

# KINH NGHIỆM SỐNG CHẾT

PHỔ NGUYỆT

## I. TỬ THƯ TÂY TẠNG

(Padma Sambhava, tr. 30- 58)

### 1). Lời Tựa của Latma Anagarika Govinda:

... Người nào có đức tin vào nền siêu hình học Phật Giáo, thì thấy rằng Sinh và Tử chẳng phải là những hiện tượng duy nhất của sự Sống và sự Chết, mà chúng can thiệp vào chúng ta một cách liên tục không ngừng. Trong từng khoảnh khắc, trong chúng ta có cái gì đó chết đi và cái gì đó sinh ra. Các Bardos khác nhau chỉ là những Trạng thái tâm thức khác nhau của đời sống chúng ta: Trạng thái thức, Trạng thái mộng, Trạng thái hấp hối, Trạng thái chết và Trạng thái tái sinh.

Tất cả những điều trên đây được mô tả rõ ràng trong những câu thơ căn bản của Sáu Bardos (Bardo- rman druy- rtsatsig), chúng là cốt lõi đầu tiên của tác phẩm Bardo Thodol. Điều đó chứng tỏ rằng ở đây chúng ta đang đối diện với chân lý của Sự Sống, chứ không phải một bài hướng dẫn của về Cái Chết, hay là một khóa lễ dành cho những người chết, như người ta vẫn tưởng lầm, do sự biến dạng và thoái hóa sau này của tác phẩm.

Đây không phải là một tài liệu hướng dẫn những Người chết mà hướng dẫn tất cả những ai muốn vượt qua Cái Chết thành một hành động giải thoát. Bởi lẽ khi chết chúng ta cũng trải qua những bước tuần tự của Thiền định. Plutarque đã từng nói:

- Ngay lúc chết, Tâm thức của con người lọt vào những Trạng thái huyền bí, giống như Trạng thái của những vị Đạo đồ cao cấp.

Do sự tự động cắt đứt khỏi lớp vỏ thể xác, cùng với tất cả những ham muốn và ngăn ngại của Tâm thức nông cạn, Cái Chết rõ ràng đưa đến cho chúng ta một cơ hội hi hữu để đặc biệt giải phóng chúng ta ra khỏi sự ràng buộc của những bản năng tối tăm, và hé mở cho chúng ta nhìn thấy thấp thoáng ánh sáng giải thoát, dù rằng chỉ trong chốc lát. Người nào có thể gắn bó được với khoảnh khắc ấy và giữ mình được ngang tầm với sự hiểu biết ấy, thì sẽ tham dự vào cuộc giải thoát. Ngược lại kẻ nào yếu đuối, bị rơi rớt do không thể giữ mình ở ngang tầm ấy, sẽ gặp ít nhiều khó khăn khi trở lại vòng Luân hồi sanh tử.

Chỉ những ai đã có sự chuẩn bị cả cuộc đời mình mới có thể đối diện vững vàng với khoảnh khắc mãnh liệt ấy. Chính vì vậy mà chúng ta hiểu vì sao trong các cuộc Điểm đạo của những Tông Huyền Môn lớn thời cổ đại, cũng như trong những nền văn hóa xa xưa hơn, đều có nghi thức về Cái chết tượng trưng cho người được điểm đạo. Padma Sambhava cũng đã dùng đến những nghi thức này, trong câu thơ căn bản cuối cùng ông lưu ý chúng ta rằng:

- Trong ý nghĩa về Cái chết sắp đến, thì điều chính yếu không phải là muốn từ bỏ các quyền lợi vô nghĩa của sự tham sống, mà chủ yếu là sự hiến dâng mình cho Phật pháp, chừng nào mà sự sống còn cho phép chúng ta làm điều ấy.

Nhằm mục đích này chúng ta phải làm sao cho sinh hoạt cuộc sống hàng ngày, trong đó bao gồm cả Sự chết, không phải như sinh hoạt chán đời, mà coi đó như là một phần không thể tách rời và rất cần thiết của đời sống. Muốn thâm nhập vào lĩnh vực kinh nghiệm này, không cần phải có những quan điểm bệnh hoạn, bi quan (việc này thuộc về một thế giới khác và phục vụ những mục đích hoàn toàn khác), mà cái chủ yếu là cần đi sâu vào Cốt tủy của Bản thể, nơi đó chúng ta gặp Sự sống và Cái chết không tách rời nhau.

## 2. Lời Giới Thiệu của Nữ Dịch Giả Eva K. Dargyay

### KINH NGHIỆM VỀ CÁI CHẾT TRONG CÁC TRUYỀN THỐNG HUYỀN MÔN

Trong hầu hết các nền văn hóa của nhân loại, Cái Chết luôn luôn là một kinh nghiệm hãi hùng, để sợ, nó gợi lên sự duy tư về ý nghĩa của cuộc đời, về những nguyên nhân dẫn đến sự thử thách đó và hành động bức bách khiến Cái chết trở nên không thể tránh được. Ngay từ những buổi đầu tiên của nhân loại, người ta đã tìm kiếm ý nghĩa của mỗi lo sợ hãi hùng đó và gán cho Cái chết nhiều điều khó hiểu cùng những hình ảnh huyền bí. Chúng ta chưa từng thấy có một nền văn hóa nào mà đã không tìm cách giải bài toán bí hiểm của Cái chết. Tất cả các nền văn hóa ấy đều truyền lại cho chúng ta những hình ảnh giống hệt nhau về căn bản.

Từ lúc khởi thủy, khi con người hoàn toàn hãy còn là một -- không tách rời đấng thiêng liêng -- lúc ấy con người chưa từng biết đến Cái chết. Con người chỉ chịu đựng Cái chết sau khi tách rời khỏi đẳng cấp Thần linh và bị rơi rớt xuống đẳng cấp thấp hơn.

Trạng thái đầu tiên của con người là Trạng thái phúc lạc (ở cõi Thiên đường). Con người lúc ấy sống trong cõi Địa Đàng (Eden). Không biết đến

lòng ham muốn, sự thù ghét và hòa hợp đồng nhất với tất cả chúng sinh, sống hạnh phúc trong sự chiêm ngưỡng bản thể chân thật. Những nền văn hóa cổ xưa hơn nữa đã nhìn thấy Trạng thái khởi thủy của con người một cách cụ thể hơn: Trái cây đủ loại sẵn có dồi dào, muốn ăn chỉ cần hái. Con người lúc ấy xa lạ với các sự đấu tranh và thù nghịch. Tuy nhiên, dù ở trong Trạng thái phúc lạc, cuộc sống khởi thủy của con người vẫn mang dấu vết của sự bất động và trường cửu, không có một sự sáng tạo nào. Vì vậy Cái chết xuất hiện với ý nghĩa sâu sắc của nó, như là một hệ quả cần thiết trong sự cứng nhắc, thiếu sinh động của Trạng thái phúc lạc khởi thủy. Để có thể phát triển và tiến hóa con người cần phải chết đi, cũng như sau này tất cả các vị thánh, các nhà huyền môn, các Chamanists và các bậc Thầy tâm linh đều phải chết. Thần chết có cái đầu của Janus vừa nhìn vào Thế gian, vừa nhìn vào cõi bên kia, nhưng nó cũng là cái ngưỡng cửa, nơi đây lẫn lộn buồn và vui, bất động và linh động.

