.

Ling Rinpoche, sư phụ chính của tôi, khi Thầy còn mạnh khỏe, tôi gần như không thể nào nghĩ đến cái chết của Thầy. Ý nghĩ ấy, tôi không làm sao chịu nổi. Đối với tôi, Thầy là tảng đá vững chãi cho tôi nương tựa. Tôi không biết làm sao sống tiếp nếu như không có Thầy. Nhưng rồi Thầy bị tai biến mạch



máu não, ngay sau đó lại bị lần thứ hai, vô cùng nghiêm trọng. Hoàn cảnh này khiến một phần trong tôi nghĩ rằng, “Bây giờ tốt hơn nên để Thầy đi.” Nhiều khi tôi còn nghĩ Thầy cố tình bệnh như vậy là để khi Thầy thật sự ra đi, tôi đủ sức lo cho bước tiếp theo, đó là tìm thân tái sinh của Thầy.

Không những phải xa lìa người thân mà cả tài sản tích lũy bấy lâu, bất kể tuyệt vời đến đâu, rồi cũng sẽ không còn dùng được nữa. Quyền cao chức trọng cỡ nào, rồi cũng đọa rơi. Để tự nhắc nhở chính mình, mỗi khi bước lên pháp tòa thuyết pháp, khi ngồi xuống tôi thường đọc cho mình nghe câu kệ trong kinh Kim Cương nói về vô thường:

*Các pháp hữu vi tựa như tinh tú,  
Ảo ảnh, ngọn đèn, ảo thuật, sương mai,  
bóng nước, chiêm bao, điện chớp, bóng mây:  
Rất cần phải có cái nhìn như vậy.*

Trong tâm nhớ lại tính chất phù du của sự vật sinh diệt, rồi búng tay, âm thanh ngân ngủi tượng trưng cho vô thường. Đó là cách tôi tự nhắc nhở chính mình, rằng pháp tòa cao này sẽ sớm phải leo xuống.

Tất cả sinh vật, bất kể thọ mạng dài hay ngắn, đều sẽ phải chết. Không có cách nào khác. Bản chất cõi sinh tử luân hồi vốn là như vậy, quý vị không thể sống khác hơn được. Những gì mình hưởng dụng đây, dù tuyệt vời đến đâu, từ trong bản chất, nó và ta rốt lại đều sẽ tan rã.

Không những là quý vị sẽ phải chết, mà còn không thể biết được sẽ chết lúc nào. Nếu biết trước thì bây giờ chưa chuẩn bị cho tương lai cũng không sao. Nhưng dù có nhiều dấu hiệu cho thấy mình sẽ sống đến già, quý vị vẫn không thể nói chắc 100% rằng hôm nay mình sẽ không chết. Đừng giải đãi. Phải chuẩn bị làm sao để cho dù có chết tối nay, quý vị cũng không có gì phải hối hận. Nếu nhớ được rằng cái chết luôn gần kề và bất ngờ, quý vị sẽ càng lúc càng thấy cần thiết phải sử dụng khoảng thời gian sống của mình cho thật khôn khéo. Như Lama Tsongkhapa, bậc đại học giả đại hành giả Tây Tạng, có nói như sau:

*Hiếu được thân người / khó đạt ra sao  
Sẽ không thể nào / ngồi không vô sự.  
Ý nghĩa lớn lao / thấy rồi mà vẫn  
Lãng phí thời gian / thật quá đáng buồn.  
Quán chết thì sẽ / chuẩn bị đời sau  
Quán nhân quả sẽ / bỏ tâm phóng dật.  
Bốn căn nhờ đó / an trụ vững vàng  
Để dàng phát huy / mọi pháp lành khác.*

Nhớ nghĩ đến cái chết không chỉ giúp quý vị chuẩn bị cho cái chết và làm thiện để lo cho kiếp tái sinh về sau, mà còn giúp tâm của quý vị trở nên tự do phóng khoáng hơn. Nói ví dụ, ai không quen nhớ nghĩ đến cái chết thì mặc dù rõ ràng là đã già và sắp chết tới nơi, người thân xung quanh vẫn không dám nói thật, thậm chí còn thấy cần thiết phải khen sắc diện của họ. Cả hai bên đều biết đó chỉ là lời nói dối. Thật đáng cười!

Đến như bệnh nhân đã vào giai đoạn cuối chứng nan y, như bệnh ung thư chẳng hạn, mà còn tránh nhắc đến chữ “chết.” Tôi thấy gần như không thể nói với họ về cái chết đã gần kề cạnh bên, họ không muốn nghe. Nhưng nếu trong hiện tại chữ “chết” còn không thể nghe, vậy khi thật sự đối mặt với cái chết, làm sao gánh? Sẽ phải khổ nỗi sợ hãi biết bao nhiêu.

Mặt khác, khi gặp một hành giả sắp chết, tôi không ngần ngại nói rằng, “dù chết hay hồi phục cũng đều phải sẵn sàng.” Chúng tôi có thể cùng nhau suy nghĩ, bàn luận về cái chết sắp đến. Không có gì phải ngần ngại dấu diếm, vì người ấy đã chuẩn bị đối diện với cái chết, không hối tiếc. Người nào từ

lâu đã quen nhớ nghĩ đến vô thường, khi chết chắc chắn sẽ can đảm và vui vẻ hơn nhiều. Quán mình có thể chết bất cứ lúc nào sẽ giúp cho tâm an định, tự chế, và đạo đức, là vì tâm khi ấy sẽ không còn trú ở mặt ngoài hơi hợt phù du của kiếp người ngắn ngủi trước mắt.

## TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

- 3.1. Chúng được mình có thể chết bất cứ lúc nào thì sẽ dễ tận dụng thời gian mình đang có hơn.
- 3.2. Để tránh sự giải đãi trong công phu hành trì, phải thận trọng đừng để rơi vào ảo tưởng thấy sự vật thường còn.
- 3.3. Ngộ rằng cảnh sống hiện tại dù tốt đẹp ra sao rồi cũng sẽ có lúc chấm dứt, vì bản chất của nó vốn là như vậy.
- 3.4. Đừng nghĩ sau này hãy còn thời gian.
- 3.5. Hãy thẳng thắn trước cái chết của mình. Khéo léo khuyên người khác nên thẳng thắn trước cái chết của họ. Đừng dùng lời khen lừa dối nhau khi cái chết đã đến cạnh bên. Sự thẳng thắn sẽ mang đến nguồn dũng lực và an vui.

## Để Sống Xứng Đáng Hơn

**Chủ giảng:** Đức Đạt Lai Lama XIV

**Viết dịch:** Hồng Như chuyển Việt ngữ từ bản Anh ngữ của Dr Jeffrey Hopkins. Bản dịch tạm, chưa hiệu đính. 08/2020. Xin đừng ấn tống.

## CHƯƠNG 4. DẠP BỎ CHƯỚNG NGẠI CẢN TRỞ CÁI CHẾT THUẬN TIỆN

*Không thể ở lại / dù nắm thật chặt.*

*Việc không thể tránh,*

*Hoảng hốt sợ hãi*

*Liệu có ích chi.*

—Lời Phật

## BÀI KỆ SỐ 4: [NGUYỆN KHI CHẾT ĐỪNG GẶP KHỔ ĐAU QUÁ LỚN]

4. ***Giữa thành trì vọng kiến / nhìn lầm tâm và cảnh,  
Đến khi thân hư huyễn / do tứ đại hợp thành  
Sắp sửa lìa khỏi tâm, / nguyện nhân của cái chết  
Gây khổ lớn khó kham, / đều thoát được tất cả.***

Sống trong đời, quý vị nên làm quen với thiện tâm, càng sớm càng tốt. Đến khi thói quen này bắt rễ vững vàng, quý vị sẽ có khả năng hướng tâm về thiện pháp ngay cả khi chết. Tuy vậy, ở thời điểm đi

vào cái chết, quý vị có thể đang phải chịu cảnh đớn đau kịch liệt do bệnh dữ, hay chịu cảnh chết trái thời, tai nạn, tai biến, hoặc không thể sống hết thọ mạng của mình vì cạn phước, do kho bổ thiện nghiệp đã cạn hết không thể sống tiếp. Trong trường hợp này, quý vị sẽ khó lòng thực hiện công phu dài (mặc dù không nhất thiết là như vậy). Căn đau tự nó có thể khiến quý vị sợ hãi đến nỗi không còn nhớ được gì về thiện quán, trừ phi quý vị là hành giả thành tựu cao, có năng lực thiền định lớn. Do đó, điều quan trọng là ngay từ bây giờ phải phát nguyện sao cho mình đủ sức thoát nỗi đớn đau sợ hãi lớn lao trong cõi trung hữu, và chết trong bình an thoải mái. Làm vậy sẽ giúp thiện đức đã từng huân dưỡng trước đây trở nên mạnh mẽ, nhờ đó có đủ khả năng hiểu mọi sự rõ ràng khi đi vào cõi chết.

Chết là thân và tâm phân lìa. Vì vậy điều quan trọng là phải chứng được chân tánh của cái “tôi,” hình thành từ nền tảng của ngũ uẩn, tổ hợp của các thành phần thân tâm, đồng thời cũng phải chứng biết về chân tánh của chính ngũ uẩn này. Thân thể mà chúng ta đang có đây là một thực thể ô nhiễm do bốn thành phần đất nước lửa gió [tứ đại] hợp lại mà có, chỉ cần chút nguyên do nhỏ cũng đủ làm cho nó đớn đau. Giống như ảo ảnh, có đó mất đó, thấy vậy mà không phải vậy. Thấy giống như là hiện hữu có tự tánh nhưng thật ra không từng là như vậy. Thân này tưởng đâu cứ tẩm là sạch, nhìn vào cứ thấy giống như là an vui, trường tồn, thuộc quyền kiểm soát của mình, tướng dạng an ổn, cố định. Vì vậy mà nói thân này là cả một thành trì vọng kiến, lầm về tánh chất của tâm và đối cảnh của tâm.

Thành trì vọng kiến nói trong bài kệ thứ tư chính là cõi sinh tử luân hồi, được dựng lên từ nghiệp. Nghiệp đến từ nhiễm tâm phiền não. Nhiễm tâm phiền não phát xuất từ vô minh, đặc biệt là loại vô minh chấp tự tánh, hiểu sai về chân tánh của tôi, của người, và của sự vật, thấy mọi sự tự có, không tùy thuộc vào điều gì khác. Vì vậy mà nói vô minh là nguyên nhân căn bản gây nên chuỗi sinh tử triển miên bất tận.

Vì vô minh chấp tự tánh nên phát xuất thành hành động. Hành động này là nghiệp, bao gồm cả việc làm và nghiệp chủng tích lũy từ việc làm này. Đây là lực đẩy của bánh xe luân hồi. Cảnh giới do vô minh nhìn thấy giống như là hiện hữu có tự tánh, nhưng thật ra không phải, và vì vậy mà gọi là thành trì vọng kiến. Thành trì sinh tử luân hồi được tạo nên bởi cái thấy sai lầm về tâm và đối cảnh của tâm, về chủ thể và đối tượng, về sự vật bên trong và bên ngoài, thấy giống như là hiện hữu riêng biệt, cố định, tự một mình mà có, không tùy thuộc vào điều gì khác.

Với bài kệ này, quý vị cầu nguyện cho mình khi tâm sắp lìa thân tứ đại hư huyễn sẽ không phải chịu khổ đau quá độ, làm cản trở pháp hành. Hoàn cảnh bất lợi cho pháp hành còn có tham và sân, đều là chướng ngại lớn khiến mình không thể khởi thiện tâm.

## **TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN**

4.1. Hãy tu ngay bây giờ để khi chết có được năng lực huân tập của thiện pháp trong tâm.

4.2. Hãy thấy tẩm thân này là cả một thành trì vọng kiến. Tưởng đâu cứ tẩm là sạch, tưởng đâu là nguồn gốc của niềm vui, sẽ còn đó mãi, luôn nằm trong quyền kiểm soát của mình, nhưng thật ra không từng là như vậy. Thân này do tứ đại đất nước lửa gió hợp thành, là chỗ chứa khổ đau, luôn tự mình thay đổi biến chuyển trong từng sát na.

4.3. Người và vật nhìn vào thấy giống như là tự có. Vọng cảnh này, vô minh lầm cho là thật, từ đó phát sinh phiền não tham, sân, si. Vì tham sân si mà mọi hoạt động của thân khẩu và ý đều bị ô nhiễm, và vì vậy mà sinh tử luân hồi xoay vòng bất tận. Quý vị phải hiểu rằng mình đang sống trong thành trì của vọng kiến.

# BÀI KỆ SỐ 5 [NGUYỆN KHI CHẾT THOÁT VỌNG CẢNH]

5. ***Quá nuông chiều thân này / nên gặp lúc hữu sự,  
Khi kẻ thù khùng khiếp / là thân chết hiện ra,  
Lại lấy tham sân si / tự giết chết chính mình:  
Vọng cảnh bất thiện này, / nguyện thoát được tất cả.***

Chết là thời điểm vô cùng quan trọng, đánh dấu chung điểm của một đời sống và khởi điểm của một đời sống mới. Ở thời điểm then chốt này, nếu cái thân chịu ở lại với mình thì còn có thể đặt niềm tin nơi đó, nhưng nó lại lừa dối ta. Thân thể này, ta đã nuông chiều cung phụng với biết bao nhiêu là áo, cơm, tiền của, nhà cửa, thuốc men, và cả ác nghiệp, nhưng đến thời điểm quan trọng, nó lại bỏ ta mà đi.

Như đã nói, chỉ cần nghe có ai nhắc đến cái chết là ta cảm thấy có chút khó chịu bất an. Đến khi quá trình vào cửa tử xuất hiện, vô thường hiện ra dưới sắc tướng đáng kinh hãi mà bài kệ gọi là “thần chết,” lúc đó có người đối diện bằng sự luyến chấp dữ dội vào tài sản, thân quyến, bằng hữu, thân thể; cũng có người đối diện bằng nỗi oán hận kẻ thù, giận dữ trước cơn đau tưởng chừng khó kham. Dù không nổi niệm tham hay sân, quý vị vẫn sẽ phát sinh khái niệm chấp vào hiện hữu có tự tánh của chính mình, đó là si. Ba chất độc tham sân si này là nội chương dữ dội nhất làm cản trở thiện tâm. Nói cho ngay, đây mới chính là vũ khí quý vị dùng để tự giết chính mình. Để ba chất độc này đừng xuất hiện khi vào cõi chết, quý vị hãy gieo trồng nguyện ước, sao cho tham và sân đừng khởi, vọng cảnh đừng hiện.

Trong thời gian cận tử, điều quan trọng là không dùng những thứ thuốc khiến mình mất khả năng suy nghĩ. Là người tu, quý vị cần giữ cho ý thức càng sáng càng tốt, vì vậy cần tránh những loại thuốc làm cho tâm thức trì trệ. Tiêm thuốc để “chết bình an,” chỉ là khiến cho tâm mình mất đi cơ hội khởi thiện tâm bằng những pháp hành như là quán về vô thường, phát khởi tín tâm, mở lòng đại bi, hay thiền quán vô ngã. Tuy vậy, nếu có thứ thuốc nào làm giảm đau nhưng không khiến tâm trì trệ thì thật là hữu ích, vì như thế tâm thức có thể tiếp tục hoạt động bình thường, không bị đau đớn làm phân tâm.

## TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

- 5.1. Hiểu rằng cái thân mà ta luôn gìn giữ bằng mọi giá này, sẽ có ngày bỏ ta mà đi.
- 5.2. Tránh không luyến tham nơi cảnh mà mình sắp phải lìa xa.
- 5.3. Tránh không ghét hận vì mình đang sắp phải lìa xa.
- 5.4. Tránh càng xa càng tốt tham, sân và si, để khi chết giữ được thiện pháp
- 5.5. Ý thức rằng cầu chết an lành bằng cách uống thuốc hay tiêm thuốc, làm như vậy có thể khiến cho mình mất đi cơ hội quý giá để khởi thiện pháp.

## Để Sống Xứng Đáng Hơn

**Chủ giảng:** Đức Đạt Lai Lama XIV

**Viết dịch:** Hồng Như chuyển Việt ngữ từ bản Anh ngữ của Dr Jeffrey Hopkins. Bản dịch tạm, chưa hiệu đính. 08/2020. Xin đừng ấn tống.

# CHƯƠNG 5. TẠO ĐIỀU KIỆN THUẬN LỢI CHO LÚC CHẾT

*Có người chết trong thai,  
Hay chết lúc chào đời,  
Hay khi còn đang bò,  
Hay lúc vừa biết đi,  
Chết khi tuổi đã già,  
Hay chết khi đã lớn,  
Từng người, từng người một,  
Như trái ở trên cành, từng quả rơi xuống đất.  
—Lời Phật.*

## BÀI KỆ SỐ 6 [NGUYỆN KHI CHẾT NHỚ LỜI DẠY VỀ PHÁP HÀNH]

6. ***Khi mạng sống đã cạn / không còn gì để làm  
Y sĩ đã hết cách / pháp lễ đã vô phương  
Thân nhân cùng bằng hữu / đã cạn nguồn hy vọng  
Nguyện khi ấy nhớ được / lời dạy về pháp hành.***

Chương trước chủ yếu nói về hai chướng ngại ngăn cản công phu khi chết, đó là khổ đau lớn và vọng cảnh làm nổi tham sân si. Quý vị phải vừa tránh hai chướng ngại này, vừa khởi thiện tâm bằng cách nhớ pháp hành của mình. Khi mọi hy vọng đã cạn, bác sĩ đã bó tay, pháp lễ không thể cứu, khi đến cả người thân bên cạnh cũng đã buông hết mọi mong chờ, đó là lúc quý vị phải làm những gì thật sự có ích. Chỉ cần tâm còn giữ được chánh niệm, hãy làm hết những gì có thể làm để giữ lấy thiện tâm.

Muốn được như vậy, quý vị phải nhớ đến lời hướng dẫn về cách khởi thiện tâm. Như sẽ được giải thích trong phần sau, lời hướng dẫn này cần được áp dụng vào những thời điểm sau đây: (1) trước khi vào chân như cửa tử; (2) khi chân như cửa tử hiển lộ; (3) khi chân như cửa tử dứt và cõi trung hữu bắt đầu; và (4) khi ở trong cõi trung hữu, để khéo thành tựu pháp du già. Quý vị tùy theo căn cơ trình độ của chính mình mà nhận lời hướng dẫn, rồi học cho thuộc, đến bốn thời điểm nói trên phải nhớ rõ, hành trì như mọi khi, ngang với trình độ thành tựu của chính mình.

Nhờ nương vào năm lực, công phu của quý vị có thể đạt kết quả lớn. Năm lực là:

1. **Lực huân tập:** Hãy giữ cho công phu đều đặn để pháp hành trở nên thuần thực, bất kể là pháp gì: tâm cầu thoát sinh tử, tâm đại từ, đại bi, tâm vì chúng sinh mà cầu đại giác ngộ, hay là hai giai đoạn của Mật tông tối thượng du già.
2. **Lực Làm Chủ Tương Lai:** Hãy nghĩ rằng, “tôi sẽ duy trì pháp hành của mình trong đời này, trong mọi đời sau, và trong cõi trung hữu, cho đến khi thành Phật.”
3. **Lực Hạt Giống Trắng:** Hãy tích lũy sức mạnh của thiện nghiệp để thúc tiến pháp hành.
4. **Lực Triệt Tiêu:** Hãy nhất quyết rằng mọi sự, như là sống, chết hay trung hữu, tất cả đều chỉ do các mối tương quan phối hợp mà có, không hiện hữu một cách độc lập cố định, không một mảy may nào. Nhất quyết như vậy trong sự tin tưởng chắc chắn rằng tâm ngã ái mới đích thật là kẻ thù. Nghĩ rằng, “khổ đau sinh tử mà tôi phải chịu đây đều là vì tâm ngã ái. Và ngã ái bắt nguồn từ khái niệm sai lầm về con người và sự vật, vốn không tự tánh mà lầm tưởng là có tự tánh.”
5. **Lực nguyện cầu.** Trong tâm luôn khởi nguyện ước, “dù có chết cũng xin đời sau được một tấm thân đầy đủ mọi điều kiện thuận tiện để tiếp tục hành trì, được đạo sư đầy đủ tánh hạnh chăm

nom dẫn dắt, nguyện không bao giờ lìa xa pháp hành.”

Năm lực này đặc biệt hữu ích khi cần nhớ đến pháp hành, kể cả vào những lúc khó nhớ nhất.

Khi có ai đang lìa trần, người thân *tuyệt đối không được* vây quanh thương tiếc, khóc lóc níu kéo, ôm hay nắm tay người sắp chết. Làm như vậy chẳng ích gì, ngược lại sẽ khiến tâm người sắp ra đi thêm xáo trộn, nổi niệm tham luyến, làm hủy hết mọi cơ hội phát khởi thiện tâm. Thân nhân bên cạnh cần giúp người sắp ra đi có được điều kiện thuận tiện để khởi thiện tâm, nhắc họ nhớ đến lời dạy và pháp hành bằng lời nói nhỏ nhẹ bên tai, cho đến khi hơi thở bên ngoài dứt.

Ví dụ người tin Chúa thì nghĩ đến Chúa sẽ khiến tâm bình an thoải mái, ít khởi tham luyến, sợ hãi, hay hối hận. Người tin có tái sinh thì nghĩ đến chuyện tái sinh vào một kiếp sống vị tha đầy ý nghĩa cũng sẽ có tác dụng tương tự. Phật tử tin Phật, có thể nhớ đến Phật và hồi hướng thiện nghiệp đời này cho đời sau được nhiều thành quả. Người không có tín ngưỡng có thể biết chết là một phần của đời sống, chỉ là điều tự nhiên nên không thấy âu lo. Điểm then chốt là phải giữ cho tâm thật ổn định để đừng làm xáo trộn quá trình vào cửa tử.

## TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

6.1. Nên biết rằng sẽ có lúc mọi hy vọng kéo dài mạng sống đều không còn. Bác sĩ, pháp sư, bằng hữu, thân nhân, bất kể là ai cũng không thể giữ mạng cho ta. Khi ấy, chỉ có thể trông cậy vào chính mình để làm những gì cần phải làm.

6.2. Khi chết, hãy nhớ lại lời dạy đúng với trình độ căn cơ hành trì của chính mình và hãy áp dụng.

6.3. Hãy tập cho thật quen với pháp hành của mình. Quyết tâm giữ chặt hướng đi này trong mọi hoàn cảnh, bất kể khó khăn đến đâu. Làm nhiều việc thiện để phước đức dồi dào, đủ để chi phối hướng đi của sinh tử. Biết khổ đau xuất phát từ ngã ái để tập khởi tâm vị tha. Thường xuyên khởi tâm nguyện duy trì pháp hành trong suốt mọi đời kiếp tái sinh về sau.

6.4. Khi người khác đang ở trước thềm sinh tử, hãy thận trọng đừng quấy động tâm họ, đừng khiến họ nổi luyến chấp, hay bực bội, oán hận. Đừng thương tiếc, đừng níu kéo, đừng khóc lóc trước mặt họ. Hãy tạo điều kiện thuận tiện để giúp họ ra đi, bằng cách nhắc cho họ nhớ đến pháp hành thâm sâu.

6.5. Nếu được, hãy nhờ người khác làm điều tương tự cho mình. Sắp xếp sẵn một người ở cạnh bên, thỉnh thoảng thủ thi nhắc nhở bên tai để giúp quý vị khởi cái tâm mà quý vị muốn khởi.

## BÀI KỆ SỐ 7 [NGUYỆN KHI CHẾT CÓ ĐƯỢC NIỀM TỰ TÍN AN VUI]

7. *Của bunn xin đành dùm / phải bỏ lại phía sau,  
Bạn thân thiết thương yêu / phải lìa xa vĩnh viễn,  
Cảnh tượng đầy hung hiểm / phải bước tới một mình  
Nguyện khi ấy tâm tôi / hoan hỉ đầy tự tín.*

Thường khi nghe nói mình sắp phải chết, quý vị sẽ rất đau lòng. Không riêng gì quý vị, bạn bè thân nhân cũng vậy. Rồi cứ thế, ở trong nỗi đau mà bước vào cõi chết, tâm thức từng bước rã tan. Tuy vậy, như phần trên có nói, nếu quý vị đã từng quán chiếu, biết rõ tầm quan trọng của kiếp người này, biết công phu tu tập khẩn thiết như thế nào, và đã từng thường xuyên quán niệm vô thường, được vậy thì đến khi chết quý vị sẽ vẫn nhớ pháp hành, không bị cảnh đau buồn làm cho xáo trộn. Cảnh hiện cận tử thay vì khiến quý vị phân tâm, sẽ giúp quý vị nhớ lại pháp hành, nhắc nhở quý vị tu.

Được vậy sẽ có khả năng chết trong niềm an vui tự tín, như đứa trẻ mừng vui được về nhà với mẹ cha. Với cái tâm như vậy mà vào cõi trung hữu ở giữa hai kiếp tái sinh, người tu bậc cao có thể tự quyết định mình kiếp sau sinh vào đâu, chết trong niềm tự tín, không chút âu lo, người tu bậc trung sẽ không sợ hãi, và người tu kém nhất ít ra cũng sẽ chết không hối tiếc. Quý vị đã chuẩn bị sẵn sàng để tái sinh vào một kiếp sống có ý nghĩa, tiếp tục công phu tu tập của mình, nên không có gì phải hối tiếc, khủng hoảng hay sợ hãi khi đối diện với cái chết. Tâm của quý vị có thể lìa bỏ thân tứ đại trong niềm tự tín lớn lao.

Tôi có quen một số vị xuất gia và học giả đã từng chết như vậy. Họ biết mình sắp chết, gọi hết người thân về từ giã. Đến ngày phải đi, họ khoác áo cà sa, không chút âu lo, ra đi trong thiền định. Ở Dharamsala đây có một vị tăng sĩ bảo thị giả mang áo cà sa đến, mặc vào, rồi đi. Ở Ấn độ có vài vị an trú trong đại định chân như nhiều ngày—một vị trú 17 ngày, nhiều vị khác 9 hay 10 ngày. Sau khi hơi thở dứt, trong suốt từng ấy thời gian, thân thể của chư vị vẫn tươi nguyên không hư rữa bốc mùi, ngay giữa trời nóng xứ Ấn. Người như vậy có thể an trú bất loạn trong tâm chân như cửa tử, chết trong niềm an vui tự tín lớn lao.

Ling Rinpoche, sư phụ chính của tôi, từng kể cho tôi nghe chuyện của một vị Lama, vừa đáng buồn vừa đáng cười. Khi gần chết, vị ấy mặc áo cà sa vào, nói với người xung quanh rằng mình sắp đi, rồi ngồi thế kiết già mà chết. Một đệ tử mới từ vùng xa đến, không biết gì về việc tọa thiền khi chết, vào phòng thấy thân thể của sư phụ đang ngồi, tưởng đầu ma quỷ nhập xác, nên đập cho nằm xuống!

## TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

7.1. Để tránh sự khủng hoảng trước cái chết, mình theo tôn giáo nào thì hãy đưa tâm mình về với chỗ nương của tôn giáo ấy, mở lòng vị tha hướng về tất cả: nhớ rằng cần phải tận dụng tinh túy của kiếp sống hiện tại với đủ mọi ung dung và sung mãn cần thiết cho việc tu, đồng thời thường xuyên nhớ nghĩ đến vô thường.

7.2. Dựa trên nền tảng ấy để vững vàng nhớ đến pháp hành khi đối diện với cái chết, dù cảnh tượng hiện ra dữ dần đến mức nào, cũng chỉ là để thúc đẩy mình thêm bình tĩnh, thiền quán với niềm an vui tự tín.

## ***Để Sống Xứng Đáng Hơn***

**Chủ giảng:** Đức Đạt Lai Lama XIV

**Viết dịch:** Hồng Như chuyển Việt ngữ từ bản Anh ngữ của Dr Jeffrey Hopkins. Bản dịch tạm, chưa hiệu đính. 08/2020. Xin đừng ấn tống.

## **CHƯƠNG 6. THIỀN CẬN TỬ**

Đời sống này tan biến rất nhanh  
Như cầm que viết trên mặt nước.

—Lời Phật

# BÀI KỆ SỐ 8 [TỨ ĐẠI TAN, NGOẠI TƯỚNG HIỆN: NGUYỆN KHỞI THIỆN TÂM]

8. ***Rồi đất nước lửa gió / rã tan theo trình tự:  
Thể lực dần mất hết, / miệng mũi khô và nhăn,  
Thân nhiệt dần rút lại, / hơi thở gấp khò khè,  
Nguyện khi ấy phát khởi / tâm thiện đầy uy năng.***

Bảy bài kệ đầu được trình bày thuận theo hai hệ giáo pháp hiển thừa và mật thừa. Bảy bài kệ sau tương ứng với pháp môn đặc biệt, tương tượng thân mình ngay lúc này và ngay nơi đây mang sắc tướng của đức Phật đại bi đại trí. Bài kệ thứ 8 trở đi được trình bày theo mật thừa, đặc biệt là theo Mật tông tối thượng du già.

Mô tả quá trình vào cửa tử qua trình tự tan nhập của thân tâm, và của tứ đại là giáo pháp đặc thù chỉ có trong Mật tông tối thượng du già. Khi vào thai mẹ, quá trình hình thành đi từ vi tế đến thô lậu, còn khi chết, quá trình tan nhập đi từ thô lậu đến vi tế. Thành phần tan nhập là tứ đại: đất (chất cứng), nước (chất lỏng), lửa (nhiệt), gió (khí, lực chuyển động).

Dù có sống hết tuổi thọ hay không, quá trình vào cửa tử vẫn bao gồm nhiều giai đoạn. Khi chết bất đắc kỳ tử, quý vị đi qua các giai đoạn này rất nhanh, ít có cơ hội nhận biết. Nếu chết chậm hơn sẽ có thể nhận diện và sử dụng những giai đoạn này. Tướng chết như là hơi thở đổi hướng trong lỗ mũi, hay hiện trong giấc mơ, trên sắc diện v.v..., có thể xuất hiện nhiều năm trước khi chết, nhưng với người bình thường thì tướng chết thường hiện khoảng một hoặc hai năm trước. Tướng chết này bao gồm việc cảm thấy chán ghét môi trường xung quanh, nhà cửa, bạn bè vân vân, lòng thôi thúc muốn rời đi nơi khác. Hoặc là ngược lại, quyến luyến nhiều hơn trước. Có thể biến tánh, từ khó thành dễ, hoặc ngược lại. Nhiệt tình nhiều hơn, hay ít đi. Thần sắc có thể thay đổi, hành vi cũng có thể thay đổi. Cách ăn nói có thể trở nên thô bạo hơn trước, chửi thề các thứ, hoặc có thể nhắc tới nhắc lui về cái chết.

Khi quá trình vào cửa tử thật sự bắt đầu, quý vị trải qua tám giai đoạn. Bốn giai đoạn đầu ứng với quá trình tan nhập của tứ đại. Bốn giai đoạn sau ứng với quá trình tan nhập của tâm thức về lại tầng tâm thức sâu thẳm vi tế nhất, gọi là tâm bản giác chân như [dịch sát chữ là bản giác quang minh]. Hãy nhớ, tám giai đoạn này là bản đồ của các tầng tâm thức vi tế, vẫn luôn có mặt trong đời sống hàng ngày nhưng bình thường không ai thấy. Tám giai đoạn này xảy ra theo thứ tự xuôi vào những lúc như sau: chết, ngủ, chấm dứt một giấc mơ, hắt hơi, bất tỉnh, hay trong cơn cực khoái; và theo thứ tự ngược vào những lúc như sau: chấm dứt quá trình vào cửa tử, bắt đầu một giấc mơ, hắt hơi, bất tỉnh và chấm dứt cơn cực khoái.

Tám giai đoạn này có thể nhận diện được qua tướng hiện tương ứng, dù đây không phải là điều có thể thấy được bằng mắt.

## **Chiều xuôi**

1. ảo ảnh; 2. khói; 3. đom đóm; 4. lửa nển; 5. trời tâm màu trắng rực rỡ; 6. trời tâm màu đỏ-cam rực rỡ; 7. trời tâm màu đen rực rỡ; 8. chân như.

## **Chiều ngược**

8. chân như; 7. trời tâm màu đen rực rỡ; 6. trời tâm màu đỏ-cam rực rỡ; ; 5. trời tâm màu trắng rực rỡ; 4. lửa nển; 3. đom đóm; 2. khói; 1. ảo ảnh.



## **BỐN GIAI ĐOẠN ĐẦU THEO TRÌNH TỰ XUÔI: TỨ ĐẠI TAN**

Nói chung, các thành phần tan từ thô lậu vào vi tế. Khi khả năng làm nền chở tâm thức của thành phần trước tan, thành phần sau sẽ hiện rõ. Quá trình này bao gồm tám giai đoạn, bốn giai đoạn đầu như sau:

### **Giai đoạn 1.**

Đất tan, hòa vào nước. Chất cứng trong cơ thể, ví dụ như xương, mất khả năng làm nền chở tâm thức, khả năng này tan vào, hay nói cách khác, chuyển về cho chất lỏng trong cơ thể như là máu và đờm. Bây giờ khả năng làm nền chở tâm thức của nước trở nên rõ ràng hơn. Thân thể quý vị ốm đi một cách đáng kể, tứ chi rã rời. Thể lực kém đi vì sinh khí và thần khí giảm làm cho thể lực hao mòn. [Quý vị mất thị giác], mắt càng lúc càng tối, càng mờ, không còn khả năng mở hay nhắm. Quý vị có thể có cảm giác bị lún đất hay lún bùn, có thể kêu cứu người khác, “Kéo tôi lên với!” hoặc cố gắng vùng vẫy trời lên. Quan trọng là đừng chống đối, phải bình tĩnh giữ vững thiện tâm. Cảnh thấy trong tâm khi ấy nhìn giống như ảo ảnh [thấy nước trong sa mạc].

### **Giai đoạn 2.**

Nước tan, hòa vào lửa. Lửa là hơi ấm duy trì cơ thể. Khả năng làm nền chở tâm thức của lửa càng lúc càng rõ hơn. Quý vị không còn cảm giác sung sướng hay khổ đau, thậm chí cảm giác trung tính đến từ giác quan và ý thức cũng không còn. Miệng, lưỡi và cổ đều khô vì nước miếng cạn, răng đóng bọt. Các loại chất lỏng khác như nước tiểu, máu, huyết thanh, mồ hôi, đều cạn khô. Quý vị mất thính giác, không còn nghe được âm thanh, tiếng ù thường có trong tai cũng biến mất. Cảnh thấy trong tâm khi ấy nhìn giống như cụm khói, hay là khói mỏng phủ kín phòng, hay là luồng khói cuộn cuộn bốc lên từ ống khói.

### **Giai đoạn 3.**

Lửa tan, hòa vào gió. Gió là luồng khí, là năng lực, điều khiển các chức năng cơ thể như hô hấp, ợ, nhổ, nói, nuốt, co duỗi khớp xương, co duỗi bắp thịt, ngậm miệng hở miệng, nhắm mắt mở mắt, tiêu hóa, tiêu tiểu, kinh nguyệt, xuất tinh. Thân nhiệt giảm dần, dẫn đến việc không còn khả năng tiêu hóa thức ăn. Nếu lúc sống không tạo phước thì vào thời điểm này thân nhiệt sẽ từ đỉnh đầu tan xuống, tụ ở nơi tim, phần trên cơ thể sẽ lạnh trước. Còn nếu khi sống chủ yếu làm nhiều công đức, thân nhiệt sẽ từ dưới chân rút lên, tụ ở nơi tim, phần dưới cơ thể sẽ lạnh trước. Quý vị mất khứu giác, không còn ngửi được mùi, mất khả năng quan tâm đến việc làm và ý muốn của người xung quanh, thậm chí tên của họ cũng không còn khả năng nhớ. Quý vị sẽ thấy khó thở, hơi thở ra càng lúc càng dài, hơi thở vào càng lúc càng ngắn, cổ họng phát tiếng lạch cạch hỗn hển. Cảnh thấy trong tâm khi ấy nhìn giống như đom đóm, có khi ở giữa khói mờ, hoặc giống như tia lửa tóe từ bụi than dưới đáy nồi kim loại.

### **Giai đoạn 4.**

Gió thô lậu tan, hòa vào thức. Lưỡi trở nên dày và ngắn, gốc lưỡi chuyển sang màu tím xanh. Quý vị mất xúc giác, dứt hơi thở đường mũi [gió thô lậu], nhưng khí vẫn còn [gió vi tế]. Nói vậy, ngưng hô hấp đường mũi không có nghĩa là đã chết. Cảnh hiện trong tâm khi ấy giống như ngọn đèn bơ, hay nến, (hoặc giống như ánh sáng nhấp nháy phía bên trên lửa đèn bơ hay nến). Lúc đầu, lửa đèn nhấp nháy như sắp cạn bơ, cạn sáp. Rồi gió làm nền chở ý thức tan, khi ấy ngọn lửa đứng yên.

Nói chung, thân người bao gồm bốn thành phần đất nước lửa gió, nhưng vì có sự khác biệt giữa các hệ khí mạch và các luồng khí bên trong, nên mỗi người đều có kinh nghiệm khác nhau về tướng hiện cận tử trong quá trình tan nhập. Đó là lý do vì sao có những khác biệt nhỏ khi giải thích về quá trình này trong mật pháp Phật dạy, ví dụ như trong mật kinh Guhyasamaja (là hệ thống đang được giải thích ở

đây), Chakrasamvara, hay Kalachakra, cũng như trong một số mật điển thuộc hệ Cựu Dịch trong Phật giáo Tây Tạng, được gọi là dòng Nyingma. Những khác biệt nhỏ này chủ yếu đến từ sự khác biệt giữa hệ khí mạch trong cơ thể, cùng với luồng khí và giọt tủy trong các khí mạch ấy. Vì mỗi cá nhân đều có những yếu tố nội tại riêng biệt, nên pháp du già cũng có chút khác biệt để đáp ứng. Ngay như khi các yếu tố nội tại đều giống nhau, tướng hiện cận tử cũng sẽ khác, là vì hành giả chú tâm vào những điểm khác nhau trên cơ thể.

Trong suốt quá trình này, quý vị cần phải có thiện tâm không ngăn ngại. Và đây là nguyện ước được nói trong bài kệ này của đức Panchen Lama. Phạm phu như chúng ta ai ai cũng đều phải chịu sự chi phối của sanh và tử, trôi lăn biết bao nhiêu là đời kiếp, nhất định là đã tích lũy cả một hành trang nghiệp chủng khổng lồ, đủ cả thiện lẫn ác, chờ lúc trở quả. Mỗi một lúc vì vô minh mà phát xuất hành động là đều góp phần nối dài thêm sinh tử. Một việc làm mạnh mẽ có khả năng đẩy ta vào không chỉ một đời, mà rất nhiều đời kiếp tái sinh trong luân hồi. Đến khi gần chết, một trong vô vàn chủng nghiệp thiện ác sẵn có này sẽ được thúc đẩy chín mùi, làm nên tảng hình thành cả một kiếp tái sinh tiếp theo sau. Nhiều nghiệp khác sẽ hỗ trợ trong việc định hình phẩm lượng của đời sống, ví dụ như tài sản, thọ dụng, trí thông minh vân vân. Vì lý do này, ở ngay trước thềm cửa tử, ý nghĩ và tâm trạng của người sắp chết là điều vô cùng quan trọng.

Dù quý vị có trọn đời tu tập giữ thiện tâm, nhưng khi gần chết chỉ cần nổi lên một niệm bất thiện cũng đủ làm chín muối chủng nghiệp bất thiện mà ai cũng sẵn có, thậm chí chỉ cần cảm thấy khó chịu bực bội khi có người đặt đồ hơi mạnh tay, tạo tiếng ồn. Vì vậy mà nói đây, điều này sẽ kích hoạt chủng tử thiện sẵn có, nhờ đó vào được kiếp tái sinh tốt lành. Vì vậy quý vị khi gần chết phải thận trọng tối đa, phát khởi càng nhiều càng tốt bất cứ loại thiện tâm nào có thể khởi được. Quan trọng nhất là người xung quanh phải hiểu rằng tâm người chết đang ở trong trạng thái rất cheo leo, phải thận trọng, đừng quấy nhiễu: đừng lớn tiếng, khóc lóc, ồn ào mạnh tay. Thay vào đó, hãy giúp tạo bầu không khí an lạc yên bình.

## TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

8.1. Học về trình tự tứ đại tan rã cùng với tướng hiện bên ngoài và bên trong tương ứng để không kinh ngạc khi quá trình vào cửa tử bắt đầu.

8.2. Đặc biệt thận trọng trong thời gian cận tử để nuôi dưỡng và đánh thức thiện chủng bằng thiện niệm.

8.3. Tướng chết có thể xuất hiện trong vòng 1 hoặc 2 năm trước, nhắc nhở đã đến lúc phải chuẩn bị. Nhưng tốt hơn quý vị nên chuẩn bị sẵn sàng trước đó.

## BÀI KỆ SỐ 9 [NỘI TƯỚNG HIỆN, NGUYỆN CHÚNG CHÂN THỰC TẠI]

9. ***Rời vọng cảnh hiện ra / thật đáng sợ hãi hùng,  
Nhất là cảnh “ảo ảnh”, / “khói dăng” và “đom đóm ...”,  
Mất đi chỗ cười của / 80 tự-tánh-niệm,  
Nguyện cho tôi khi ấy / chúng được pháp bất tử.***

Khi tứ đại tan rã, nhiều cảnh sẽ hiện ra trong tâm. Có khi trước cả khi mắt và tai ngừng hoạt động, cảnh vật và âm thanh khác thường đã xuất hiện. Trong mọi trường hợp, mọi cảnh hiện ra đều là đối cảnh của ý. Ví dụ người bệnh suy nhược có thể thấy cảnh lửa cháy khủng khiếp làm cho họ khiếp sợ kinh hoàng. Người khác có thể thấy cảnh dễ chịu tuyệt vời, tâm thần thoải mái yên vui. Khác biệt như vậy là do lực đẩy của nghiệp thiện hay ác đã gieo trong đời này và các đời quá khứ. Sự khác biệt này báo trước hướng tái sinh của người sắp chết, cũng giống như ánh sáng bầu trời trước khi mặt trời mọc

có thể báo trước thời tiết trong ngày.

Khi tứ đại từng bước tan rã, tướng hiện cận tử lần lượt từng cảnh hiện ra. Đất tan vào nước làm hiện cảnh giống như ảo ảnh trong sa mạc. Nước tan vào lửa làm hiện cảnh giống như khói bốc lên từ ống khói, hay như khói mỏng ở trong phòng. Lửa tan vào gió làm hiện cảnh giống như đom đóm, hay như tia lửa tóe từ đáy nồi rang ngũ cốc (sự tan rã của gió sẽ được trình bày ở chương sau.)

Tám tướng cận tử, bốn như vừa nói trên—ảo ảnh, khói, đom đóm, lửa nển—và bốn sẽ nói ở phần sau, sẽ tuần tự hiện ra trong tâm người chết chậm, nhưng sẽ không hiện đầy đủ cho người chết bất đắc kỳ tử, ví dụ như chết vì tai nạn hay vì bị vũ khí sát hại.

## TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

9.1. Chúng biết rằng muôn vàn cảnh hiện bên thềm cửa tử, có khi thật dữ dội hãi hùng, đều là do nghiệp cảm mà thành. Đừng phân tâm.

9.2. Tìm hiểu về ba cảnh đầu tiên trong tám cảnh hiện: ảo ảnh giống như thấy nước trong sa mạc; cụm khói từ ống khói phun ra hay khói mỏng kín phòng; đom đóm hay tia lửa tóe từ bụi than dưới đáy nồi.