Từ những thời xa xưa nhất, vấn đề Cái chết đã chiếm một vị trí ưu tiên trong sự suy nghĩ của con người. Ngày nay thời đại chúng ta cũng không thể tách rời được vấn đề Cái chết, nó theo bức bách chúng ta hàng ngày. Mỗi buổi tối nó thường đập vào Tâm thức chúng ta thông qua cái ängten tivi. Chưa có thời đại nào mà Cái chết được cảm nhận với một qui mô đồng đều như thời đại chúng ta. Ngày nay, đối với nhiều người, Cái chết thường chỉ có ý nghĩa là sự chấm dứt phi lý của một cuộc sống vô nghĩa. Cái chết chỉ còn là cái lưới hái tối tăm đến cướp sinh mạng của chúng ta đi.

Ở phương Tây, khi chúng ta bắt đầu phủ nhận tất cả ý nghĩa tôn giáo và huyền bí của Cái chết, thì chỉ trong vòng vài thế kỷ, đời sống con người đã hoàn toàn bị lật bỏ tất cả ý nghĩa thiêng liêng của nó. Ngày nay chúng ta không còn có thể xác định được ý nghĩa của Cái chết, chúng ta chỉ thấy đó là sự chấm dứt hoạt động của một số chức năng dinh dưỡng. Cái chết đã trở thành một Trạng thái sinh lý. Nhưng ý tưởng đó không thỏa mãn được chúng ta và chúng ta cố gắng không nhìn tận mặt Cái chết. Chúng ta nhốt những người bệnh và người sắp chết vào những căn phòng trợ trụ, đẩy những dụng cụ máy móc, tách biệt hẳn sự có mặt của con người. Chúng ta không muốn bận tâm gì nữa với Cái chết. Chúng ta muốn liệm người chết vào cái áo quan và đem ra nghĩa địa. Chúng ta muốn gạt Cái chết ra khỏi con đường đi của mình và nói một cách đơn giản hơn là muốn quên nó đi.

Cách giải thích Cái chết theo ý nghĩa của trạng thái sinh lý học được người phương Tây chấp nhận như ngày nay, không thể giúp chúng ta hiểu được sách Bardo Thodol, một quyển đã trở nên nổi tiếng với cái tên Sách Tây Tạng về người chết. Tuy nhiên ở phương Tây cũng bắt đầu xuất hiện một vài quan niệm rộng rãi hơn, cho phép người ta tiến tới tìm hiểu về Cái chết rõ ràng hơn. Tôi muốn nói đến của vị bác sĩ người Mỹ tên là Mòody, có đề

cập đến một số nhân chứng về Cái chết. Raymond A. Moody, trong quyển sách *Đời sống tiếp theo đời sống* (New York, 1975) đã phỏng vấn nhiều bệnh nhân được xem như là đã trải qua Cái chết trên giường bệnh, vì tim họ đã ngừng đập trong nhiều phút và máy đo dòng điện não đã không còn ghi nhận một tín hiệu nào cả.

Bác sĩ Moody đã tập hợp được một trăm năm chục người bệnh làm nhân chứng, và lạ thay, những kinh nghiệm của họ đều giống hệt nhau: Người chết nghe giọng nói của bác sĩ tuyên bố rằng mình đã chết. Kèm theo những tiếng ầm ì khá to, người ấy cảm thấy mình chui qua một đường hầm tối tăm, chật hẹp và đi ra khỏi thể xác của mình, mặc dù họ còn cảm nhận có một thể xác nhẹ nhàng, phi vật chất, từ đó họ có thể quan sát tất cả những gì diễn ra xung quanh cái xác chết của mình. Rồi có những vật thể phi vật chất cũng giống như người chết, đến đón rước họ, tràn ngập tình thương và sự hòa hợp, trong một thứ ánh sáng chói lọi siêu nhiên. Trong nháy mắt, người chết thấy lại toàn bộ những hành động trong cuộc đời mình; và mặc dù có sự bảo hộ của Tình thương và sự Yên tĩnh giữ họ lại, người chết vẫn bị thúc đẩy bởi ý muốn trở lại trong thân xác mình. Kết thúc về kinh nghiệm về Cái chết là một cảm giác còn non nớt, chưa thông suốt rõ ràng đối với cõi bên kia.

Những nhân chứng trên đây có nguồn gốc từ những người thuộc đủ tầng lớp của xã hội Mỹ vào cuối thế kỷ thứ 20 thật hoàn toàn phù hợp một cách kỳ lạ với những gì đã được nói đến trong quyển *Sách Tây Tạng* về người chết. Mỗi một hiện tượng đã được trình bày đều tìm thấy trong sách này. Để làm rõ nền tảng tôn giáo của quyển *Sách Tây Tạng* về người chết, tôi đề nghị độc giả hãy nhìn trở lại những tư tưởng của tổ tiên chúng ta, để thấy được các vị Tiên bối hiểu biết về Cái chết như thế nào. Ngành khảo cổ học không thể giúp chúng ta hiểu biết những gì mà nền văn hóa cổ xưa đã suy nghĩ như thế nào về Cái chết. Những huyền thoại, những chuyện cổ tích về Cái chết, có thể cung cấp dữ kiện cho chúng ta, giống như chúng ta truyền lại một câu chuyện kể đến một thời gian nào đó. Chúng ta tìm thấy lại các huyền thoại ấy, đầy tính chân thật và trong những giòng chữ của chúng chứa đựng những giấc mơ muôn thuở của nhân loại. Những giấc mơ ấy không phải là những bong bóng xà phòng như một câu phương ngôn đã nói với chúng ta, mà thực ra chúng chứa đựng cái nhìn sâu xa nhất về bản thể của chúng ta. Thật không phải là một chuyện vô ích đối với những điều mà các nhà phân tâm học đã làm, khi họ dùng những giấc mơ để chữa bệnh tâm thần cho con người.

Tất cả huyền thoại của nhân loại đều xem Cái chết như một sự kiện đặc biệt không thuộc về thế giới tự nhiên. Cái chết không phải là sự cần thiết vốn có của tự nhiên. Nó chỉ có thể được hiểu như là một sự thoái hóa hay

đảo ngược bản chất tự nhiên của con người. Vì vậy một vài huyền thoại so sánh việc Cái chết đến như là một hành động không vâng lời: Con người không vâng theo mệnh lệnh của Thượng Đế. Phần lớn các trường hợp, chính sự tò mò khác đã đẩy con người vi phạm mệnh lệnh. Một vài huyền thoại khác xem Cái chết như hệ quả của một hành động cực kỳ đáng ghét, hành động của một kẻ điên rồ. Chúng ta tìm thấy những huyền thoại dạng này ở những dân tộc cổ xưa tại Châu Úc, trung tâm Châu Á, vùng Siberia và miền Bắc nước Mỹ. Một số huyền thoại khác xem Cái chết như một sự nhầm lẫn của tạo hóa: Chiếc hộp (đựng Cái thiện, Cái ác) của nàng Pandore được mở ra một cách vô ý, Sứ giả thông báo Sự bất tử cho loài người đã đến quá chậm và Sứ giả thông báo Cái chết đã đến trước tiên với loài người. Các huyền thoại này thường gặp ở Châu Phi.

Trong quyển Sách Tây Tạng về người chết tức Bardo Thodol, cái chết xuất hiện trước hết là do những hành động mà người đang chết phải chịu trách nhiệm: Người ta gọi toàn bộ những hành động ấy là Karma (Nghiệp). Giờ đây, chúng ta ghi nhận rằng theo trong Bardo Thodol, Cái chết xuất hiện liên quan với hành động của chúng ta. Vậy thì Cái chết đến là không phải do lỗi các vị Thần (Thoái hóa, nhầm lẫn) mà chính là do sự sai lầm của con người.