## BÀI KỆ SỐ 10 [CẢNH THÔ TAN, NGUYỆN GIỮ CHẶT CHÁNH NIỆM CHÁNH TRI]

10. ***Đến khi thành phần gió / bắt đầu tan vào thức  
Hơi thở bên ngoài dứt, / đối cảnh thô lậu tan,  
Và cảnh ngọn đèn bơ / đã bắt đầu xuất hiện,  
Nguyện chánh niệm, chánh tri / bấy giờ khởi mạnh mẽ.***

Tâm thức được định nghĩa là mang tánh sáng và tánh biết. Sáng, vì bản chất vốn thanh tịnh sáng trong, và cũng vì sáng chiếu như ngọn đèn xua tan bóng tối cho cảnh vật hiển lộ rõ ràng. Biết, vì dù không biết tường tận, tâm vẫn có khả năng tiếp nhận đối cảnh.

Tâm thức được cấu tạo bằng đơn vị thời gian chứ không phải bằng tế bào, nguyên tử hay phân tử. Nói vậy, tâm và vật bản chất vốn khác nhau nên nhân tố chính của tâm khác với nhân tố chính của vật [gọi là nhân tố chính, vì là nhân tố xác định chất liệu hình thành của quả]. Nhân quả phải tương đồng, vì vậy nhân tố chính của thành phần vật lý cũng phải thuộc thành phần vật lý. Ví dụ đất sét là nhân tố chính của bình đất. Nói vậy, nhân tố chính của tâm phải là điều gì mang tánh sáng và tánh biết—là thời điểm tâm đi trước. Vì lý do này, mỗi thời điểm tâm thức bắt buộc phải có một thời điểm đi trước làm nhân tố chính. Điều này cho thấy dòng tâm thức vốn không có điểm đầu tiên. Đây là luận cứ được dùng để xác định dòng sinh tử vốn không có điểm khởi thủy. Ngoài ra, chỉ cần một người chính xác nhớ về đời trước là đủ, không cần mọi người phải nhớ. Chưa từng có ai trực tiếp chứng biết đời trước và đời sau không có, trong khi đó có nhiều trường hợp nhớ rõ đời trước đã được xác thực.

Mặc dù thân thể tăng hay giảm tùy thuộc theo nhân duyên, nhưng thân có sinh lực, khi sinh lực cạn, thân sẽ mau chóng thối rữa, biến thành tử thi. Bất kể đẹp trai đẹp gái cỡ nào cũng đều thành xác chết. Phân tích thử xem sinh lực giúp cho thân không thối rữa đó là gì, quý vị sẽ thấy đó chính là tâm thức. Máu thịt nếu đi liền với tâm sẽ không bị thối rữa. Chính dòng tâm này là điều sẽ đi tiếp qua đời sau.

Vì bản chất khác nhau nên nhân tố chính của tâm và nhân tố chính của vật khác nhau, nhưng điều này không có nghĩa là tâm và vật không chi phối lẫn nhau. Thực tế là thành phần tâm thức và thành

phần vật lý vẫn luôn ảnh hưởng lẫn nhau qua nhiều hình thức. Vật có thể làm trợ duyên cho tâm, ví dụ như thành phần vật lý vi tế bên trong tròng mắt (nhãn căn) làm trợ duyên cho nhãn thức, hay màu sắc hình tướng nào đó ở bên ngoài (nhãn trần) làm trợ duyên cho nhãn thức, hay khi chính thân thể của quý vị làm nền chở tâm thức.

Tương tự như vậy, tâm định hình cho vật: do tâm thúc đẩy mà phát xuất việc làm, còn gọi là nghiệp, từ đó hình thành cấu trúc môi trường xung quanh. Do lực đẩy của nghiệp của nhiều người hợp lại, thế giới hệ này phát sinh. Thêm vào đó, theo hệ Mật tông tối thượng du già, tâm cười trên khí, mặc dù ở dạng vi tế nhất, khí vẫn thuộc thành phần vật lý, không do phân tử hợp thành. Mỗi tương quan này mật thiết đến nỗi tâm và khí trở thành một khối bất khả phân. Bậc giác ngộ có thể lấy khí vi tế làm nhân tố chính để khởi hiện loại thân không có thành phần vật lý, ví dụ như Báo Thân của Phật [còn gọi là Thọ Dụng Thân] ở trong cõi Tịnh độ.

Nếu xét về nhân tố và duyên tố vào thời điểm thụ thai, có thể thấy rằng trứng mẹ và tinh cha là nhân tố chính hình thành thân của thai nhi, đồng thời cũng là duyên tố hỗ trợ cho sự hình thành của tâm. Tâm của thai nhi vào thời điểm cuối cùng ở đời trước là nhân tố chính sinh ra tâm của thời điểm đầu tiên khi vào thai mẹ, đồng thời cũng là duyên tố hỗ trợ cho sự hình thành của thân. Thân vật lý ở mức độ thô lậu—kể cả thân của bào thai—là nền tảng vật lý chuyên chở tâm thức, tương tự như vậy, khí mà tâm cười lên, giống như ngồi trên lưng ngựa, cũng là nền tảng vật lý chuyên chở tâm. Tâm có thể tách lia thân vật lý thô lậu, ví dụ như khi đi từ đời trước qua đời sau, nhưng không bao giờ có thể tách lia khí ở mức độ vi tế nhất.

Theo tôi nghĩ, khí vi tế này, còn gọi là sinh khí, là năng lượng, vốn phi vật thể, không thuộc về tứ đại đất nước lửa gió. Khí vi tế này là một mặt của sự chuyển động của tâm vi tế. Có thể nói rằng khí và tâm tương ứng vốn chỉ là một. Tâm khí vi tế này mặc dù không dễ gì dùng máy móc khoa học hiện đại để quan sát phân tích, tuy vậy, có khi là vẫn có thể làm được, dùng phương pháp khoa học để tìm sự hiện diện của tâm khí vi tế trong trường hợp đã xác định chết lâm sàng nhưng tâm chưa lia khỏi thân, khi mà thân thể chưa bắt đầu thối rữa. Một vài khoa học gia có mang máy móc đến bệnh viện của chúng tôi, nhưng khi họ có mặt thì không ai chết cả, đến khi có được một hành giả tu chứng lia trần thì máy móc lại không sẵn ở đó.

Khí là năng lượng chở tâm. Mỗi tầng tâm thức, từ thô lậu đến vi tế, đều cười trên một loại khí tương ứng. Khi khí suy giảm rồi tan, tầng tâm vi tế hơn sẽ hiển lộ. Đến đầu giai đoạn cận tử thứ tư, các loại khí chở rất nhiều loại niệm tướng bắt đầu tan, trong tâm sẽ hiện ra cảnh ngọn lửa đèn bơ hay đèn cây, trước tiên nhấp nháy, rồi sau đứng yên. Hơi thở bên ngoài dứt. Người đời thường xem đây là lúc chết, nhưng thật ra chưa phải. Ở thời điểm này, tướng hiện thô lậu phân chia đối tượng và chủ thể thành hai thực thể tách biệt đã tan, mắt không thấy hình sắc, tai không nghe âm thanh, mũi không ngửi được mùi, lưỡi không nếm được vị, thân không cảm được vật chạm. Tánh sáng và biết của tâm trần trụi hiện ra.

Nếu có khả năng giữ được chánh niệm trong thời gian cận tử, nhận diện được tướng hiện của từng giai đoạn, và chánh niệm đủ mạnh để tiếp tục nắm giữ bất cứ tâm thiện nào có thể nắm, công phu của quý vị khi ấy sẽ vô cùng mãnh liệt. Ít nhất là đời sau nhất định sẽ được sinh vào cõi lành.

## **TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN**

10.1. Dù tâm và vật đến từ nhân tố chính khác nhau, nhưng tác động lẫn nhau qua nhiều cách.

10.2. Sau ba nội tướng ảo ảnh, khói và đom đóm, sẽ đến nội tướng thứ tư, giống ngọn lửa đèn bơ hay đèn cây, ban đầu lập lòe, sau đó đứng yên.

10.3. Ở thời điểm này, mặc dù hơi thở bên ngoài qua lỗ mũi đã dứt, ý thức cũng không còn tiếp nhận

ngoại cảnh, tuy vậy chưa phải là đã chết. Nên tránh đừng chạm đến thân thể người lìa đời trước khi chấm dứt quá trình vào cửa tử.

10.4. Nếu giữ được chánh niệm và chánh tri [còn gọi là chánh niệm và tỉnh giác] giúp cho mình nhận biết quá trình vào cửa tử đang đến giai đoạn nội tại nào, điều này có thể thúc đẩy chúng ngộ mãnh liệt, dẫn đến kiếp tái sinh tốt lành.

## Để Sống Xứng Đáng Hơn

**Chủ giảng:** Đức Đạt Lai Lama XIV

**Viết dịch:** Hồng Như chuyển Việt ngữ từ bản Anh ngữ của Dr Jeffrey Hopkins. Bản dịch tạm, chưa hiệu đính. 08/2020. Xin đừng ấn tống.

## CHƯƠNG 7. CẤU TRÚC NỘI TẠI

*Ngày mà ta không còn*

*Nhất định rồi sẽ đến.*

—Thư Shura gửi cho Kanika

### BÀI KỆ SỐ 11 [GIAI ĐOẠN BA KHÔNG ĐẦU TIÊN HIỆN: NGUYỆN TỰ CHỨNG CHÂN TÁNH MÌNH]

11. ***Khi “hiện,” “tăng,” “cận thành tựu” / tuân tự tan vào nhau  
Hiện ra ba kinh nghiệm / nguyệt, nhật, rồi tối đen,  
Nguyện nhờ pháp du già / biết niết bàn sinh tử  
Hết thảy đều là không, / tự chứng chân tánh mình.***

Để có được tầm nhìn tổng quát về bốn giai đoạn cuối trong quá trình vào cửa tử, cần hiểu về các tầng tâm thức, cũng như hệ thống khí mạch, khí, và giọt tủy bên trong cơ thể, đều là những thành phần vật lý và tâm lý quan trọng trong mật pháp.

### CÁC TẦNG TÂM THỨC

Mật tông tối thượng du già phân loại tâm thức thành nhiều tầng: thô lậu, vi tế và rất vi tế. Tâm thức thô lậu bao gồm năm nhận thức giác quan: nhãn thức biết sắc dạng [thị giác]; nhĩ thức biết âm thanh [thính giác], tỉ thức biết mùi hương [khứu giác] thiệt thức biết vị nếm [vị giác]; thân thức biết xúc chạm [xúc giác]. Đó là những loại tâm thức riêng biệt trong những phạm trù hoạt động tương ứng—sắc, thanh, hương, vị, và xúc.

Vi tế hơn một chút, nhưng vẫn thuộc lãnh vực thô lậu, là loại tâm thức dùng để tư duy suy nghĩ. Loại này có thể phân thành ba nhóm, cưỡi trên ba loại khí—mạch, trung và yếu. Nhóm tâm thức đầu cưỡi trên loại khí với lực chuyển đến đối cảnh rất mạnh, bao gồm 33 loại nhận thức như là sợ hãi, tham chấp, đố, khát, từ bi, tiếp nhận, ganh ghen. Nhóm tâm thức thứ hai cưỡi trên loại khí với lực chuyển trung bình, bao gồm 40 nhận thức như là vui, kinh ngạc, rộng lượng, muốn hôn, anh hùng, thiếu nhẹ nhàng, và cong queo. Nhóm thứ ba tương ứng với loại khí với lực chuyển yếu, bao gồm bảy nhận thức: quên, lằm (như ảo ảnh lằm thấy nước trong sa mạc), rối loạn tâm lý, trầm cảm, biếng lười, nghi hoặc,

nửa thương nửa ghét. (Mỗi nhóm tâm thức này đều bao gồm nhiều tầng thô tế khác nhau.)

Ba nhóm này tuy vẫn thuộc tầng tâm thức thô lậu, nhưng vi tế hơn năm nhận thức giác quan. Có thể nói chúng là phóng ảnh của những tầng tâm thức càng sâu càng ít khái niệm đối đãi hơn. Chúng là dấu ấn của ba tầng tâm vi tế sẽ hiện ra khi mọi tầng tâm thức thô lậu ngưng hoạt động, và hiện ra như vậy, hoặc là nhờ chủ động như khi vào sâu trong định, hoặc một cách tự nhiên, như khi chết, hay khi ngủ.

Khi khí chở 80 niệm tan rã thì niệm cười trên khí ấy cũng tan theo, làm cho lần lượt hiện ra *ba tầng tâm vi tế* theo thứ tự như sau: tâm màu trắng hiện rực rỡ, tâm màu đỏ-cam rực rỡ, và tâm màu đen rực rỡ. (xem ba giai đoạn từ 5 đến 7.) Nhờ vậy, cuối cùng tầng vi tế nhất của tâm hiện ra, đây là tâm chân như [còn gọi là tâm quang minh]. Nếu vận dụng được tâm này để tu, uy lực sẽ tối đa. (Xem giai đoạn 8.)

Trước khi thảo luận chi tiết về bốn giai đoạn cuối, cần giải thích về những biến chuyển đưa đến bốn giai đoạn này. Trong sinh lý học thuộc hệ Mật tông tối thượng du già, những biến chuyển này xảy ra trong hệ khí mạch vật lý, cùng với khí và giọt tủy có trong các đường khí mạch này.

## CẤU TẠO CỦA KHÍ MẠCH TRONG CƠ THỂ

Trong người có ít nhất là 72 ngàn kênh mạch: động mạch, tĩnh mạch, ống dẫn, dây thần kinh, những kênh mạch có hình tướng, không hình tướng, bắt đầu hình thành ở nơi sẽ trở thành trái tim sau khi thụ thai. Ba đường khí mạch quan trọng nhất chạy từ điểm giữa lông mày, vòng lên đỉnh đầu rồi dọc xuống theo phía trước xương sống đến cuối cột sống, nối dài đến cuối bộ phận sinh dục. Mô tả như vậy chỉ là để quán tưởng về ba đường khí mạch ở giữa, bên phải và bên trái khi tu thiền, không hoàn toàn giống thực tế. Tuy vậy, tưởng tượng theo cách này vẫn có thể làm hiển lộ các tầng tâm thức vi tế. Đôi khi mô tả như vậy chỉ là để hướng dẫn chỗ cần nhiếp tâm khi hành thiền.

Trên ba khí mạch này có bảy luân xa, với số nhánh nhiều ít khác nhau:

1. *Luân xa đại lạc* nằm trong đỉnh đầu, có 32 nhánh. Gọi là luân xa đại lạc vì ở giữa luân xa này có giọt tủy vật thể trắng, nền tảng của hỷ lạc.
2. *Luân xa thọ dụng*, nằm giữa yết hầu, có 16 nhánh. Gọi là luân xa thọ dụng vì đây là nơi cảm nhận được vị nếm.
3. *Luân xa pháp* nằm ở tim, có 8 nhánh. Gọi là luân xa pháp vì đây là chỗ của khí và tâm vi tế nhất, vốn là nguồn gốc của vạn pháp.
4. *Luân xa hóa hiện* nằm ở đám rối thân tạng, có 64 nhánh. Gọi là luân xa hóa hiện vì ở đó có nội hỏa, đốt lên bằng pháp du già, làm phương tiện phát khởi đại lạc.
5. *Luân xa giữ lạc* nằm ở cuối cột sống, có 32 nhánh. Gọi là luân xa giữ lạc vì tầng tâm thức hỷ lạc sâu thẳm nhất được duy trì từ cuối cột sống.
6. *Luân xa trung ngọc* (đầu cơ quan sinh dục) có mười sáu nhánh.
7. Ngoài ra còn có một *luân xa ở giữa lông mày*, có 16 nhánh.

Nơi tim, các khí mạch bên phải và bên trái buộc thắt quanh mạch trung đạo ba lần (mỗi khí mạch đều tự buộc thành gút), rồi tiếp tục đi xuống. Như vậy ở tim có tất cả sáu chỗ nghẽn, làm khí không thể lưu thông trong mạch trung đạo. Sáu nút thắt này rất chặt, vì vậy chú tâm quán nơi tim khi tu thiền rất nguy hiểm. Nếu không đúng cách có thể khiến rối loạn hệ thống thần kinh.

Ở 7 chỗ trọng yếu này—giữa lông mày, đỉnh đầu, cổ, tim, đám rối thân tạng, cuối cột sống và bộ phận sinh dục—ở mỗi chỗ, hai đường khí mạch bên phải và bên trái buộc quanh khí mạch trung đạo một lần (mỗi khí mạch đều tự buộc thành một gút), làm thành hai chỗ nghẽn. Khí mạch bên phải và bên trái ứ khí căng phồng, làm tắt nghẽn đường khí trung đạo. Những chỗ nghẽn này được gọi là “nút thắt.” Xin

nhắc lại một lần nữa, điều quan trọng quý vị cần phải nhớ, đó là hình ảnh và lời mô tả về cấu trúc hệ khí mạch và luân xa đều là để thực hành, không nhất thiết đúng với tướng dạng và vị trí thật sự. Trong thực tế, những điều này có thể rất khác, tùy theo thể tạng của từng người.

## CẤU TẠO CỦA KHÍ TRONG CƠ THỂ

Tâm tiếp xúc được với đối cảnh là nhờ sự chuyển động của khí. Tâm cười trên khí, như người cười ngứa. Theo Mật tông tối thượng du già, cấu trúc hệ thống tâm lý vật lý của con người gồm có 5 khí chính và 5 khí phụ.

1. *Khí chứa sự sống.* Vị trí chính của khí này nằm ở bộ khí mạch nơi tim. Chức năng chính là duy trì sự sống. Khí này cũng tạo ra năm khí phụ, chủ đạo hoạt động của giác quan và sự chú tâm.
2. *Khí bài tiết xuống.* Vị trí chính của khí này nằm ở bộ khí mạch nơi bụng dưới, chuyển động trong tử cung hay túi tinh, trong bàng quang tiết niệu, trong đùi, vân vân. Khí này làm ngất và khởi động tiểu tiện, đại tiện và kinh nguyệt.
3. *Khí lửa trú.* Vị trí chính của khí này nằm ở bộ khí mạch nơi đám rối thân tạng, là chỗ tạo nội nhiệt bằng pháp du già. Khí này giúp tiêu hóa, tách phần đã lọc và chưa lọc, vân vân.
4. *Khí đi lên.* Vị trí chính của khí này nằm ở bộ khí mạch nơi cổ. Hoạt động trong phạm vi cổ và miệng, là khí giúp nói, nếm, nuốt, ợ, khạc nhổ vân vân.
5. *Khí cùng khấp.* Vị trí chính của khí này nằm ở các khớp xương, làm cơ thể chuyển động, co duỗi tứ chi, mở đóng miệng và mí mắt.

Quý vị thấy đó, khí điều khiển các chức năng vật lý và tâm lý. Muốn khỏe thì khí phải thông; khí nghẽn sẽ gây vấn đề.

Với người thường, khí không lưu thông trong đường khí trung đạo, trừ khi chết. Tuy vậy, với phương pháp du già thâm sâu, hành giả có thể chủ động làm hiển lộ các tầng tâm thức vi tế. Trong bốn giai đoạn cận tử cuối, khí chở tâm đi vào và tan nơi hai khí mạch bên phải và bên trái. Rồi từ đó đi vào và tan nơi khí mạch trung đạo. Hai khí mạch bên phải và bên trái xẹp xuống, các nút thắt nói lỏng, đường khí trung đạo không còn bị thắt nghẽn, khí lưu thông tự do, và sự chuyển động này làm cho tâm vi tế nhất hiện ra, là cái tâm mà hành giả Mật tông tối thượng du già tìm cầu để sử dụng trên đường tu. Khí chở tâm đại lạc ngưng tiếp ngoại cảnh, cuộn cuộn thu về. Tâm này đặc biệt năng lực rất lớn trong việc chứng chân thực tại.

Hơn hai mươi năm về trước, có một sư bà tuổi đã ngoài 80, trú dưới mái hiên của một ngôi nhà làng bên. Người ta thường đến xin bà bói toán. Bà có đến xin diện kiến, và tôi đã được gặp. Bà mang tặng tôi một quyển sách về pháp hành dòng Nyingma, tựa đề “Đột Phá và Nhảy Vượt.” Chúng tôi cùng ngồi trò chuyện. Bà kể rằng khi còn trẻ ở Tây tạng, bà đã từng kết hôn, nhưng hôn phu qua đời. Sau đó bà rũ việc đời, bỏ tài sản, đi hành hương. Cuối cùng đến Drikung, gặp một vị Lama tuổi ngoài tám mươi, ở trên núi phía sau tu viện. Lama có khoảng mười hai đệ tử. Bà kể rằng vào hai dịp khác nhau, bà đã thấy các sư khoát áo choàng làm cánh, bay từ đỉnh đồi này sang đỉnh đồi kia. Bà đã thực sự nhìn thấy điều này.

Nếu thật là như vậy thì đây không phải phép lạ mà là do pháp tu du già luyện khí. Các sư sống ở vùng hẻo lánh với một vị Lama già, tâm chư vị rõ ràng là đã cách li buông xả, nút thắt khí mạch chắc đã được nói lỏng. Tôi nghĩ chư vị có lẽ đã chứng được tánh không, cũng đã phát được tâm vị tha đại từ đại bi. Bất kể học thức có cao hay không, chư vị chắc là đã nắm được tinh túy tánh không.

## GIỌT TỬY TRONG CƠ THỂ

Ở giữa các luân xa có giọt tửy, trên trắng dưới đỏ, sức khỏe thể chất và tinh thần đều phụ thuộc vào đây. Ở luân xa trên đỉnh, phần trắng nhiều hơn, còn ở luân xa nơi đám rối thân tạng, phần đỏ nhiều

hơn. Những giọt này bắt nguồn từ giọt cơ bản nhất ở nơi tim, kích thước bằng hạt mù tạt lớn, hoặc hạt đậu nhỏ, và cũng giống như những giọt khác, cũng là trên trắng dưới đỏ. Vì giọt tủy nơi tim sẽ tồn tại cho đến khi chết nên được gọi là “giọt bất hoại.” Có khí-chứa-sự-sống rất vi tế nằm trong giọt này. Khi chết, tất cả mọi khí cuối cùng sẽ tan hết vào đây, khi ấy chân như cửa tử sẽ lộ dạng.

Như vậy tạm đủ thông tin về các tầng tâm thức, khí, và giọt tủy, bây giờ chúng ta hãy trở lại xem tiếp về trình tự tan rã của các tầng tâm thức trong quá trình vào cửa tử.

## **TRÌNH TỰ BỐN GIAI ĐOẠN CUỐI CỦA CÁI CHẾT**

Bốn giai đoạn cận tử cuối bắt đầu với ba tầng tâm vi tế, và kết thúc với tầng tâm vi tế nhất. Khi các tầng tâm thức thô lậu ngừng, ba tầng tâm vi tế sẽ hiện. Đi qua ba tầng vi tế này, tâm của quý vị sẽ càng lúc càng siêu việt đối đãi nhị nguyên, vì càng lúc càng ít khái niệm phân biệt giữa chủ thể và đối tượng.

### **Giai đoạn 5.**

Khi 80 niêm của tầng tâm thô lậu tan, tầng tâm vi tế đầu tiên lộ dạng, cảnh màu trắng rực rỡ tự hiện ra. Là sự rộng mở sáng sủa, như bầu trời mùa thu tràn ngập ánh sáng trắng. Không có gì khác hiện ra trong tâm này. Phật giáo thường dùng hình ảnh bầu trời mùa thu để làm ví dụ, vì mùa thu xứ Ấn, nơi Phật pháp bắt nguồn, sau cơn mưa mùa hạ, bầu trời còn lại trong vắt không mây không bụi. Cũng giống như vậy, trong không gian đơn thuần vắng mọi ngăn ngại, niêm thô lậu đều đã tan, còn lại là sự bao la rộng mở. Trạng thái tâm vi tế này được gọi là “hiện,” vì hiện cảnh ánh trắng nhưng bên ngoài không có ánh sáng nào như vậy chiếu cả. Cũng gọi là “không,” vì siêu việt 80 niêm và khí chở 80 niêm này.

Về mặt vật lý, đây là những gì xảy ra trong giai đoạn năm, mặc dù nằm ở bên ngoài kinh nghiệm của người chết: (1) Khí trong các khí mạch bên phải và bên trái ở *phần trên* tim đi vào khí mạch trung đạo qua điểm mở trên đỉnh đầu. (2) Do đó, làm lỏng nút thắt trên đỉnh đầu. (3) Và điều này làm cho giọt trắng như nước ở trên đỉnh đầu chảy xuống; chảy đến phía trên sáu nút thắt nơi tim thì cảnh màu trắng rực rỡ hiện ra.

### **Giai đoạn 6.**

Khi tâm-trắng-hiện và khí chở tâm này tan vào tâm-đỏ-cam-tăng-hiện, cảnh màu đỏ-cam rực rỡ tự hiện ra. Cảnh rộng mở này càng sáng hơn nữa, như bầu trời mùa thu không bụi không mây, tràn ngập ánh sáng đỏ-cam. Không có gì khác hiện ra trong tâm này. Gọi trạng thái này là “tăng-hiện” vì là giống như ánh mặt trời rực rỡ hiện ra, nhưng không có ánh sáng nào như vậy chiếu từ bên ngoài. Cũng gọi trạng thái này là “rất không,” vì siêu việt tâm-trắng-hiện cùng khí chở tâm ấy.

Về mặt vật lý: (1) khí ở hai khí mạch bên phải và bên trái phần dưới tim đi vào đường khí mạch trung đạo qua cửa mở ở cuối cột sống hoặc ở bộ phận sinh dục. (2) Do đó, làm lỏng các nút thắt luân xa ở bộ phận sinh dục và ở rốn. (3) Và điều này làm cho giọt đỏ (hình dạng như một vạch đứng nhỏ), nằm ở giữa luân xa rốn, đi lên; lên đến phía dưới nút thắt nơi tim thì cảnh-đỏ-cam-tăng-hiện hiện ra.

### **Giai đoạn 7.**

Khi tâm-đỏ-cam-tăng-hiện và khí chở tâm này tan vào tâm-cận-thành-tự, cảnh màu đen rực rỡ tự hiện ra. Cảnh hiện bây giờ giống như bầu trời mùa thu không bụi, không mây, tràn ngập bóng đêm sau khi trời trở tối. Không có gì khác xuất hiện trong tâm này. Vào phần đầu của tâm-cận-thành-tự này, nhận thức vẫn còn, nhưng ở phần sau sẽ mất nhận thức, rơi vào bóng tối dày đặc như khi bất tỉnh. Gọi giai đoạn này là “cận-thành-tự,” vì ở đây tâm chân như sắp lộ dạng. Cũng gọi là “đại không,” vì siêu việt tâm-đỏ-cam-tăng-hiện cùng khí chở tâm này.



Về mặt vật lý: (1) bên trong khí mạch trung đạo, khí ở phía trên và phía dưới về quy tụ nơi tim, nơi lỏng sáu nút thắt của khí mạch bên phải và bên trái. (2) Tại thời điểm này, giọt trắng từ đỉnh đầu tiếp tục đi xuống, và giọt đỏ từ dưới rốn tiếp tục đi lên, cả hai cùng vào giữa giọt-bất-hoại ở tim. (3) Khi hai giọt này gặp nhau, cảnh màu đen rục rở hiện ra.

## **Giai đoạn 8.**

Tâm trở nên vi tế hơn cả thời gian mất ý thức trong phần sau của giai đoạn tâm-đen-cận-thành-tự; lực chuyển của khí yếu dần, và khí vi tế hiện ra. Tại thời điểm này, trạng thái vô thức dạt tan, tâm chân như hiển lộ, là tâm vi tế nhất trong tất cả mọi tâm. Tâm này vốn vô niệm, phi đối đãi. Ở giao điểm này, hết thấy mọi hoạt động của niệm đều đã đoạn dứt, và ba “nhân duyên gây ô nhiễm,” là cảnh hiện trắng, đỏ và đen, còn gọi là mặt trăng, mặt trời, và tối đen, làm che chướng màu sắc tự nhiên của bầu trời, hết thấy đều tan biến. Cảnh rộng mở sáng trong hiện ra. Như bầu trời mùa thu lúc tinh mơ trước khi mặt trời mọc, không vướng bất kỳ gợn bấn nào, không có gì khác xuất hiện. Tầng tâm thức sâu nhất này được gọi là “bản giác chân như” và “toàn-là-không,” vì đây là trạng thái siêu việt toàn bộ 80 niệm và 3 tâm vi tế.

Về mặt vật lý: (1) Giọt trắng và giọt đỏ tan vào giọt-bất-hoại nơi tim: giọt trắng tan vào phần trắng phía trên giọt-bất-hoại, giọt đỏ tan vào phần đỏ phía dưới giọt-bất-hoại. (2) Do đó, khí bên trong khí mạch trung đạo tan vào khí-chứa-sức-sống. (3) Điều này khiến cho khí vi tế nhất và tâm chân như hiển lộ.

Đối với hầu hết mọi người, thời điểm chết là lúc tâm vi tế nhất xuất hiện. Tâm vi tế nhất này thường ở lại trong cơ thể 3 ngày, trừ khi bị bệnh tật tàn phá có khi không tới được một ngày. Cho hành giả bậc cao, đây là cơ hội quý giá để thực hành. Vị nào thấy được tâm chân như có thể trú trong cảnh giới này lâu hơn. Tùy công phu tu trước đó, chư vị thậm chí có thể vận dụng tâm chân như để chứng tánh không của vạn pháp, luân hồi cũng như niết bàn.

## **CHỨNG TÁNH KHÔNG**

Muốn sống và chết một cách thực tế, không sợ hãi, thì bắt buộc phải hiểu về tánh không Phật dạy. Tánh không không có nghĩa là không hiện hữu. Quý vị có thể nghĩ rằng tánh không là không có gì cả, nhưng không phải. Nói sự vật vốn không, là sự vật không có cái gì? Không biết đối tượng phủ định là gì sẽ không thể hiểu được sự vắng mặt của đối tượng ấy, và như vậy không thể hiểu được tánh không.

Hãy thử nhìn như thế này: đức Phật thường nói rằng vì mọi sự đều do nhiều yếu tố phối hợp mà thành, nên đều là tương đối, nói cách khác, đều tùy thuộc vào nhiều nhân tố, duyên tố, cùng các thành phần cấu tạo mà có. Lấy ví dụ thân thể của quý vị, không phải tự một mình mà có được, phải tùy thuộc vào rất nhiều yếu tố bên ngoài, như là trứng mẹ và tinh cha, cũng như thức ăn và nước uống. Đồng thời cũng tùy thuộc vào các thành phần cấu tạo như là chân, tay, đầu, mình vân vân.

Thân này nhìn thấy giống như là tự một mình hiện hữu riêng biệt. Hãy thử xét xem, thân này là đồng nhất hay dị biệt với chân, tay, đầu, mình? Là một với từng bộ phận riêng lẻ? Hay là một với tổng thể các thành phần? Hay là thứ gì hoàn toàn khác? Nếu như thân này có sao thấy vậy, lẽ ra càng xét sẽ càng thấy rõ. Nhưng thực tế là càng nhìn càng mù mịt, không thể tìm thấy. Mọi sự vật khác cũng vậy. Chính sự không thể tìm thấy qua phân tích đại loại cho thấy thân này không hiện hữu độc lập, trái với những gì mình thấy.

Dù vậy, điều này không có nghĩa là chúng sinh và vật thể không có gì hiện hữu cả. Mọi sự tuy có hiện hữu, nhưng không hiện hữu một cách độc lập cố định như mình thấy. Nếu khéo quán chiếu và thiền quán, sẽ hiểu được sự đồng điệu giữa tướng hiện và tánh không. Bằng không sẽ thấy tánh không và tướng hiện đối nghịch mâu thuẫn với nhau.

Tất cả mọi sự vật—nhân và quả, chủ thể và hành động, tốt và xấu—đều có trên phương diện quy ước, hay nói cách khác, đều tùy duyên mà có. Vì sự vật tùy vào các yếu tố bên ngoài mà có, nên không độc lập tự có. Sự không tự có này được gọi là tánh không, là không có tự tánh, và đây là chân tánh của sự vật. Chứng điều này thì đó là trí tuệ tánh không.

Nguyên nhân căn bản của khổ đau là vô minh. Vô minh là vọng niệm lầm tưởng các loài hữu tình và vật vô tình vốn có tự tánh. Mọi tâm hư vọng đều bắt nguồn từ mê lầm này. Mục tiêu chính của đường tu là để đối trị và dẹp bỏ vô minh bằng trí tuệ, là tâm thức sáng suốt, lấy chân thực tại làm nền tảng, chúng biết tất cả mọi loài hữu tình và vô tình đều không có tự tánh. Đây chính là trí tuệ tánh không.

Một trong những bài pháp ấn tượng và hữu ích nhất của đức Panchen Lama đời thứ nhất là bài *Tranh Luận Với Vô Minh*, tương tự như chương 8 của *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận* của đức Shantideva, với tâm ngã ái và tâm vị tha tranh luận với nhau. *Tranh Luận Với Vô Minh* của đức Panchen Lama đời thứ nhất là cuộc tranh luận sôi nổi giữa vô minh chấp có tự tánh và trí tuệ chứng duyên sinh và tánh không. Khi đọc sách này tôi nhận ra rằng tri kiến Trung quán của mình vẫn chưa phải là chính xác nhất.

Nhờ lời giải thích của Ngài, tôi dần nhận ra rằng phủ nhận hiện hữu có tự tánh rồi chấp nhận hiện hữu qua khái niệm lập danh [giả danh] của người [nhân] và vật [pháp] là điều rất khó. Điều này được đức Tsongkhapa xác nhận trong *Đại Luận Về Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ*, phẩm Tuệ Quán với bài kệ sau đây:

Nếu đã thấy rằng / không có tự tánh  
Sẽ khó chấp nhận / duyên sinh nhân quả  
Nhưng thật tuyệt vời / nương được giáo pháp  
Nói rằng Trung Quán / chính là như vậy

Trước đây tôi không từng nhìn lại xem các loài hữu tình và vật thể vô tình hiện ra trong tâm mình như thế nào. Tôi đã để yên không động đến cảnh hiện, cho rằng sự không có tự tánh là một thứ gì nằm ngoài phạm vi của cảnh hiện quy ước [tục đế]. Tuy vậy, nhờ suy nghĩ về ý nghĩa bài pháp của đức Panchen Lama đời thứ nhất, tôi có được sự hiểu mới. Để giải thích điều này, tốt nhất là kể lại cách tôi tiếp cận với lời dạy của đức Gungtang Könchok Tenpay Drönmay, bậc đại học giả kiêm hành giả Tây tạng sống vào cuối thế kỷ 18 đầu thế kỷ 19. Ngài nói như sau:

*Quán xét sự vật / để tìm tự tánh  
Tìm không thấy nên / xác định sự vật / vốn không tự tánh  
Dù không tự tánh / cũng không phải là / sự vật không có  
Cuối cùng thấy được / sự vật còn lại / chỉ là giả danh.*

Bài kệ này có vẻ như muốn nói rằng ngoài việc phủ nhận tự tánh gán đặt lên sự vật, tướng hiện của sự vật tự nó không bị phủ nhận. Thật vậy, sự vật tự nó không bị phủ nhận, nhưng bài kệ này có vẻ như còn muốn nói rằng nghiệp cảnh hiện ra vẫn được để yên không động đến, là vì chúng hiện ra trước mắt ta như thể được hình thành từ những đặc tính riêng, rồi thêm vào đó mới phủ nhận hiện hữu có tự tánh. Tuy vậy, đây là góc nhìn của Trung quán Y tự khởi, tông phái dưới trong hai tông phái Trung Quán.

Tông phái này nói rằng trong cảnh giới chân thật [của chân đế] nếu sự vật thật có thì phải là có tự tánh, và nếu vậy thì phải hiện ra trước trí tuệ chứng chân đế. Nhưng sự vật vốn không hiện ra trước trí tuệ chứng chân đế, nên sự vật không thật hiện hữu trong chân đế. Đó là tri kiến của Trung Quán Y Tự Khởi. Tôi cảm thấy rằng, theo góc nhìn này, với lý lẽ phân tích như vậy thì xác nhận duyên sinh nhân quả *không phải* là việc khó, khác với lời của đức Tsongkhapa khi nói về góc nhìn của hệ Trung Quán trích dẫn phía trên.

Sách *Tranh Luận Với Vô Minh* của đức Panchen Lama đời thứ nhất chỉ ra rõ ràng, rằng khi sự vật như là sắc trần hiện ra, ngay từ đầu ta đã thấy chúng giống như được hình thành từ những đặc tính riêng và, vì vậy, phủ nhận tướng hiện thì bản thân của sự vật tự nó cũng không còn đất đứng. Đó là lý do vì sao đức Tsongkhapa nói rằng phủ nhận hiện hữu có tự tánh thì sẽ *rất khó* chấp nhận duyên sinh nhân quả. Nhờ trợ duyên của *Tranh Luận Với Vô Minh* của đức Panchen Lama đời thứ nhất, tôi hiểu được rằng những gì đức Tsongkhapa nói đều đúng là như vậy. Sách này thật vô cùng hữu ích.

Thấy được mình không hiện hữu có tự tánh nhờ vận dụng luận lý cái tôi không phải một, không phải nhiều, không đơn lẻ, không tổng hợp, làm vậy sẽ khiến vô minh giảm được chút ít, nhưng không thể triệt bỏ. Vì sao? Vì cái tôi quy ước có tự tánh vẫn hiện ra trong tâm. “Cái tôi” này hiện thì tự tánh cần bác bỏ cũng hiện theo. Vì vậy điều cần làm là khi nhìn vào hợp thể thân tâm và thấy có cái tôi hiện ra thì phải ý thức rằng cái tôi ấy vốn không thật có. Như lời đức Panchen Lama đời thứ nhất nói,

*Nhìn vào khối thân tâm / thấy cái tôi hiện ra  
Hãy đơn thuần bác bỏ / biết rằng không thật có  
Lấy sự không có này / làm đề mục chú tâm  
Cho cảnh hiện sáng trong / không để bị yếu mờ.*

Nói như vậy có nghĩa là nếu thiền quán theo cách này sẽ diệt được khái niệm chấp tự tánh. Điều này đã giúp ích cho tôi rất nhiều.

Ở đây trong quá trình vào cửa tử, quý vị tìm cách lấy chân tánh của sự vật, là tánh không không có tự tánh, làm đối cảnh của tâm vi tế nhiều uy lực hơn, nhất tâm bất loạn nơi ấy. Nhờ tu pháp du già này, quý vị sẽ chứng được chân tánh của chính mình. Giữa hai tánh, quy ước và chân thật, ở đây quý vị nhìn vào tánh chân thật, là tánh không không tự tánh.

## TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

11.1. Hãy để ý xem cách hành xử và tư duy của mình sẽ tùy vào chuyển động của khí mà tiếp đối cảnh với lực mạnh hay yếu khác nhau như thế nào.

11.2. Hãy học để biết rằng sau bốn nội tướng ảo ảnh, khói, đom đóm và lửa đèn (bơ hay nến, trước lập lòe sau đứng yên] là đến ba tâm vi tế hơn xuất hiện: rực rỡ trắng-hiện, rực rỡ đỏ-cam-tăng-hiện, và rực rỡ đen-cận-thành-tụ.

11.3. Hãy nhớ rằng quý vị đang tìm cách vận dụng các loại tâm vi tế này để chứng tánh không.

11.4. Tánh không không có nghĩa là sự vật không hiện hữu, mà là tuy có hiện hữu nhưng không tự tánh. Điều này đúng cho mọi sự, kể cả loài hữu tình hay vật thể vô tình.

11.5. Hãy học cách làm sao quán chiếu sự vật: chú ý xét xem sự vật có phải là đồng nhất với một trong những thành phần cấu tạo, hay là tổng hợp của mọi thành phần cấu tạo hợp lại, hay là một thứ gì hoàn toàn khác.

11.6. Nhân và quả, chủ thể và hành động, tốt và xấu, tất cả điều chỉ đơn thuần hiện ra trong cảnh quy ước [của tục đế], và đều do nhân duyên phối hợp mà thành.

11.7. Sự không hiện hữu độc lập này chính là tánh không không tự tánh, là chân tánh của vạn pháp [chân đế]. Đây là đối cảnh mà tuệ giác chúng biết, nhờ đó hủy diệt vô minh, gốc rễ của tham, sân và si.

11.8. Nhờ tu pháp du già này nên chúng biết chân tánh của chính mình và của vạn pháp.

# Đế Sống Xứng Đáng Hơn

**Chủ giảng:** Đức Dalai Lama XIV

**Viết dịch:** Hồng Như chuyển Việt ngữ từ bản Anh ngữ của Dr Jeffrey Hopkins. Bản dịch tạm, chưa hiệu đính. 08/2020. Xin đừng ấn tống.

## CHƯƠNG 8. TÂM CHÂN NHƯ CỦA TỬ

*Thấy ra thân vô thường / giống như chiếc bình đất.*

*Biết pháp không tự tánh / chỉ giống như ảo ảnh.*

*Vũ khí tham độc hại / hấp dẫn như là hoa,*

*Phá được rồi thì dù / cảnh chết cũng vượt thoát.*

—Lời Phật

### BÀI KỆ SỐ 12 [GIAI ĐOẠN KHÔNG THỨ TƯ: NGUYỆN CHÂN NHƯ MẸ VÀ CON GẶP NHAU]

12. ***Khi “cận-thành-tụ” tan / vào cảnh giới “thuần không”  
Mọi niệm khởi đều dứt / bước vào trong kinh nghiệm  
Không một chút ô nhiễm / trong trẻ như trời thu,  
Nguyện khi ấy chân như / mẹ và con gặp mặt.***

Theo Mật tông tối thượng du già, không có tâm nào vi tế hơn tâm chân như. Tâm này là nền tảng xuất ra mọi cảnh hiện trong cõi luân hồi và niết bàn. Tâm chân như này vốn có từ vô thủy sinh tử. Vì không tạm bợ nên gọi là *bản giác*. Trong khi đó, tâm đen-cận-thành-tụ, tâm đỏ-cam-tăng-hiện, hay trắng-hiện vân vân, là những loại tâm vừa mới tùy duyên sinh ra, rồi cũng sẽ tùy duyên mà diệt, nên gọi là tâm nhất thời, là tâm sinh diệt. Tâm bản giác chân như thuần-không này là cái tâm sâu thẳm nhất.

Các loại tâm khác mặc dù cũng có thô có tế khác nhau, nhưng so với tâm bản giác chân như, có thể nói rằng tất cả đều là thô lậu cả. Đến như tâm trắng-hiện, đỏ-cam-tăng-hiện, hay đen-cận-thành-tụ, dù vi tế hơn các loại tâm bình thường khác nhưng nếu so với tâm bản giác chân như thì chỉ là tâm sinh diệt.

Nhìn từ góc cạnh này, thành trì vọng kiến làm tâm và cảnh (nhắc đến trong bài kệ số 4) có thể ứng vào những hiện tượng do nghiệp sinh ra, và nghiệp này phát sinh từ niệm thô lậu ở các tầng tâm thức thô lậu. Bao giờ có thể an trú vĩnh viễn trong bản giác chân như, không còn rơi về những tầng tâm thức thô lậu nữa, chừng đó sẽ thôi không còn tích nghiệp. Tuy vậy, để có thể vĩnh viễn an trú nơi tâm bản giác chân như, quý vị phải quét sạch mọi chướng ngại ngăn che trí toàn giác [sở tri chướng, hay trí chướng], là niệm hư vọng, nhìn vào cảnh hiện mà phân biệt thành đối tượng và chủ thể, thấy có tự tánh. An trú nơi bản giác chân như thì niệm dứt. Chưa an trú thì sẽ luôn bị niệm khởi nhất thời của các tầng tâm thức thô lậu chi phối, và sẽ tích nghiệp.

Vào giai đoạn cuối của quá trình vào cửa tử, khi tâm thức thô lậu tan vào cảnh giới thuần-không của tâm bản giác chân như, vạn vật cùng niệm khởi, như là khái niệm về sự đồng nhất và dị biệt, đều tan vào cõi tâm vi tế nhất này. Môi trường bên ngoài cùng loài hữu tình đều tự thu nhiếp về. Ở thời điểm này, nếu có thể chuyển tâm chân như cửa tử thành đạo, tâm ấy sẽ thấy được diện mục của chính mình, là tâm bản giác chân như.