Ngoài lập luận trên đây, chúng ta còn tìm thấy trong cốt lõi của Bardo Thodol một điều mà các huyền thoại đã từng nhắc đến: Đó là con người thực sự được che chở bao bọc trong lòng của Thần linh đầy ánh sáng, nơi đó con người được dự phần vào Chân lý tự tại, chính nhờ vào bản chất tâm linh của mình. Bardo Thodol không cho rằng con người bị rơi rớt từ Thiên đàng nguyên thủy do một hành động huyền thoại chống đối hay ngu ngốc. Ngược lại, nó phát triển cả một quá trình siêu hình của tư tưởng, trong đó Bản chất Tâm linh Ánh sáng của Con người là một cái gì đó không thể cầm nắm được, yên lặng và sáng rực; nó vang lên trong Tâm của mỗi người khi mà tất cả mọi suy tưởng của chúng ta đều bị cắt đứt, tất cả mọi ham muốn, tất cả mọi mối quan hệ của chúng ta với mọi vật đều chấm dứt. Đó chính là Tâm Thanh Tịnh. Trong văn bản chúng tôi gọi nó là trần trụi. Bản chất Tâm Linh Ánh sáng đó không thể cầm nắm hay diễn tả được, nó có thể được chứng nghiệm đột biến trong cơn Thiền định sâu sắc, sau một quá trình tu tập và phát triển tâm linh lâu dài. Cái Bản chất Tâm linh Ánh sáng ấy là bản chất vốn có của con người. Thông qua nó, con người trong tinh hoa của mình được hợp nhất với tất cả chư Phật, với tất cả chúng sinh. Cái đó gọi là Phật tính hay mầm của Như Lai (Tathagata).

Cảnh thiên đàng mà các huyền thoại xác định vào thời kỳ buổi đầu của lịch sử nhân loại, trong Bardo Thodol được xem như là phẩm chất đầu tiên của bản thể con người, như nền tảng siêu hình của con người. Trong các huyền

thoại con người bị mất Thiên Đàng là do sự bướng bỉnh (không vâng lời Thượng Đế) và sự ngu ngốc của mình. Trong văn bản của chúng tôi, Bản chất Tâm linh Ánh sáng bị mờ tối và bị rơi rớt khi con người, do nhu cầu vô hạn về sự gặp gỡ, bắt đầu đi lang thang trong thế giới hiện tượng và bắt đầu chia rẽ cái bản thể vốn không phân chia, thành ra Ta và Người. Vì vậy mà mọi vật chỉ tồn tại trong ảo tưởng của con người, cuối cùng con người thất vọng vì mọi vật chỉ tạm bợ, không lâu dài, cũng không vĩnh cửu. Đó là nguồn gốc của mọi sự phiền não, tương đương với việc con người bị đuổi ra khỏi Thiên Đàng trong các chuyện thần thoại. Sự phiền não (Khổ) không phải đến từ bên ngoài và xâm chiếm con người. Nó nằm ngay trong sự tham lam vô độ của con người, không bao giờ cảm thấy thỏa mãn. Trong Bardo Thodol, cái Tâm của con người là cái Trục (đòn bẩy) để đoạt lại Thiên Đàng.

Trước hết chúng ta hãy xem việc đoạt lại Thiên Đàng trong các chuyện huyền thoại diễn ra như thế nào. Nó diễn tả theo chiều hướng trái ngược hoàn toàn với việc Đánh mất Thiên đàng; nếu như Sự không vâng lời đã gây ra việc đánh mất Thiên đàng, thì việc vâng lời sẽ cho phép tìm lại được Thiên đàng. Việc đánh mất Thiên đàng kéo theo sự phân chia giữa trời và đất, vì vậy vị Chamane (Tinh linh siêu nhiên) dùng sợi dây Tâm linh của Cây đời, hay một cái thang của Trời để trèo lên Thiên đường, thế giới của các tổ tiên.

Dĩ nhiên là không phải ai cũng có thể tìm lại Thiên đàng đã mất. Con đường này chỉ mở ra cho các bậc thầy tâm linh và các vị anh hùng. Thiên đường là nơi trú ngụ tối ưu của các tổ tiên và ngày nay họ vẫn còn ở đó; vì xưa kia, trước khi xảy ra sự rơi rớt, họ đã từng dạo chơi trên đó. Từ ấy, chỉ những kẻ nào đã đi qua bằng kinh nghiệm, trải qua một quá trình biến đổi hoàn toàn, xuyên qua Cái chết hay xuyên qua những trạng thái gần như xuất thần và thông qua Thiên định mới có thể lọt vào trong đó được.

Vào lúc chết, người Aryen cổ xưa ở Ấn Độ, nhờ vào những bài thánh ca Vệ Đà, mà lên được cõi giới của Ánh sáng trắng, nơi đây họ được các tổ tiên đón tiếp vào Sự vĩnh cửu bất biến. Ở đây các chuyện huyền thoại đã cho thấy giờ chết có một ý nghĩa sâu sắc đến mức độ nào. Chỉ có Cái chết mới có thể chuyển hóa được con người, chỉ có Cái chết mới đem được con người trở lại Thiên đường nguyên thủy.

Quyển Bardo Thodol cũng như các huyền thoại, quan niệm rằng trong toàn bộ cuộc đời chỉ có giờ chết là khoảnh khắc không gì so sánh được. Nhưng Văn bản của chúng tôi không tin rằng có thể tìm lại được Thiên Đàng xưa nhờ những bài thánh ca, mà chính nhờ thấy rõ những mối quan hệ cơ bản của thế gian, nhờ sự bộc lộ bản chất thật của Tâm con người.

Cuối cùng, chúng ta hãy quan sát một trong những đặc điểm của cái Thiên đường được tìm thấy lại:

Nó tràn ngập Ánh sáng chói lọi, nó bùng sáng, lóa lên và làm lóa mắt. Ngay lúc mà bản chất tâm linh của con người được tràn ngập bởi Ánh sáng này, thì bản thân nó cũng trở thành thứ Ánh sáng đó. Quan điểm này được phổ biến sâu rộng trong những người theo giáo phái Ngô Đạo, những người Nhị nguyên, ở Ấn độ cổ xưa, ở vùng Đông Nam và ở trung tâm Châu Á. Chúng ta cũng tìm thấy những tư liệu tương tự ở những người theo Đạo Lão và thậm chí ở Nam Mỹ, trong những bộ lạc da đỏ. Các chuyện huyền thoại đều gọi Thiên đường nguyên thủy đó là Mặt Trăng, hay Mặt Trời. Đôi khi Thiên đường này ở phía bên kia của Trái đất, trong một vùng Ánh sáng siêu thế gian.

Chúng ta tìm thấy cõi Thiên đường đặc trưng bởi Ánh sáng không những trong các chuyện huyền thoại mà cả trong những Văn bản huyền bí của những nền văn hóa khác nhau. Tất cả đều nói về sự chứng nghiệm một luồng Ánh sáng xuất hiện bất ngờ. Chúng tôi nghe nhiều nhân chứng kể rằng gương mặt của vài người lóa sáng lên trong những trường hợp đặc biệt. Những mặt nạ bằng vàng đặt lên những người chết ở Mycènes chẳng hạn, có lẽ tượng trưng những gương mặt chiếu sáng ấy, bởi vì người chết khi bước vào cõi giới của Ánh sáng thì chính anh ta cũng trở thành vĩnh viễn của Ánh sáng ấy.

Trong quyển Bardo Thodol, ngay từ những trang đầu, chúng ta đã gặp thứ Ánh sáng ấy, gọi là Ánh sáng cơ bản (chìi cussel), nó chính là Thực tại của Bản chất Tâm linh. Bản chất Tâm linh này đồng thời là một bộ phận của Đức Phật và của Ánh sáng. Chính vì vậy mà các Đức Phật thường xuyên hiện ra trong những vòng có màu sắc quang phổ của cầu vồng và trộn lẫn với Ánh sáng của Bản chất Tâm linh, như trong văn bản của chúng tôi nói: Hai thứ đó chỉ là một. Sự thể hiện của Ánh sáng Tâm linh đó đã thấy có trong các Văn bản của Tạng kinh Pali, thí dụ trong kinh Aguttara- Nikaya (A Hàm) gọi tư tưởng là Ánh sáng. Trong kinh nhắc đi nhắc lại rằng Tư duy thanh tịnh thoát khỏi vô minh có thể so sánh với vàng ròng. Trong các kinh Đại Thừa, ý tưởng này cũng được phát triển: Trong các kinh Lăng Già (Lankavatarasutras) tất cả các chúng sanh nằm trong bản chất của Phật đều được định nghĩa bằng Ánh sáng. Trong các kinh Bát Nhã (Prajaparamita) có những đoạn nói cái Không tư duy là Ánh sáng. Từ đó trực tiếp chỉ ra con đường dẫn đến các biểu hiện mà chúng ta tìm thấy trong Văn bản của chúng tôi, cụ thể là khi nào Tâm trí tự tại thì nó thấy được Ánh sáng cơ bản. Nói về toàn bộ quan điểm Ánh sáng ở đây sẽ dẫn chúng ta đi quá xa. Chúng tôi chỉ muốn trình bày rằng quan điểm cơ bản của

Bardo Thodol không nhất thiết phải gắn liền với những truyền thống tâm linh ngoài đạo Phật.

Văn bản của Sách Tây Tạng về người chết có một bối cảnh được dệt nên bởi các chuyện huyền thoại Ấn Độ và do đó nó truyền lại cho chúng ta một loạt những chuyện biểu hiện tôn giáo huyền thoại rất quan trọng. Các chuyện huyền thoại của Ấn Độ luôn luôn có cái song song của chúng trong hầu hết cái truyền thống văn hóa, do đó Sách về người chết dựa trên nền tảng vững chắc của một hình ảnh huyền thoại được phổ thông lưu truyền trên thế giới. Tuy nhiên cũng cần phải nhấn mạnh rằng các chuyện huyền thoại này không phải là những chuyện lịch sử khó hiểu, mà đó là hình ảnh của con người về chính mình, như chúng ta đã hiểu được trong suốt lịch sử mấy ngàn năm.

Ấn dụ huyền thoại nổi bật nhất trong Bardo Thodol có lẽ là Tòa án của thần chết:

Yama, thần của Cái chết (Diêm vương) ngự trên ghế quan tòa xử án những người chết. Hai vị thần là, hai phần linh hồn người chết đem trình lên Yama tất cả hành động của người chết dưới hình thức những hòn đá trắng và đen. Để biết được thực chất của người chết, Diêm vương nhìn vào một tấm gương. Trong những cảnh của Tòa án Diêm vương điện xuất hiện những kinh nghiệm của con người đã gây nên sự sợ hãi và lo lắng. Nhiều nền văn hóa cổ xưa cho thấy thế giới của các vị Thần và các Tinh linh cũng được cấu tạo theo những mối quan hệ giống như ở thế gian. Ở Ấn Độ, vị Maitrayaniyopanisad trong sách về luật của Manus nói về Tòa án Diêm vương giống như trong chuyện Odyssee của phương Tây và cuối cùng là nền văn học Do Thái- Kitô giáo nghiên cứu số phận con người sau khi chết..

Cảnh tòa án trên hơi giống cảnh trong quyển Sách về người chết Ai Cập, tuy nhiên cảnh trong sách này có một mục đích hoàn toàn khác. Nếu ta so sánh cảnh khác cũng trong sách này, ta thấy nó không được xây dựng có hệ thống được phát triển đầy đủ, mà nó chỉ được nhắc qua một cách ngắn gọn để làm thí dụ, chẳng hạn như cảnh những người đày tớ què, cảnh sương mù, tiếng la hét và những hình ảnh sợ hãi cuộc sống của người chết. Trong cuốn sách của Poucha cũng nói rằng nhiều biểu tượng khác nhau được sử dụng để mô tả trạng thái sau khi chết.

Sách Tây Tạng về người chết cũng sử dụng những hình ảnh huyền thoại căn bản ấy. Bardo Thodol dùng các hình ảnh huyền thoại của Thần chết dưới dạng một Quan tòa, hay hình ảnh về những cảnh địa ngục chẳng hạn, là cách tốt nhất để giúp con người tiếp cận với bản chất thật của mình:

-- Hãy nhận biết tất cả những cảm giác mà con cho là những vật có thật, hãy coi đó là những hình ảnh thực tại tâm linh của chính con.

Bardo Thodol trước hết hướng về những người thường nghĩ và sống theo những hình ảnh huyền thoại nói trên, áp dụng vào giáo lý mà con người thường cầu khẩn như cầu khẩn chính chân lý và lúc chết. Chúng ta vẫn không tránh được ý nghĩ thắc mắc tự hỏi rằng Sách Tây Tạng về người chết là gì? Trước khi tìm cách giải đáp câu hỏi này, tôi muốn giới thiệu một Nguồn khác, nó tạo cho cuốn Sách Tây Tạng về người chết có một giá trị to lớn như những tư tưởng triết học và tôn giáo.

Quan Niệm Về Kiếp Sống Trong Phật Giáo Các kinh Pali có nhắc đến những đoạn đối thoại trong đó đức Phật Thích Ca Mâu Ni, vị Phật trong thế giới chúng ta, hỏi các đồ đệ rằng : thế giới sinh vật nơi thử thách các giác quan của con người, đã được tạo ra như thế nào.

Thế giới của giác quan khi ấy được phân ra làm năm thành phần :- Sắc (hình tướng),- Thọ (cảm giác),- Tưởng (quan niệm),- Hành (xúc cảm),- Thức (nhận thức).

Lúc ấy Phật hỏi các tu sĩ :

- Nay các tu sĩ, các ông nghĩ như thế nào, hình tướng là trường tồn hay vô thường?

- Bạch Phật, là vô thường.

- Vậy cái gì là vô thường, cái khổ hay cái vui?

- Bạch Phật, cái khổ!

- Cái vô thường, đầy phiền não và bị biến đổi có thể suy là cái đó thuộc về ta, là chính ta, chính bản thể của ta hay không?

- Bạch Phật, không!

Những câu vấn đáp này cũng được áp dụng bốn thành phần còn lại, tùy theo đặc trưng của chúng, như vậy toàn bộ kinh nghiệm cảm giác được mô tả là vô thường và như vậy nó không thể mảy may đạt đến bản chất thực tại tự do và bất hoại (bất diệt).

Các nhà triết học Phật giáo đã nỗ lực tìm hiểu sâu rộng hơn về hiện tượng của tính vô thường phổ quát. Cuối cùng họ đã đi đến một quan niệm là không những mọi vật đều rõ ràng có sự kết thúc mà chẳng lúc nào tự mình

tồn tại biệt lập. Hình ảnh các đồ vật tồn tại trong một vài ngày hay trong vài năm, xuất hiện với chúng ta giống y như một cuốn phim. Trong vài đơn vị thời gian ngắn ngủi đồ vật biến đổi kiếp sống thoáng qua của nó với một tốc độ chóng mặt, không thể nghĩ bàn, trong đó nếp sống này nối theo kiếp sống khác, thỉnh thoảng có xảy ra một biến đổi nhẹ nhàng nhìn thấy được. Giáo lý này, đặc biệt được truyền lại bởi tông phái Savastivadius đã phát triển trên toàn miền Bắc Ấn Độ từ những thế kỷ đầu sau công nguyên.

Nếu như kiếp sống của mỗi đồ vật biến tan đi trong một chuỗi dài nối tiếp thành những giai đoạn bất tận, chúng ta phải tự hỏi, cái gì xảy ra đối với người chết khi mà tính vô thường đã rõ ràng áp đặt đối với tất cả mọi người.