Đối với người không tu, tướng hiện thô lậu cũng tan biến. Tuy nhiên, tan biến như vậy không phải nhờ

chứng chân thực tại qua pháp thiền. Ở bốn giai đoạn cuối của quá trình vào cửa tử, khí chở tâm càng lúc càng vi tế. Vào tới giai đoạn cuối thì mọi khí sinh diệt chở tâm đều tan biến cả, khi ấy tâm (bất kể là của người có tu hay không tu) trở nên giống như là vô phân biệt, cảnh giới sáng trong rộng mở hiện ra.

Nhưng đã là hành giả, quý vị không nhắm vào kinh nghiệm tánh không bình phàm này, vốn chỉ đơn giản là sự vắng mặt của tướng hiện quy ước. Khi chân như lộ dạng, quý vị phải làm sao vận dụng được tâm này để chứng tánh không. Đây không phải là việc có thể thực hiện bằng công phu ở thời điểm chân như hiển lộ, mà phải đến từ lực huân tập sẵn có trước khi bước vào giai đoạn tan nhập, và từ năng lực chánh niệm chân như khi ba tâm trắng, đỏ, và đen hiện ra. Điều này khẳng định tầm quan trọng của sự thường xuyên liên tục hành trì.

Rường cột pháp hành của tôi [lời đức Dalai Lama] là quán niệm bốn giáo pháp căn bản về vô thường, khổ, không, và vô ngã. Thêm vào đó, trong tám pháp tu hàng ngày của tôi có cả pháp quán về quá trình vào cửa tử. Tôi tưởng tượng đất tan vào nước, nước tan vào lửa, vân vân. Mặc dầu không thể nói là mình có bất kỳ kinh nghiệm thâm sâu nào, nhưng khi tưởng tượng giai đoạn mọi cảnh hiện tan biến, hơi thở của tôi có dứt đi một lúc. Tôi chắc chắn rằng nếu có thời gian để quán cho đầy đủ tận tường, kinh nghiệm trọn vẹn hơn sẽ có thể lộ dạng. Vì các pháp bốn tôn du già tôi tu hàng ngày đều có quán về cái chết, nên tôi theo đó làm quen với quá trình vào cửa tử. Đến khi cái chết thật sự đến, có lẽ đã quen thuộc với từng bước một. Tuy vậy liệu có sẽ thành công hay không, tôi không biết.

Một vài người bạn đạo của tôi, trong đó có chư vị hành giả thuộc hệ giáo pháp Đại Viên Mãn dòng Nyingma trong Phật Giáo Tây Tạng, cho biết họ có được kinh nghiệm sâu về quá trình tan nhập, nhưng hãy còn trong lãnh vực tương tự, chưa phải quá trình vào cửa tử thật sự. Có một số người Tây tạng đã được tuyên bố chết lâm sàng, nhưng cơ thể không phân hủy trong một thời gian khá dài. Mới năm ngoái có một vị Lama dòng Sakya, thi thể vẫn tươi không hư thối trong thời gian hơn 20 ngày. Vị này “chết” ở Dharamsala, nhưng đã ở lại trong đại định ở Dharamsala. Sau đó nhục thân được đưa về Rajpur vùng Dehra Dun, đến nơi vẫn hãy còn tươi. Thật phi thường. Tôi biết có khoảng 15 trường hợp tương tự, thi thể không phân hủy, có người được vài ngày, có người dài hơn, dài nhất là ba tuần. Ling Rinpoche, sư phụ chính của tôi, ở lại được 13 ngày.

Trường hợp chuyển tâm thành công này được gọi là chân như mẹ gặp chân như con. Tâm chân như hiện ra tự nhiên khi chết do nghiệp lực được gọi là chân như mẹ. Chân như đến từ công phu đạt đạo do nỗ lực tu thiền từ trước của hành giả được gọi là chân như con. Chân như mẹ gặp chân như con không phải giống như hai thực thể gặp nhau, mà là chân như mẹ ở cửa tử, hiện ra do nghiệp lực, chuyển thành đạo, là chân như con. Khi xảy ra việc này thì gọi đó là chân như mẹ và con gặp nhau.

Có một cách giải thích khác: chân như con là tánh không, sự gặp gỡ giữa chân như mẹ và con có nghĩa là khi chân như mẹ hiện ra, không để tâm ấy làm tâm phàm, ngược lại dùng tâm này để nhận tánh không làm đối cảnh, chân như con. Cách gọi chân như mẹ là tâm phàm cửa tử phổ biến hơn, nhưng hai cách giải thích cơ bản đều như nhau.

## **GIỌT VI TẾ LÀM NỀN CHO TÂM VI TẾ**

Như đã mô tả ở trên, các tầng tâm thức sâu hơn lần lượt hiện ra, và điều này gắn liền mật thiết với quá trình biến chuyển của bốn yếu tố vật lý đất, nước, lửa, gió, đặc biệt là yếu tố thứ tư, vì khí là căn cứ của tâm. Tham dự vào quá trình cửa tử này còn có các giọt tủy ở nơi tim, là vật thể vi tế chứa loại tâm thức phàm phu vi tế nhất.

Mật pháp Kalachakra, cũng là pháp Mật tông tối thượng du già Phật dạy, phổ biến ở Ấn độ vào thế kỷ thứ 10, có một trình bày khá lạ về tám giọt tủy nằm ở tám vị trí then chốt trong cơ thể. Đây là những vị trí ô nhiễm cần được thanh tịnh, chứa tiềm năng có thể tận dụng. Tương tự như giọt tủy nơi tim

trong mật pháp Guhyasamaja (là hệ giáo pháp mà sách này dựa vào), tám giọt này là vật thể vi tế có kích thước to bằng hạt cải, gồm hai thành phần trắng và đỏ cơ bản, và cũng là nơi chứa những tầng tâm vi tế. Chúng nghiệp hình thành từ những việc thiện ác đã gieo trong quá khứ được tẩm trong các tầng tâm thức vi tế này. Thân nghiệp, khẩu nghiệp, và ý nghiệp cấy chủng tử vào các tầng tâm thức chứa trong các giọt vật thể vi tế, nằm yên đó cho đến khi gặp duyên tố kích hoạt, trở thành kinh nghiệm sướng khổ cùng các sự kiện khác trong sinh tử luân hồi.

Tám giọt này phân thành hai bộ, mỗi bộ bốn giọt, đi liền thành cặp, cùng nhau tạo ra nhiều trạng thái tâm thức khác nhau. Bộ một nằm ở (1) trán (đỉnh đầu), (2) cổ, (3) tim, và (4) rốn. Bộ hai nằm ở (1) rốn, (2) chỗ kín (cuối cột sống), (3) trung tâm bộ phận sinh dục, và (4) đầu bộ phận sinh dục. Hai giọt ở trán và rốn tạo trạng thái *tĩnh*; hai giọt ở cổ và cuối cột sống tạo trạng thái *chiêm bao*; hai giọt ở tim và trung tâm bộ phận sinh dục tạo trạng thái *ngủ sâu*; và hai giọt ở rốn và đầu cơ quan sinh dục tạo trạng thái *khoái lạc tình dục*. Quý vị thấy đó, một giọt ở rốn có chứa hai chủng tử khác nhau: là giọt thứ tư của bộ một, tạo trạng thái tĩnh, và là giọt thứ nhất của bộ hai, tạo trạng thái khoái lạc tình dục.

Mỗi giọt chứa hai lực, tịnh và bất tịnh.

- Khi tĩnh,
  - khí ở phần trên cơ thể tụ nơi trán và
  - khí ở phần dưới cơ thể tụ nơi rốn;
  - lực tịnh sinh đối cảnh đơn thuần và
  - lực bất tịnh sinh đối cảnh bất tịnh.
- Khi chiêm bao,
  - khí trên tụ nơi cổ,
  - khí dưới tụ chỗ kín;
  - lực tịnh sinh âm thanh, còn
  - lực bất tịnh sinh ra lời nói lẫn lộn.
- Khi ngủ sâu,
  - khí trên tụ nơi tim,
  - khí dưới tụ ở trung tâm bộ phận sinh dục;
  - lực tịnh sinh ra sự sáng sủa của tâm vô niệm, còn
  - lực bất tịnh sinh ra bóng tối.
- Khi động tình,
  - khí trên tụ nơi rốn,
  - khí dưới tụ nơi đầu bộ phận sinh dục, do đó
  - lực tịnh tạo ra hỉ lạc, và
  - lực bất tịnh làm xuất tinh (nam cũng như nữ).

Pháp môn Kalachakra hướng đến việc thanh tịnh bốn cặp giọt tử này:

- Hai giọt tử nơi trán và rốn làm phát sinh đối cảnh bất tịnh khi tĩnh, làm sạch rồi thì đối cảnh thành sắc-không, nghĩa là sắc tướng siêu việt vật thể, có thể dùng trên đường tu giác ngộ.
- Hai giọt tử nơi cổ và cuối cột sống có khả năng tạo lời nói lẫn lộn, làm sạch rồi "*âm thanh tối thắng*" sẽ hiển lộ, có thể dùng trên đường tu.
- Hai giọt tử nơi tim và giữa bộ phận sinh dục có khả năng tạo bóng tối, làm sạch rồi sẽ biến thành *trí tuệ vô niệm*, có thể dùng trên đường tu.
- Hai giọt tử nơi rốn và đầu bộ phận sinh dục có khả năng làm xuất tinh, làm sạch rồi dục lạc trở thành *đại lạc bất động không xuất tinh*, có thể dùng trên đường tu.

Khả năng tích cực được phát triển càng lúc càng cao hơn, cuối cùng trở thành thân khẩu ý kim cang, và đại lạc của Phật đà.

Trong pháp môn Kalachakra này, mọi che chướng ràng buộc chúng sinh vào cảnh khổ đau ngăn ngại, không thể mở lòng vị tha, tất cả đều nằm ở bốn giọt tủy này. Nhưng nghiệp chướng không thấm vào chất liệu của giọt tủy, mà chính tâm và khí vi tế nằm trong hai bộ bốn giọt tủy này mới là nơi chuyên chở nghiệp lực cả thiện lẫn ác. Chất liệu của giọt tủy chỉ làm nền chứa các loại tâm và khí này, cũng giống như cơ thể vật lý thô lậu của chúng ta là nơi chứa tâm thức.

Hai năm trước có một vị hành giả Tây Tạng thuộc pháp môn Đại Viên Mãn dòng Nyingma đã thu nhiếp toàn bộ thân vật lý thô lậu của mình, thành tựu được điều chúng tôi gọi là “thân cầu vồng.” Vị này tên là Achok, đến từ Nyarong, thỉnh thoảng có đến học giáo lý tại trường đại học Sera dòng Geluk, và nhận pháp từ đức Trijang Rinpoche, sư phụ thứ của tôi, tuy vậy sư phụ chính của ông ta là đức Dujom Rinpoche dòng Nyingma. Mặc dù tu mật pháp theo cả hai trường phái cựu dịch và tân dịch của Phật giáo Tây tạng, công phu chính của ông vẫn là trì chú Om Mani Padme Hung [Lục tự chú] cùng pháp quán tưởng đi kèm.

Cho đến khoảng 3 năm về trước, ông thường nói rằng ông hy vọng có được cơ hội diện kiến Đalai Lama trong đời này. Rồi một hôm ông bảo chúng đệ tử lập pháp đàn cúng dường cầu thọ cho Đalai Lama. Sau pháp lễ cúng dường, ông bất ngờ nói rằng mình sẽ ra đi. Ông đắp y, dặn đệ tử cho mình vào phòng, niêm kín cửa phòng trong thời gian một tuần. Đệ tử làm theo lời dặn, sau một tuần mở niêm thì thấy ông đã hoàn toàn biến mất, chỉ còn lại y áo. Sau đó, một vị đệ tử của ông cùng với bạn đồng tu đến đã Dharamsala kể lại cho tôi nghe việc này, và tặng tôi một mẫu áo cà sa của ông.

Với nếp sống ẩn dật của người xuất gia không kiểu cách, khác với một số vị Lama khác, ông đã chứng minh mình là người tu giỏi, và cuối cùng đã làm được việc này. Quý vị có thể thấy mối tương quan nhân quả. Nhiều người được xem là có thần thông, nhưng lại không có được nhân tố tương xứng.

Trong hệ Mật tông tối thượng du già, [nghiệp] lực là điều, tạo ra đầy đủ ngoại cảnh và chúng hữu tình trong cảnh phàm phu qua tâm và khí rất vi tế. Tu là để làm sạch [nghiệp] lực này, chuyển thành ý, khẩu và thân thanh tịnh vị tha của một đấng Phật đà. Mục đích hành trì là làm hiển lộ tầng tâm thức vi tế nhất, tâm bản giác chân như, an trụ nơi đó không rơi về những trạng thái tâm thô lậu hơn. Tuy vậy, trạng thái thanh tịnh này không chỉ là ý thanh tịnh mà còn có cả thân, một cái thân thuần là khí, làm nơi chuyên chở tâm bản giác chân như. Mục tiêu cứu cánh là để giúp cho tất cả chúng sanh cùng vượt thoát mọi khổ đau ngăn ngại.

Trọng điểm của quá trình thanh tịnh này là chúng được tánh sáng và tánh biết của tâm, biết rằng phiền não ô nhiễm như tham lam, hận thù, ganh ghen, chống đối vốn không nằm trong bản tánh của tâm mà chỉ ở ven rìa. Bao giờ tâm tự chứng biết bản tánh của chính mình, sự biết này phối hợp với khả năng tập trung mạnh mẽ, khi ấy sẽ có khả năng làm giảm dần rồi cuối cùng tận diệt mọi phiền não, lực đẩy của khổ đau sinh tử luân hồi. Đó là tri kiến Phật giáo Tây tạng về mối tương quan mật thiết giữa tâm thức và vật thể, cùng sự tương tác của mối tương quan này trong quá trình thanh tịnh vì mục đích vị tha.

## **TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN**

12.1. Giai đoạn cuối của quá trình vào cửa tử là khi tâm bản giác chân như hiển lộ. Tâm này vốn vô thủy vô chung.

12.2. Bao giờ đạt quả vị Phật, quý vị sẽ có thể an trú trong tâm bản giác chân như này, không còn phải đi qua quá trình đảo ngược về những trạng thái thô lậu của tâm. Bấy giờ sẽ thôi không còn tích nghiệp.

12.3. Người phàm phu không từng tu tập, khi chết trạng thái tâm vắng bật mọi tướng hiện thô lậu cũng vẫn đến, nhưng người có trình độ tu cao sẽ vận dụng tâm này để chứng chân thực tại, nhờ vào

năng lực luân tập có được do thiên quán về tánh không.

12.4. Tâm chân như hiển lộ tự nhiên ở cuối quá trình vào cửa tử được gọi là chân-như-mẹ, và tâm-chân-như hiển lộ qua công phu tu tập được gọi là chân-như-con.

12.5. Chân-như-mẹ của cái chết hiển lộ do nghiệp. Dùng tâm này chuyển thành cái tâm chứng biết tánh không—chân-như-con—sự chuyển hóa này được gọi là “chân như mẹ và con gặp nhau.”

## **BÀI KỆ SỐ 13 [TRONG SUỐT THỜI GIAN BỐN KHÔNG HIỆN: NGUYỆN NHẬP ĐỊNH TRÍ GIÁC LẠC-KHÔNG HỢP NHẤT]**

13. *Trong cõi Tuệ hợp nhất / của lạc-không bản lai  
Ở giai đoạn bốn không, / khi ngọn lửa Tu-mô  
Uy lực như điện chớp / làm giọt trắng trắng chảy,  
Nguyện nhất tâm bất loạn / trong chánh định thâm sâu.*

Bằng pháp thiền, hành giả khai nhiệt nội hỏa, được gọi là “nữ uy,” (tiếng Tạng là Tumo). Vị trí chính của nội hỏa nằm ở đám rối thân tạng, từ đó đi lên theo mạch khí trung đạo, làm tan chảy giọt trắng ở đám rối khí mạch trên đỉnh (gọi là luân xa đại lạc). Giọt tinh chất trắng được ví như “mặt trăng,” và được gọi là tâm bồ đề. Giọt trắng này khi tan ra và chảy xuống bên trong mạch khí trung đạo, lần lượt chảy đến bốn luân xa cổ, tim, bụng và chỗ kín, mang đến bốn cấp độ hỷ lạc: lạc, tối lạc, lạc đặc biệt, lạc bản lai.

Bốn lạc này là trí giác đại lạc, lấy tánh không làm đối cảnh chứng ngộ, vì vậy gọi là lạc-không-hợp-nhất. Nhờ nhập định trí giác đại lạc theo Mật tông tối thượng du già, khi chân như mẹ theo nghiệp hiện ra ở thời điểm chết, người tu có khả năng chuyển kinh nghiệm này thành đạo (chân như con). Lời nguyện này của đức Panchen Lama đời thứ nhất—lời nguyện cuối cùng về cái chết—là để có được khả năng này.

Người tu theo Mật tông tối thượng du già, mỗi ngày đều quán tám tướng cận tử—ảo ảnh, khói, đom đóm, lửa nển, rực rỡ trắng-hiện, rực rỡ đỏ-cam-tăng-hiện, rực rỡ đen-cận-thành-tự, và chân như—phối hợp cùng quán tánh không. Làm như vậy với ba chánh niệm: nhận diện tướng đang hiện, nhận diện tướng hiện trước đó, và nhận diện tướng hiện tiếp theo sau. Ví dụ, “đom đóm đang hiện. Khói vừa qua. Lửa sắp hiện.” Tám tướng cận tử này không thật sự hiện ra trong pháp thiền, trừ phi là với những bậc hành giả chứng ngộ cao, nhưng vẫn duy trì ba chánh niệm này trong tưởng tượng để tập cho quen dần với tám tướng cận tử này. Trong pháp thiền thật sự, khi quý vị đạt được trình độ tu thiền thật sự, quý vị ở trong đại định tánh không và tướng cận tử này sẽ tự hiện ra.

### **ĐẠO SƯ DU GIÀ**

Pháp mật tông dùng sự tưởng tượng để thúc đẩy tiến độ thành tựu tâm linh. Pháp bốn tôn du già đòi hỏi người tu phải (1) tưởng tượng tâm mình (mặc dù chỉ là tâm phàm phu với đầy cả nhiễm tâm phiền não) là trí tuệ với động lực từ bi; (2) lấy thân trí tuệ từ bi thay thế tướng hiện phàm phu của thân máu thịt này; và (3) lấy tướng hiện thanh tịnh của thân tâm trong cảnh giới toàn hảo làm ngã, khởi niềm tự tín nơi cái ngã thanh tịnh này, làm lợi cho chúng sinh. Theo cách này, quý vị quán tưởng mình mang thân Phật, làm việc Phật làm, hưởng điều Phật hưởng, sống cảnh Phật sống. Chủ yếu dựa vào trí tưởng tượng. Tưởng tượng mình ở trong môi trường toàn hảo ấy, bắt đầu bằng tư duy về tánh không, phát khởi nhận thức về tánh không không tự tánh càng nhiều càng tốt. Chính từ nơi nhận thức này, bốn tôn sẽ hiện ra. Tâm chứng tánh không hoạt hiện thành sắc tướng đấng bốn tôn cùng cảnh giới, thọ dụng, và thiện hạnh từ bi. Vì vậy mà nói pháp bốn tôn du già là trí tuệ và từ bi hợp nhất: chính trí tuệ chứng tánh không hoạt hiện sắc tướng từ bi của đấng bốn tôn.



Mật tông tối thượng du già đặc biệt có pháp bốn tôn du già, mỗi ngày sáu lần hành trì, người tu cũng làm tương tự: trước tiên quán về tánh không, rồi với bất kỳ sự hiểu nào về tánh không có được, mang ra phối hợp cùng tám tướng cận tử lần lượt hiện ra. Ở bước cuối cùng, lấy tâm-chân-như-chứng-tánh-không—hoặc một cái tâm bất chước theo như vậy—lấy đó làm nền tảng hoạt hiện sắc tướng từ bi toàn hảo của đấng bốn tôn.

## **GIAO PHỐI VÀ ĐƯỜNG TU**

Hành giả nào đã có được sự chứng đắc vững vàng về từ bi và trí tuệ có thể vận dụng phương pháp giao phối để tăng cường định tâm và làm hiển lộ bản giác chân như. Mục đích là để hội nhập và duy trì tầng tâm thức thâm sâu, vận dụng năng lực này làm cho chứng ngộ tánh không càng thêm thâm sâu. Quan hệ tình dục không liên quan gì đến việc tu, nhưng khi người tu đã đạt đến cảnh giới cao của trí tuệ và từ bi thì dù hai bộ phận sinh dục có giao nhau, tâm vẫn đứng yên trong hạnh thanh tịnh.

Giao phối giúp gì được cho đường tu? Tiềm năng của các tầng tâm thức thô lậu rất giới hạn, ngược lại, các tầng tâm thức vi tế mạnh mẽ hơn rất nhiều. Do đó, hành giả trình độ cao cần hội nhập các tầng tâm thức vi tế. Muốn làm được việc này, cần giảm và dứt hoạt động của tâm thô lậu. Muốn làm được việc này, cần thay đổi toàn diện dòng lưu thông của khí trong thân thể. Mặc dù phiên bản ngắn của tầng tâm thức vi tế có thể hiển lộ khi nhảy mũi hay khi ngáp, nhưng rõ ràng là không thể kéo dài. Hơn nữa, phải có kinh nghiệm hiển lộ tâm vi tế đi trước, sau đó mới có thể dùng được tâm này khi ngủ sâu. Vì lý do này mà dùng phương tiện giao phối. Áp dụng phương pháp đặc biệt nhập định nơi tâm cực khoái, hành giả trình độ cao có thể kéo dài trạng thái thâm sâu, vi tế và dũng mãnh này để chứng tánh không. Tuy vậy, nếu là giao phối với cái tâm phàm tục thì không được lợi gì.

Thân phụ của đức Serkong Rinpoche quá cố vừa là học giả vĩ đại vừa là hành giả tu chứng. Ngài xuất thân từ tu viện Ganden, cách Lhasa khá xa về phía đông nam, nhưng sư phụ chính của ngài là đức Trin Ngawang Norbu ở tu viện Drepung, về phía Tây của Lhasa. Thành ra có lúc thân phụ của đức Serkong Rinpoche trú ở Lhasa, mỗi sáng sớm đều đi quãng đường dài đến Drepung gánh nước cho sư phụ, quét rửa dọn dẹp, thỉnh thoảng thọ pháp trong ngày, rồi trở về Lhasa.

Một đêm, ông gặp một người con gái và lỡ phá giới. Vô cùng hối hận, sáng hôm sau nước mắt đầm đìa ông tới Drepung, nhưng khi vào đến phòng sư phụ thì thấy sư phụ đã làm lễ đền bù. Sư phụ bảo, “Con lại phạm, nhưng thôi vậy cũng đúng. Bây giờ con hãy tu mật pháp với phối ngẫu.” Chuyện này tự nó đã là điều bất thường, nhưng phi thường hơn nữa đó là sau khi vị phối ngẫu thị tịch, minh chú Vajrayogini hiện ra ngay trên xương sọ của bà.

Cùng một khoảng thời gian có một vị lama khác tên là Tabung Rinpoche, tu cùng phối ngẫu. Vào một ngày cát tường trong tháng, khi Nhiếp chính vương và một số lama cao trọng khác như đức Trijang Rinpochay (người đã trở thành sư phụ thứ của tôi) đang thọ pháp với ngài, pháp lễ khi ấy có hai nhạc khí tương tự như sáo. Hai người thổi sáo đứng đối diện với nhau, người dùng tay phải, người dùng tay trái bấm lỗ sáo, nhìn nhau tới lui sao rất cuộc lại thành hai âm điệu hoàn toàn khác nhau. Toàn bộ đại chúng ngừng tụng niệm, cười ngả nghiêng vì điệu nhạc kỳ quái. Nhưng khi nhìn lên đức Tabung Rinpoche, thấy ngài ngồi đó, hoàn toàn không biết việc gì đang xảy ra mặc dù không ngủ. Về sau đức Nhiếp chính vương nhận ra rằng ngay vào lúc đó, Tabung Rinpoche đang thọ pháp trong cảnh hiện thanh tịnh.

Vào khoảng thời gian đó, đức Đalai Lama đời thứ 13 tiến hành truy cứu trong tu viện, xem lama nào là chân chính, và đã trực xuất khá nhiều vị, nhưng lại xem thân phụ của Serkong Rinpochay và Tabung Rinpochay là trường hợp ngoại lệ. Cũng có nghĩa là đức Đalai Lama đã chính thức công nhận trình độ phi thường và quyền sử dụng phối ngẫu của hai vị khi tu mật pháp. Vì vậy, hai vị ấy chắc chắn phải có một số kinh nghiệm thâm sâu hơn nữa, nhưng tôi chưa từng thấy ở đâu có ghi lời hai vị nói về khả năng này của mình.

## TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

13.1. Khi chết, tâm chân-như-mẹ hiển lộ do nghiệp, hành giả hàng tối thượng thừa sẽ có thể chuyển tâm này vào đạo quả.

13.2. Hành giả ở các trình độ thấp hơn, ngày ngày đều tu pháp bốn tôn du già của Mật tông tối thượng du già, giữ ba chánh niệm để mà quán tám tướng cận tử, nhận diện tướng nào đang hiện, tướng nào đi trước, tướng nào theo sau. Quán tám tướng này chung với quán tánh không. Mỗi tướng có ba phần, ngoại trừ tướng đầu và cuối chỉ có hai.

1- Áo ảnh hiện ra. Khói sắp hiện.

2- Khói hiện ra. Áo ảnh vừa qua. Đom đóm sắp hiện.

3- Đom đóm hiện ra. Khói vừa qua. Lửa nển sắp hiện.

4- Lửa nển hiện ra. Đom đóm vừa qua. Rực rỡ trắng-hiện sắp xuất hiện.

5- Trắng-hiện rực rỡ hiện ra. Lửa nển vừa qua. Rực rỡ đỏ-tăng-trưởng sắp xuất hiện.

6- Rực rỡ đỏ-tăng-trưởng hiện ra. Rực rỡ trắng hiện vừa qua. Rực rỡ tối-đen sắp xuất hiện.

7- Rực rỡ tối-đen hiện ra. Rực rỡ đỏ-tăng-trưởng vừa qua. Bản giác chân như sắp xuất hiện.

8- Bản giác chân như hiện ra. Rực rỡ tối đen vừa qua.

13.3. Đặc biệt khi tu pháp bốn tôn du già của Mật tông tối thượng du già, phải phối hợp bất cứ mức độ hiểu biết nào của mình về tánh không theo với tuần tự hiện ra của tám tướng cận tử. Rồi vận dụng tâm chân như chứng tánh không—hay cái tâm bất chước tâm ấy—lấy đó làm nền tảng hiện ra sắc tướng đáng bốn tôn toàn hảo, từ hòa.

13.4. Bạc hành giả hạng cao đã có được tâm bồ đề và trí tuệ [tánh không] vững chắc có thể vận dụng phương tiện hợp phối để nhiếp tâm và hiển lộ bản giác chân như, dùng cái tâm vi tế sâu thẳm nhất này để chứng tánh không một cách mãnh liệt nhất.

## Để Sống Xứng Đáng Hơn

**Chủ giảng:** Đức Dalai Lama XIV

**Viết dịch:** Hồng Như chuyển Việt ngữ từ bản Anh ngữ của Dr Jeffrey Hopkins. Bản dịch tạm, chưa hiệu đính. 08/2020. Xin đừng ấn tống.

## CHƯƠNG 9. ĐỐI MẶT CỠ TRUNG HỮU

*Xác định rằng “Tôi rồi sẽ chết”*

*Thời sẽ trôi không còn khiếp sợ.*

*Đến cả như ảo tượng cõi chết,*

*Cũng có gì để phải sợ đâu!*

—Lời Phật

# BÀI KỆ SỐ 14 [NHẬP ĐỊNH NHƯ HUYỄN THAY VÌ VÀO TRUNG HỮU]

14. ***Khi xuất định chân-như / thay vì vào trung hữu*** *Nguyên nhập định như huyền: / lấy tâm khí vi tế Của chân như cửa tử / hiện thành báo ứng thân Đầy đủ mọi tướng hảo / chánh phụ của Phật đà.*

Khi từ đại định chân-như-chúng-tánh-không trở ra, hành giả trở ra bằng cái thân thuần khí và tâm, với đầy đủ mọi tướng hảo chánh phụ của Phật đà. Đây không chỉ là tướng tượng, hay bắt chước, mà thật sự là như vậy. Thay vì vào cõi trung hữu, hành giả từ cửa tử hiện thành cái được gọi là thân huyền. Thân này có hai loại, một là thân huyền bất tịnh, hai là thọ dụng thân của Phật, còn gọi là báo thân. Bài kệ này là ước nguyện viên thành sự chuyển hóa thậm thâm như vậy.

Tâm bản giác chân như và khí chở tâm này vốn chỉ là một, nhưng dùng khái niệm phân hai để mà nói đến. Khí là nhân chính của thân huyền, còn tâm là duyên hỗ trợ. Hai nhánh nhân duyên này tạo nên thân huyền với sắc tướng tương tự như sắc tướng của đấng bốn tôn trong pháp bốn tôn du già đang tu, không phải thân máu thịt. Tánh chất của thân này chỉ thuần là khí và tâm, sáng trong vô ngại như cầu vồng.

Sắc tướng của đấng bốn tôn được ví như cá nhảy ra khỏi mặt hồ. Trong một thời gian dài, quý vị quán tưởng mình là bốn tôn, huân dưỡng cái thấy ấy, quán thân mình toàn hảo như vậy là để chuẩn bị cho sự chuyển hóa này. Mục tiêu pháp tu cuối cùng đã được thực hiện. Giả bộ bắt chước đã biến thành sự thật.

## TRÌNH ĐỘ NGƯỜI TU

Từ đầu tôi đã gắng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tu tập đúng với trình độ căn cơ của mình. Mật tông tối thượng du già bao gồm ba trình độ. Từ này đến giờ chúng ta đang xem trường hợp của bậc hành giả trình độ chúng ngộ cao, nhưng chưa đủ khả năng thành Phật ngay trong đời này. Người như vậy bắt đầu vào cửa tử theo lực đẩy của nghiệp và phiền não ô nhiễm, nhưng nếu chuyển được chân như mẹ cửa tử thành chân như con thành đạo, sẽ không cần phải đi qua cõi trung hữu phàm phu đưa đến kiếp tái sinh mà có thể đạt thẳng thân huyền *chân chính*, không phải chỉ là tướng tượng.

Hành giả ở trình độ tiếp theo (sẽ được nói đến trong bài kệ 15) không thể chuyển tâm chân như cửa tử thành đạo nên không hiện được thân huyền, dù vậy vẫn không cần phải đi qua cái chết phàm phu. Hành giả này có khả năng chuyển tâm chân như cửa tử thành một *dạng* đạo, dù không phải là dạng có thể làm hiện thân huyền thật sự, nhưng đủ khả năng hiện thành thân huyền tướng tượng để đi qua cõi trung hữu phàm phu. Hành giả ở trình độ này có thể nương vào bi lực, nguyện lực và niệm lực để tự chọn cho mình nơi tái sinh.

Người tu ở trình độ tiếp theo nữa (sẽ được nói đến trong bài kệ 16) không thể chuyển hóa chân như cửa tử thành bất cứ một dạng nào của đạo. Dù vậy, sau thời gian bất tịnh ở cuối giai đoạn đen-cận-thành-tựu, khi tâm chân như hiển lộ, hành giả trình độ này vẫn nhớ được pháp hành mật tông ở một dạng nào đó. Người như vậy đi vào cõi trung hữu phàm phu, tái sinh kiểu phàm phu, nhưng đủ khả năng khởi được pháp lợi tha nhờ lực đẩy của việc thiện đã làm trong quá khứ, phối hợp cùng nội duyên và ngoại duyên.

Cả ba trình độ nói trên đều tìm cách chuyển tâm chân như thành trí chứng tánh không, vì vậy trước khi bước vào quá trình tan nhập, họ đều khởi chánh niệm nhớ tánh không. Nhất là trong thời gian đất nước lửa gió tan, bốn không hiện—tâm trắng-hiện, đỏ-cam-tăng-hiện, đen-cận-thành-tựu, và chân như—chư vị đều nương vào niệm lực để quán chiếu tánh không không tự tánh, là trạng huống không

chết, chân tánh của vạn pháp.

Hành giả trình độ cao có khả năng chuyển tâm chân như cửa tử thành trí tuệ chứng tánh không, và trí tuệ này là thuốc chữa cái chết bất lực. Từ đó về sau người tu sẽ không còn bị sinh tử buộc ràng. Nhìn trên phương diện này, bản tánh chân thật của vạn pháp là điều mang đến sự bất tử (như trong bài kệ có nói đến).

Cái chết xuất hiện từng giai đoạn, từ đất tan vào nước cho đến hết giai đoạn ló dạng chân như. Sau đó, trong trường hợp cái chết của người phàm phu (không có trình độ chứng ngộ), tám giai đoạn cận tử sẽ lần lượt xảy ra theo thứ tự ngược: từ chân như đến đen-cận-thành-tụ, rồi đến đỏ-cam-tăng-hiện, rồi đến trắng-hiện, rồi đến lửa nển, rồi đến đom đóm, rồi đến khói, và rồi là ảo ảnh. Cuối cái chết của người phàm phu có ba hiện tượng xảy ra cùng một lúc, (1) chân như ngưng; (2) người tu xuất ra từ chân-như-cửa-tử, đi vào rục rở đen-cận-thành-tụ, và (3) cõi trung hữu bắt đầu (sau đó là những bước còn lại của trình tự ngược). Tương tự như vậy, hành giả Mật tông tối thượng du già ở trình độ thứ nhất, nếu trú nơi chân-như-tương-tự thì sẽ xuất ra từ chân-như, đi vào rục rở cận-thành-tụ và đồng thời hoạt hiện thân huyễn. Còn hành giả mật tông tối thượng du già trình độ thứ nhất nhưng trú ở tâm chân như *chân chính* thì khi xuất ra từ chân như chân chính này sẽ không đi ngược về tâm cận-thành-tụ vân vân. Mọi tầng tâm thức thô lậu hơn đều đoạn dứt.

## TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

14.1. Hành giả chứng ngộ cao có khả năng lấy tâm chân như cửa tử và khí mà tâm này cuỗi trên làm nhân tố chính để hóa hiện tâm và thân thanh tịnh tương ứng.

14.2. Để có thể từ tâm chân như hóa hiện thành thân thanh tịnh bằng khí, điều cần phải làm là trước đó tập luyện tưởng tượng chính mình có được tâm và thân đầy vị tha ấy. Những gì làm trong sự tưởng tượng bắt chước rồi sẽ dẫn đến thành tựu thật sự.

14.3. Muốn thành tựu được sự chuyển hóa tối hậu này, phải dứt được sự đảo ngược của tâm bản giác chân như về lại những trạng thái tâm thô lậu. Làm được như vậy là đạt được quả bất tử.

## BÀI KỆ SỐ 15 [NẾU VÀO TRUNG HỮU, GIỮ TRI KIẾN THANH TỊNH]

15. ***Nếu như vì nghiệp cũ, / trung hữu vẫn hiện ra  
Nguyện lập tức quán và / chứng sự không tự tánh  
Của sinh lão bệnh tử / cùng với cõi trung hữu  
Nhờ đó mà vọng cảnh / hết thủy đều tịnh sạch.***

Ở cuối giai đoạn mà tâm vi tế nhất còn ở trong thân, khí chở tâm chân như này chuyển động nhẹ, giọt tử với hai tinh chất trắng đỏ nơi tim mở ra, khí vi tế nhất cùng tâm vi tế nhất xuất ra từ đó, lìa xác thân. Một ít máu đỏ sẽ xuất ra từ mũi và một ít tinh trắng sẽ xuất ra từ bộ phận sinh dục. Đây là những dấu hiệu cho thấy tâm đã lìa thân. Những dấu hiệu này có thể không xảy ra nếu thân bị bệnh dữ tàn phá. Từ thời điểm này trở đi, thi thể bắt đầu thối rữa, bốc mùi.

Trong số những hành giả đời này chưa thành Phật, người giỏi nhất sẽ đạt được thân huyễn thay vì thân trung hữu. Người phàm phu không có chứng ngộ cao, không có khả năng hiện ra thân huyễn, sẽ bị nghiệp lực đẩy vào cõi trung hữu phàm phu. Nếu điều này xảy ra, quý vị phải lập tức nhận diện và hiểu rõ hoàn cảnh của mình.

Khi tâm chân như dứt, bảy giai đoạn còn lại bắt đầu chuyển động theo thứ tự ngược, đó là điểm khởi

đầu cõi trung hữu. Đầu tiên quý vị sẽ trải qua tám giai đoạn cũng giống như lúc tỉnh giấc, lúc bắt đầu mơ, lúc tỉnh lại sau khi xỉu, hay khi trở ra từ cực khoái. Tám giai đoạn theo trình tự ngược như sau:

8. Chân như; 7. trời tâm màu đen rực rỡ; 6. trời tâm màu đỏ-cam rực rỡ; 5. trời tâm màu trắng rực rỡ; 4. lửa ngọn đèn; 3. đom đóm; 2. khói; 1. ảo ảnh.

Cũng giống như khi ngủ, quý vị hiện ra thân-chiêm-bao, khi vào cõi trung hữu cũng vậy, quý vị sẽ đột nhiên hiện ra một cái thân với tướng dạng giống như tướng dạng sẽ có sau khi tái sanh. Thường là giống lúc khoảng 5, 6 tuổi. Cũng như thân-chiêm-bao, thân-trung-hữu cũng được hình thành từ khí và tâm. Khí chở tâm chân như là nhân tố chính của thân trung hữu, đồng thời cũng là duyên tố hỗ trợ cho sự hình thành của tâm trung hữu. Còn tâm chân như thì lại là nhân tố chính của tâm trung hữu, và là duyên tố hỗ trợ cho sự hình thành của thân trung hữu.

Có một vị sư viên chức thuộc dòng Gelug, là một hành giả rất giỏi, và cũng là người rất can đảm. Khi Quân đội Giải phóng Trung quốc kéo đến vùng Chamdo tỉnh Kham Tây tạng để “giải phóng,” ông đang là cấp dưới của đại diện chính phủ Tây tạng gần khu vực đó. Ông đại diện cảm thấy việc gặp người Trung quốc là điều quan trọng, nên hỏi cấp dưới xem có ai tình nguyện làm việc này hay không, nhưng ngoại trừ vị thầy này và một vị khác, ngoài ra ai nấy đều sợ không muốn đi. Vị thầy đáng tin cậy và can đảm này đã kể cho tôi nghe có lần mẹ ông nói với ông rằng, “Mẹ sẽ ngủ rất sâu, đừng ai đụng vào người mẹ nhé.” Rồi bà ngủ say suốt một tuần lễ, sau đó tỉnh dậy. Trong tuần lễ ấy, tâm của bà đã viếng thăm rất nhiều nơi. Người con không có lý do gì để dối tôi cả, và cũng không phải là chuyện nghe từ lời đồn. Đây không phải là trường hợp chết đi sống lại, mà có vẻ là một loại thân-chiêm-bao đặc biệt.

Ở trong cõi trung hữu, vì thân của quý vị được hình thành từ khí và tâm nên có đủ ngũ giác, nhưng trong veo như cầu vồng, không có bóng, cũng không để lại dấu chân. Nhờ sức mạnh thần diệu của nghiệp lực, quý vị tự nhiên có được khả năng du hành thần tốc, có thể trong chớp mắt đi đến mọi nơi trong thế giới hệ này, không bị đất đá, núi non, hay nhà cửa cản trở. Tuy vậy, một khi nhập vào thai mẹ rồi là không còn trở ra được nữa. Dù quý vị có nói chuyện, nhưng thân nhân bằng hữu, không ai có thể nghe được lời quý vị nói, vì vậy không có ai trả lời. Quý vị sẽ không thấy được mặt trời, mặt trăng, hay tinh tú. Mặc dù trước đây không có thần thông, nhưng bây giờ quý vị sẽ có được một vài thần thông hạn chế.

Nếu nhận ra có những dấu hiệu cho thấy mình đang ở trong cõi trung hữu, quý vị phải nghĩ như thế này, “mình đã chết, hiện giờ đang ở trong cõi trung hữu.” Vận dụng sức mạnh của chánh niệm để thấy rằng mọi cảnh hiện ra trước mắt dù dễ chịu hay khó chịu cũng đều là sản phẩm của tâm hư vọng, giữ lấy chánh niệm để hiểu rằng không việc gì phải tham luyến thứ dễ chịu, hay bực bội thứ khó chịu. Thay vào đó, hãy tưởng tượng thân mình là thân huyễn, ý thức rằng cảnh khổ của cái chết, trung hữu và tái sinh đều không tự tánh, hết thấy đều không thật có. Biết cảnh hiện ra đều là do nghiệp cũ, mà nghiệp thì vốn không chút mảy may nào là thật có.

Giống như khi tu pháp bốn tôn du già, người tu phải cố tình tưởng tượng mọi sự đều là vô biên thanh tịnh, và đều do tâm từ bi và trí tuệ hình thành. Ở đây cũng vậy, quý vị thấy mọi hữu tình đều là thiên nam thiên nữ, mọi cảnh giới đều là điện ngọc nhiệm mầu, nhờ đó tâm buông ra, không còn chán ghét cảnh xấu hay ham thích cảnh đẹp, chỉ làm sao cho bất cứ cảnh hiện nào cũng đều từ tánh không hiện ra, và bất cứ cảnh không nào cũng đều là sắc tướng thị hiện hỉ lạc của đấng bốn tôn.

## TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

15.1. Nhận diện những dấu hiệu cho thấy mình đã vào tới cõi trung hữu, đây là điều rất quan trọng.

15.2. Thấy mọi cảnh hiện và kinh nghiệm dễ chịu hay khó chịu đều do nghiệp tốt nghiệp xấu của

chính mình mà có.

15.3. Thay vì chấp nhận cảnh hiện này, hãy tưởng tượng mình hóa hiện thành thân huyền, tưởng tượng mọi chúng sinh quanh mình đều là tướng hiện của từ bi và trí tuệ toàn hảo, và mọi cảnh vật quanh mình đều là cõi Phật nhiệm mầu.

15.4. Tránh đừng sinh tâm thích đẹp ghét xấu.

15.5. Ý thức rằng cảnh hiện muôn vạn và khổ đau cõi chết, trung hữu và tái sinh, đều không có tự tánh, không tự có một cách độc lập.

## **BÀI KỆ SỐ 16 [CHUYỂN CẢNH VĨNG SINH]**

16. ***Khi hiện bốn âm thanh / của tứ đại đảo chiều,  
Ba cảnh dữ hãi hùng, / và các cảnh bất định...,  
Nguyện trước tướng hiện này / nương vào pháp du già  
Chuyển ngoại, nội và mật, / để tịnh độ vãng sinh.***

Khi còn sống, tất cả mọi khí và niệm đều đắm trong khuôn mẫu phàm phu, vượt ngoài tầm kiểm soát. Vào trong cõi trung hữu, khí của bốn thành phần đất nước lửa gió đảo ngược không còn theo khuôn mẫu quen thuộc nữa. Sự đảo ngược này làm phát ra âm thanh dữ dội kinh hoàng. Khí của đất tan làm hiện ra âm thanh như núi lở. Khí của nước tan làm hiện ra âm thanh như biển gầm. Khí của lửa tan làm hiện ra âm thanh như rừng già bốc lửa cuồng nộ. Khí của gió tan làm hiện ra âm thanh như gió hú cuồng phong. Lại còn cảnh hiện hải hùng cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, hết thảy đều do nghiệp cảm mà thành. Có nghiệp làm hiện ra cảnh Thần Chết vung vũ khí hét lớn, “Đánh! Giết!” khiến kinh hoàng hoảng sợ.