Cũng giống như tất cả các hệ thống tư tưởng với ảnh hưởng đa số dân chúng ở Ấn Độ, Phật giáo luôn luôn công nhận rằng cuộc sống không phải chỉ giới hạn ở một lần sinh, mà kiếp người giống như một chuỗi dài gồm những giai đoạn đi từ cái chết đến một sự tái sinh mới. Đó là đề tài của câu chuyện Thế Thân Bồ Tát (Vasubandhu) trong cuốn Abhi-dharmakosa, ở thế kỷ thứ IV hoặc thứ V sau công nguyên.

Trong chương ba cuốn sách này có viết :

- Nếu chỉ mô tả đơn giản Ngũ Uẩn với tên gọi của chúng, có nghĩa là người ta không phủ nhận sự tồn tại của chúng. Nhưng như vậy có phải là người ta chấp nhận Ngũ Uẩn chuyển từ thế giới này sang thế giới khác không? Các Uẩn biến mất từng giây từng phút. Do vậy chúng không thể chuyển động được. Tuy nhiên chúng vẫn chui vào bụng mẹ, xuyên qua dòng chảy của các Trạng Thái Trung Gian (Bardo), chịu ảnh hưởng nặng nề của các hành động trong quá khứ. Cũng giống như Ánh sáng, mặc dù nó biến đi trong từng lúc, nhưng sự luân lưu trong lúc ấy sẽ di chuyển đến một nơi khác. Các Uẩn cũng theo cách đó. Vì vậy nói Uẩn di chuyển cũng không sai, vì như trên đã chứng minh rằng: Mặc dù bản ngã không tồn tại nhưng sự luân chuyển của các Uẩn, dưới ảnh hưởng của hành động vô minh, vẫn đi vào trong bụng mẹ.

Trên đây chỉ là một đoạn ngắn trích ra từ một đoạn của toàn bộ lập luận kéo dài nhiều trang. Bồ Tát Thế Thân tìm cách chứng minh sự khẳng định của kiếp sống ở trạng thái trung gian bằng cách trích dẫn các kinh. Nhiều lần, các kinh nói về một vị A la Hán sau khi chết, đã đi từ một Trạng Thái Trung Gian cuối cùng để vào Niết Bàn. Bồ Tát Thế Thân và những trường phái triết học Phật giáo xuất phát từ lập luận của Ngài, nhận thấy ở sự

khẳng định Trạng Thái Trung Gian mà mọi chúng sanh đều được thụ hưởng sau khi chết.

Còn một loạt tông phái phủ nhận kết luận như trên, phát xuất từ những đoạn đã được đề cập. Đó là những Phật tử Tiểu Thừa (Theravadin), Phật tử Mahasamghias, Lokottaravadin, đó là những tông phái nổi tiếng nhất.

Quan điểm về Trạng Thái Trung Gian cũng thấy xuất hiện trong những Văn bản khác của kinh Đại Thừa, thí dụ trong Bodhisattvabhumi có trước ít lâu so với kinh Abhidharmakosa trong đó nói rõ :

- Những người chết đi vào trạng thái Trung Gian.

Trong tác phẩm Vijjimatrasiddhi, trạng thái Trung gian là một biểu hiện của thực tại. Tuy ở đó còn tranh luận về việc Ngũ Uẩn chuyển từ trạng thái sống sang trạng thái Trung Gian, đặc biệt trong trường hợp tái sanh. Như vậy Phật giáo xem kiếp người là phương tiện để giải thoát khỏi một chuỗi vô tận gồm những giai đoạn ngắn ngủi thoáng qua và bị phụ thuộc vào Ngũ Uẩn của kiếp sống. Ngũ Uẩn này tạo nên toàn bộ bản chất thể xác và tâm linh của từng kiếp sống cá nhân. Nhưng dù sao cũng không nên xem Ngũ Uẩn là những vật có thể cầm nắm được. Đúng hơn, chúng là những phạm trù giúp cho sự suy nghĩ nắm bắt dễ hơn các giai đoạn của kiếp sống. Và do các phạm trù này được giải phóng khỏi sự phụ thuộc lẫn nhau vào lúc chết, nên người ta có thể nhầm lẫn vào lúc chết mà cho rằng chúng tồn tại liên tục.

Nhưng trên thực tế, chỉ những giai đoạn của Sắc Uẩn là bị gián đoạn, ít nhất là trong trường hợp của vật chất thô. Ngay lúc xuất hiện ở những giai đoạn tinh vi hơn, cũng thuộc về Sắc Uẩn, đó là Bardo Thodol nói về hình dạng của một cái hủ hay một Thân Trí Huệ của người chết. Còn bốn Uẩn kia -- Thọ, Tưởng, Hành, Thức -- đều thuộc về giới tâm linh cho nên sự tiếp tục của chúng sau khi chết, ở trạng thái Trung gian, là điều không phải bàn cãi. Kiếp sống cá nhân dù ở trạng thái Sống, trạng thái Chết hay trạng thái Trung Gian hay trạng thái Tái Sinh, chính là do sự hợp thành bởi những giai đoạn của năm Uẩn. Quan niệm về một bản ngã trường tồn như một hạt nhân không thay đổi cá tính con người, không có chỗ đứng trong cách nhìn như trên về kiếp người. Ở đây cũng không cần giải thích Giáo Lý về Chân Không. Chỉ cần đơn giản xác định rõ ràng điều khẳng định trên đây của Sách Tây Tạng về Người Chết dựa trên nguyên lý cơ bản của triết học Phật Giáo.

Giáo Lý Về Nhân Quả

Bardo Thodol thường nhắc đi nhắc lại rằng những hành động của con người khi còn sống, bao gồm cả hành động bằng thân, lời nói và ý nghĩa, sẽ quyết định số phận của anh ta trong trạng thái Trung Gian sau khi chết và khả năng tái sinh. Tất cả các hệ thống triết học Ấn Độ đều xác nhận rằng các hành động không những ảnh hưởng ngay tức thời, mà tiềm năng của chúng còn bộc lộ về sau này trong những hoàn cảnh thích hợp, trong đó mỗi hoàn cảnh là hậu quả của nguyên nhân gây ra nó. Toàn bộ chuỗi nhân quả ấy gọi là Nghiệp (karma). Như đã nói ở trên, giáo lý về Nghiệp ở Ấn Độ được công nhận và phổ biến trong tất cả hệ thống Phật giáo.

Người chết chỉ thoát khỏi trạng thái Trung Gian khi tiềm năng của các nhân quan tâm linh cần thiết để nhận biết tất cả mọi Linh ảnh xuất hiện như tòa ra từ chính bản chất tâm linh của anh ta. Ngược lại, nếu các hành động đã qua của anh ta làm mạnh hơn cái xu hướng vô minh, nghĩa là Tham, Sân, và Si (Ngu dốt), thì tất cả các hình ảnh xuất hiện chỉ gây cho anh ta sự sợ hãi và lo âu, và anh ta không thể đạt đến cái nhìn sâu sắc.

Lkagmthon vipassiana được bao gồm trong sự hoàn hảo của trí tuệ. Giáo lý của Bardo Thodol như vậy không có mâu thuẫn với giáo lý về Nghiệp. Văn bản chỉ đơn giản muốn trình bày rõ ràng, mỗi một nghiệp có thể được trung hòa trong những hệ quả của nó, bằng sức mạnh của cái nhìn sâu sắc (Trí tuệ).