Ở cõi trung hữu này, vị trí, chỗ nương, hành vi, thực phẩm, bằng hữu, cảm thọ, tất cả đều bất định. Vị trí bất định có nghĩa là phải liên tục đi đến nhiều chỗ khác nhau. Chỗ nương bất định, có nghĩa là phải tìm chỗ ẩn náu ở những nơi tạm bợ như là cây cầu, cái giếng, vùn vùn. Hành vi bất định, có nghĩa là phải luôn thay đổi đột ngột, phát phơ như sợi lông trước gió. Thực phẩm bất định, có nghĩa là thấy thức ăn ngon nhưng không ăn được, trừ phi là thức ăn hồi hương cho mình. Bằng hữu bất định, có nghĩa là phải ngẫu nhiên đi cùng với người lạ. Cảm thọ bất định, có nghĩa là tâm trạng thay đổi đột ngột—thoắt vui, thoắt đau, thoắt buồn, thoắt giận vùn vùn.

Thêm vào đó, cõi trung hữu này còn có ba khe núi hải hùng hiện ra. Nếu nặng nghiệp tham sẽ thấy hiện ra khe đỏ lớn, nặng nghiệp si sẽ thấy hiện ra khe xám lớn, nặng nghiệp sân sẽ thấy hiện ra khe đen lớn. Lại có bốn con đường cho thấy sẽ tái sinh về đâu: nếu đi đâu cũng thấy đường đi ánh sáng trắng, đó là dấu hiệu sẽ tái sinh vào cõi trời hay cõi a tu la; thấy đường đi ánh sáng vàng thì tái sinh vào cõi người hay cõi súc sinh; thấy đường đi ánh sáng đen thì tái sinh vào địa ngục; thấy đường đi ánh sáng đỏ thì tái sinh làm ngạ quỷ.

Trong cõi trung hữu, ai kiếp sau tái sinh vào địa ngục thì thân màu như củi cháy; tái sinh cõi súc sinh thì thân màu như khói; tái sinh cõi ngạ quỷ thì thân màu như nước; tái sinh vào cõi trời dục giới hay cõi người thì thân màu vàng hoàng kim; tái sinh cõi trời hữu sắc thì thân màu trắng. Hướng chuyển động cũng cho thấy sẽ tái sinh về đâu: tái sinh địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh thì chống đầu đi xuống; tái sinh cõi trời dục giới và cõi người thì đi thẳng phía trước mặt; tái sinh cõi trời hữu sắc thì đi lên.

## **TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN**

16.1. Chuẩn bị tinh thần khi vào cõi trung hữu sẽ gặp nhiều cảnh hiện bất thường, kỳ diệu hay hãi hùng đều có. Hiểu rằng bất kể cảnh hiện thế nào, đều có thể dùng pháp hành để chuyển hóa.

16.2. Hãy bình tĩnh. Tưởng tượng cảnh tượng đẹp ví dụ như cung điện đẹp tuyệt vời giữa phong cảnh an bình. Thấy mọi người đều mang bản tính của từ bi và trí tuệ. Thấy ý thức của chính mình là tâm hỉ lạc chứng tánh không.

16.3. Làm như vậy sẽ giúp tái sinh vào cõi thuận tiện để tiếp tục tiến xa hơn trên đường tu giác ngộ.

## Để Sống Xứng Đáng Hơn

**Chủ giảng:** Đức Đạt Lai Lama XIV

**Viết dịch:** Hồng Như chuyển Việt ngữ từ bản Anh ngữ của Dr Jeffrey Hopkins. Bản dịch tạm, chưa hiệu đính. 08/2020. Xin đừng ấn tống.

## CHƯƠNG 10. TÁI SINH VÀO CÕI LÀNH

*Dù sống trong đời may mắn đến đâu  
Đến khi lìa đời vẫn phải bỏ hết  
Một mình ra đi không vợ không con  
Không áo không quần không bè không bạn  
Như trong sa mạc đầu hàng kẻ thù  
Đến cả tên gọi còn không giữ được  
Thử hỏi còn gì đáng để bận tâm.*  
—LỜI PHẬT

### BÀI KỆ SỐ 17 [SINH VÀO CÕI LÀNH]

17. ***Sinh làm người tu mật / cõi “thọ dụng không gian;”  
Hay xuất gia, tại gia / đầy đủ giới định tuệ;  
Nguyện xong hai giai đoạn / khởi hiện và viên thành,  
Chóng đạt ba thân Phật / Pháp, Báo và Hóa thân.***

Chúng sinh cõi trung hữu nối vào với kiếp tái sinh bằng lực níu và đẩy. Hữu tình sinh từ trứng hay sinh từ thai đều thấy cảnh cha mẹ giao hợp, hay một ấn tượng về điều này, rồi khởi tâm luyến ái cha hay mẹ khác giới, chống đối cha hay mẹ cùng giới. Khi sắp sửa ôm lấy đối tượng mong muốn, đột nhiên chỉ còn thấy bộ phận sinh dục, nên nổi sân. Cứ như vậy, lực níu và đẩy mang đến cái chết cuối của chúng sinh trong cõi trung hữu.

Nói cho chính xác thì đây là kết thúc của phần lớn chúng sinh trong cõi trung hữu, là vì đời nay có việc thụ thai nhân tạo, khác với những gì kinh sách nói, đặc biệt là về việc cha mẹ đời sau phải ăn nằm với nhau trong trạng thái nhục dục kích thích. Đời nay, tinh trùng có thể được cất trong ống nghiệm rồi cho vào thai mẹ, không cần bất cứ kích thích nhục dục nào. Phương pháp thụ thai nhân tạo tuy ngược với kinh sách, nhưng ngày nay đã thành hiện thực, phải chấp nhận. Là đệ tử thuộc truyền thống đến từ Cựu Học Viện Na-lan-đà thời Ấn độ cổ, chúng ta phải chấp nhận những gì đến từ lý trí và quán xét. Xét trên phương diện này thì cách giải thích phổ thông chỉ đúng được một phần.

Ngay như trong kinh Phật cũng có chuyện cặp vợ chồng cùng xuất gia thành tăng ni. Một ngày kia, người đàn ông vì bị ký ức quấy động, đã rượt theo vợ cũ của mình, khi chạm vào người bà ta, ông xuất tinh lên áo vợ cũ. Sau đó, đến phiên người vợ cũ bị ký ức quấy nhiễu, lấy tinh dịch cho vào âm đạo. Từ

đó, một đứa bé ra đời. Đến như kinh Phật thời kỳ đầu cũng đã mâu thuẫn với quan điểm cho rằng sự thụ thai chỉ có thể đến từ sự giao hợp giữa nam và nữ.

Tương tự như vậy, thường nói dòng dõi của đức Phật Thích ca bắt nguồn từ một người tên là Dương-Hữu [Sun-Friend], là vì tinh dịch của cha người ấy ở trên chiếc lá, nhờ hơi ấm mặt trời huân dưỡng mà thành hai đứa bé. Hai câu chuyện này trước đây nghe như chuyện cổ tích, ngày nay đã được khoa học biến thành hiện thực. Mặc dù nói chung việc thụ thai đòi hỏi một số điều kiện nhất định, nhưng không phải lúc nào cũng như vậy. Tương tự như vậy, điểm kết thúc cõi trung hữu không nhất thiết phải là luyện ái cha mẹ khác giới và phần nộ khi cuối cùng chỉ thấy được bộ phận sinh dục.

Chúng sinh khi chết trong cõi trung hữu sẽ phải đi qua tám giai đoạn cận tử theo chiều xuôi:

1. ảo ảnh; 2. khói; 3. đom đóm; 4. lửa nển; 5. trời tâm màu trắng rực rỡ; 6. trời tâm màu đỏ rực rỡ; 7. trời tâm màu đen rực rỡ; 8. chân như.

Đến khi thụ thai, chúng sinh ấy tiếp tục trải qua 7 giai đoạn còn lại theo chiều ngược:

7. trời tâm màu đen rực rỡ; 6. trời tâm màu đỏ- cam rực rỡ; 5. trời tâm màu trắng rực rỡ; 4. lửa ngọan đèn; 3. đom đóm; 2. khói; 1. ảo ảnh.

Có nhiều cách giải thích khác nhau về cách thần thức nhập thai mẹ. Kinh sách có nơi nói rằng thần thức đi vào từ miệng hoặc từ đỉnh đầu của cha, đi qua cơ thể xuống dương vật rồi vào tử cung của mẹ. Lại có nơi nói rằng thần thức trực tiếp vào tử cung qua âm đạo. Người có đức hạnh sẽ thấy giống như bước vào một ngôi nhà dễ chịu, nghe âm thanh dễ nghe. Người thiếu đức hạnh sẽ thấy giống như đi vào cảnh nước đọng rừng sâu giữa những âm thanh âm ỹ thét gào.

Khí và tâm rất vi tế của chúng sinh ấy nhập vào chất liệu vật lý đến từ cha mẹ (trứng và tinh). Vào thời điểm này, bào thai chỉ lớn hơn hạt cải một chút. Bên trong bào thai, khí mạch trung đạo hình thành, hai mạch khí bên phải và bên trái quấn quanh mạch trung đạo ba lần. Rồi khí-đi-lên và khí-đi-xuống chuyển động theo hướng đi riêng, và ba đường khí mạch nối dài thêm. Thân thể tuần tự phát triển, rồi cuối cùng ra khỏi bụng mẹ.

Nhờ liên tục duy trì pháp tu như đã giải thích trong các bài kệ trước của đức Panchen Lama đời thứ nhất, quý vị có thể tái sinh vào một tấm thân chớ sự sống rất đặc biệt. Với thân này, quý vị sẽ đủ khả năng hoàn tất đường tu mật còn lại dẫn đến chánh đẳng giác. Quý vị có thể sinh vào những nơi chốn khác thường, chỗ trú của những vị tu theo mật pháp được gọi là “thọ-dụng-không-gian,” hay sinh vào những chốn khác, bình thường hơn, nơi mà giáo pháp, đạo sư và sự tự do tu tập đều có thể dễ dàng tìm được. Với cảnh tái sinh thuận tiện như vậy, quý vị thọ giới, đắc ba môn giới định tuệ, lấy đó làm gốc rễ của mọi thành tựu. Dựa trên nền tảng này, quý vị nỗ lực thành tựu hai giai đoạn của Mật tông tối thượng du già, đó là

- pháp bốn tôn du già phối hợp với pháp quán tánh không và tám tướng cận tử, và
- pháp đạo sư du già với pháp quán về tánh không, thu nhiếp khí về lại đường khí mạch trung đạo, hội nhập những tầng tâm thức vi tế hơn.

Qua hai giai đoạn này, quý vị sẽ thành tựu những bước còn lại dẫn đến quả vị Phật, là quả vị hết thảy vì chúng sinh. Bài kệ cuối bài thơ này của đức Panchen Lama là ước nguyện có được một kiếp tái sinh như vậy. Hãy nhớ kỹ đừng quên, rằng mục tiêu tối hậu của Phật pháp là để phụng sự chúng sinh. Muốn phụng sự chúng sinh một cách hữu hiệu nhất, phải đạt thân và tâm thanh tịnh. Có như vậy mới có thể vận dụng muôn vàn phương tiện phổ độ cùng khắp chúng sinh.

Khi tu, đừng để đường tu thành một thứ gì nằm ở bên ngoài mà hãy đưa tâm của chính mình hòa vào với đường tu. Bằng không, dù cố gắng tu, chỉ được một lúc là sẽ cảm thấy mệt, thậm chí thấy phiền.



Bài pháp *Nguyện Vượt Thoát Hiểm Họa Cõi Trung Hữu, Đại Hùng Giải Thoát Nỗi Sợ* này của đức Panchen Lama đời thứ nhất, quý vị đừng chỉ đọc suông mà phải hành trì, mỗi ngày đều đặn thiền quán cho ý nghĩa thấm vào trong tim. Đó là lời khuyên của tôi.

## TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN

17.1. Khi tái sinh, nhắm vào cõi tái sinh với thân và cảnh đủ khả năng hoàn tất đường tu còn lại.

17.2. Mục tiêu đạt chánh đẳng giác là để phụng sự chúng sinh.

## Để Sống Xứng Đáng Hơn

**Chủ giảng:** Đức Dalai Lama XIV

**Viết dịch:** Hồng Như chuyển Việt ngữ từ bản Anh ngữ của Dr Jeffrey Hopkins. Bản dịch tạm, chưa hiệu đính. 08/2020. Xin đừng ấn tống.

## CHƯƠNG 11. CHÁNH VĂN THI KỆ NHẬT TỤNG QUÁN

*Như thác nước một dòng trút xuống  
Không thể nào trở ngược lên trên  
Đời người cũng xuôi về một hướng  
Không làm sao trở bước ngược dòng*  
—Lời Phật

Dưới đây là chánh văn thi kệ của đức Panchen Lama đời thứ nhất.

**Nguyện Vượt Thoát Hiểm Họa Cõi Trung Hữu, Đại Hùng Giải Thoát Nỗi Sợ.**

—Panchen Lama đời thứ nhất Losang Chokyi Gyeltsen tác luận.

**1. Tôi cùng khắp chúng sinh / như không gian vô tận  
Từ nay cho đến ngày / đạt vô thượng bồ đề  
Nguyện quay về quy y / Phật Pháp Tăng ba thời,  
Thoát sợ hãi đời này / cõi trung hữu, đời sau.**

**2. Thân người quý giá này / thật khó tìm, dễ mất  
Cho ta quyền chọn lựa / giữa được-mất, sướng-khổ.  
Nguyện không để phân tâm / với chuyện đời tào tạp  
Tận dụng mọi tinh túy / của thân người quý giá.**

**3. Chết là điều chắc chắn, / chỉ không rõ khi nào.  
Có hợp là có tan, / tích lũy rồi thất tán,  
Hết lên rồi lại xuống, / cuối của sinh, là tử,  
Nguyện tôi thấy được mình / đã không còn thời gian.**

**4. Giữa thành trì vọng kiến / nhìn lầm tâm và cảnh,  
Đến khi thân hư huyễn / do tú đại hợp thành**

**Sắp sửa lia khỏi tâm, / nguyện nhân của cái chết  
Gây khổ lớn khó kham, / đều thoát được tất cả.**

**5. Quá nuông chiều thân này / nên gặp lúc hữu sự,  
Khi kẻ thù khủng khiếp / là thân chết hiện ra,  
Lại lấy tham sân si / tự giết chết chính mình:  
Vọng cảnh bất thiện này, / nguyện thoát được tất cả.**

**6. Khi mạng sống đã cạn / không còn gì để làm  
Y sĩ đã hết cách / pháp lễ đã vô phương  
Thân nhân cùng bằng hữu / đã cạn nguồn hy vọng  
Nguyện khi ấy nhớ được / lời dạy về pháp hành.**

**7. Cửa bùn xỉ dành dùm / phải bỏ lại phía sau,  
Bạc thân thiết thương yêu / phải lia xa vĩnh viễn,  
Cảnh tượng đầy hung hiểm / phải bước tới một mình  
Nguyện khi ấy tâm tôi / hoan hỉ đầy tự tín.**

**8. Rôi đất nước lửa gió / rã tan theo trình tự  
Thể lực dần mất hết, / miệng mũi khô và nhăn,  
Thân nhiệt dần rút lại, / hơi thở gấp khò khè,  
Nguyện khi ấy phát khởi / tâm thiện đầy uy năng.**

**9. Rôi vọng cảnh hiện ra / thật đáng sợ hãi hùng,  
Nhất là cảnh “ảo ảnh”, / “khói dăng” và “đom đóm ...”,  
Mất đi chỗ cười của / 80 tự-tánh-niệm,  
Nguyện cho tôi khi ấy / chứng được pháp bất tử.**

**10. Đến khi thành phần gió / bắt đầu tan vào thức  
Hơi thở bên ngoài dứt, / đối cảnh thô lậu tan,  
Và cảnh ngọn đèn bơ / đã bắt đầu xuất hiện,  
Nguyện chánh niệm, chánh tri / bấy giờ khởi mạnh mẽ.**

**11. Khi “hiện,” “tăng,” “cạn thành tự” / tuần tự tan vào nhau,  
Hiện ra ba kinh nghiệm / nguyệt, nhật, rồi tối đen,  
Nguyện nhờ pháp du già / biết niết bàn sinh tử  
Hết thấy đều là không, / tự chứng chân tánh mình.**

**12. Rôi “cạn thành tự” tan / vào cảnh giới “thuần không”  
Mọi niệm khởi đều dứt, / bước vào trong kinh nghiệm  
Không một chút ô nhiễm / trong trẻo như trời thu,  
Nguyện khi ấy chân như / mẹ và con gặp mặt.**

**13. Trong cõi Tuệ hợp nhất / của lạc-không bản lai  
Ở giai đoạn bốn không, / khi ngọn lửa Tu-mô  
Uy lực như điện chớp / làm giọt trắng trắng chảy,  
Nguyện nhất tâm bất loạn / trong chánh định thâm sâu.**

**14. Khi xuất định chân-như / thay vì vào trung hữu  
Nguyện nhập định như huyền: / lấy tâm khí vi tế  
Của chân như cửa tử / hiện thành báo ứng thân  
Đầy đủ mọi tướng hảo / chánh phụ của Phật đà.**

**15. Nếu như vì nghiệp cũ, / trung hữu vẫn hiện ra  
Nguyện lập tức quán và / chúng sự không tự tánh  
Của sinh lão bệnh tử / cùng với cõi trung hữu  
Nhờ đó mà vọng cảnh / hết thấy đều tịnh sạch.**

**16. Khi hiện bốn âm thanh / của tứ đại đảo chiều,  
Ba cảnh dữ hãi hùng, / và các cảnh bất định...,  
Nguyện trước tướng hiện này / nương vào pháp du già  
Chuyển ngoại, nội và mật, / để tịnh độ vãng sinh.**

**17. Sinh làm người tu mật / cõi “thọ dụng không gian;”  
Hay xuất gia, tại gia / đầy đủ giới định tuệ;  
Nguyện xong hai giai đoạn / khởi hiện và viên thành,  
Chóng đạt ba thân Phật / Pháp, Báo và Hóa thân.**

## **Để Sống Xứng Đáng Hơn**

**Chủ giảng:** Đức Dalai Lama XIV

**Viết dịch:** Hồng Như chuyển Việt ngữ từ bản Anh ngữ của Dr Jeffrey Hopkins. Bản dịch tạm, chưa hiệu đính. 08/2020. Xin đừng ấn tống.

## **PHỤ LỤC: ĐẠI CƯƠNG VÀ TÓM LƯỢC LỜI KHUYÊN**

Dưới đây là đại cương bài pháp và tóm lược lời khuyên cho từng bài kệ.

**Nguyện Vượt Thoát Hiểm Họa Cõi Trung Hữu, Đại Hùng Giải Thoát Nỗi Sợ**  
Panchen Lama đời thứ nhất Losang Chokyi Gyeltsen tác luận

### **BÀI KỆ 1: KHỞI TÂM QUY Y VÀ LÒNG VỊ THA, NGUYỆN THOÁT MỌI SỢ HÃI ĐỜI NÀY, CÕI TRUNG HỮU, VÀ KIẾP SAU**

- 1. Tôi cùng khắp chúng sinh / như không gian vô tận  
Từ nay cho đến ngày / đạt vô thượng bồ đề  
Nguyện quay về quy y / Phật Pháp Tăng ba thời,  
Thoát sợ hãi đời này, / trung hữu, và đời sau.**

1.1. Khi tu, phải tu vì tâm nguyện muốn làm lợi cho tất cả chúng hữu tình, đưa tất cả thoát khổ đau, đạt quả toàn hảo. Phải luôn điều chỉnh tâm nguyện động cơ, hướng về cái tâm muốn làm lợi cho người, hay ít ra, không gây hại cho ai.

1.2. Phật là bậc Thầy dẫn đạo, không thể tặng cho ta quả giác ngộ. Bản thân ta phải hàng ngày tu Giới, Định và Tuệ.

## **BÀI KỆ 2: QUÁN THÂN NGƯỜI ĐẦY Ý NGHĨA KHÓ ĐẠT, NGUYỆN TẬN DỤNG TINH TÚY THÂN NGƯỜI NÀY**

**2. Thân người quý giá này / thật khó tìm, dễ mất  
Cho ta quyền chọn lựa / giữa được-mất, sướng-khổ.  
Nguyện không để phân tâm / với chuyện đời tào tạp  
Tận dụng mọi tinh túy / của thân người quý giá.**

- 2.1. Cần chứng biết giá trị của thân người mà mình đang có đây, vì thân người này là kết quả của vô vàn nhân lành đã tích lũy trong quá khứ. Hãy ý thức rằng mình may mắn ra sao khi có chánh pháp sẵn đó cho mình hành trì.
- 2.2. Thân người quý giá này có thể dùng để tạo lợi ích lớn, cũng có thể dùng để gây hại lớn, tự nó rất mong manh chóng qua, vậy ngay bây giờ phải tận dụng thân người này để dùng vào việc xứng đáng.
- 2.3. An vui thể xác chỉ là sự quân bình nhất thời của các thành phần trong cơ thể, không phải là thứ quân bình sâu xa. Phải hiểu việc nhất thời chỉ là nhất thời mà thôi.
- 2.4. Tâm thuần sẽ mang lại sự bình an, thoải mái, vui vẻ. Tâm không an thuần thì dù ngoại cảnh có toàn hảo đến đâu, ta vẫn sẽ bị nỗi lo âu phiền muộn bủa vây. Hãy ý thức rằng cội rễ của niềm an vui hạnh phúc chính là tâm an thuần. Tâm này cũng sẽ mang lợi ích lớn đến cho người xung quanh.