Hành động với tính cách là nguyên nhân của vô số hiện tượng, ở đây không phải hiểu theo nghĩa một hành động đơn giản trần trụi, mà chính là cái ý nghĩa nằm trong từng hành động, nó làm cho hành động xuất phát, đó là cái cần xem xét. Trong mỗi hành động có bao hàm một ý chí, một ý muốn, một sự muốn bắt tay vào hành động, nó đi trước; và cái ý đồ ấy, chính nó chứa đựng tiềm năng thúc đẩy hành động lặp lại lần nữa.. .

Khi người chết cảm thấy sợ hãi và lo lắng trước tính chất của Linh ảnh xuất hiện trong trạng thái Trung gian, anh ta sẽ quyết định tiềm năng của một Nghiệp mới, nó thúc đẩy anh ta tái sinh. Nhưng nếu anh ta nhận biết rằng tất cả Linh ảnh đó tỏa ra từ chính Bản chất Trí tuệ của mình, Cái nhìn sâu sắc (Trí tuệ) của anh ta sẽ thoát khỏi mọi ham muốn, và do đó không có một năng lượng giả nào được phóng ra. Trong một Hành động, thì chỉ một thời gian ngắn sau khi chết, được ở trong trạng thái cực kỳ sáng suốt, anh ta có thể đạt đến sự giải thoát chủ yếu :

- Giải thoát khỏi cái khổ của kiếp luân hồi (cõi ta bà), nghĩa là một chuỗi dài sinh tử nối tiếp, giải thoát khỏi các ảo ảnh. Và do sự kiện đó, anh ta sẽ trở thành một vị Phật.

Vị Lạt Ma chỉ có một nhiệm vụ duy nhất là nhắc cho người hấp hối, hoặc người chết, những lời giáo huấn của anh ta đã nghe khi còn sống và những kinh nghiệm mà anh ta đã trải qua. Vị Lạt Ma làm chức năng của một người thông báo. Ông ta không phải là người chữa bệnh, không phải là phù thủy, mà cũng không phải là vị cứu tinh: Người hấp hối hoặc người chết phải tự mình, đơn độc đi tới Chỗ đạt được Cái nhìn sâu sắc ấy. Tuy nhiên, vị Lạt Ma có thể nâng cao tư tưởng người chết, giống như người nhắc tuồng trong rạp hát, ông nhắc thầm cho người chết biết rõ sẽ có những hình ảnh nào xuất hiện trước mắt anh ta và cần phải hiểu chúng như thế nào. Dĩ nhiên tất cả những thông báo của vị Lạt Ma đều vô ích nếu như người chết khi còn sống đã không chuẩn bị cho mình có lòng tin vào những vấn đề của Bardo Thodol.

Văn bản luôn nhắc đi nhắc lại rằng ngay lúc còn sống, việc quan trọng là phải nghiên cứu, phải thăm nhuần và phải thực hành những pháp thiền định để giúp người chết đạt được nhãn quan sâu sắc, mở được con mắt bên trong: Đó là Chuyển Thức (Xuất Hồn).

## II. TẶNG THƯ SỐNG CHẾT : CHẾT VÀ TÁI SINH

( Sogyal Rinpoche, tr. 355- 366 )

1). Nền Tảng: Chúng ta thường nghe những câu nói như: Chết là lúc nói sự thật hay Chết là thời điểm ta đối mặt với chính ta. Như ta đã thấy những người qua kinh nghiệm cận tử, đôi khi kể lại rằng họ chứng kiến cả cuộc đời họ quay lại trước mắt, và họ được hỏi những câu như, Người đã làm gì với cuộc đời người? Người đã làm gì cho người khác? Tất cả những chuyện này ám chỉ một điều duy nhất rằng khi chết, ta không thể tránh thoát đối diện với sự thật ta là ai, ta là gì. Dù ta muốn hay không, bản chất thực của ta cũng hiển lộ. Nhưng điều quan trọng cần biết là có hai khía cạnh con người của ta hiển lộ vào lúc chết : bản chất tuyệt đối của ta, và bản chất tương đối -- ta hiện tại như thế nào, và đã như thế nào, trong cuộc đời.

Như tôi đã giải thích, khi chết tất cả những hợp thể của thân tâm đều bị tước bỏ, phân tách. Khi thân xác chết, giác quan và đại chúng vi tế tan rã, tiếp theo đó là cái chết của các khía cạnh tâm thông thường (nhãn thức v. v.. )

Vốn với những cảm xúc tiêu cực của nó như tham, sân, si, vì mọi thể sự vây phủ cái tâm giác ngộ đã rơi rụng. Và khi ấy, cái được hiển bày là nền tảng tối sơ của bản chất tuyệt đối chúng ta, như một bầu trời trong sáng không mây. Điều này gọi là sự xuất hiện Ánh Sáng Căn bản, hay Điểm Linh

Quang, khi chính tâm thức cũng tan vào trong không gian bao la của chân lý. Tử Thư Tây Tạng nói về giây phút này như sau:

Bản chất vạn pháp là khoáng đạt, trống rỗng, lơ lửng như bầu trời.

Sự trống rỗng sáng chói, không có tâm điểm hay chu vi :

Tính giác của Tâm, hay Rigpa, xuất hiện.

Padmasambhava mô tả ánh sáng ấy như sau :

Điểm Linh Quang tự - sinh ấy, từ khởi thủy chưa từng sinh

Là con đẻ của Rigpa, tự nó không cha mẹ - lạ lùng thay!

Trí tuệ tự sinh ấy chưa từng được ai tạo ra - lạ lùng thay!

Nó chưa từng sinh, và không gì trong nó để gây ra sự chết - lạ lùng thay!

Nó thấy mà không ai là người thấy nó - lạ lùng thay!

Nó du hành qua sinh tử mà không hại gì - lạ lùng thay!

Nó thấy Phật tính, nhưng không lợi gì - lạ lùng thay!

Nó hiện hữu trong mọi người mọi nơi, mà không ai nhận ra nó - lạ lùng thay!

Người ta lại mong đạt một kết quả nào khác bên ngoài

-- lạ lùng thay!

Mặc dù nó là một vật của bạn, bạn lại đi tìm nó ở chỗ khác - lạ lùng thay!

Vì sao trạng thái được gọi là Ánh Sáng hay Điểm Linh quang? Các bậc thầy có nhiều cách giải thích khác nhau. Có vị bảo rằng nó biểu thị sự sáng chói của tự tánh tâm hoàn toàn thoát khỏi bóng tối mê mờ: thoát khỏi bóng tối vô tri và có khả năng trí giác. Một bậc thầy khác tả ánh sáng hay linh quang là một trạng thái ít phân tán nhất, vì tất cả các đại chủng, giác quan, đối tượng giác quan đã tan rã. Điều quan trọng là xin đừng lẫn lộn nó với ánh sáng vật lý mà ta biết hay những kinh nghiệm về ánh sáng mà ta thấy trong Bardo. Ánh sáng khởi lên vào lúc chết là tia tự chiếu của tính giác Rigpa trong ta, tự tánh vô vi hiện diện suốt trong sinh tử và niết bàn.

Sự xuất hiện Ánh Sáng hay Điểm Linh Quang vào lúc chết là cơ hội ngàn năm một thuở để giải thoát. Nhưng điều cốt yếu là phải nhận ra cơ hội ấy được cống hiến cho ta trong những điều kiện nào. Một vài nhà văn và nhà nghiên cứu tân thời về cái chết đã coi thường sự sâu sắc của giây phút ấy. Vì họ đọc và giải thích Tử Thư Tây Tạng mà không được chỉ giáo khẩu truyền, không tu tập để hiểu ý nghĩa thiêng liêng của nó, nên họ đã đơn giản quá mức và nhảy bổ đến những kết luận vội vàng. Họ cho rằng sự xuất hiện Ánh sáng Căn bản chính là giác ngộ. Tất cả chúng ta đều ưa đồng hóa cái chết với thiên đường hay giác ngộ; nhưng điều quan trọng hơn sự mong ước ấy, là phải biết rằng chỉ khi chúng ta đã thực sự được khai ngộ bản tâm, hay tính giác Rigpa, chỉ khi chúng ta đã an trú nó nhờ thiền định và thể nhập nó trong đời sống hàng ngày của ta, thì cái thời điểm chết mới thực sự đem lại cơ hội để giải thoát.

Mặc dù Ánh Sáng Căn bản hiện ra cho tất cả chúng ta một cách tự nhiên, song phần đông chúng ta hoàn toàn không sẵn sàng để đón nhận tính bao la thuần túy của nó, chiều sâu rộng vi tế, tính giản dị sơ nguyên của nó. Đa số chúng ta không có cách gì để nhận ra nó, vì trong đời chúng ta chưa từng quen thuộc với những phương thức nhận ra nó. Khi ấy, điều xảy đến là, theo bản năng, chúng ta có khuynh hướng phản ứng lại do những nỗi sợ hãi quá khứ của ta, do tập quán, hoàn cảnh, tất cả những phản xạ củ của ta. Mặc dù xuất hiện những cảm xúc tiêu cực có chết đi thì ánh sáng căn bản mới xuất hiện, song tập quán của nhiều đời vẫn còn, ẩn nấp trong hậu trường của tâm thường tình chúng ta. Mặc dù mọi rối ren mờ mịt của chúng ta chết đi lúc thân ta chết, song thay vì quy phục, đón nhận ánh sáng, thì sợ hãi và vô minh, chúng ta lùi lại, và theo bản năng, bám lấy những gì ta đã từng bám giữ. Đây chính là nguyên nhân ngăn cản chúng ta lợi dụng thời điểm mãnh liệt này làm cơ hội giải thoát. Padma-

Sambhava nói: Tất cả hữu tình đã sống và chết vô số lần. Chúng ta đã nhiều lần kinh nghiệm Ánh Sáng khôn tả này. Nhưng vì bị bóng tối vô minh làm mờ mịt, chúng vẫn lang thang bất tận trong sinh tử.

## 2). Nền Tảng Của Tâm Phàm Tình:

Tất cả những khuynh hướng tập quán ấy, hậu quả của ác nghiệp chúng ta, tuôn phát từ vô minh, được chất chứa trong nền tảng của tâm phàm tình. Tôi vẫn thường không biết lấy gì làm ví dụ thích hợp để mô tả tâm phàm tình. Bạn có thể ví nó với một cái bọt thủy tinh trong suốt, một tấm màn rất mỏng manh che mờ toàn thể tâm ta; song có lẽ hình ảnh hay nhất là một cái cửa kính. Tưởng tượng bạn đang ngồi trước cửa kính dẫn ra vườn, nhìn ra cửa để ngắm trời. Dường như không có gì giữa bạn và bầu trời, vì bạn không thấy mặt gương. Nhưng nếu bạn đứng dậy đi ra vườn, bạn có

thể đụng lỗ mũi bạn vào tấm kính, vì tưởng là không có gì. Khi vừa chạm, bạn mới thấy có vật gì ở đây giữ lại dấu tay bạn, một cái gì đứng chắn giữa bạn và không gian bên ngoài.

Cũng thế, nền tảng của tâm phàm tình ngăn cản chúng ta không đi vào bản chất tuyệt đối như bầu trời của tâm, dù chúng ta vẫn thoáng thấy nó. Như tôi đã nói, các bậc thầy giải thích rằng có mỗi nguy là những thiền giả có thể lầm lẫn nền tảng tâm phàm tình với tính giác đích thực của tâm. Khi họ an trú trong trạng thái an tĩnh vắng lặng, thì họ có thể chỉ an trú trong nền tảng tâm phàm tình. Đây là sự khác nhau giữa nhìn trời từ một vòm kính, và đứng ra giữa trời mà nhìn. Chúng ta phá vỡ hoàn toàn nền tảng của tâm phàm, để khám phá và thở bầu trời và thở bầu không khí tươi mát của tính giác Rigpa.

Bởi thế mọi sự tu tập của chúng ta là chuẩn bị thực sự cho lúc chết, là thanh lọc cái rào ngăn vi tế ấy, dần dần làm cho nó suy yếu và cuối cùng sụp đổ. Khi bạn đã phá đổ nó hoàn toàn, thì không có gì ngăn cách bạn với trạng thái toàn giác.

Sự khai thị bản tâm của bậc thầy phá vỡ hoàn toàn nền tảng tâm phàm tình ấy, vì chính nhờ sự tan rã của tâm phân biệt khái niệm mà tâm giác ngộ được hiển bày một cách rõ ràng. Rồi khi chúng ta càng an trú tính giác bản tâm, thì nền tảng tâm phàm tình ấy càng yếu. Nhưng ta sẽ thấy, sự an trú lâu hay mau trong trạng thái tâm bản nhiên ấy hoàn toàn tùy thuộc vào việc tu tập hàng ngày của ta. Rủi thay những tập quán cũ rất khó bỏ, và nền tảng tâm phàm tình cứ quay trở lại; tâm ta như một bọm nhậu chỉ có thể đá đổ dờ rượu trong chốc lát, nhưng lại rơi vào thói nghiện ngập trở lại mỗi khi bị cảm dỗ hay buồn sầu.

Cũng như cánh cửa kính dính đầy dấu vết bụi dơ từ nơi những bàn tay và ngón tay ta, nền tảng tâm phàm tình cũng chứa nhóm tất cả nghiệp và thói quen của ta. Và cũng ta phải tiếp tục lau kính luôn luôn, ta phải luôn luôn thanh lọc nền tảng tâm phàm tình. Sự thực tập thiền cũng như thế là làm cho tấm cửa kính bị mòn dần, những lỗ hổng xuất hiện, và nó bắt đầu tan rã. Nhờ thực tập, chúng ta dần an trú vững vàng trong tính giác bản nhiên hơn nữa, đến nỗi nó không còn là bản tính tuyệt đối của chúng ta, mà nó trở thành thực tại hàng ngày của ta. Khi tình trạng này xảy đến, thì những thói cũ của ta càng tan biến, và càng có ít sự khác biệt giữa thiền định và sự sống hàng ngày. Dần dần, bạn trở thành như một người có thể đi thẳng ra vườn xuyên qua cửa kính, không bị chướng ngại. Và cái dấu hiệu tâm phàm tình suy yếu là khi ta có thể an trú không nỗ lực trong tự tính của tâm.

Khi Ánh Sáng Căn bản lộ dạng, thì vấn đề then chốt sẽ là mức độ an trú tự tính nơi ta, mức độ hợp nhất bản chất tuyệt đối và đời sống hàng ngày nơi ta, để thể nhập trạng thái trong sáng nguyên uỷ.

### 3). Mẹ Con Gặp Gỡ :

Có một phương pháp theo đó chúng ta có thể sẵn sàng chuẩn nhận ra khi Ánh Sáng Căn bản xuất hiện vào lúc chết. Đây là phương pháp thiền tối thượng, kết quả tối hậu của pháp hành trì Dzogchen. Phương pháp ấy gọi là hợp nhất giữa hai ánh sáng, hay còn gọi là Sự tan hoà giữa Ánh sáng Mẹ và Ánh sáng Con.

Ánh sáng Mẹ là cái tên đặt cho Ánh sáng Căn bản. Đó là bản chất nội tại của mọi vật, nằm bên dưới toàn thể kinh nghiệm của ta, và thể hiện trong vẻ sáng ngời nguyên vẹn của nó vào lúc chết.