## **BÀI KỆ 3: NGUYỆN NHỚ VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT ĐỂ ĐOẠN TÂM LUYẾN CHẤP LUÂN HỒI**

**3. Chết là điều chắc chắn / chỉ không rõ khi nào.  
Có hợp là có tan, / tích lũy rồi thất tán,  
Hết lên rồi lại xuống, / cuối của sinh, là tử,  
Nguyện tôi thấy được mình / đã không còn thời gian.**

- 3.1. Chúng được mình có thể chết bất cứ lúc nào thì sẽ dễ tận dụng thời gian mình đang có hơn.
- 3.2. Để tránh sự giải đãi trong công phu hành trì, phải thận trọng đừng để rơi vào ảo tưởng thấy sự vật thường còn.
- 3.3. Ngộ rằng cảnh sống hiện tại dù tốt đẹp ra sao rồi cũng sẽ có lúc chấm dứt, vì bản chất của nó vốn là như vậy.
- 3.4. Đừng nghĩ sau này hãy còn thời gian.
- 3.5. Hãy thẳng thắn trước cái chết của mình. Khéo léo khuyên người khác nên thẳng thắn trước cái chết của họ. Đừng dùng lời khen lừa dối nhau khi cái chết đã đến cạnh bên. Sự thẳng thắn sẽ mang đến nguồn dũng lực và an vui.

## **BÀI KỆ 4: NGUYỆN KHI CHẾT KHÔNG GẶP NỠI KHỔ KHÓ KHAM**

**4. Giữa thành trì vọng kiến / nhìn lầm tâm và cảnh,  
Đến khi thân hư huyễn / do tú đại hợp thành  
Sắp sửa lìa khỏi tâm, / nguyện nhân của cái chết**

## ***Gây khổ lớn khó kham, / đều thoát được tất cả.***

- 4.1. Hãy tu ngay bây giờ để khi chết có được năng lực huân tập của thiện pháp trong tâm.
- 4.2. Hãy thấy tấm thân này là cả một thành trì vọng kiến. Tướng đầu cứ tấm là sạch, tướng đầu là nguồn gốc của niềm vui, sẽ còn đó mãi, luôn nằm trong quyền kiểm soát của mình, nhưng thật ra không từng là như vậy. Thân này do tứ đại đất nước lửa gió hợp thành, là chỗ chứa khổ đau, luôn tự mình thay đổi biến chuyển trong từng sát na.
- 4.3. Người và vật nhìn vào thấy giống như là tự có. Vọng cảnh này, vô minh lầm cho là thật, từ đó phát sinh phiền não tham, sân, si. Vì tham sân si mà mọi hoạt động của thân khẩu và ý đều bị ô nhiễm, và vì vậy mà sinh tử luân hồi xoay vòng bất tận. Quý vị phải hiểu rằng mình đang sống trong thành trì của vọng kiến.

## **BÀI KỆ 5: NGUYỆN KHI CHẾT DIỆT ĐƯỢC VỌNG CẢNH**

***5. Quá nuông chiều thân này / nên gặp lúc hữu sự,  
Khi kẻ thù khủng khiếp / là thân chết hiện ra,  
Lại lấy tham sân si / tự giết chết chính mình:  
Vọng cảnh bất thiện này, / nguyện thoát được tất cả.***

- 5.1. Hiểu rằng cái thân mà ta luôn gìn giữ bằng mọi giá này, sẽ có ngày bỏ ta mà đi.
- 5.2. Tránh không luyến tham nơi cảnh mà mình sắp phải lìa xa.
- 5.3. Tránh không ghét hận vì mình đang sắp phải lìa xa.
- 5.4. Tránh càng xa càng tốt tham, sân và si, để khi chết giữ được thiện pháp
- 5.5. Ý thức rằng cầu chết an lành bằng cách uống thuốc hay tiêm thuốc, làm vậy có thể tự tước mất của mình cơ hội thể hiện thiện pháp cực kỳ quan trọng.

## **BÀI KỆ 6: NGUYỆN KHI CHẾT NHỚ LỜI DẠY VỀ PHÁP HÀNH**

***6. Khi mạng sống đã cạn / không còn gì để làm  
Y sĩ đã hết cách / pháp lễ đã vô phương  
Thân nhân cùng bằng hữu / đã cạn nguồn hy vọng  
Nguyện khi ấy nhớ được / lời dạy về pháp hành.***

- 6.1. Nên biết rằng sẽ có lúc mọi hy vọng kéo dài mạng sống đều không còn. Bác sĩ, pháp sư, bằng hữu, thân nhân, bất kể là ai cũng không thể giữ mạng cho ta. Khi ấy, chỉ có thể trông cậy vào chính mình để làm những gì cần phải làm.
- 6.2. Khi chết, hãy nhớ lại lời dạy đúng với trình độ căn cơ hành trì của chính mình và hãy áp dụng.
- 6.3. Hãy tập cho thật quen với pháp hành của mình. Quyết tâm giữ chặt hướng đi này trong mọi hoàn cảnh, bất kể khó khăn đến đâu. Làm nhiều việc thiện để phước đức dồi dào, đủ để chi phối hướng đi của sinh tử. Biết khổ đau xuất phát từ ngã ái để tập khởi tâm vị tha. Thường xuyên khởi tâm nguyện duy trì pháp hành trong suốt mọi đời kiếp tái sinh về sau.
- 6.4. Khi người khác đang ở trước thềm sinh tử, hãy thận trọng đừng quấy động tâm họ, đừng khiến họ nổi luyến chấp, hay bực bội, oán hận. Đừng thương tiếc, đừng níu kéo, đừng khóc lóc trước mặt họ.

Hãy tạo điều kiện thuận tiện để giúp họ ra đi, bằng cách nhắc cho họ nhớ đến pháp hành thâm sâu.

6.5. Nếu được, hãy nhờ người khác làm điều tương tự cho mình. Sắp xếp sẵn một người ở cạnh bên, thỉnh thoảng thủ thỉ nhắc nhở bên tai để giúp quý vị khởi cái tâm mà quý vị muốn khởi.

## **BÀI KỆ 7: NGUYỆN KHI CHẾT CÓ ĐƯỢC NIỀM TỰ TÍN AN VUI**

7. *Của bửn xin dành dùm / phải bỏ lại phía sau,  
Bạn thân thiết thương yêu / phải lìa xa vĩnh viễn,  
Cảnh tượng đầy hung hiểm / phải bước tới một mình  
Nguyện khi ấy tâm tôi / hoan hỉ đầy tự tín.*

7.1. Để tránh sự khủng hoảng trước cái chết, mình theo tôn giáo nào thì hãy đưa tâm mình về với chỗ nương của tôn giáo ấy, mở lòng vị tha hướng về tất cả: nhớ rằng cần phải tận dụng tinh túy của kiếp sống hiện tại với đủ mọi ung dung và sung mãn cần thiết cho việc tu, đồng thời thường xuyên nhớ nghĩ đến vô thường.

7. 2. Dựa trên nền tảng ấy để vững vàng nhớ đến pháp hành khi đối diện với cái chết, dù cảnh tượng hiện ra dữ dội đến mức nào, cũng chỉ là để thúc đẩy mình thêm bình tĩnh, thiền quán với niềm an vui tự tín.

## **BÀI KỆ 8: ĐẾN KHI NGOẠI TƯỚNG CỦA QUÁ TRÌNH TAN-RÃ-TỨ-ĐẠI HIỆN RA, NGUYỆN KHỞI TÂM THIỆN ĐẦY UY LỰC**

8. *Rồi đất nước lửa gió / rã tan theo trình tự  
Thể lực dần mất hết, / miệng mũi khô và nhăn,  
Thân nhiệt dần rút lại, / hơi thở gấp khò khè,  
Nguyện khi ấy phát khởi / tâm thiện đầy uy năng.*

8.1. Học về trình tự tứ đại tan rã cùng với tướng hiện bên ngoài và bên trong tương ứng để không kinh ngạc khi quá trình vào cửa tử bắt đầu.

8.2. Đặc biệt thận trọng thời gian cận tử để nuôi dưỡng và đánh thức thiện chủng bằng thiện niệm.

8.3. Tướng chết có thể xuất hiện trong vòng 1 hoặc 2 năm trước, nhắc nhở đã đến lúc phải chuẩn bị. Nhưng tốt hơn quý vị nên chuẩn bị sẵn sàng trước đó.

## **BÀI KỆ 9: ĐẾN KHI NỘI TƯỚNG HIỆN RA, NGUYỆN ĐỦ KHẢ NĂNG DUY TRÌ CHỨNG NGỘ VỀ CHÂN THỰC TẠI**

9. *Rồi vọng cảnh hiện ra / thật đáng sợ hãi hùng,  
Nhất là cảnh “ảo ảnh”, / “khói dăng” và “đom đóm ...”,  
Mất đi chỗ cưỡi của / 80 tự-tánh-niệm,  
Nguyện cho tôi khi ấy / chứng được pháp bất tử.*

9.1. Chứng biết rằng muôn vàn cảnh hiện bên thềm cửa tử, có khi thật dữ dội hãi hùng, đều là do nghiệp cảm mà thành. Đừng phân tâm.

9.2. Tìm hiểu về ba cảnh đầu tiên trong tám cảnh hiện: ảo ảnh giống như thấy nước trong sa mạc; cụm khói từ ống khói phun ra hay khói mỏng kín phòng; đom đóm hay tia lửa tóe từ bụi than dưới đáy nồi.

# **BÀI KỆ 10: ĐẾN KHI CẢNH THÔ TAN RÃ, NGUYỆT KHỞI CHÁNH NIỆM MẠNH MẼ NƠI VIỆC THIỆN ĐÃ LÀM**

10. *Đến khi thành phần gió / bắt đầu tan vào thức  
Hơi thở bên ngoài dứt, / đối cảnh thô lậu tan,  
Và cảnh ngọn đèn bơ / đã bắt đầu xuất hiện,  
Nguyện chánh niệm, chánh tri / bấy giờ khởi mạnh mẽ.*

10.1. Dù tâm và vật đến từ nhân tố chính khác nhau, nhưng tác động lẫn nhau qua nhiều cách.

10.2. Sau ba nội tướng ảo ảnh, khói và đom đóm, sẽ đến nội tướng thứ tư, giống ngọn lửa đèn bơ hay đèn cây, ban đầu lập lòe, sau đó đứng yên.

10.3. Ở thời điểm này, mặc dù hơi thở bên ngoài qua lỗ mũi đã dứt, ý thức cũng không còn tiếp nhận ngoại cảnh, tuy vậy chưa phải là đã chết. Nên tránh đừng chạm đến thân thể người lìa đời trước khi chấm dứt quá trình vào cửa tử.

10.4. Nếu giữ được chánh niệm và chánh tri [còn gọi là chánh niệm và tỉnh giác] giúp cho mình nhận biết quá trình vào cửa tử đang đến giai đoạn nội tại nào, điều này có thể thúc đẩy chúng ngộ mãnh liệt, dẫn đến kiếp tái sinh tốt lành

# **BÀI KỆ 11: ĐẾN KHI TAM KHÔNG ĐẦU HIỆN RA, NGUYỆT NHẬN DIỆN CHÚNG NGỘ VỀ CHÂN TÁNH CỦA TÂM**

11. *Khi “hiện,” “tăng,” “cận thành tận” / tuần tự tan vào nhau,  
Hiện ra ba kinh nghiệm / nguyệt, nhật, rồi tối đen,  
Nguyện nhờ pháp du già / biết niết bàn sinh tử  
Hết thảy đều là không, / tự chứng chân tánh mình.*

11.1. Để ý xem thái độ và tư duy của mình sẽ tùy theo chuyển động của khí mà tiếp đối cảnh với lực mạnh hay yếu khác nhau như thế nào.

11.2. Hãy học để biết rằng sau bốn nội tướng ảo ảnh, khói, đom đóm và lửa đèn (bơ hay nến, trước lập lòe sau đứng yên] là đến ba tâm vi tế hơn xuất hiện: rực rỡ trắng-hiện, rực rỡ đỏ-cam-tăng-hiện, và rực rỡ đen-cận-thành-tự.

11.3. Hãy nhớ rằng quý vị đang tìm cách vận dụng các loại tâm vi tế này để chứng tánh không.

11.4. Tánh không không có nghĩa là sự vật không hiện hữu, mà là tuy có hiện hữu nhưng không tự tánh. Điều này đúng cho mọi sự, kể cả loài hữu tình hay vật thể vô tình.

11.5. Hãy học cách làm sao quán chiếu sự vật: chú ý xét xem sự vật có phải là đồng nhất với một trong những thành phần cấu tạo, hay là tổng hợp của mọi thành phần cấu tạo hợp lại, hay là một thứ gì hoàn toàn khác.

11.6. Nhân và quả, chủ thể và hành động, tốt và xấu, tất cả điều chỉ đơn thuần hiện ra trong cảnh quy ước [của tục đế], và đều do nhân duyên phối hợp mà thành.

11.7. Sự không hiện hữu độc lập này chính là tánh không không tự tánh, là chân tánh của vạn pháp [chân đế]. Đây là đối cảnh mà tuệ giác chúng biết, nhờ đó hủy diệt vô minh, gốc rễ của tham, sân và si.

11.8. Nhờ tu pháp du già này nên chúng biết chân tánh của chính mình và của vạn pháp.

## **BÀI KỆ 12: VÀO THỜI ĐIỂM CỦA TÁNH KHÔNG THỨ TƯ, NGUYỆN TÂM CHÂN NHƯ MẸ VÀ TÂM CHÂN NHƯ CON GẶP NHAU**

12. ***Khi “cận-thành-tự” tan / vào cảnh giới “thuần không”  
Mọi niệm khởi đều dứt / bước vào trong kinh nghiệm  
Không một chút ô nhiễm / trong trẻo như trời thu,  
Nguyện khi ấy chân như / mẹ và con gặp mặt.***

12.1. Giai đoạn cuối của quá trình vào cửa tử là khi tâm bản giác chân như hiển lộ. Tâm này vốn vô thủy vô chung.

12.2. Bao giờ đạt quả vị Phật, quý vị sẽ có thể an trú trong tâm bản giác chân như này, không còn phải đi qua quá trình đảo ngược về những trạng thái thô lậu của tâm. Bấy giờ sẽ thôi không còn tích nghiệp.

12.3. Người phàm phu không từng tu tập, khi chết trạng thái tâm vắng bật mọi tướng hiện thô lậu cũng vẫn đến, nhưng người có trình độ tu cao sẽ vận dụng tâm này để chứng chân thực tại, nhờ vào năng lực huân tập có được do thiền quán về tánh không.

12.4. Tâm chân như hiển lộ tự nhiên ở cuối quá trình vào cửa tử được gọi là chân-như-mẹ, và tâm-chân-như hiển lộ qua công phu tu tập được gọi là chân-như-con.

12.5. Chân-như-mẹ của cái chết hiển lộ do nghiệp. Dùng tâm này chuyển thành cái tâm chúng biết tánh không—chân-như-con—sự chuyển hóa này được gọi là “chân như mẹ và con gặp nhau.”

## **BÀI KỆ 13: TRONG GIAI ĐOẠN BỐN KHÔNG, NGUYỆN NHẬP ĐỊNH TRÍ GIÁC LẠC KHÔNG HỢP NHẤT**

13. ***Trong cõi Tuệ hợp nhất / của lạc-không bản lai  
Ở giai đoạn bốn không, / khi ngọn lửa Tu-mô  
Uy lực như điện chớp / làm giọt trắng trắng chảy,  
Nguyện nhất tâm bất loạn / trong chánh định thâm sâu.***

13.1. Khi chết, tâm chân-như-mẹ hiển lộ do nghiệp, hành giả hàng tối thượng thừa sẽ có thể chuyển tâm này vào đạo quả.

13.2. Hành giả ở các trình độ thấp hơn, ngày ngày đều tu pháp bốn tôn du già của Mật tông tối thượng du già, giữ ba chánh niệm để mà quán tám tướng cận tử, nhận diện tướng nào đang hiện, tướng nào đi trước, tướng nào theo sau. Quán tám tướng này chung với quán tánh không. Mỗi tướng có ba phần, ngoại trừ tướng đầu và cuối chỉ có hai.

1- Áo ảnh hiện ra. Khói sắp hiện.

2- Khói hiện ra. Áo ảnh vừa qua. Đom đóm sắp hiện.

3- Đom đóm hiện ra. Khói vừa qua. Lửa nển sắp hiện.

4- Lửa nển hiện ra. Đom đóm vừa qua. Rực rỡ trắng-hiện sắp xuất hiện.

5- Trắng-hiện rực rỡ hiện ra. Lửa nển vừa qua. Rực rỡ đỏ-tăng-trưởng sắp xuất hiện.

6- Rực rỡ đỏ-tăng-trưởng hiện ra. Rực rỡ trắng hiện vừa qua. Rực rỡ tối-đen sắp xuất hiện.



7- Rực rỡ tối-đen hiện ra. Rực rỡ đỏ-tăng-trưởng vừa qua. Bản giác chân như sắp xuất hiện.

8- Bản giác chân như hiện ra. Rực rỡ tối đen vừa qua.

13.3. Đặc biệt khi tu pháp bốn tôn du già của Mật tông tối thượng du già, phải phối hợp bất cứ mức độ hiểu biết nào của mình về tánh không theo với tuần tự hiện ra của tám tướng cận tử. Rồi vận dụng tâm chân như chứng tánh không—hay cái tâm bắt chước tâm ấy—lấy đó làm nền tảng hiện ra sắc tướng đấng bốn tôn toàn hảo, từ hòa.

13.4. Bậc hành giả hạng cao đã có được tâm bồ đề và trí tuệ [tánh không] vững chắc có thể vận dụng phương tiện hợp phối để nhiếp tâm và hiển lộ bản giác chân như, dùng cái tâm vi tế sâu thẳm nhất này để chứng tánh không một cách mãnh liệt nhất.

## **BÀI KỆ 14: NGUYỆN ĐẠT THÂN HUYỄN THAY VÌ VÀO THÂN TRUNG HỮU**

14. ***Khi xuất định chân-như / thay vì vào trung hữu  
Nguyện nhập định như huyễn: / lấy tâm khí vi tế  
Của chân như cửa tử / hiện thành báo ứng thân  
Đầy đủ mọi tướng hảo / chánh phụ của Phật đà.***

14.1. Hành giả chứng ngộ cao có khả năng lấy tâm chân như cửa tử và khí mà tâm này cuỗi trên làm nhân tố chính để hóa hiện tâm và thân thanh tịnh tương ứng.

14.2. Để có thể từ tâm chân như hóa hiện thành thân thanh tịnh bằng khí, điều cần phải làm là trước đó tập luyện tưởng tượng chính mình có được tâm và thân đầy vị tha ấy. Những gì làm trong sự tưởng tượng bắt chước rồi sẽ dẫn đến thành tựu thật sự.

14.3. Muốn thành tựu được sự chuyển hóa tối hậu này, phải dứt được sự đảo ngược của tâm bản giác chân như về lại những trạng thái tâm thô lậu. Làm được như vậy là đạt được quả bất tử.

## **BÀI KỆ 15: VỌNG CẢNH CỒI TRUNG HỮU, NGUYỆN THẤY ĐÓ LÀ THỊ HIỆN CỦA THANH TỊNH**

15. ***Nếu như vì nghiệp cũ, / trung hữu vẫn hiện ra  
Nguyện lập tức quán và / chứng sự không tự tánh  
Của sinh lão bệnh tử / cùng với cõi trung hữu  
Nhờ đó mà vọng cảnh / hết thảy đều tịnh sạch.***

15.1. Nhận diện những dấu hiện cho thấy mình đã vào tới cõi trung hữu, đây là điều rất quan trọng.

15.2. Thấy mọi cảnh hiện và kinh nghiệm dễ chịu hay khó chịu đều do nghiệp tốt nghiệp xấu của chính mình mà có.

15.3. Thay vì chấp nhận cảnh hiện này, hãy tưởng tượng mình hóa hiện thành thân huyễn, tưởng tượng mọi chúng sinh quanh mình đều là tướng hiện của từ bi và trí tuệ toàn hảo, và mọi cảnh vật quanh mình đều là cõi Phật nhiệm mầu.

15.4. Tránh đừng sinh tâm thích đẹp ghét xấu.

15.5. Ý thức rằng cảnh hiện muôn vạn và khổ đau cõi chết, trung hữu và tái sinh, đều không có tự tánh, không tự có một cách độc lập.

## **BÀI KỆ 16: NGUYỆN VÃNG SANH TỊNH ĐỘ NHỜ NĂNG LỰC DU GIÀ CHUYỂN HÓA CẢNH BÊN NGOÀI, BÊN TRONG, VÀ KÍN MẬT**

16. ***Khi hiện bốn âm thanh / của tứ đại đảo chiều,  
Ba cảnh dữ hãi hùng, / và các cảnh bất định...,  
Nguyện trước tương hiện này / nương vào pháp du già  
Chuyển ngoại, nội và mật, / để tịnh độ vãng sinh.***

16.1. Chuẩn bị tinh thần khi vào cõi trung hữu sẽ gặp nhiều cảnh hiện bất thường, kỳ diệu hay hãi hùng đều có. Hiểu rằng bất kể cảnh hiện thế nào, đều có thể dùng pháp hành để chuyển hóa.

16.2. Hãy bình tĩnh. Tưởng tượng cảnh tượng đẹp ví dụ như cung điện đẹp tuyệt vời giữa phong cảnh an bình. Thấy mọi người đều mang bản tính của từ bi và trí tuệ. Thấy ý thức của chính mình là tâm hỉ lạc chứng tánh không.

16.3. Làm như vậy sẽ giúp tái sinh vào cõi thuận tiện để tiếp tục tiến xa hơn trên đường tu giác ngộ.

## **BÀI KỆ 17: NGUYỆN TÁI SINH VÀO NƠI XỨNG ĐÁNG**

17. ***Sinh làm người tu mật / cõi “thọ dụng không gian;”  
Hay xuất gia, tại gia / đầy đủ giới định tuệ;  
Nguyện xong hai giai đoạn / khởi hiện và viên thành,  
Chóng đạt ba thân Phật / Pháp, Báo và Hóa thân.***

17.1. Khi tái sinh, nhắm vào cõi tái sinh với thân và cảnh đủ khả năng hoàn tất đường tu còn lại.

17.2. Mục tiêu đạt chánh đẳng giác là để phụng sự chúng sinh.

[HẾT]