Ánh sáng Con, còn gọi là Ánh sáng Đạo lộ, là tự tánh của tâm ta, cái mà nếu được thầy khai thị và chúng ta trực nhận, thì ta có thể dần dần an trú nó nhờ thiền định, và càng ngày càng hội nhập nó vào sự sống hàng ngày của ta. Khi sự hội nhập đã được toàn triệt, thì trực nhận cũng toàn triệt, và sự chứng ngộ xảy đến.

Mặc dù Ánh sáng Căn bản là bản chất nội tại của ta và là bản chất của mọi sự vật, song ta không nhận ra nó, thành thử hầu như nó bị khuất lấp. Tôi muốn nghĩ đến Ánh sáng Con như là cái chìa khóa mà bậc thầy trao cho bạn, để cánh cửa nhận thức, để bạn nhận ra được Ánh sáng Căn bản, mỗi khi gặp cơ hội.

Hãy tưởng tượng bạn phải đi đón một phụ nữ đến bằng phi cơ. Nếu bạn không biết bà ấy ra sao, thì bạn có thể đến phi trường nhưng vẫn hụt đón vì bà ta đã đi qua mà bạn không biết. Nếu bạn có một tấm ảnh giống bà ta, hoặc có hình ảnh bà ta trong trí bạn, thì bạn có thể nhận ra bà ấy ngay khi bà ta tiến đến.

Một khi tự tánh tâm đã được khai thị cho bạn, và bạn đã trực nhận, tức là bạn có chìa khóa để trực nhận lần khác. Nhưng, cũng như bạn phải giữ gìn tấm ảnh và nhìn nó luôn luôn, để cho chắc bạn có thể nhận ra người bạn sắp gặp ở phi trường; cũng vậy bạn phải tiếp tục an trú sự trực nhận tâm bản nhiên (tự tánh tâm) qua sự thường xuyên thực tập. Khi ấy sự trực nhận trở thành thâm căn cố đế nơi bạn, thành một phần của bạn, đến nỗi gặp là nhận ra ngay không cần bức ảnh. Vậy, sau khi thực hành sự trực nhận bản tâm đã thuần, thì vào lúc chết, khi Ánh sáng Căn bản xuất hiện, bạn có thể nhận ra nó và hòa nhập với nó một cách tự nhiên như con thơ

sà vào lòng mẹ, các bậc cổ đức có nói, hay như gặp bạn cố tri, hay như sông chảy vào biển.

Nhưng điều này thật vô cùng khó khăn. Cách duy nhất để bảo đảm sự trực nhận ấy là ngay khi ta còn sống, phải kiên toàn sự luyện tập hội nhập hai ánh sáng. Điều này chỉ khả dĩ nhờ cả một đời nỗ lực tu luyện. Thầy tôi, Dudjom Rinpoche nói rằng nếu chúng ta không thực tập hòa nhập hai ánh sáng ngay bây giờ, và từ đây về sau, thì đừng nói đến chuyện sự trực nhận sẽ tự nhiên xảy đến vào lúc chết.

Nhưng hội nhập hai ánh sáng nghĩa là gì? Đây là một pháp tu luyện rất sâu xa và cao cấp, và đây không phải chỗ để bàn chi tiết về điều ấy. Nhưng ta có thể nói điều này: Khi bậc thầy khai thị bản tâm ta, thì cũng như chữa lành mắt ta, vì ta đã bị mù đối với Ánh sáng Căn bản nằm trong tất cả mọi sự. Sự khai thị của bậc thầy đánh thức con mắt tuệ trong ta, nhờ vậy ta thấy được rõ ràng bản chất thực của mọi sự, hay thực chất Ánh sáng -- điểm Linh Quang -- của mọi cảm xúc, và ý tưởng trong ta. Hãy tưởng tượng, nhờ thực tập toàn hảo sự an trú bản tánh, mà sự trực nhận bản tánh ấy giống như một vùng mặt trời rực rỡ. Tư tưởng và cảm xúc vẫn tiếp tục sanh khởi, chừng như những đợt sóng đen tối. Nhưng mỗi khi những đợt sóng ấy cuộn lên và gặp ánh mặt trời, thì chúng lại tan ngay.

Nếu nền tảng tâm phàm tình của ta được hoàn toàn thanh lọc, thì cũng giống như ta đã phá tan cái kho chứa nghiệp của mình và không còn nguyên liệu nghiệp để cung cấp cho tái sanh tương lai. Nhưng nếu ta có thể hoàn toàn thanh lọc tâm, thì sẽ còn tàn dư của những khuynh hướng tập quán cũ đang nằm trong kho chứa nghiệp của chúng ta. Khi gặp điều kiện thích hợp, chúng sẽ xuất hiện để đẩy chúng ta vào những tái sinh mới.

#### 4). Thời Gian Và Ánh Sáng Căn Bản:

Ánh sáng căn bản xuất hiện, đối với hành giả, nó kéo dài bao lâu vị ấy an trú không tán loạn vào tự tánh tâm. Nhưng đối với phần đông, nó kéo dài không lâu hơn một búng tay, và với vài người, nó kéo dài khoảng một bữa ăn. Phần đông người tuyệt nhiên không nhận ra Ánh sáng Căn bản, thay vì thế, họ rơi vào một trạng thái ngất xỉu có thể kéo dài ba ngày rưỡi. Sau đó thần thức mới rời khỏi thể xác.

Do vậy ở Tây Tạng có tục lệ không động thi thể trong ba ngày sau khi chết. Điều này rất quan trọng, nhất là nơi một hành giả, vì có thể họ hòa tan với Ánh sáng Căn bản và ở trong trạng thái tâm bản nhiên. Tôi còn nhớ ở Tây Tạng người ta thường giữ bầu không khí tuyệt đối thanh bình im lặng

quanh xác chết như thế nào, nhất là khi đó là xác một bậc thầy hay hành giả tu cao, để tránh sự quấy rầy dù nhỏ nhất.

Nhưng dù là thi thể của người thường cũng không nên di chuyển trong vòng ba ngày sau khi chết, vì ta không thể biết được ai đã chứng ai chưa, và cũng không chắc thần thức đã rời khỏi xác. Người ta tin rằng nếu sờ vào một nơi nào trên thi thể -- ví dụ chích một mũi thuốc -- thì thần thức có thể bị lôi kéo đến chỗ ấy. Khi đó thần thức người chết có thể chui ra lỗ hổng gần nhất để thoát ra ngoài thay vì thoát lên đỉnh đầu, và vì vậy sẽ có một tái sanh bất hạnh. Một vài bậc thầy nhấn mạnh đến chuyện để thi thể yên trong ba ngày.

#### 5). Cái Chết Của Một Thầy:

Một hành giả đã chứng đắc thường tiếp tục an trú sự trực nhận tính giác bản tâm vào lúc chết, và tinh thức để thể nhập Ánh sáng căn bản khi nó xuất hiện. Vị ấy trú trong trạng thái ấy một vài ngày. Một vài hành giả và bậc thầy chết trong tư thế ngồi thiền lưng thẳng, hoặc nằm như dáng sư tử ngủ. Ngoài sự tuyệt đối tự chủ, còn những dấu hiệu khác chứng tỏ vị ấy đang an trú trong trạng thái Ánh sáng Căn bản: Gương mặt họ vẫn còn có sắc sáng, mũi không lún vào, da vẫn mềm mại, thân thể không cứng đờ, đôi mắt vẫn giữ một ánh sáng hiền hậu từ bi và tim vẫn còn hơi ấm. Người ta phải rất thận trọng đừng chạm đến nhục thể của bậc thầy, và giữ im lặng cho đến khi vị ấy ra khỏi trạng thái thiền định này.

## **Phổ Nguyệt**